

VGH Alters-
vorsorge

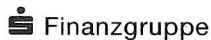
Wir
versorgen Sie
lückenlos.

Die Rente wird immer weniger.
Zeit für eine renditestarke
Private ZusatzRente

Uwe Friedhoff

Strandstraße 53
27638 Nordseebad Wremen
Telefon (04705) 352

... fair versichert



VGH



Die

Vereinszeitung des TuS Wremen 09

Nr. 8
2. Ausgabe
1996

Wremers

Turn- und Sportverein



Rosen als Dank

**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**

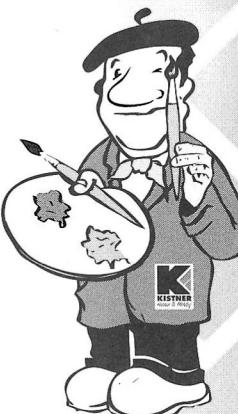
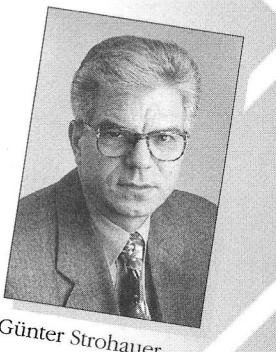
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Günther Strohauer

Günther Strohauer, Marktleiter
Kistner Haus & Hobby

KISTNER 
Haus & Hobby

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



INHALT

Editorial

Aus dem Vorstand	3
Leserbrief	7

Aus den Abteilungen

Aerobic	11
Badminton	13
Basketball	15
Eltern- und Kind-Turnen	17
Frauengymnastik	19
Fußball	21
Jugendfußball	27
Kinderturnen	31
Lauftreff	37
Seniorenturnen	39
Sportabzeichen	41
Trampolin	44
Volleyball	45
Walking	46

Aktuell

Das war unsere Sportwoche '96.	47
Ping-Pong	55
Rückschau: Feuerwehrtriathlon	56
75 Jahre Bäckerei Dahl	57

Wissenswert

Streß und Streß bewältigen	58
Buchbesprechung: Inline-Skating	59
Mit Inline-Skates zum Arbeitsplatz?	61
Fahrradstreifzug durch Land Wursten	62

Unterhaltsam

Wie einer Kreismeister wird	63
10 Jahre Sonntagslauf	64
Über Brot und Brötchen	66
Die Wremer Jahreskarte	68

Diverses

Termine & Veranstaltungen	68
Rätsel	69
Hallenbelegungsplan	70
Vereinsorganigramm	72
Impressum	72

Titelfoto: Rosen als Dank für die Spende der Bäckerei Dahl

**Die nächste Ausgabe erscheint im April 1997 · Anzeigenschluß: 31. März 1997
Redaktionsschluß: 11. April 1997**

Wir machen den Weg frei

ALTERSVORSORGE –
mit persönlicher Beratung und
unserem VORSORGBLOCK



Volksbank eG Bremerhaven-Wesermünde



MITTEILUNGEN DES VORSTANDES

Nach der Sommerpause wurde der Sportbetrieb in allen Abteilungen des Vereins wieder aufgenommen.

Der sportliche Höhepunkt des ersten Halbjahres 1996 bestand in der mit vollem Erfolg durchgeföhrten alljährlichen Sportwoche im Mai/Juni.

Am 1. Mai d. J. gab es für den TuS Wremen eine große Überraschung, als die Bäckerei Dahl ihr 75-jähriges Firmen-Jubiläum feierte und der gesamte Erlös aus einem Brotverkauf sowie sämtliche Geldgeschenke (fast DM 4.000,-) von Holger und Viola Dahl der Kinderturnabteilung gestiftet wurden. Davon sind bereits eine Weichboden- und andere Turnmatten angeschafft worden. Die Turnkinder bedankten sich mit rot/weißen Rosen bei der Familie Dahl.

Auch die Fußballer der 1. Herrenmannschaft erhielten eine Sachspende. Sie wurden von Manfred und Traute Friedhoff (Wremer Fischerstube) mit neuen Trikots ausgestattet.

Wie ich bereits in der letzten Ausgabe der Vereinszeitung mitteilte, war nicht nur der Besuch der letzten Maskerade sehr mäßig, leider konnten auch die Kosten durch die Einnahmen nicht gedeckt werden. Aus diesem Anlaß führten Vorstandsmitglieder einige Gespräche mit dem „Deutschen Haus“ (Engelmann) und baten um Kostenbeteiligung für zukünftige Veranstaltungen. Dieses wurde seitens der Familie Engelmann leider abgelehnt. Daraufhin mußte der TuS-Vorstand handeln und so wird die Kindermaskerade im Februar 1997 in der Wremer Schulaula stattfinden.

Über einen geeigneten Ort zur Durchführung der Maskerade für Erwachsene wird z. Zt. noch nachgedacht. Der Clubraum des Vereinslokals „Deutsches Haus“, in dem sich bisher die Pokale, Plaketten und der Fahnen Schrank befanden, wurde renoviert. Nach dem Umbau werden diese Sachen nach Aussage des Hauses dort nicht wieder aufgestellt. Wir sind daher z. Zt. bemüht, eine geeignete Räumlichkeit dafür zu finden.

Nach einer Pause findet in diesem Jahr wieder der traditionelle Turnerball, jetzt als Sportlerball, des TuS Wremen am 9. November im Misselwardener Pastorenhaus statt. Wir hoffen auf gute Beteiligung.

Da der Landkreis die Genehmigung erteilt hatte, konnten wir jetzt mit dem bereits angekündigten Bau des Unterstandes auf dem Sportplatz beginnen und hoffen auf baldige Fertigstellung. Auf den Sportplätzen wurden in der Sommerpause wieder Instandhaltungsmaßnahmen durchgeführt. Um den kleinen Platz neben der Schützenhalle zu entlasten, wurden die alten Jugendtore auf dem Bolzplatz hinter den Tennisplatz gestellt und für den Spielbetrieb neue Tore angeschafft. Nach Mitteilung der SG-Verwaltung besteht in diesem Jahr die einmalige Möglichkeit, die seit langem vom Verein benötigte und geforderte Flutlichtanlage zu erneuern. Da in Dorum ein neuer Sportplatz gebaut wird und dort die alte Anlage aus statischen Gründen nicht installiert werden kann, hat der Wremer Gemeinderat auf seiner letzten Sitzung die Übernahme dieser Anlage beschlossen.



**Neubauten Umbauten
Altbausanierung
schlüsselfertige Häuser**

Schmidtmann

2000
FACHGE-
SCHÄFT
RUEFACH

TV-HIFI-VIDEO-PROFI

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

Dafür bedankt sich der TuS-Vorstand und hofft auf Unterstützung des SG-Bauhofes, um die Baumaßnahme durchzuführen. Auf der Suche nach einem neuen Platzwart ist die Gemeinde bzw. der Verein fündig geworden. Diese Tätigkeit übernimmt zum 1. 10. 1996 Rolf Obst. Wir bedanken uns auf diesem Wege beim bisherigen Platzwart Bernhard Schüßler für seine geleistete Arbeit.

Mitglieder des Vorstandes und der Fahnenabordnung waren auch in diesem Jahr zu den verschiedensten Veranstaltungen für den Verein unterwegs. So gratulierten wir dem Tennisclub zur Einweihung des neuen Clubhauses. Außerdem nahmen Abordnungen am 75-jährigen Jubiläum des TSV Midlum, dem 100-jährigen Bestehen des Gesangvereins Frohsinn Wremen sowie am 75-jährigen Jubiläum des TSV Padingbüttel teil. Eine Besonderheit war der Einsatz unserer Senioren-Turndamen, als sie in alten Kleidern auf dem Wremer Bahnhof bei dem 100-jährigen Bestehen der Bahnstrecke Bremerhaven - Cuxhaven mitwirkten. Bei den jährlich durchgeführten Veranstaltungen der örtlichen Vereine war der TuS auch in diesem Jahr wieder beteiligt.

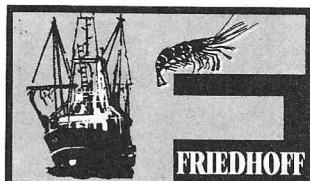


Beim Jubiläum in Midlum – die Fahnenabordnung unter Leitung von Herrn Friedhelm S. aus M.

Der TuS-Vorstand bedankt sich bei allen, die auch in diesem Jahr den Verein in persönlicher und materieller Art unterstützt haben. Uwe Friedhoff, 1. Vorsitzender

Schenken Sie bitte
unseren Inserenten
Ihre besondere Aufmerksamkeit

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!

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 Bederkesa

Leserbrief

EIN KÖNIGREICH FÜR EINE LESERREAKTION!!!

Aber, aber, liebe Renate, das gibt es bei mir billiger: Schon für 'ne Currywurst mit Pommes bei Jimmi am Nordpol kriegt Ihr jetzt Fanpost aus dem fernen Augsburg.

Wie ich die Zeitung finde? Ooch, einmal im Jahr kriegen wir in Augsburg auch so was zustande. Aber Augsburg ist ja auch nicht die **Nr. 1 im Breitensport**, wir Ihr vollmundig und unwidersprochen behaupten dürft. Immerhin war ja wohl jeder Wremer in der *Wremer* mindestens einmal abgebildet. Auf so einen breiten Sport kann man sich schon was einbilden. Auch auf die neuen Spieltips: Was tun, wenn alle Fragen im Trivial Pursuit beantwortet sind und uns auch diverse Partien im Brockianischen Ultrakrickett nicht mehr ins Reich der Sinne bringen: **John Köhlers Eierball!** Eine weitere Möglichkeit wäre: **Schlammeschlacht im Wremer Watt**, aber das hat wohl nur Reiz für Touristen. Wer es jeden Tag haben kann, den reizt es nicht mehr...

Wenn ich die Zeitung lese, kommt das alte Heimweh wieder auf, nach dem platten Land, nach dem rauen Klima, (wo man die Nase bei Westwind im Dezember besser nicht übern Deich hält), nach dem rauen Humor der Nordis und natürlich nach Currywürsten!

Immerhin, Deiche gibt es in Augsburg auch: Der Lech, der hier vollständig kanalisiert ist, mußte mit gar nicht so niedrigen Deichen eingefaßt werden, und das sind sehr gut geeignete Pisten für Langläufer und für Läufer. Und fast auch unendlich lang: wer es sehr sportlich sieht, der kann

an und auf diesen Deichen in naturbelassener Umgebung den ganzen Tag laufen, teilweise auf leichten, mitunter aber auch anspruchsvollen Strecken. Fürs Training optimal: Die vielen Brücken (die hat die Weser bei Wremen ja nu mal nich): Wenn man müde wird, läuft man über die nächste Brücke und wieder zurück zum Ausgangspunkt. Kioske, um Wasser zu fassen, gibt es natürlich ab und zu auch, eben fast alles außer Currywurst...

Eine weitere traumhafte Strecke geht auch am Wasser entlang: An der Wertach, die im Norden Augsburgs dann im Lech mündet. Hier ist ein Laufen und Radeln gen Süden bis zu 100 km möglich! Da wäre man dann in Kaufbeuren. Die Bergläufer wiederum kommen in den westlichen Wäldern auf ihre Kosten: Stark hügeliges Gelände, welches zu einem großen Teil Landschaftsschutzgebiet ist. Mit viel Geschichte: Während das *Grab in der Marsch*, der Bootsfund letzten Jahres bei Wremen schon eine Sensation war, fluchen die Bauern der Umgebung von Augsburg, wenn sie vom Trecker (hier: Bulldog) steigen müssen, weil sich in ihrer Egge schon wieder eins dieser kleinen Hufeisen verfangen hat, mit dem die Römer ihre Reittiere an den Stationen der Via Claudia, der alten Römerstraße beschlagen ließen. Um Altertümer zu sehen, braucht man allerdings nicht aufs Land: Vor einigen Monaten brach ein Gewölbe ein, von dem keiner mehr was wußte: Danach mußte jede Menge Glasbruch entsorgt werden, weil über diesem

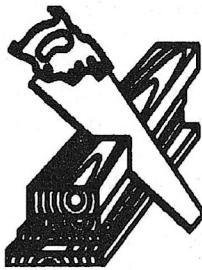
Zimmerei u. Holzhandel Udo Wisch

Zimmermeister

Wurster Landstr 38, 27632 Mulsum

Tel. + Fax 04742/8409

oder Vorweg 10, 21762 Otterndorf



**ASBESTENTSORGUNG
NEU- U. INNENAUSBAU
TREPPIENBAU,
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

Gewölbe das Leergutlager einer Brauerei gelegen hatte. Und wenn einem Bauarbeiter auch mal der Preßlufthammer aus der Hand fällt, weil versehentlich wieder ein vergessener Keller „angestochen“ wurde, ist das hier auch keine richtige Sensation mehr, eher amüsant. So ist also auch ein Lauf durch die historische Altstadt ein interessantes Erlebnis. Und genau das gibt es auch als Wettbewerb: der alljährliche Citylauf im August führt acht Kilometer durch die Altstadt. Die schnelleren Leute brauchen dafür weniger als eine halbe Stunde, da sieht man aber weniger von der City.

Natürlich gibt es noch eine Reihe anderer interessanter Läufe, einen Halbmarathon, einen Staffelmarathon ('ne stimmungsvolle Geschichte), und besonders die vier Winterläufe durch die schönen westlichen Wälder. Zum Abschluß dieser Läufe kurz vor Weihnachten gibt es nach dem letzten Rennen Stollen und Glühwein. Das tört! So, jetzt habe ich Euch einen Teil von dem beschrieben, was allein in der Laufszene los ist in einer Stadt, die leider nicht die Nr. 1 im Breitensport ist. Per Rad ist es auch nicht gerade langweilig und die Seen im Umland sind Spitze! Schon mal 'ne halbe Stunde in einem Kanal gegen die Strömung geschwommen? Ist anstrengend...

Trotzdem: oben isses schöner, mal ganz abgesehen davon, daß auch ein Sportler merkt, daß Augsburg in der Reihe der Städte mit der höchsten Luftverschmutzung an neunter Stelle liegt, aber wenigstens auch da nicht die Nr. 1 ist. Da sehnt man sich schon nach guter Luft zurück. Und deshalb bin auch ich dabei beim Wremer Deichlauf am 1. 6. 96. Und am Ziel gibt es dann vielleicht zur Abwechslung Krabbencocktail statt Currywurst. Anbei kriegt Ihr noch die Broschüre *Laufen in Augsburg*, von der ich oben schon berichtet hatte zur Information.

Vielleicht gibt es ja einen Gegenbesuch beim Citylauf.

Aber Vorsicht: Es ist heiß im August in der Stadt! Außerdem gibt der Bürgermeister den Startschuß ab. Das ist auch nicht ganz ungefährlich...

Man sieht sich! Achim Grützner

Run & Fun



und für den Fall der Fälle, jenen berüchtigten

The Day after

gibt es dann die gute Salbe zur Linderung des Leidens!

(Run&Fun ist ein eingetragenes Warenzeichen der PiG und unterliegt den Bestimmungen des Copyright.)

ANMERKUNG:

Dem Leserbrief beigelegt war ein 32-seitiges Heft „Laufen in und um Augsburg“, woraus eindeutig hervorgeht, daß der TuS Wremen wohl doch nicht als Breitensportverein Nr. 1 in nationalem Maßstab gesehen werden darf. Es besteht ernsthafte Konkurrenz aus dem Süden. Das Heft ist gefüllt mit Lauftips, mit Ankündigungen von Laufveranstaltungen, Lauf-Höhepunkten, Lauf-Treffs, Lauf-Kursen, Laufstrecken, Lauf-Bahnen, Lauf-Training, Informationen über Lauf-Gebiete, Lauf-Karten, Lauf-Zeitschriften, Lauf-Vereinen. Läuft ganz Augsburg? Wenn das alles so stimmt und die vielen Veranstaltungen nicht nur auf dem Papier stehen, klar, dann kommen wir nicht mit, selbst wenn wir den Quotient Läufer zu Einwohnerzahl betrachten. Nun ja, verbleiben wir eben der Breitensportverein Nr. 1 von Wremen, was das Laufen angeht und gut damit. Ist ja auch was, oder?

rs



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



AEROBIC

Leitung: Kerstin von Glahn · Bremerhaven-Wulsdorf · Telefon (0471) 77029
Übungsstunden: Dienstags ab 20.00 Uhr
Wo: Turnhalle Wremen

HALLÖCHEN!!!!!!

Nach erholsamer Sommerpause melden wir Aerobicer uns frisch und mit viel Elan für die langen Winterabende zurück!

Zur Zeit sind wir eine kleine Gruppe von ca. 10 - 15 Leuten, die sich mit viel Schwung und guter Musik jeden Dienstag zum Aerobic treffen. Auch über männliche Teilnehmer können wir uns derzeit nicht beklagen, denn die Fußballer schauen gern nach jedem Training mal durch die

Tür, es hat sich jedoch bisher noch keiner getraut, bei uns mitzumachen.

Daher hier ein kleiner Aufruf: Wer Lust hat, bei uns mitzumachen (egal ob männlich oder weiblich, alt oder jung), der kommt einfach mal vorbei und macht mit. Auf Anfängerschicksale wird bei uns nämlich Rücksicht genommen. Also bis dann, wir sehen uns Dienstag in der Turnhalle!

Viele Grüße Eure Kerstin

Achtung Klärgrubenbesitzer! GOLDHAMMER

Wurster Landstr. 27

27632 Mulsum

Tel.: 04742 / 545

Fax: 04742/2020

Kfz.-Reparatur · Landmaschinen

Envicon

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

Wir beraten Sie gern und unverbindlich!

Baugeschäft – Bauelementehandel

Klaus Kracke

Maurermeister

Neubauten
Altbausanierung
Verblendungsarbeiten
Planung

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

Der Zweiradmeister



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



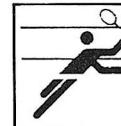
Gefag

BATAVUS

www.Produkt und Service stimmen
velo SCHAUFF
HANDEL DEUTSCHLAND
immer eine gute Wahl!

BAUER
perfect biking

WESTERHEDDE



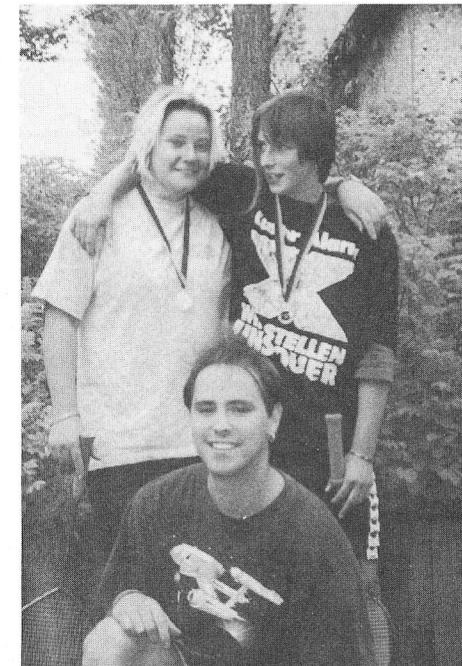
BADMINTON

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

Höhepunkt in diesem Sportjahr waren die Badmintonmeisterschaften beim Kreissportfest in der Klasse der nicht punktspielenden Mannschaften am 22. Juni 96.

1x Gold im Herrendoppel
Hein Eibs/Thomas Ferenz
1 x Gold im Damendoppel
Jutta Bohlen/Wiebke Eckel
1 x Bronze im Damendoppel
Heide Fiehn/Gisela Dahl
Dieses Ergebnis zeigt, daß in unserer Abteilung sauberes Badminton gespielt wird und wir den Vergleich mit anderen Mannschaften nicht zu scheuen brauchen. Daß der Spaß nicht zu kurz kommt, sieht man an nebenstehendem Bild bei der „intensiven“ „sehr persönlichen“ Urkundenverleihung.

Wenn das kein Grund ist Badminton zu spielen...!



Bäcker Dahl
Bäckerei - Konditorei

Getreide aus kontrolliertem biologischen Anbau

Frisch gemahlen - täglich gebacken

Telefon (04705) 252 · Fax (04705) 1035

27638 Nordseebad Wremen · Wurster Landstraße 143

BRILLEN
CONTACTLINSEN
METEOROLOGISCHE INSTRUMENTE

-weinrich-
AUGENOPTIK

HAFENSTRASSE 111 · 27576 BREMERHAVEN

TELEFON (0471) 41 55 52

AM MARKT 5 · 27632 DORUM

TELEFON (04742) 89 91



BASKETBALL

Leitung:

Wann:

Wo:

Günter Kempf · Telefon (04705) 1369

jeden Donnerstag 15.30 - 17.00 Uhr 15 Jahre und älter
Schulturnhalle Wremen



*Streetball-Turnier mit der Jugend-Freizeitstätte im Mai 1996 „3 gegen 3“
Von links: Christian Schulte, Gordon Domke, Robert Wolff, Sebastian Schmidt, Lars
Darnedde, Jürgen Kracke, Torge Peters und Mikko Neubert.*

Erlebnis-Gastronomie



Hotel · Restaurant

Lange Straße 3 · 27607 Langen-Sievern
Tel. (04743) 70 91-92 · Fax (04743) 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.

☆ Kuren ☆
☆ Erholen ☆
☆ Entspannen ☆

Wurster Land



Nordseebad Dorum / Nordseebad Wremen
... hier stimmt das Klima!!!

Tor zum Nationalpark „Niedersächsisches Wattenmeer“!
In gesundem Klima, salzhaltiger Luft, ursprünglicher Natur –
Strände, Deiche, Wiesen, Heide, Wald, kinderfreundlich!

Info: Kurverwaltung Land Wursten
Westerbüttel 8 · 27632 Dorum/Nordseebad
Telefon (04742) 8750-55 · Telefax (04742) 8264



ELTERN- UND KINDTURNEN

Spartenleiterin: Kerstin Rörig, Am Osterstor 3 · Telefon (04705) 620

Wann: Dienstag 15.30 - 16.30 Uhr (Kinder bis 4 Jahre)

Wo: Turnhalle Wremen

Die lange Sommerpause ist nun zu Ende. Ich war sehr überrascht, daß wir zur neuen Saison so viele neue Gesichter begrüßen konnten. In unserer Turngruppe steht natürlich an erster Stelle der Spaß für die Kinder. Beim Toben, Spielen, Singen usw. haben die Kinder sehr viel Freude. Durch die Turnübungen werden die kleineren Kinder immer sicherer und selbstbewußter in ihren Bewegungen. Sie trauen sich immer mehr zu wie vielleicht

noch zu Anfang, und gucken sich natürlich auch vieles von den größeren Kindern ab. Ich muß jedesmal mit Begeisterung feststellen, mit wieviel Eifer die Jüngsten aus unserem Verein beim Turnen dabei sind. Wir freuen uns weiterhin über Neuzugänge in dieser Gruppe für Eltern und Kinder ab Laufalter bis ca. 4 Jahre.

Infos:
Kerstin Rörig

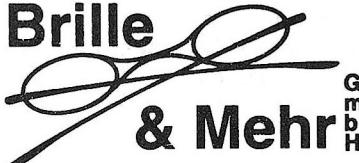


Keramik-Werkstatt
Norbert Winkler
Aus eigener Fertigung: Töpferwaren aller Art,

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



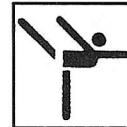
Uhren · Schmuck · Porzellan · Bestecke
Inhaber Harjo Dahl
Am Markt 2 · 27632 Dorum
Telefon 0 47 42 / 3 68
(vorm. Hans Sohr & Sohn)



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



FRAUENGYMNASIK

Übungsleiterin: Annette Kluge · Telefon (0471) 47323

Übungsstunden: Donnerstag 19.45 - 20.45 Uhr

Wo: Wremer Turnhalle

Jeden Donnerstag gehen 10 - 20 gutgelaunte, verschwitzte und wieder fit gemachte Frauen nach Hause. Wir hatten eine Stunde Gymnastik bei Annette. Jedesmal überrascht sie mit neuer Musik und dazu abgestimmten Übungselementen. Von Kopf bis Fuß kommt alles in Bewegung, wird gedehnt, gestreckt, gekräf-

tigt und gelockert und natürlich haben wir alle dabei einen supergeraden Rücken. Auch der Verstand wird angeregt mit tänzerischen Koordinierungsübungen nach dem Motto: „Lechts und rinks verwechsel' ich nicht...“ Na, auch Lust bekommen? Dann schaut doch mal vorbei.

Gesa Langlo



H. Gerdes
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, VERBLÄSER, LÄUFER, ZÄUNE, ALRÖDE, NÄGEI BAUSTOFF, WANDEL, LIESEN, BOHNEN, MÖRTEL, DACHRÖDEN, KERGRÜNEN, KALRODE, BERATUNG, DRAHT, GTRAUEN, PESTEN, ASCH, LINKE, VERBLÄSER, GARTENPLATE, KALANDSTEINI, GASE, ZWEI, BRÜTT, IZOEL, KALINHOLZ, SICHEN, LUSS, LUN, HAUS, IR, FOLIE, HOLZ, SCH, T, BER, ING, PARKETT, BER, ING, LÄRTÜREN, WEI, UNTER DACH UND FACH, KIES, GIE, LICHTSCHÄCHE, LICHTPLATTEN, DACHZIEGEL, BODENFLIESEN, LEISTEN, LIEFERUNG, PARKETT, HAUSTÜREN, ZÄUNE etc.

ALES

... die starken Ideen in Holz

Baustoff-Zentrum Dorum
Speckenstraße 39
27632 DORUM
☎ (04742) 1016

Folz&Baud
Stock



FUSSBALL

Ansprechpartner: Rolf Zeitler · Am Dorfe 10 · 27632 Misselwarden · Tel. 04742/509
 Mannschaften: 1. Herren – 2. Herren – Alte Herren – Oldies (über 40 Jahre)
 Ort: Sportplatz Wremen und Mulsum
 Übungsleiter: Volker Beckmann, Thomas Harms, Eike Seebeck, Thomas Neubert

NACH GUTER LEISTUNG UND TOLLER RÜCKSERIE „VIZEMEISTER“!

Aufstiegsspiel äußerst unglücklich verloren!

2. Herren wieder aufgestiegen!

War das eine Saison! Nach Abschluß der Herbstserie lag die I. Mannschaft noch auf Platz 5. Dann aber konnte die **Konstanz** erreicht werden, die man benötigt, um einen solchen Erfolg zu ermöglichen. Ein Spiel nur verloren, 12 Spiele in Serie gewonnen, keine Niederlage. Das kann sich wahrlich sehen lassen. Hierfür Mannschaft und Trainern größte Anerkennung. Ich kann nur sagen, „herzlichen Glückwunsch“. Besitzt ein Vizetitel sonst keinen Wert, diesmal aber berechtigte er zu einem Aufstiegsspiel gegen den Zweitens der Kreisliga Stade, den MTV Wischhafen. Unter **großer Beteiligung** Wremer Fans ging es nach Oldendorf. Nach überlegen geführtem Spiel, besonders in der zweiten Halbzeit, wurde recht unglücklich 1:0 verloren. So schmerzlich diese Niederlage auch sein mag, die gute Leistung sollte **Motivation** sein für die **neue Saison** und ein „jetzt erst recht“ bewirken. Bisher ist das leider noch nicht so. Ich hoffe aber, daß alle, ich betone alle Spieler, wieder zu dem **Zusammenhalt** und der Leistung finden, die uns stark gemacht haben. Daß die Mannschaft das

kann, ist unbestritten, nur wollen muß sie es auch.

Nach vielen Problemen hat die II. Mannschaft zur **alten Stärke** zurückgefunden. Viele, die meinten, abmelden, sind eines besseren belehrt worden. Eike Seebeck gelang es, aus älteren und vielen jungen Spielern, eine schlagkräftige Truppe, zu bilden. Eine **glückliche Fügung** be-



Fußballfachwart im fachlichen Gespräch mit 1. Vorsitzendem
Rolf Zeitler und Uwe Friedhoff

■ FUSSBALL ■

Reebok NIKE
Dorum Speckenstr. 6

LAUFERS
SPORT

Puma OLYMPIA

04742/10.55

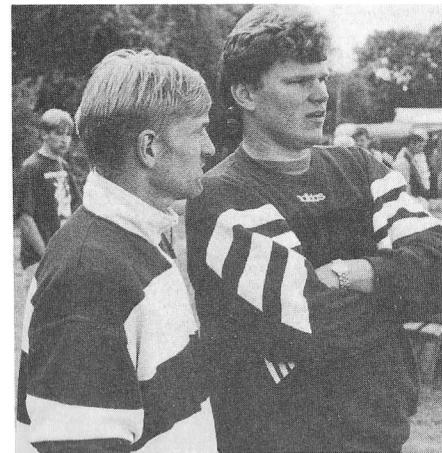
EDEKA

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

Blumen
erfreuen immer!
Blumenhaus
U. Steinert

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



Vor neuen Aufgaben!
Die Trainer der 1. Herren:
Thomas Harms und Volker Beckmann



Fankurve „West“

scherete uns schon in diesem Jahr den **Wiederaufstieg**. Hierfür der II. und ihrem Trainer „herzlichen Glückwunsch“. Auch der Start in die neue Saison verlief sehr erfolgversprechend. Macht weiter so! Unsere Alte Herren mußte leider absteigen. Wie ich die Alte Herren kenne, wird sie wiederkommen. Das hat sie auch schon **bewiesen**. Thomas Neubert hat die Betreuung übernommen. Herzlich willkommen, und **viel Glück, Thomas**.

Großen Dank möchte ich an Ronald Käckenmester richten, der jahrelang die Mannschaft betreute und zusammenhielt. Nur wer selber einmal eine solche Aufgabe übernommen hat, weiß Deine Arbeit zu schätzen. **Vielen Dank, Ronald.** Ich hoffe, Du bleibst uns noch irgendwie verbunden.

Zum Schluß allen Trainern, Betreuern, Vorständen, Sponsoren, sowie unseren treuen Fans, Dank für die Unterstützung.



ViP-Lounge



Dieser wunderschöne Getränke- und Wurstpavillon auf dem Wremer Sportplatz hat bald seine Schuldigkeit getan. Das von der Herrenmannschaft in Eigenregie bewirtschaftete Bonsai-Restaurant wird in Kürze durch einen komfortablen 20 m-Unterstand für Spieler, Fans und Snacks ersetzt.

Besonderer Dank gilt der Familie M. Friedhoff für einen neuen Satz Trikots. Ab sofort spielen wir mit der Aufschrift „Wremer Fischerstube“. Anlässlich der Übergabe wurde die Mannschaft zu einem zünftigen Fischessen eingeladen. Auch hierfür nochmals „Danke“.

Erfreulich, wir haben wieder einen **Schiedsrichter**. Axel Heidtmann bestand die Prüfung. Herzlichen Glückwunsch und viel Glück mit dem Pfeife. Vor der Saison fuhr die I. Mannschaft in ein Trainingslager. Leider war die Beteili-

gung etwas mau. Die, die mitwaren, können bestätigen, es hat sich gelohnt. Ich wünsche allen Mannschaften den größtmöglichen Erfolg, und das alle von Verletzungen verschont bleiben.

Euer Fußballfachwart Rolf Zeitler

KURZMELDUNG:

Wir haben noch einen neuen Schiedsrichterkollegen bekommen. Er heißt Hubert Verduyn und wohnt in der Hofe 11. Herzlich willkommen.

Trotzdem suchen wir immer noch Schiedsrichter. Meldungen an mich.



Von links nach rechts: Trainer Volker Beckmann, Bernd Icken, Lars Dücker, Michael Bösch, Ulf Thielebeule, Stefan Harms, Hans Kiesewetter, Matthias Friedhoff, Trainer Thomas Harms, Sponsor-Ehepaar Wilfried und Traute Friedhoff, Fußballfachwart Rolf Zeitler, 1. Vorsitzender Uwe Friedhoff

Unten von links nach rechts: Henning Holst, Ulf Brandt, Markus Bremer, Gerrit Brockmann, Sven Cordts, Frank Thielebeule.

Es fehlen auf dem Foto: Harry Cassebohm, Detlef Kranz, Bernd Ihmels

Rechtzeitig zum Beginn der Saison wurde die I. Herren von den Eheleuten Traute und Manfred Friedhoff, „Wremer Fischerstube“, komplett mit Trikots und Stutzen neu eingekleidet.

Für die freundliche Unterstützung sagen die Spieler, Trainer und der Vorstand des

TuS nochmals ein herzliches Danke schön. Die Mannschaft bedankte sich nach dem Fototermin in dem Auftaktspiel in der Kreisliga gegen Nordholz mit einem 9:0-Sieg. Manfred Friedhoff war beeindruckt, welche Motivation neue Trikots freisetzen können.

WJ.



qualifizierter
Meisterbetrieb
für Fenster+Türen

Rolf Saß

Bautischlerei - Innenausbau

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

27638 Wremen

Wurster Landstraße 166

☎ (04705) 236

Fax (04705) 795



JUGENDFUSSBALL

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

Mannschaften:
A-, B-, C-, D-, E-, F- und G-Jugend
Übungsleiter:
Axel Heidtmann, Matthias Endrowait, Michael Bösch,
André Heidtmann, Tini Menke, Lüder Menke, Ulf Thielebeule,
Jens Eichhorn, Jens Schüßler, Annegret Knippenberg

SG WREMEN/MULSUM KANN 1996/97 IN ALLEN SPIELKLASSEN EINE JUGENDMANNSCHAFT MELDEN

Nach Ablauf der Saison 1995/96 kann die Jugendabteilung Wremen/Mulsum mit den gezeigten Leistungen sehr zufrieden sein. Wir belegten nicht in allen Klassen die vordersten Plätze, konnten aber viele Sportler an den Fußballsport bringen. Auch schafften einige Spieler den Sprung in eine unserer Herrenmannschaften. Nur durch den „Unterbau“ Jugendfußball im Verein kann eine gute Herrenabteilung entstehen.

Für mich persönlich ist es eine große Freude zu sehen, wie z. B. in der I. Herren Spieler aus unserer eigenen Jugend „ihren Mann“ stehen. Mit einigen Leistungsträgern der I. Herren bin ich noch als Trainer der F-Jugend zu so mancher Sportveranstaltung gefahren.

Ich gönne allen Jugendtrainern der SG Wremen/Mulsum auch dieses tolle Gefühl.

Sicherlich hat man als Trainer viel Freizeit zu investieren und dazu noch ehrenamtlich. Aber die Entschädigung findet man dann immer wieder bei zufriedenen Kindern. Gleichzeitig wird ein erheblicher Anteil an einem konstruktiven Fortbestand unserer Gesellschaft geleistet. Während der letzten Serie mußten wir

feststellen, daß immer jüngere Fußballspieler zu uns stoßen. Dieses war für unsere F-Trainerin eine erhebliche Mehrbelastung. Sie hatte es dann nicht leicht, unter der Vielzahl Kinder alle gleichmäßig einzusetzen.

Wir konnten für die Abteilung der ganz kleinen Fußballer (bis 6 Jahre) Annegret Knippenberg und ihren Mann gewinnen, sich um diese Gruppe zu kümmern.

Aus alten Beständen haben wir noch Trikots gefunden. Drei neue Bälle mit Fußballnetz und Pumpe gekauft. Schon war unsere neue „G-Jugend“ geboren.

Im Herbst nimmt diese Mannschaft dann am Spielbetrieb teil. Erstmals in der Vereinsgeschichte verfügt die SG Wremen/Mulsum über Fußball-Jugendmannschaften der **A-Jugend** (JSG Nordholz/Land Wursten), **B-, C-, D-, E-, F- und G-Jugend**. Dieses ist natürlich nur mit einer so guten Crew möglich, die sich in dieser bzw. der nächsten Ausgabe einmal selbst darstellen werden.

Manni Uhde, Jugendwart

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

UND SO LÄUFT'S IN DER A-JUGEND

Die Fußball-Jugendspielgemeinschaft Nordholz/Land Wursten (Nordholz, Wremen/Mulsum, Cappel, Midlum) spielt in der Saison 1996/97 in der Kreisliga Cuxhaven.

Mit einem Kader von 19 Spielern begann man im Juli mit dem neuer Trainer Thorsten Wählting in die Vorbereitung. Als Betreuer fungieren Maik Buskohl und Willi Homeyer. Mit der Anzahl und Stärke der Spieler hofft man einen Platz im oberen Tabellendrittel zu erreichen. Nach einer vierwöchigen Vorbereitung startete man am 17. 8. 96 mit einem hochverdienten 4:1-Auswärtserfolg beim TSV Altenwalde in die neue Saison (Torschützen: Jens Bischoff, Meik Meyer, Mikko Neubert, Niko Schubert). Aus den weiteren vier Spielen konnte man trotz großer Verletzungsprobleme (vier Stammspieler mit Bänderriß) weitere 6 Punkte erkämpfen. So steht man mit 9 Punkten im oberen Tabellen-drittel.

Wenn die Spieler weiterhin regelmäßig beim Training erscheinen und die verletzten Spieler wieder einsatzfähig sind, kann man weiterhin mit Erfolgen der A-Jugend rechnen.

Dem 19-köpfigen Kader gehören an:

Tobias Alexander	Sebastian Schmidt
Jens Bischoff	Niko Schubert
Florian Brünjes	Martin Schulz
Cristian Dietz	Fabian Staak
Ulf Hartig	Andree Stürcken
Oliver Homeyer	Christian Stürcken
Nermin Omerovic	Sascha Stüven
Birger Menke	Jens Wermann
Meik Meyer	Sascha Wolters
Mikko Neubert	

Berichte an die Cuxhavener Nachrichten

Spielbericht

Punktspiel der A-Jugend Kreisliga vom 17. 8. 1996

TSV Altenwalde - JSG Nordholz/Land Wursten

Endstand 1:4, Halbzeitstand 1:2

1. Spieltag

Die JSG Nordholz/Land Wursten kam im ersten Punktspiel der A-Jugend Kreisliga zu einem hochverdienten 4:1 Auswärtserfolg beim TSV Altenwalde. Gleich von Beginn an setzte die JSG N/LW den Gegner unter Druck und hatte mit Andree Stürcken, Niko Schubert, Jens Bischoff und Ulf Hartig zahlreiche hundertprozentige Torchancen. So dauerte es bis zur 23. Min. als Meik Meyer eine Vorlage von Jens Bischoff zur 1:0-Führung nutzen konnte. Nur 7 Min. später erhöhte Niko Schubert aus spitzem Winkel auf 2:0. Eine Unaufmerksamkeit in der JSG-Abwehr führte zum 2:1 für den TSV Altenwalde (Torschütze Nils Keibel). Auch in der zweiten Halbzeit war die JSG N/LW die klar bessere Mannschaft und erzielte durch Jens Bischoff (65. Min.) und Mikko Neubert (69. Min.) den 4:1-Endstand. Der TSV Altenwalde konnte sich bei ihrem guten Torwart Patric Schriever bedanken, daß die Niederlage nicht höher ausfiel. Teuer bezahlt wurde der Erfolg durch die Verletzung von Ulf Hartig, der einige Wochen ausfallen wird. Aus einer spielerisch guten Mannschaft ragte Jens Bischoff noch heraus.

Spielbericht

Punktspiel der A-Jugend Kreisliga vom 26. 8. 1996

JSG Nordh./Land Wursten - JSG Biber

Endstand 3:4, Halbzeitstand 1:4

2. Spieltag

Die JSG Nordholz/Land Wursten kam im zweiten Punktspiel der A-Jugend Kreisliga zu einer unnötigen 4:3-Heimniederlage. Die JSG Nordholz bot in der 1. Halbzeit eine katastrophale Leistung, lag bereits nach 39 Min. mit 0:4 im Rückstand. Kein Einsatz, kein Willen prägte das Spiel der JSG N/LW in der ersten Halbzeit. Nebenbei vergab man zahlreiche hundertprozentige Torchancen, davon allein Meik Meyer drei. Kurz vor der Halbzeit konnte Jens Bischoff nach Vorlage von Meik Meyer auf 1:4 verkürzen. Nach einer Standpauke in der 2. Halbzeit spielte die JSG N/LW aggressiver und bestimmte das Spiel und erarbeitete sich zahlreiche gute Torchancen. In der 66. Min. (Torschütze Niko Schubert) und in der 80. Min. (Torschütze Fabian Staak) verkürzte man auf 3:4. Der Druck der JSG N/LW wurde weiter erhöht, aber der Ausgleichstreffer wollte nicht mehr gelingen. Wobei man einige Male Glück hatte, daß der Gegner durch seine zahlreichen Konter das Ergebnis nicht erhöhen konnte. Auf Grund der ersten Halbzeit war es eine verdiente Heimniederlage der JSG Nordholz/Land Wursten.

3. Spieltag

Spielbericht

Punktspiel der A-Jugend Kreisliga vom 31. 8. 1996

FJ Samtg. Bederkesa - JSG Nordholz/Land Wursten

Endstand 2:3, Halbzeitstand 1:1

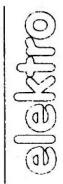
3. Spieltag

In einem schwachen Punktspiel der A-Jugend Kreisliga kam die JSG Nordholz/Land Wursten zu einem 3:2-Auswärtserfolg bei FJ Samtg. Bederkesa.

Ohne fünf Stammspieler mußte die JSG N/LW zum Auswärtsspiel fahren und traf dort auf einen kämpferisch hervorragend eingestellten Gegner. Die JSG N/LW versuchte das Spiel zu machen, kam aber mit der kämpferischen Spielweise des Gegners nicht zurecht. Nach einer schönen Einzelleistung erzielte Sven Maiwald (B-Jgd.) in der 16. Min. die 1:0-Führung für die JSG N/LW. Der Gastgeber fightete weiter und kam in der 30. Min. zum verdienten 1:1-Ausgleichstreffer. Zu Beginn der 2. Halbzeit kam die JSG N/LW besser ins Spiel und hatte durch Jens Wermann, Meik Meyer, Fabian Staak zahlreiche gute Torchancen. So dauerte es bis zur 55. Min. als Andree Stürcken mit einem schönen Schuß aus 20 m die 2:1-Führung markierte. Nur 10 Min. später erhöhte der gute Sven Maiwald auf 3:1. Nach der sicher geglaubten Führung ließ die JSG N/LW die Zügel wieder schleifen und mußte 5 Min. vor Ende noch das 3:2 hinnehmen und konnte froh sein, daß man am Ende den Sieg nicht noch abgegeben hat. Aus einer kämpferisch schwachen Mannschaft ragten Sven Maiwald, Meik Meyer und Niko Schubert noch heraus.

Thorsten Wählting

Pakusch



Elektroinstallateur-
Meisterbetrieb

Installation von

- Elektro-Anlagen
- Speicherheizungen
- Antennen-Anlagen

Üterlüespecken 35 · 27638 Wremen

☎ (04705) 95 00 40 · Fax (04705) 95 00 41



Blumenhaus Miles

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

Aktuelle und traditionelle
Floristenkunst

Gartenbaubetrieb

Eichenhamm 7 - 27632 Dorum - Telefon (04742) 2013

FACHGERECHT AUS EINER HAND
RAUMAUSSTATTUNG
VOM
RAUMAUSSTATTER

Mitglied der Innung



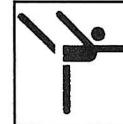
Raumausstatter
Handwerk

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

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

Lange Straße 7 · 27632 Dorum

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



KINDER TURNEN

Übungsleiterin: Meike Kracke, Wremen · Telefon 309 und
Mirja Itjen, Wremen · Telefon 1259

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

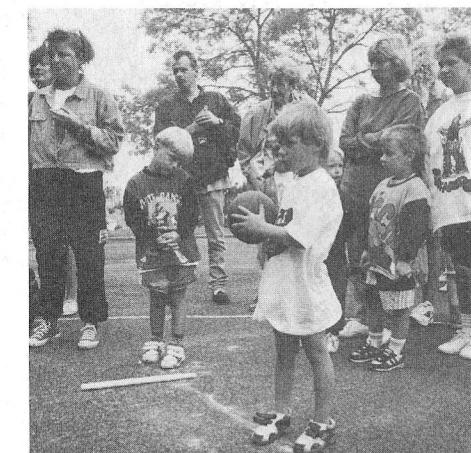
Freitags 17.00 - 18.00 Uhr
mit allen Kindern ab 7 Jahren

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

(In den Ferien wird nicht geturnt!)

Im vergangenen halben Jahr waren wir wieder sehr fleißig. Im Juni haben wir mit den Kindern am Kreiskinderturnfest in Lüdingworth teilgenommen. Alle Kinder ab 4 Jahren durften mitmachen. Laufen, springen, werfen, kegeln und turnen gehörten zu den Wettkämpfen. Für alle war es ein Erlebnis. Nach wochenlangem Üben in der Turnhalle fuhren wir gemeinsam mit dem Bus morgens früh nach Lüdingworth. Dort angekommen war schon ein großes „Kinderaufkommen“. Nach dem Umkleiden ging es auch schon los. Zusammen mit vielen anderen Kindern in Riegen geteilt gingen wir an die einzelnen Wettkampfstätten. Jeder versuchte seine Bestleistung zu erzielen und bis zum Mittag waren alle Kinder in ihren Riegen unterwegs. Zum Nachmittagsprogramm gehörten dann die Mannschaftswettkämpfe, wozu die lustige Hindernisstaffel und die Pendelstaffel gehörte. Vorher wurde auf der Spielwiese, die von den Absolventen der Kreisturnschule veranstaltet wurde, ausgetobt und dann auf der bunten Wiese durfte sich jeder Verein darstellen. Wir waren mit unserem großen Schwungtuch vertreten und schnell hatten wir auch Kinder aus anderen Vereinen an unserem Tuch. Nach der Siegerehrung

wartete auch schon der Bus, um uns sicher wieder nach Hause zu bringen. Jedes Kind hatte eine Medaille und eine Urkunde erhalten, die voller Stolz zu Hause präsentiert wurde. Zu den Erstplacierten für den TuS Wremen 09 gehörte Hauke Roes mit dem 3. Platz für den Jahrgang 1991 und Svenja Sachse (Jahrgang 1983) ebenfalls mit dem 3. Platz.



Lüdingworth
Es wird gekegelt – Rene Bürger

■ KINDERTURNEN ■**Ergebnisse Kreiskinderturnfest 1996
(22 Teilnehmer)****Jahrgang 1992:**

5. Saskia Schade 16 Pkt.

Jahrgang 1991:

4. Sophie de Walmont 19,5 Pkt.

25. Freya Fiedler 11,5 Pkt.

3. Hauke Roes 19 Pkt.

8. Jerom Kessener 16 Pkt.

11. Rene Bürger 15 Pkt.

Jahrgang 1989:

10. Jasmin Reinke 18,5 Pkt.

15. Inken Barjenbruch 18 Pkt.

26. Ann-Katrin Töwe 16,5 Pkt.

8. Patrick Lühr 19 Pkt.

Jahrgang 1988:

13. Julia Roes 20,5 Pkt.

25. Nicole Bauer 18,5 Pkt.

Jahrgang 1987:

4. Nele Feldwehr 30 Pkt.

4. Sarah Krumm 30 Pkt.

14. Tina Fiehn	29 Pkt.
14. Julia Kempf	29 Pkt.
23. Theresa Prüßben	28 Pkt.

Jahrgang 1986:	
5. Kristin Sachse	31 Pkt.
31. Christina Wignarajah	21 Pkt.
4. Joost Fiedler	28 Pkt.

Jahrgang 1983:	
3. Svenja Sachse	19,1 Pkt.
6. Britta Vierling	16,85 Pkt.

**Lüdingworth**

Sophie de Walmont beim Tief-Weitsprung

Kreissportfest 1996 (12 Teilnehmer)**Jahrgang 1982:**

7. Stephanie Busch	1.576 Pkt.
11. Daniela Busch	1.471 Pkt.

Jahrgang 1983:

3. Rebecca Berner	1.980 Pkt.
4. Julia Kortzak	1.956 Pkt.
5. Svenja Sachse	1.953 Pkt.
15. Britta Vierling	1.571 Pkt.
17. Claudia Osterroth	1.473 Pkt.
18. Norma Schröter	1.431 Pkt.

Jahrgang 1986:

12. Joost Fiedler	1.142 Pkt.
-------------------	------------

Jahrgang 1987:

4. Inken Follstich	1.221 Pkt.
5. Sarah Krumm	1.098 Pkt.
7. Nele Feldwehr	967 Pkt.

Leider spielte das Wetter an diesem Tag nicht mit, so daß es kalt und naß war. Für uns ein Grund nach den Einzelwettkämpfen nach Hause zu fahren und auf die

**Warten auf den nächsten Start in Lüdingworth**

Theresa Prüßben, Nele Feldwehr, Sarah Krumm, Julia Kempf

■ KINDERTURNEN ■

Staffeln zu verzichten. Im nächsten Jahr wird das Kreissportfest in Nordholz stattfinden und ich denke, daß auch dort der TuS Wremen 09 sich sehen lassen wird. In den Übungsstunden, in denen wir nicht für die Wettkämpfe üben, haben wir immer eine Menge Spaß miteinander. Mit den „Kleinsten“ wird gesungen, gespielt und jedes Gerät, was in der Turnhalle zur Verfügung steht, wird in jeglicher Form ausprobiert.

Die zweite Turngruppe wird schon mehr gefordert. Hier wird natürlich auch gespielt, aber das Turnen steht an erster Stelle. Der Spaß, nicht die Leistung, steht an erster Stelle und so üben wir jeden Freitag. Momentan sind wir mit dem Bodenturnen beschäftigt. Da wir sehr viele Kinder sind, geht es nicht immer schnell voran. Aber über die Vorwärtsrolle, Handstand, Radschlag sind wir bereits bei der Radwende angekommen. Wenn wieder etwas Neues erlernt, geübt und gekonnt

■ KINDERTURNEN ■

wurde, gehen wir voller Stolz und Ehrgeiz für die nächste Stunde nach Hause.

Die 3. Gruppe ab 10 Jahren ist ziemlich flexibel mit den Stundenbildern. Meistens überzeugen gute Vorschläge seitens der Kinder, um wieder etwas zu spielen. Auch hier wird aber das Turnen nicht vergessen. In der letzten Zeit ist diese Truppe sehr im „Tourneestreß“ als Cheerleaders. (Genaueres im Bericht über die Cheerleader).

Im November werden sich die Turngruppen auf dem Kulturtag des Samtgemeindejugendrings in der Dorumer „Heinz-Pache-Halle“ in Form von Sketchen, Tanz und einem Kuchenbuffet darstellen. Und für den Rest des Jahres haben wir wieder viel Programm in der Turnhalle geplant.

So sieht jede Turnstunde anders aus und ich hoffe, daß allen Turnkindern es weiterhin Spaß und Freude macht, zum Turnen zu kommen. Wir freuen uns jederzeit über jedes Kind, welches neu bei uns mitmachen will. Einfach mal reinschauen, egal welches Alter. Gemeinsam haben wir jede Woche eine Menge Spaß zusammen. Bedanken möchte ich mich bei allen Eltern, die bereit waren, uns mit PKW's zu fahren und hoffe auch weiterhin auf Unterstützung. Leider werde ich in Zukunft aus beruflichen Gründen nicht immer pünktlich am Freitag um 16.00 Uhr in der Turnhalle sein, aber Mirja steht mir hilfreich und tatkräftig zur Seite, so daß doch pünktlich begonnen werden kann. Dafür auch hier noch einmal ein großes Dankeschön für das Verständnis.

Zu einem großen Höhepunkt gehört die Anschaffung eines neuen Weichbodens, den wir anlässlich des Jubiläums von der Bäckerei Dahl gestiftet bekommen haben. Im Namen aller Turnkinder möchte ich mich an dieser Stelle bei Holger und Viola Dahl herzlich dafür bedanken. Wir werden sicher eine Menge Freude und Spaß damit haben. Danke!!!

Meike Kracke

Anlässlich der Sportwoche im Juni haben wir uns, die Mädchen der Turngruppe ab 10 Jahren, spontan entschieden, die 1. Fußballherren bei ihrem letzten Punktspiel zu unterstützen. Sollte die 1. Herren dieses Spiel gewinnen, bestand die Chance, durch einen Sieg im Relegationsspiel der Aufstieg in die Bezirksklasse. Es war also etwas Besonderes angesagt! Dies bedeutete für uns eine besondere Attraktion. Nach langem Überlegen lag es nah, eine Cheerleadergruppe mußte her. Aber woher die Pon-Pons nehmen, die auch noch rot-weiß sein mußten? Viele Telefonate im norddeutschen Raum erbrachten nur Absagen. Der rettende Einfall; im wahrsten Sinne des Wortes „eine weit entfernte Verwandte“ in Kansas-City mußte helfen. Einige Telefonate und Briefe brachten uns näher an unsere Pon-Pons. Sie machte sich also im Heimatland der Cheerleaders auf die „rot-weiße Suche“, wurde schnell fündig und schickte prompt ein Paket Richtung Wremen. Endlich – drei Wochen vor Beginn der Sportwoche – konnten wir mit dem Üben beginnen. „Captain Jack“ war als Titel auserkoren worden. Für uns ziemlich aufregend, fieberten wir unserem Auftritt auf dem Sportplatz entgegen. 16 Mädchen gaben ein tolles Bild in der Halbzeitpause vor vielen Zuschauern ab – und Wremen gewann!!! Damit nicht genug. Es folgten noch Auftritte auf dem Sommerfest in der Langen Straße, Schipperfest, Jubiläum des Turnvereins in Padingbüttel, Open-Air-Disco der Freizeitstätte und zuletzt bei der Jekami-Show in Riehls-Garten. Immer wieder ist es schön mit anzusehen, wie sich die Mädchen mit den Pon-Pons für den TuS Wremen darstellen. Eine gelungene Aktion, und alle sind mit Spaß dabei!!!

■ KINDERTURNEN ■



3. Turngruppe ab 10 Jahren



Die Cheerleader-Gruppe

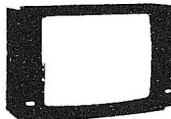
JOHANN HEIDTMANN

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

Fernsehshop Gerhard Thies

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

HORST BRANDT



HEIZÖEL



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



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
Montag und Donnerstag 19.00 Uhr Schulhof

Es gibt noch genügend Laufwillige! Auch, wenn zu den Lauftreff-Uhrzeiten nicht 10 bis 20 Frauen und Männer anzutreffen sind. Viele Läufer sind zu eigenen Zeiten unterwegs – Laufen individuell nach Lust, Tageszeit, Sonnenstand und persönlichem Bedarf.

Volksläufe wurden und werden auch noch besucht. Größter Teilnehmerkreis natürlich hier beim 10jährigen Jubiläumslauf in Wremen im Juni. Danach bei Veranstaltungen in folgenden Orten:

MULSUM, im DRANGSTEDTER FORST, WANNA, BEDERKESA, BOKEL, WINGST, FISCHEREI-HAFENLAUF BREMERHAVEN und SAHLENBURG. BREMERVÖRDE ist geplant für den 20. Oktober.

Eifrigster Teilnehmer in diesem Jahr war Walter Heiroth. Walters Placierungen schienen fast immer vorgegeben zu sein: Platz 3 in der Altersklasse nach den Läufern Gronau und Gnennig, beide mit un-schlagbaren Spitzenzeiten.

Walter, eine Anerkennung für Deinen Eifer und die guten Placierungen.

Am 13. August fand eine Radtour mit 36 Teilnehmern statt. Auf Umwegen landeten alle beim Pastorenhaus Misselwarden. Grillen mit Gebhard bei herrlichem Som-

merwetter war angesagt. Joachim und Annette besorgten flüssigen Nachschub für alle. Insgesamt freute man sich, daß das Laufen mit diesem geselligen Treffen eine willkommene Abwechslung fand.

Dem Kreismeister 1996 über 10000 m Bahnlauf in der Altersklasse M 40 ARNO ZIER sprechen wir einen herzlichen Glückwunsch aus.



Heike Vogler beim „Ladys-Cup“ in einer Dreier-Frauenmannschaft über 1 Meile beim Fischereihafenlauf.

In diesem Jahr mit guter Organisation – dem Verantwortlichen Karl-Heinz Michen – sagen wir Dank für seinen Einsatz.

SPORT KANZLER

Ihr Sportfachgeschäft

Tel.
04743/6049

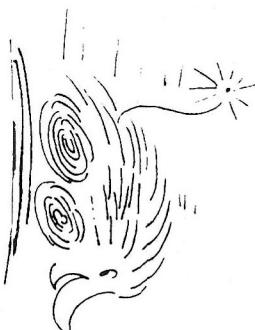
Leher Landstraße 7 · 27607 Langen · Telefon (04743) 6049 · Fax (04743) 4210

Tennishalle: Auf dem Narben · Telefon (04743) 6166

 04742 / 21 21

auch Großraumtaxi bis 8 Pers.
Krankentransport (sitzend)
Kleinbusse

Jörg Johanns
Specken Str. 37
27632 Dorum



Der TAXIRUF
in Land Wursten

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

Klaus
Berghorn

BESTATTUNGEN

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

TISCHLEREI

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

SENIORENGRUPPE

Leiterin:

Dorte Kaschubat · Telefon (04705) 461

Wann: Dienstags 19.00 Uhr

Wo: Turnhalle Wremen

SENIOREN-ABTEILUNG MIT DEM RAD'L AUF TOUR

Gemäß dem Motto „wer rastet, der rostet“ haben wir die Sommerpause mit wöchentlichen Radtouren überbrückt. Wir erradelten die nähere und weitere Umgebung unseres Wurster Landes. Das Wetter hat zwar die Länge unserer Tour bestimmt, aber es hat uns nie davon abgehalten, unterwegs zu sein.

Wir haben manch schöne Tour gemacht und hatten viel Spaß daran, gemeinsam unterwegs zu sein.

Anschließend haben wir noch immer eine knappe Stunde zusammengesessen und „geklönt“. Beim Abschied hat sich jeder schon auf die nächste Unternehmung gefreut und seinem Drahtesel eine Woche Ruhe gegönnt.

Mit sportlichem Gruß

D. K.



Seniorenturnerinnen fahren im Sommer lieber Rad!

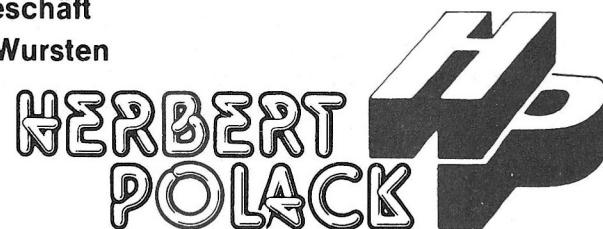
Frau Frese, Frau Kaschubat, Frau Feldwehr, Frau Hachmann, Frau Wiebalck, Frau Kortzak, Frau Wohlfart, Frau Ossmann, Frau Cordts, Frau Schüssler, Frau Hörmann.

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

27632 Dorum · Im Speckenfeld 1 · Tel. (04742) 92 82 - 0 · Fax 92 82 20

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

**Küstenfahrschule
Frank Zeitler**

★ Midlum ★ Dorum ★ Wremen ★

Stets um Eure gute Ausbildung bemüht.

Information:
(04742) 1872



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.

Sehr verhalten waren im vergangenen Sommer die Aktivitäten der Sportabzeichenleute. Ausschließlich Wiederholer rafften sich gelegentlich montags auf und fanden den Weg zum Sportplatz, übten und absolvierten die Übungen für das Sportabzeichen. Oft bin ich vergeblich, nicht umsonst, zum Sportplatz gefahren. Bleibt zu überlegen, ob wir die Sparte in der bisher gewohnten Art weiterführen oder künftig unter uns bleiben, uns an einigen reduzierten, festgelegten Terminen treffen und ansonsten auf Zeitungs- und Plakatkündigungen verzichten wollen. Es gibt offensichtlich kein Rezept, neue Teilnehmer hinter dem Ofen oder aus

dem Gartenstuhl hervorzulocken. Viele haben angekündigt: „Ja, ich möchte das Sportabzeichen machen!“ Aber dabei blieb es dann auch.

Unsere restliche noch zu erledigende Übung ist das Schwimmen. Ende Oktober bzw. Anfang November werden wir an einigen Abenden in das OSC-Bad fahren und unsere 200-m-Strecke schwimmen. Trotz der geringen Teilnehmerzahl haben wir immer noch Spaß an unseren Zusammenkünften und das wird hoffentlich so bleiben. Die gemeinsamen Anstrengungen machen Freude und am Ende ist es eine Genugtuung, es wieder einmal geschafft zu haben.

Anke Menke

**NICHT
VERGESSEN**

Külettiketten

Buch f. Berta

Malblock f. Anna

Kopie v. Zeugnis

etw.m

PAPIERSPEICHER

27638 Wremen



Männer und Frauen

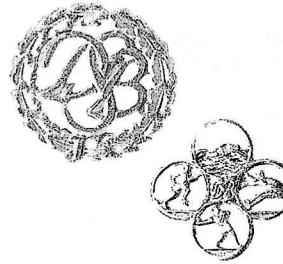
Bei der ersten Verleihung wird immer das Sportabzeichen in Bronze verliehen. Silber gibt es nach der dritten erfolgreichen Prüfung und das Goldene Sportabzeichen erhält, wer fünf erfolgreiche Prüfungen nachweisen kann. Wiederholer werden bei dem Erwerb oder Besitz des



goldenen Abzeichens besonders ausgezeichnet. In solchen Fällen wird das goldene Abzeichen mit der Zahl 10, 15, 20, 25 usw. ausgegeben. Es ist nicht Bedingung, daß die Prüfungsjahre ununterbrochen aufeinanderfolgen. Untenstehend informieren wir über die gebräuchlichsten Bedingungen.

Jugendliche u. Schüler/-innen

Jungen und Mädchen von 13 Jahren dritten erfolgreichen Prüfung. Dazu bis 17 Jahren können das Deutsche Schülersportabzeichen geben es beim Schülersportabzeichen Jugendsportabzeichen und Schülebenso wie beim Jugendsportabeller/-innen (8 – 12 Jahre) das Deut-zeichen eine Sonderausführung sche Schülersportabzeichen erhalten „Gold 5“ wenn fünf erfolgreiche ten. Das Schüler- bzw. Jugendsport Prüfungen für das Schülersport- abzeichen in Bronze gibt es nach abzeichen bzw. das Jugendsportab- der ersten erfolgreichen Prüfung, in zeichen nachgewiesen werden.



Europäisches
Jugendsportabzeichen

Wer 17 Jahre alt ist/ wird (Kalenderjahr, in das der 17. Geburtstag fällt) und eine Ausführung des Deutschen Jugendsportabzeichens verliehen bekommen hat, ist berechtigt, auch das Europäische Jugendsportabzeichen zu tragen. Dieses Abzeichen muß gesondert bestellt werden.

Gruppe	Übung	Schüler			Schülerinnen			Männliche Jugend			Weibliche Jugend			Männer										Frauen									
		Alter im Kalenderjahr	8	9/10	11/12	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17	13/14	15/16	17	18-29	0	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	ab 75	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74
1	50-m-Schwimmen 200-m-Schwimmen	in beliebiger Zeit	-	-	-	in beliebiger Zeit	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2	Hochsprung Weitsprung ³⁾ Standweitsprung Sprung: Hockey o. Grätsche ⁴⁾	0,75 2,40	0,85 2,60	1,00 3,10	0,70 2,20	0,80 2,40	0,95 2,80	1,15 3,75	1,25 4,25	1,30 4,50	1,00 3,20	1,05 3,40	1,10 3,50	1,35 4,75	0	1,25 4,25	1,15 4,00	1,05 3,80	1,00 3,60	0,95 3,40	0,90 3,20	0,85 3,10	0,80 3,00	1,10 3,50	1,05 3,25	1,00 3,00	0,95 2,90	0,90 2,80	0,85 2,70	0,80 2,60	0,75 2,50	0,70 2,40	0,65 2,30
3	50-m-Lauf 75-m-Lauf 100-m-Lauf 400-m-Lauf 1000-m-Lauf	0,90	1,00	1,20	Bock	Bock	Bock	Bock	Bock	Pferd längs	Bock	Pferd seit	Bock	Pferd	0	Bock																	
4	Kugel Steinstoß (15 kg, li. u. re.) Schlagball (80 g) Wurfball (200 g) Schleuderball (1 kg) Schleuderball (1,5 kg) Medizinball (2,0 kg) 100-m-Schwimmen Bodenturnen ⁴⁾ Zusatzangebot ab 17 Jahre ¹⁾	-	-	-	-	-	-	7,00	7,50	7,50	4,50	5,50	6,00	8,00	5	7,50	7,25	7,25	7,00	7,00	6,75	6,75	6,50	6,75	6,25	6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50
5	800-m-Lauf 1000-m-Lauf 2000-m-Lauf 3000-m-Lauf 5000-m-Lauf 10-km-Wandern 20-km-Radfahren 600-m-Schwimmen 1000-m-Schwimmen Skilanglauf Zusatzangebot ab 17 Jahre ¹⁾	4:50 -	4:30 5:40	4:10 5:15	5:20	5:00	4:50	-	-	-	4:20	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	4 km in beliebiger Zeit	4 km in beliebiger Zeit	32:00	46:00	52:00	35:00	32:00	30:00	72:00	79:00	83:00	88:00	93:00	98:00	103:00	108:00	113:00	54:00	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00	110:00	115:00	120:00	125:00	

Anmerkungen:

¹⁾ Dazu gesonderte Aufstellung auf der letzten Seite

?) Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Lehrern/innen aus den nachfolgenden Altersklassen abgelegt werden; es ist dann die letztgenannte Leistung zu erfüllen; Sportmediziner empfehlen allerdings, in den höheren Altersklassen diese Prüfung nicht mehr zu versuchen.

³⁾ Bei allen Schüler- und Jugendklassen, den Männern ab 50 Jahre und bei den Frauen ab 45 Jahre kann vom Balken oder aus dem Absprungraum (80 cm Breite) gesprungen werden.

⁴⁾) Die Bedingung ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „gekonnt“ bewertet wird.



TRAMPOLIN

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

Die Trampolin-Übungen nachmittags finden, wie gewohnt, wieder regelmäßig jeden Dienstag in der Turnhalle statt. Die Teilnehmer/-innen freuen sich über dieses interessante Angebot im TuS Wremen 09, das von Spartenleiter Gerhard Ruhland betreut wird. Bei uns geht es weniger um die Vorberei-

tung auf harte Wettkämpfe, so die Aktiven, sondern vielmehr um Spaß an der Bewegung, um Körpergefühl und Koordination, um Entspannung im freien Fall, Ausgleich und natürlich um Purzelbäume. Wer Lust hat, sich mit dem Sportgerät „Trampolin“ anzufreunden, ist herzlich willkommen!

WREMER DEEL

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

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

Familienbetrieb **SCHÖWE** in der Langen Straße

Klubraum für Feiern aller Art

Preisgünstig serviert! · Telefon (04705) 10 49



VOLLEYBALL

Spartenleiter und Übungsleiter für die Leistungsgruppen Herren und Jugend:
Übungsleiter für die Leistungsgruppe der Damen und die Freizeitmannschaft:

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

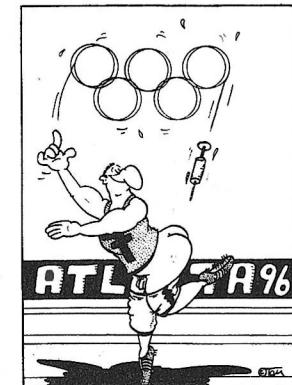
HALLO, LIEBE LEUTE,

jetzt ist es endlich wieder soweit: Die neue Volleyball-Saison 1996/97 hat wieder begonnen.

Zur Einstimmung auf das schnellere Spiel in der neuen Liga, der Landesliga, hatten wir am 14. 9. ein Pokalspiel in der Regionalpokalrunde. Die gegnerische Mannschaft spielt allerdings zwei Ligen höher als wir, so daß wir im wahrsten Sinne des Wortes ganz schön alt ausgesehen haben.

In der normalen Punktspielrunde haben wir am ersten Spieltag aber besser ausgesehen, so daß wir das erste Spiel zwar im fünften Satz mit einem knappen 18:16 verloren haben, aber das zweite Spiel im vierten Satz für uns entscheiden konnten. Eins ist sicher, unser Out-Fit wird auf jeden Fall besser sein, da wir nämlich neue Trikots bekommen werden, gesponsert von „Firma Brille und Mehr“ in Dorum. Zum Saisonbeginn hat das zwar leider noch nicht geklappt, aber bis zum 26. 10., unserem nächsten Spieltag, werden sie sicher fertig sein.

Bis dahin trainieren wir natürlich montags und freitags fleißig und schieben auch mal ein Freundschaftsspiel ein. Unser nächstes Heimspiel findet am 23. 11. 96 um 15.00 Uhr statt. Und wie schon in der letzten Ausgabe gesagt: „**Zuschauer sind erlaubt!**“





WALKING

Ansprechpartnerin: Rita Bourbeck · Telefon (04742) 1503

Treffpunkt: Drogerie Wöbber

Wann: jeden Montag und Donnerstag 18.30 Uhr

Jeden Abend das gleiche Dilemma: nach so einem stressigen Tag sagt sich die moderne berufstätige Hausfrau und Mutter, daß ein Abend auf dem Sofa oder beim Klönschnack mit netten Freunden genau den richtigen Tagesausklang darstellen würde – und welche Wohltat für den Geist...

Wenn da nicht ein Teufelchen flüstern würde, daß man auf diese Art nie körperliche Fitness, geschweige denn die heiß-ersehnte Bikinifigur erlangen kann.

Seit einigen Wochen habe ich nun die Lösung dieses Konflikts gefunden:

WALKING IN WREMEN

Die Bikinifigur rückt näher und auch das zwischenmenschliche Miteinander kommt nicht zu kurz. Mit Walking kann man 100 Jahre alt werden, rechnet man das Alter der jüngsten und ältesten Teilnehmerin unserer Gruppe (27 und 63 Jahre) zusammen.

Und auch Walkerinnen und Walker im „gesetzten“ Alter oder solche, für die das Joggen eine zu starke Belastung darstellt, können im Walken eine Sportart entdecken, die eine echte Alternative darstellt.

Und so geht es:

- ganz wichtig: zunächst ordentlich strecken, dann muß man keine Angst vor Zerrungen, Muskelkater etc. haben.
- aufrechte Haltung mit Grundspannung
- Fuß beim Gehen von der Ferse zu den

Zehen abrollen

- die angewinkelten Arme schwingen locker mit
- Schulter zurück, Brust weit, Kopf hoch

Und das kommt dabei raus:

- Anregung des Herz-Kreislauf-Systems
- Training der Muskulatur (Rita verspricht uns immer einen „strammen Po“)
- Schonung von Gelenken und Bändern
- Anregung von Atmung und Stoffwechsel
- Stärkung des Immunsystems
- positive Auswirkungen auf die Psyche (gutes Körpergefühl, stärkeres Selbstbewußtsein etc.)

Und die ersten Erfolge haben wir auch schon erzielt:

Unter den ersten Anmeldungen zum 10. Wremer Deichlauf befand sich der harte Kern der Walking-Crew. Die 5-km-Strecke wurde von Silla Roes, Dorte Wöbber, Karin Sahl, Rita Bourbeck und Irene Schölermann im Walking-Schritt genommen, alle mit einer Geschwindigkeit von 6,7 km/h! Das hat Lust auf „Mehr“ gemacht... das erste Dutzend ist nun voll. Der Sommer hat einige neue Teilnehmerinnen gebracht. Inzwischen sind Dorum, Misselwarden, Mulsum und Bremerhaven in unserer Walkinggruppe vertreten – ein Zeichen dafür, wie attraktiv Walking ist – und das speziell in Wremen.

Wir richten uns in Tempo und Länge der Strecke auch nach den Anfängern und

gehen mal einen Schritt langsamer, damit keine/keiner zurückfällt oder gar nächstes Mal nicht wiederkommt. Wenn es gut läuft und alle wollen, hängen wir noch einen Schlenker dran und verlängern die Standardstrecke. Den Auswärtigen wird so das schöne Wremen gezeigt.

Treffpunkt ist die Drogerie Wöbber, Privateingang Mittelstraße, montags und donnerstags, 18.30 Uhr.

Fast immer haben wir Glück mit dem Wetter und freuen uns richtig darüber, draußen unterm Deich zu sein. Und nur selten können uns widrige Bedingungen vom Walken abhalten.

Wir sind nicht in Trance, wie die uns nachblickenden Ehemänner oft äußern (liegt wohl an dem etwas eigentümlichen Schritt und der geraden Körperhaltung). Im Gegenteil!

Beim Walken

- werden die Aufführungen des Bremerhaven Stadttheaters ausführlicher besprochen als in der NZ, ebenso die neueste Literatur

– machen wir Reisen um die Welt und erfahren von den interessantesten Urlaubsorten der Walkerinnen

– tauschen wir die schmackhaftesten Rezepte für Mittagstisch und Party aus und gehen auf das jeweilige Obst und Gemüse der Saison ein (in der Sparzeit waren die Rezepte besonders verführerisch und manchmal bin ich hungrig nach Hause gegangen). Ganz nebenbei – nicht, daß wir es nötig hätten – aber ein paar walkfreudige Herren würden unseren Themenkreis sicher bereichern!!!

– helfen wir, die Angst vor Kühen am Außendeich zu überwinden und stellen fest, an den Viehtränen sind die Kuhfladen besonders dicht gesetzt. Dann vernachlässigen wir den Walkingschritt etwas zugunsten der Sicherheit (wir wollen doch nicht nähere Bekanntschaft mit einem solchen Fladen machen)

Und jetzt wissen alle, was einem auf dem Sofa entgeht!

Eine (inzwischen) überzeugte Walkerin



Kaum zum Stehen zu bringen – die Füße der Walkerinnen von Wremen in der Mittelstraße.

AKTUELL

DAS WAR UNSERE SPORTWOCHE '96

Nicht mehr wegzudenken aus der Sportwoche sind die Juxspiele. So lockte der diesjährige **4. Fünfkampf** sieben Mannschaften an den Start. Organisatorin Meike Kracke hatte sich mit ihren Helferinnen und Helfern wieder lustige und abwechslungsreiche Spiele ausgedacht. Pro Team durften sechs Spieler eingesetzt werden. Sehr viel Spaß und Unterhaltung standen bei den Beteiligten und den zahlreichen Zuschauern im Vordergrund.

Die fünf Disziplinen erforderten viel Geschick und Beweglichkeit. Wer unkonzentriert oder zu hastig die Aufgaben meistern wollte, hatte bei den beliebten Wasserspielen wenig Glück.

So mußte jeder Teilnehmer mit verbundenen Augen mit zwei Tabletts vollgefüllter Wasserbecher einen Parcour mit verschiedenen Hindernissen in möglichst kurzer Zeit überwinden.

Besonders durchnäßt wurden die Spieler



Siegermannschaft „Die sechs Richtigen“

bei dem Spiel „Sacktennis“. Ein Spieler stand in einem großen Sack auf einem Podest und mußte ihn aufhalten. Die Mitspieler versuchten nun aus einer vorgegebenen Entfernung die mit Wasser gefüllten Ballons in den Sack zu werfen. Eine Gaudi – denn viele Wasserblasen zerplatzen vor oder in dem Sack. Die Schadenfreude war riesig – und nicht nur die Zuschauer hatten ihren Spaß.

Aber auch die anderen Spiele brachten Vergnügen und strapazierten die Lachmuskeln. Mit Salzstangen im Mund und ohne die Hände zur Hilfe zu nehmen, mußten Schlüssel über eine Strecke in möglichst kurzer Zeit weitergereicht werden. Wer die meisten Schlüssel transportiert hatte, erhielt die größte Punktzahl. Beim „Geschicklichkeitslauf“ liefen die Spieler abwechselnd auf einen Medizinball gestützt von zwei Teamkollegen durch einen Parcour. Auch hier zählt die Zeit und Strafpunkte gab es für jeweiliges Absteigen.

Wer sich zu dick angezogen hatte, kam bei dem Spiel „Das lange Ende“ besonders in Nöten. Ein präparierter Flaschenöffner mußte vom ersten Spieler durch sein linkes Hosenbein raus bis zum Hals und von dort wieder zurück durch das rechte Hosenbein zum nächsten Spieler an einer Schnur geführt werden. Der letzte Spieler mußte eine Flasche öffnen und die Zeit wurde gestoppt. Nach Ende der Spiele und Auswertung der Jury hatte die Crew „Die sechs Richtigen“ von der Freizeitstätte die Nase vorn. Ihnen wurde der beliebte Wanderpokal unter starkem Beifall überreicht. Die weitere Placierung:

2. „Die Tequilla-Stars“ von den TuS Volleyballern
3. „Die Nr. 6“
4. „Die Trollos“
5. „Das Tussen-Team“

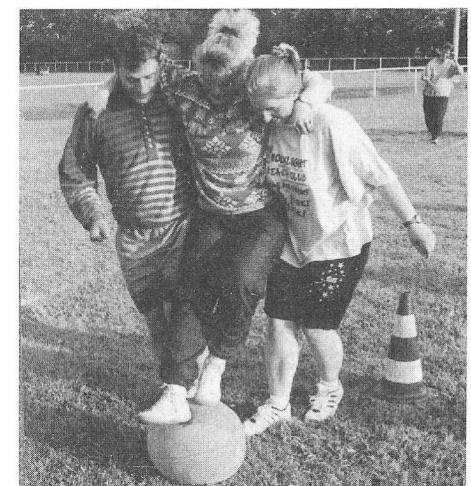
6. „Die Bakermans“ von der Bäckerei Dahl und

7. „Die flinken Sechs“

Alle Mannschaften durften sich für ihre Teilnahme und Leistungen noch am Preisebüffet bedienen.

Fazit: Es wird mit Sicherheit im nächsten Jahr den 5. Fünfkampf geben. Schön wäre es noch, wenn sich die anderen Ortsvereine endlich einmal durchringen könnten, teilzunehmen. Sie sind herzlich willkommen.

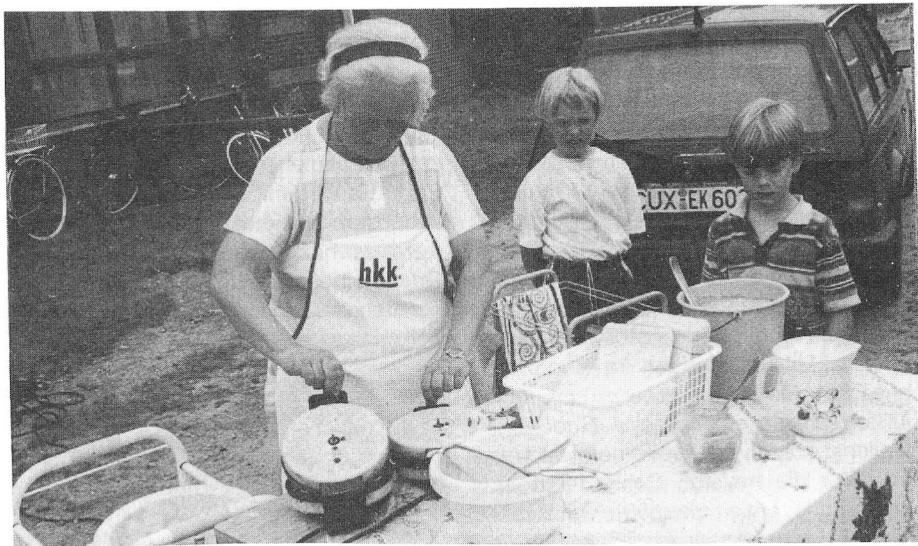
wj



Tequilla-Stars



Bübi und Holger von den „Bakermans“



Inge Kies an der Waffelmaschine. Alljährlich opfert sie ihre Zeit, backt leckere Waffeln für hungrige Mäuler und überweist den Erlös auf's TuS-Konto. Dafür ein dickes Dankeschön!

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)

„FAHRRAD-GAUDI NACH RÄTSELN“

hieß es in der diesjährigen Sportwoche für jung und alt. Rund 30 Zweiradfahrer erhielten am Start vor der Schützenhalle eine durch Rätsel verschlüsselte Radlerstrecke vorgegeben. Durch die schnell gefundenen Antworten wurden die Teilnehmer zum ersten Boxenstop nach Misselfwarden zum Alten Pastorenhaus geführt. Hier gab es Erfrischungsgetränke und erstmalig mußte das am Start mitgegebene ungekochte Ei vorgezeigt werden.

Über Vierhausen, Mulsum, vorbei an der Padingbütteler City ging es dann zum Padingbütteler Wehl zur Halbzeitpause. Besitzer der Eier mit Beschriftung einer geraden Zahl mußten links um den Wehl marschieren und die anderen natürlich rechts herum.

Danach wartete Detlef Buschmeyer schon mit seinem vorgeheizten Grill, um allen die Gelegenheit zu geben, das Ei nun selbst zu braten und mit Schwarzbrot zu genießen. Eine willkommene Pause; und wie lecker doch gebratene Eier schmeckten.

Die Rücktour gen Wremen führte auf dem alten und hinter dem neuen Deich entlang. Einen Zwischenstop durch die Feuerwehrkelle gab es noch in Solthörn, um Gelegenheit zu geben festzustellen, ob gerade Ebbe oder Flut ist, denn diese Feststellung war noch wichtig für die Preisverteilung.

Am Ziel auf dem Sportplatz konnten sich dann alle wieder mit Bratwurst und Getränken stärken. Die Organisatoren Henry de Walmont und Willy Jagielki vergaben anhand der richtigen Lösungen einige Preise und ernteten Dank für den gelungenen Abend.
wj.



14. STRASSENFUSSBALL-MEISTERSCHAFT

Erstmalig wurde der Teilnehmermodus geändert. Auch Beschäftigte von Firmen durften sich mit den Bewohnern der jeweiligen Straße zu einem Team vereinen. Benachbarte Straßen sowieso und sonstige Clubs, Vereine oder Zusammenschlüsse hatten ebenso eine Spielberechtigung. Diese Änderung zeigte Erfolg. Nicht nur 10 bunt zusammengewürfelte Mannschaften traten hochmotiviert an, sondern auch die Zuschauerzahl war gegenüber den Vorjahren erfreulich gestiegen.

Es wurde wieder in zwei Gruppen gespielt. Diese Vorrundenkämpfe konnten rechtzeitig vor dem letzten Punktspiel der I. Herren abgeschlossen werden. Die Kreisligisten gewannen mit 4:3 gegen Uthlede und sicherten sich damit das Relegationsspiel gegen Wischhafen, um vielleicht doch noch den Aufstieg in die Bezirksklasse zu erreichen.



Marcel Hennig, Mikko Neubert, Henning Thode, Bertram Stender, Christian Schulte, Sebastian Schmidt, Lars Dornedde, Thomas Friedhoff.

Für die Gruppensieger und Gruppenzweiten ging es nun um die Wurst. Der „Werder Fanclub/Reuters Hof“ leistete sich gegen „Schmarren/Rintzeln“ ein 1:1 und gewann dann doch letztlich im Elfmeterschießen mit (3:0) 4:1 und hatte sich die Teilnahme am Endspiel gesichert. Die „Freizeitstätte“ unterlag den Kickern aus der „Wurster Landstraße“ glatt mit 0:2.

Ebenfalls unterlag dann die „Freizeitstätte“ im Spiel gegen „Schmarren/Rintzeln“ um den 3. Platz mit 0:2 Toren. Das Endspiel hatte es in sich. Es wurde gezaubert und gekämpft, so daß die Zuschauer ihre wahre Freude hatten. Nach regulärer Spielzeit hieß es 1:1. In der Verlängerung setzten sich dann doch die jungen punktspielerfahrenen Fußballer der „Wurster Landstraße“ mit 3:1 durch. Die Sieger standen fest; eine gelungene Meisterschaft. Dank nochmals an die Organisatoren Henry de Walmont, Manfred Uhde und Uwe Friedhoff sowie an die Schiedsrichter Rolf Zeitler, Walter Albrecht und

Frank Knippenberg.

Dem Siegerteam wurde für ein Jahr der von der Volksbank gestiftete Wanderpokal überreicht und der letzjährige Sieger „Strandstraße“ mußte sich mit dem letzten Platz „vergnügen“.

Endtabelle:

1. Wurster Landstraße
2. Fanclub Werder Bremen
3. Schmarren-Rintzeln
4. Freizeitstätte
5. Wattenkieker
6. Misselwarden I
7. Vorwärts Hofe
8. Misselwarden II
9. Ostertor
10. Strandstraße

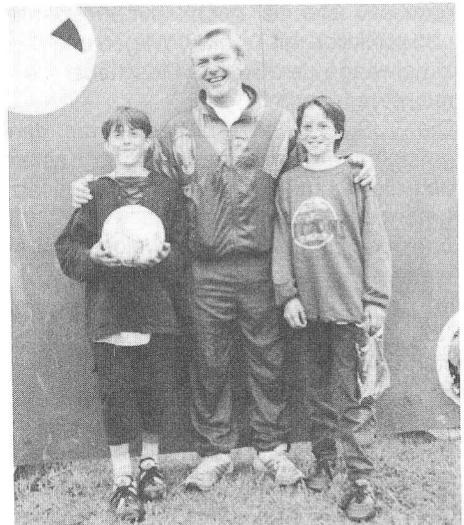
wj.



Riesenspaß beim Schminken hatten Julia Roes und Svana Hauck während des Kinderfestes.

Natürlich durfte das **Torwandschießen** während der Sportwoche nicht fehlen. Ob jung und alt, groß oder klein, alle versuchten, das runde Leder möglichst oft durch die Löcher der Holzwand zu tricksen, heben, zirkulieren, denn eine große Schußkraft war hier nicht gefragt. Immer wieder ein Spaß für die Kicker und Zuschauer. Am Sonntagabend standen die Sieger fest. Pino Hinderberger und Björn Greiser waren mit je zwei Durchschüssen die Treffsichersten. Jugendwart Manfred Uhde überreichte ihnen statt Pokale einen Fußball und ein T-Shirt.

wj.



Pino Hinderberger und Björn Greiser mit Manny Uhde.

EIN UNMORALISCHER GEWINN?

Vielleicht erinnern Sie sich noch?! Während unserer diesjährigen Sportwoche galt es beim TuS-KWISS mitzumachen. Das Gesamtgewicht des TuS-Vorstandes war gefragt, und am 2. Juni sollte auf dem Sportplatz nicht nur das tatsächliche Gewicht, sondern auch der Gewinner eines Kurzurlaubs ermittelt werden.

Junglandwirt Frank Schüßler zapfte an diesem Sonntag die Milch etwas zügiger, so daß er der Bitte des Sportwochen-Organisationsteams nachkommen konnte und pünktlich mit Trecker, Wagen und Dezimalwaage den Ort des Geschehens erreichte.

Die TuS-KWISS-Mitmachzettel mit den getippten Ergebnissen waren im Kasten und die Waage konnte jetzt zum Einsatz gelangen. Natürlich wurde vereinbart, über das Ergebnis Stillschweigen zu bewahren.

In Ermangelung eines Rechtspflegers, Notars oder anderer ausgewiesener Juristen übernahm unser hiesiger Schulleiter W.-D. Lutz in gewohnt kompetenter Form die Ermittlung der Gewinnerin. Andrea Hansen war es, sie war mit ihrem Freund Frank Schüßler auf dem Trecker angereist und hatte – mir nichts dir nichts – das richtige Ergebnis getippt.

Aber – der Händedruck zum Glückwunsch war noch gar nicht abgekühlt – da begannen auch schon die Probleme, denn, wer hätte es anders erwartet, Andrea wollte mit Frank den just gewonnenen Kurzurlaub antreten. „Kann man das denn machen?“ „Das geht doch nicht!“ „Unverheiratet?!“ „Da hat der Verein doch eine Verantwortung!“ und so weiter und so fort.

Den ersten Aufgeregtheiten, so munkelt

man, folgten stundenlange Sitzungen des engeren und des erweiterten TuS-Vorstandes. Von Blockbildung war zeitweise die Rede, von Moralaposteln und Wilder-Ehe-Fraktion. Der Vorstand, so hieß es aus gewöhnlich gut informierten Kreisen, drohte in zwei oder drei Lager auseinanderzubrechen.

Doch, kurz vor Anrufung der Schiedskommission bewies der TuS Wremen 09 einmal mehr, daß er trotz seiner frühen Gründung im Jahre 1909 eine sehr jung gebliebene Gemeinschaft von Sportlerinnen und Sportlern ist, die auch in kritischen Situationen aufeinander zugeht, Kompromisse anbietet und Lösungen findet.

Es soll der Freund der Gewinnerin selbst gewesen sein, der der Diskussion die Schärfe nahm. Vor dem Hintergrund der hart geführten Auseinandersetzung und in Erwartung eines schönen Urlaubs hielt



Preisübergabe beim Tus-Kwiss

Von links: Die Gewinnerin Andrea Hansen, der Vorsitzende Uwe Friedhoff, der Schulleiter Wolf-Dieter Lutz. Auf dem Foto fehlt: Freund Frank Schüßler.

Frank um die Hand seiner geliebten Andrea an. Und – sie hat „ja!“ gesagt. Im TuS jedenfalls freute man sich sehr über die bevorstehende Legalisierung des Verhältnisses und wünschte den beiden einen schönen Urlaub, denn dem stand ja

nun nichts Unmoralisches mehr im Wege. Oder sollten das etwa Gerüchte gewesen sein? Aber es ist doch immer etwas dran, verlobt sind die zwei jetzt doch! Stand doch auch in der Nordsee-Zeitung! Oder? gik (gut informierter Kreis)



Unseren Kurzurlaub, den wir beim TuS-Quiz der Sportwoche gewonnen hatten, verbrachten wir in der Ostholsteinischen Schweiz. Mit dem Wetter und dem gebuchten Hotel hatten wir viel Glück. Dort wurde uns einiges geboten, z. B. Fahrradfahren, Schwimmbad, Sauna, Fitneßraum, Fünf-Seen-Fahrt usw.

Andrea und Frank

PING-PONG

Was Beckenbruch bei Bayern ist und Torhagel bei Werder war, sind Boris und Steffi auf den Centercourts dieser Welt. Wohlklingende Namen, die stellvertretend für eine Sportart stehen und sie in hervorragender Weise vertreten.

Bislang gingen nur relativ wenige große Namen aus dem TuS Wremen 09 hervor, die auf internationaler Bühne eine Sportart repräsentierten. Es hat den Anschein, als würde sich das alsbald ändern, als stünde der TuS in erfolgversprechenden Verhandlungen mit einem sehr interessanten Mann aus der Tischtennis-Szene. Nach neuesten Informationen will sich der Vorsitzende selbst in die Gespräche einschalten, um die Angelegenheit in „trockene Tücher“ zu bringen. Friedhoff: „Ich selbst betrachte mich als Ziehvater der

Tischtennis-Abteilung, die Halle in Wremen ist sehr gut geeignet, Platten, Netze etc. alles ist vorhanden und Hallenzeiten können wir ebenfalls problemlos anbieten.“ Gute Voraussetzungen also für einen Neustart ins Wremer Tischtennis-Zeitalter.

Wer aber ist der Mann, der uns für und an die und der Platte begeistern will? Exklusiv für sie löst „Die Wremer“ das große Rätsel. Fetzner heißt er nicht und auch Rotzkopf ist nicht sein Name. Kein Geringerer als Michael Scheper wird wohl für Wremen aktiv! Er hat sich bereit erklärt, beim Aufbau einer TT-Sparte behilflich zu sein und steht ab sofort als Ansprechpartner zur Verfügung. Zu erreichen ist Michael Scheper unter der Telefonnummer 557 in Wremen.

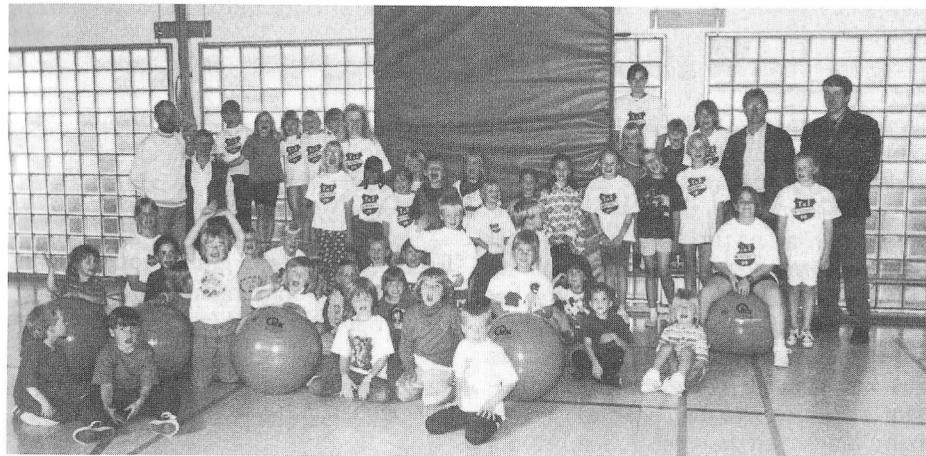
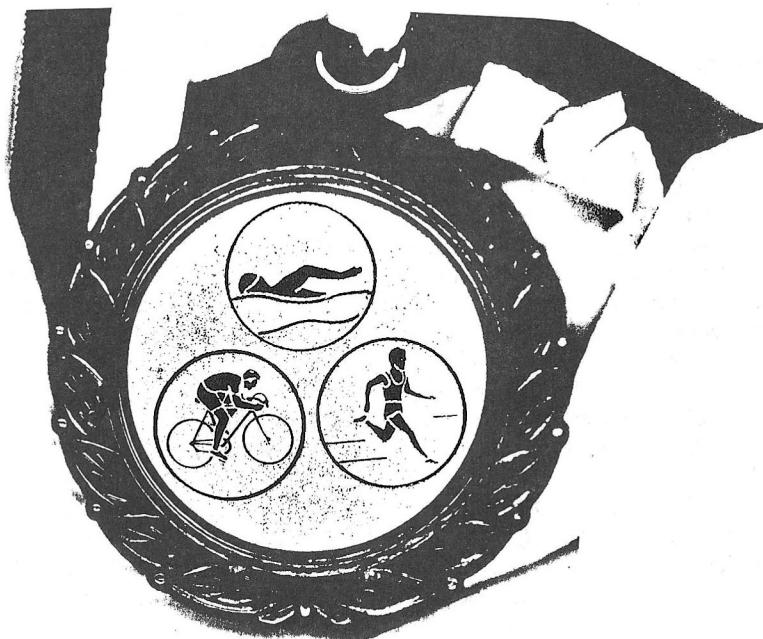
„Die Wremer“-Redaktion würde sich über zahlreiche Rundläufe freuen!

DER WURSTER FEUERWEHR-TRIATHLON – SCHWIMMEN, LAUFEN, RADFAHREN – FÜR FEUERWEHRMÄNNER UND -FRAUEN SOWIE GÄSTE

Vor drei Jahren fand der 1. Wurster Feuerwehr-Triathlon statt, ich seufzte nur und dachte: Das möchte ich auch können. In diesem Jahr nahm ich bereits zum zweiten Mal daran teil. Der Startschuß fiel am Samstag, dem 31. 8. 1996, um 16.00 Uhr im Wellenbad am Dorumertief. Ich bin 250 m geschwommen (diesmal kam ich nicht als letzte aus dem Wasser), 2 km gelaufen (no problem – meine liebste Sportart), 8 km mit dem Rad gefahren zum Ziel am Wremer Strandturm (die bequemste der drei Sportarten, denn man sitzt ja endlich mal wieder). Ja, ein wenig habe ich trainiert für mein Erfolgserlebnis. Wenn so ein schöner Samstagnachmittag vor mir lag, bin ich mit dem Rad zum Wellenbad gefahren (7 km), dort 2 x 300 m geschwommen, zurückgefahren, habe

mich umgezogen und die Fahrradstrecke „abgelaufen“. Anschließend fühlte ich mich ausgeglichen und war sehr zufrieden mit mir. Dieser Triathlon ist eine ganz tolle Sache! Ein bitteres Tröpfchen jedoch fiel in Schwimmeister Götzes Wellen: Es waren nur 13 Teilnehmer am Start. Im vorigen Jahr waren es drei- bis viermal soviel. Da ist wohl die Werbetrommel falsch herumgedreht worden... Für die Siegerehrung stellte Hans Graulich den Strandturm zur Verfügung. Wir hätten ihn beinahe vermißt. Doch Rainer Lindemann aus Padingbüttel hatte den Ablauf vom Start bis zur Urkundenverleihung so fest und sicher im Griff, daß es für mich selbstverständlich ist, im nächsten Jahr an den Start zu gehen.

Heike Vogler



3.800 DM FÜR SPORT- GERÄTE GESAMMELT!

In einer beispielhaften Weise wurde viel Geld gesammelt, um dem Verein die Anschaffung teurer Sportgeräte zu ermöglichen. Als am 1. Mai bei allerschönstem Maiwetter das 75jährige Jubiläum bei Bäcker Dahl gefeiert wurde, standen überall Sammelgefäße herum, und viele müssen der Aufforderung gefolgt sein, zu spenden. Statt unendlicher Blumenmeere und anderer Jubiläumsgeschenke, wurde der TuS bedacht und allen sei Dank dafür. Ein Teil des Geldes wurde schon ausgegeben für eine große dicke Matte, die im Kinder- und Eltern-Kind-Turnen sicher gut gebraucht werden kann. Für weitere Geräte ist auch noch Geld da. Die Matte wurde den Turnabteilungen der Kinder übergeben. Es beteiligte sich außerdem die Innungskrankenkasse, die, vertreten durch Herrn Voss, die Gymnastikbälle beierte. Den vielen Spendern sei Dank!



STRESS UND STRESS BEWÄLTIGEN

„Himmel, war das wieder ein Tag! Mir reicht's. Ich bin total geschafft.“ – Wer hat nicht schon einmal oder gar häufig solche Tage erlebt und kennt ihn nicht – den Stress. Er scheint in unseren Tagen zu einem ständigen Wegbegleiter von immer mehr Menschen bei der Arbeit, in der Schule, häufig in der Familie, aber auch in der Freizeit, im Urlaub etc. zu werden. Wie kann man/frau vielleicht mit diesem mißlichen „Zeitgenossen“ umgehen, den wir zwar in seiner positiven Form als Antriebsmotor (**sog. Eustress**) zur Gestaltung unseres Lebens an sich ganz gut gebrauchen können, um bestimmte Lebensziele zu erreichen (z. B. in Beruf, Ausbildung oder im Sport und in der Freizeit), der uns aber auf Dauer in seiner belastenden Form (**sog. Disstress**) ganz schön gesundheitlich zusetzen kann (z. B. andauernde Überbelastungen oder Überforderungen am Arbeitsplatz, Prüfungsstress, Arbeitslosigkeit, ständiger Zeitdruck etc.) und zu erheblichen Gesundheitsproblemen führen kann. Disstress ist ein anerkannter und wichtiger als Kofaktor von Herzinfarkt, Magengeschwüren, vielen psychischen und psychosomatischen Erkrankungen etc.

Es sei hier nur kurz an einige Verfahren erinnert, die hilfreich sein können, mit Stress-Situationen und seinen Folgen besser umzugehen. Sie ersetzen natürlich keinesfalls das wenn immer nur mögliche Ausschalten von krankmachenden Stressfaktoren (**Stressoren** genannt) und das Vermeiden von Disstress, da Kompensa-

tionsmöglichkeiten in Form von Entspannungstechniken längerfristig auch nur einen beschränkten Zweck erfüllen können.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich zu entspannen.

Einfache Methoden oder unsystematische Techniken:

Diese Techniken sind ganz einfach und ergeben sich sozusagen direkt aus unseren Alltagsgewohnheiten. Spezielle Kurse oder Lernzeiten nicht unbedingt erforderlich. Man/frau muß sich nur Zeit dazu nehmen und es regelmäßig machen, bevor es zu spät ist. Dazu gerechnet werden z. B.

- Musikhören (mit Mozart geht es hervorragend, Techno-Musik würde das Gegen teil bewirken)
- Lesen (entspannende Literatur)
- Spazierengehen in einer ruhigen Umgebung (z. B. am Deich)
- sich einfach und ruhig körperlich bewegen (Radfahren, langsames Joggen, Walken, Schwimmen o. ä., im Garten arbeiten)
- einfach herumröheln (z. B. auch ein ganzes Wochenende) und sich einmal „hängenlassen“ (graue Novembertage eignen sich dafür hervorragend)
- mit anderen sprechen oder gemeinsam etwas Angenehmes unternehmen (z. B. Theater, Kino, Essen gehen oder jemand einladen und einfach nur quatschen über dit und dat).

Systematische Entspannungstechniken:

Diese Techniken müssen regelrecht erlernt werden. Aber keine Angst, es ist nicht schwer und macht Spaß. Kurse für die hier genannten Techniken werden überall angeboten, z. B. von Krankenkassen, Erwachsenenbildungseinrichtungen, etc. Zu diesen Techniken gehören und haben sich langjährig in vielen Millionen Fällen bewährt:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga
- entspannende Gymnastiktechniken (z. B. Stretching)
- Atemtechniken
- nach innen geschaute Bilder
- Meditation
- systematisches Bewegungstraining, überwiegend mit Ausdaueranteilen (z. B. meditatives Laufen)
- fernöstliche Sporttechniken (z. B. Tai Chi)

Der Markt für alle diese Techniken ist groß, fast zu groß, besonders im Bereich der fernöstlichen Techniken, die zur Zeit einen regelrechten Modeboom erleben.

Am besten ist, man/frau probiert aus, was einem am besten liegt. Die Wertigkeit von Entspannungsmethoden gehorchen nicht einer absoluten Wertigkeitsfolge, ihre Wirksamkeit hat eine individuelle Rangordnung, die im einzelnen nicht vorhersehbar ist. Wenn man/frau also mit dem Autogenen Training nicht zurechtkommt, dann probiert man/frau es halt einmal mit der Muskelentspannung. Am besten ist, man/frau belegt bei einem ernsthaften Anbieter einen entsprechenden Kurs – in der Gruppe macht es mehr Spaß und der Einstieg wird erleichtert. Walter Samsel

Literatur zum Thema:

- Bob Andersen: „Stretching“, Heyne-Bücher
H. Lindemann: „Allein über den Ozean“, Edition Maritim
H. Lindemann: „Überleben im Stress“, Heyne-Bücher
B. Peter u. W. Gerl: „Entspannung“, Goldmann Ratgeber
B. Hoffmann: „Handbuch des Autogenen Trainings“ dtv
T. Trauer: „Stress“, Habegger Verlag
H. Polet-Kittler: „Yoga“, Verlag Meyer & Meyer
C. J. Diem: „Tips für Laufanfänger“, Verlag Meyer & Meyer
B. u. K. Moegling: „Handbuch für Tai Chi Chuan und Körperarbeit“, Verlag Meyer & Meyer

INLINE-SKATING – VOLL IM TREND

In Zeitschriften oder Zeitungen in den letzten Monaten war zu lesen:

„Auf 8 Rollen durch die Stadt, das ist wie ein Rausch!“

„Sause-Spaß bei der Abfahrt – erster

Inline-Küstenlauf auf schöner Strecke“

„Inline-Skating schont die Gelenke, stärkt den Rücken und verbessert die Kondition“

„Hamburger Inline-Skating-Schule geht es vor allem um Sicherheit“

Buchbesprechung

„Inline-Skating sicher, schnell und mühelos“ von Günther Pappert und Karl Sindinger, BLV-Verlag München 1996, Preis 24,80 DM

Wenn man keine INLINE-SKATING-Schule vor Ort hat, ist Eigenhilfe nötig – dieses Buch liefert dazu eine gute Unterstützung.

Die beiden süddeutschen Autoren richten ihr Buch an Jugendbetreuer, Eltern und

interessierte Einzelpersonen und bieten im Schwerpunkt des Buches einen Methodik-Kurs des INLINE-SKATING an. Ihr Ziel dabei für alle aktiven Skater ist, Verletzungen zu vermeiden und Sicherheit zu erhöhen.

Viele Fotos dieser Fun-Sportart und eine lockere Aufmachung verbessern die Lesbarkeit dieses fachlich geschriebenen Buches.

Skaten ein Sport für Jedermann?

„Sieht man die Straßenkids in Kalifornien (und Wremen) zwischen den Passanten ihre Kunststücke auf den Asphalt zaubern, kann man sich kaum vorstellen, daß diese Sportart auch Patienten mit Gelenkschäden empfohlen wird.

Jeder erfahrene Skater weiß warum: Selbst nach stundenlangem Laufen bleibt die Belastung des Halte- und Bewegungsapparates und speziell der Gelenksysteme kaum spürbar. Stöße und Erschütterungen, wie sie beim Joggen auftreten, gibt es nicht. Ebenso wie Eislaufen ist deshalb das INLINE-SKATING hervorragend als Lifetime-Sport geeignet, als eine Sportart also, die man in jeder Altersstufe ein Leben lang betreiben kann. ... Freilich nicht in seiner ganzen Bewegungsvielfalt. ...

Jeder kann entsprechend seiner Möglichkeiten die Belastungen dosieren und ent-

sprechende Bewegungsformen wählen. ... Gerade deshalb ist INLINE-SKATING ein Sport für Jedermann.“

Nach einer kurzen Geräte- und Ausrüstungskunde liefert das Buch Anleitungen für einen Lehrplan „Skating für Anfänger“ beginnend mit einfachsten Standübungen auf dem Rasen oder Teppichboden. Alle Übungen werden methodisch unterstützt durch Zeichnungen und Beobachtungshilfen für die richtige Ausführung durch einen „Instruktor“. Zum Teil sind diese Beschreibungen/Bewegungsablauffiguren gewöhnungsbedürftig für den Leser. Nach dem Lehrplan für Anfänger geben die weiteren Kapitel Hinweise „Auf dem Weg zum Crack-Skating für Fortgeschrittenen“ und „Spaß auf Rollen-Spiel- und Bewegungsformen in Gruppen“, Anleitungen zu Lauf- und Fangspielen, Stafetten- und Wettkämpfe sowie Ballspiele auf Skatern.

Ein empfehlenswertes Buch, nicht unbedingt für die Hand der jüngeren Jugendlichen, sondern für die verantwortungsbewußten Erwachsenen, die ihren Kindern (oder sich selbst) einen schnellen und möglichst sicheren Zugang zu der Sportart INLINE-SKATING ermöglichen wollen. Interessierten Individualisten könnte geholfen werden, beim Lernen durch Eigenerfahrung so manch unnötigen Sturz zu vermeiden. Henning Siats

Mit Inline-Skates zum Arbeitsplatz?

Wie tauglich sind die Rollen im Alltag

- + Kleines Packmaß. Die Schuhe und Schutzausrüstung sind gut in einem Beutel zu transportieren.
- + Diesen Beutel kann man überall mitnehmen und er ist leichter zu sichern als z. B. ein Fahrrad.
- + Hohe Beweglichkeit. Ein Inline-Skater ist in etwa so schnell wie ein flotter Radfahrer.
- + Wenn Straßenverhältnisse und -beschaffenheit es zulassen (wenig Verkehr, trockene und relativ ebene Wirtschafts-, Rad- oder Fußwege), ist Skaten sehr gut geeignet für den täglichen Weg zur Arbeit (bis zu 15 Kilometer Entfernung).
- + Wer täglich mit den Skates zur Arbeit rollt, trainiert ganz nebenbei auch sein Ausdauervermögen.
- Umkleide- und eventuell Duschgelegenheit sollte am Arbeitsplatz vorhanden sein, da das Rollen bei mittlerer und hoher Geschwindigkeit sehr schweißtreibend ist.
- ! Vorsicht bei Nässe! Die Haftung der Rollen läßt bei nassem Untergrund drastisch nach!
- ! Hohes Können, volle Schutzausrüstung und Sicherheit im Umgang mit den Skates (Bremstechniken) sind Voraussetzungen für den täglichen Gebrauch!

-pv

„Wir brauchen nur noch halb soviel Zeit, Trude, aber sag das keinem, sonst kürzen sie uns den Lohn!“



Schenken Sie bitte
unseren Inserenten
Ihre besondere Aufmerksamkeit

MIT DEM FAHRRAD LAND WURSTEN DURCHSTREIFEN

In der zweiten Sommersaison bieten wir als Verkehrsverein Nordseebad Wremen e. V. für Wremer und Gäste eine ca. 30 km lange Fahrradtour durch die Wurster Marsch an. Fahrradfahren sollte mit dem Erleben von Landschaft und Kultur im Land Wursten verbunden werden.

Und so entstand die Idee. Gemeinsam erarbeiteten Wilfried Hülsemann und ich eine Tour quer durch den Küstenstreifen von Wremen bis nach Cappel. Treffpunkt ist am Museum für Wattfischerei. Gegen 14.30 Uhr geht es von hier auf kleinen Feldwegen über Twendamm, am Alten Pastorenhaus in Misselwarden vorbei, über Vierhausen, Barlinghausen und Rotthausen nach Themeln.

Zwischendurch wird natürlich immer wieder gehalten und Herr Hülsemann erzählt kleine Geschichten und Dönkes, die sich am Wegesrand ergeben.

Nach einer knappen Stunde biegen wir auf den Milchviehbetrieb von Dieter Stürtz ein. Hier erwartet uns das Ehepaar mit einem reichgedeckten Kaffeetisch. An schönen Sommertagen sitzen wir unter dem Sonnenschirm im alten Bauerngarten. Aber nicht weniger gemütlich sind die schon kühleren Radtage in der späten Vor- und der frühen Nachsaison, wo wir gemütlich in der alten Diele sitzen, und das langsame Ticken der großen Wanduhr die Kaffeestunde begleitet. Eigentlich sollte es vor allem Milch geben, denn die wird nun hier „produziert“. Nachdem der erste Heißhunger auf die schönen Obstkuchen gesättigt ist, erzählt Dieter Stürtz über die bäuerliche Struktur und die Entwicklung in der Marsch. In der anschließenden Diskussion auch über die aktuellen Probleme des Rindfleischmarktes und BSE, spürt man, wie sehr es Herrn Stürtz am Herzen liegt, genauer und differen-



zierter zu informieren und die Probleme der Landwirtschaft aufzuzeigen. Höhepunkt in Themeln ist natürlich der Besuch im Kuhstall und der Blick in den modernen Melkstand.

Schließlich satteln wir wieder auf. Vom Autoverkehr ungestört geht es weiter durch Getreidefelder, vorbei an kleinen Bauernhöfen auf den Zwiebelturm von Cappel zu. Der Schatz dieser Kirche ist die Arp-Schnitger-Orgel. Frau Jentzsch, die seit 14 Jahren die 1680 erbaute Orgel in Cappel spielt, berichtet, warum dieses im Original erhaltene Instrument aus der Barockzeit nach Cappel kam. Denn eigentlich gehört sie ja in eine große Stadtkirche! Frau Jentzsch spielt einige kleine Stücke und erklärt, was ein Register ist. Sie erklärt, wie sich Trompete, Flöte oder der Baß auf der Orgel anhören und lädt die Zuschauer ein, zu ihr auf die Orgeltribüne zu kommen.

Nach diesem musikalischen Erlebnis geht es in die einzige Kneipe der Welt, wo die Theke an der Wand steht. Zu „Bubi“ Johanns – ein halbes Hähnchen essen. Gut gesättigt und reich an neuen Erlebnissen geht es dann über den alten Deich wieder nach Wremen. Jan-Hinrik Dirksen

UNTERHALTSAM

TuS WREMEN 09 STELLT KREISMEISTER

Der Leichtathletikkreis Wesermünde im Leichtathletikbezirk Lüneburg hatte am 15. Mai d. J. zum 10.000 m-Bahnlauftag Nordholz auf den Willi-Wicke-Sportplatz eingeladen. Es wurden dort die Kreismeisterschaften für die Kreise Bremerhaven und Cuhaven ausgetragen. Viele haben es erwartet, einige hat es überrascht. Der für den TuS startende hoffnungsvolle Vereinsnachwuchsredakteur Arno Zier (der Name wurde nicht geändert! die Redaktion) stellte sich in einer brillanten Form dem Publikum vor und verwies seine Kontrahenten in der Altersklasse M 40 auf die Plätze. Allein zum

Zweitplazierten konnte Zier einen komfortablen Vorsprung von 1:58,7 Minuten herauslaufen.

Herzlichen Glückwunsch – das war Spitze!

Bei der entsprechenden Veranstaltung über 5.000 Meter am 19. Juni ließen Probleme mit der Peristaltik bei unserem Kreismeister nur Geschwindigkeiten um die 4 Minuten pro Kilometer zu. Dennoch belegte er mit 20:28,2 Minuten für die Gesamtstrecke noch einen respektablen dritten Platz in seiner Altersklasse M 40. Bronze für den TuS Wremen 09.

ALLES HAT EINE GESCHICHTE

ODER: WIE EINER KREISMEISTER WIRD

Haben Sie das gelesen, das mit der Kreismeisterschaft? Nicht, das es nicht stimmt, die Sache mit dem Kreismeister über 10.000 Meter und dem dritten Platz auf der halben Streckenlänge, das stimmt schon. Aber manchmal sind es ja auch die „besonderen Umstände“, die einem zum Erfolg führen und das war so:

Es war am 15. Mai so in der Mittagszeit, da erinnerte ich mich an zwei wichtige Zeitungsmeldungen. Angrillen im Kurpark und 10.000 Meter-Lauf in Nordholz. Das paßt gut, dachte ich, erst ein wenig joggen und danach ein Schaschlik in der Grille. Also machte ich mich rechtzeitig auf, um um 18.30 Uhr auf dem Sportplatz in Nordholz zu sein. Eins wunderte mich, es waren relativ wenig Sportler dort. Und weil ich nicht wußte, ob ich auf der richtigen Veranstaltung bin, fragte ich einen

Verantwortlichen, wann denn der Volkslauf beginnt. „Hier findet kein Volkslauf statt, hier werden heute die Kreismeister über 10.000 Meter ermittelt“, wurde ich informiert. So ein Ärger, für Kreismeisterschaften hatte ich mich nirgendwo qualifiziert. Ich dachte da an Vorläufe, Ausscheidungsrennen oder so. Die gab's aber auch gar nicht und mitmachen konnte auch jeder. Na prächtig, meiner Tartanbahnwettkampferfahrung stand nach entrichten der Startgebühr nichts mehr im Wege. Überrascht wurde ich kurz vorm Start noch einmal, als mir eine persönliche Zeit- und Rundenrichterin zugeordnet wurde. Eine ganze Person für jeden Starter. Das war schon putzig, neben der Bahn genauso viele Leute wie im Starterfeld. Und los ging's. Weit über zwanzig Runden waren zurückzulegen, da fragt

man sich schon manchmal „Was soll das eigentlich? Immer in der Runde. Lauf runter vom Sportplatz, Nordholz hat doch auch ganz schöne Ecken.“ Siegeseuphorie wollte auch nicht aufkommen, weil man überhaupt nicht weiß, an welcher Stelle man liegt. Das einzige, worin man im Laufe des Rennens an Sicherheit gewann, war die Feststellung, daß man so alle drei bis vier Runden von einem Läuferfeld überrundet wurde. Das passt einem unterm Deich in Wremen auch seltener. Nun denn, ich war gestartet und wollte den Lauf nun auch ordentlich beenden. Meinem Gefühl nach muß ich ziemlich spät angekommen sein, die Duschen waren schon wieder leer – auch nicht

schlecht. Hauptsache es ist noch ein wenig Tee übrig, denke ich so bei mir, als ich zur Siegerehrung gehe. Und siehe da, nicht nur Tee, nein, auch eine Urkunde gab's für mich. Natürlich nicht so schön wie bei unserem Deichlauf, aber auf dieser hier stand, daß ich Kreismeister in der Altersklasse M 40 geworden bin. Also müssen die beiden anderen noch langsam gewesen sein. Ein schöner Erfolg, oder?

Übrigens, wer meint, daß das in den reiferen Jahrgängen nach M 40 so weitergeht mit der Chance auf eine Kreismeisterschaft, der wird enttäuscht. Ab M 50 wird wieder Tempo gebolzt. Arno Zier

10 JAHRE SONNTAGSLAUF

Was, schon 10 Jahre? Kann doch nicht angehen. Oder? Doch ja, warte mal. Mensch wirklich. Schon 10 Jahre. Na, mindestens 10 Jahre. Doch es sind ziemlich genau 10 Jahre, daß sich Läufer beiderlei Geschlechts pünktlich jeden Sonntagmorgen auf unserem Parkplatz einfinden, um eine vergnügte, mehr oder weniger lange Runde laufenderweise natürlich durch Land Wurstens schöne Landschaft zu drehen. Für die, die immer noch nicht glauben, daß der Beginn schon 10 Jahre zurückliegen muß: das läßt sich an verschiedenen Daten festmachen, die nachprüfbar sind, dazu aber später.

Welchen Läufer stört schon das Wetter?

Es hat in den letzten Jahren wenige Sonntage gegeben, wo der Lauf ganz ausgefallen ist. Wetter jedenfalls spielt keine Rolle. Wir sind schon bei Schnee, bei Glatteis, bei knöchelhohem Schmelzwasser, bei Regen und Sturm sowieso, aber auch bei Hitze gelaufen. Wenn auswärtige Volkslaufveranstaltun-

gen stattfinden, trifft sich die Schar eben woanders. Im Sommer reißt meist der Schlendrian ein, der eine ist im Urlaub, andere wollen lieber Radfahren, die anderen will Segeln, einer läuft dann auch schon früher. Kommt aber der September, sind alle wieder da, den Sonntagslauf läßt man sich nicht so gern entgehen.

Ein typischer Sonntag

Typischerweise läuft der Sonntagmorgen für uns so ab: Heike und Gerd kommen aus Misselwarden angelaufen. Manchmal tauchen auch Gerd aus Dorum und Flori aus Mulsum schon etwas verschwitzt, weil laufend gekommen, um 10 Uhr auf dem Parkplatz auf. Gerd aus Mulsum kommt allerdings meist mit dem Auto, wenn er nicht gerade Lok fahren muß. Ich falle leidlich pünktlich aus der Tür, Hund Fabi vorneweg. Henning kommt meist mit Hund Dina als letzter. Walter taucht mit dem Rad auf, seit er nicht mehr läuft, um dann allein loszudonnern. Punkt 10 Uhr geht es los. Wir müssen dann immer erst Üterlüespecken lang, denn „ob Peter wohl

vor seiner Gartentür wartet?“ Manchmal ist Harti dann auch noch dabei. Schön, wenn die Hunde mit ihrem Getobe und ihren Ausscheidungen dann fertig sind, kann es ja richtig losgehen. Irgendwie zieht es uns immer spätestens in Schmarren über den Deich ans Wasser, zu unserem „Sahnestück“ Richtung Norden und wie es dann weitergeht, entscheiden die Teilnehmer immer neu. Meist sind wir zwischen einer und zwei Stunden unterwegs, genießen Luft, Landschaft und uns selber.

Ja, wo laufen sie denn heute?

Wir erinnern uns an viele, die bei uns mitgelaufen sind. Da waren Jürgen und Frank aus Bremerhaven, Reiner aus Lehrheide begleitet von seinem Dackel mit den schnellen Beinen, da kam lange ein ganzer PKW aus Misselwarden mit Heike, Achim und Heino, da kamen Christian, Bübi, Peter A., Arno, Karin, Beate; lange kam auch Jürgen aus Misselwarden. Wir hatten auch einmal einen Lauftrainer aus Darmstadt, Gäste aus Bremen und Berlin. Ben und Tinka, die tüchtigen Laufhunde sind leider inzwischen schon verschieden.

Deichlauf und noch mehr

Was wurde während der Sonntagläufe nicht alles schon besprochen. Pläne wurden gemacht. Manches davon wurde auch umgesetzt, und einiges hat immer noch Bestand. Der erste Deichlauf wurde gedanklich am Sonntagmorgen geboren. Ein Sonntagskind. Da wir 1996 den 10. Deichlauf veranstalteten, konnten wir daran auch festmachen, daß im Herbst 1986 der 1. Deichlauf zwischen Peter und Arno verhandelt wurde und in die konkrete Planung kam. Das war dann nicht nur der Beginn einer langen Tradition unserer jährlich stattfindenden Laufveranstaltungen des Deichlaufs, sondern auch der Beginn der Tradition der sonntäglich statt-

findenden Erlebnisläufe. Und das verdient ja nun wirklich der Aufmerksamkeit.

Marathon sollte es sein

Der erste Marathon in Bremen, an dem dann 12 Wremer Läuferinnen und Läufer erstmalig erfolgreich teilnahmen, wurde eines sonntagsmorgens ganz kühn geplant. Nachdem die Männer sich vorgenommen hatten, die 42 km im September zu laufen, beschlossen Beate und ich: „Das wollen wir auch!“ und begannen im Frühjahr '88 uns auf den September vorzubereiten. Das war der erste Marathon für 12 von uns. Alle sind in bester Gesundheit und Laune durchgekommen. Und so schön war es nie wieder.

Geselligkeit und Information

Die Idee des Läuferstammtisches war auch so ein Sonntagsskind. Einige Jahre wurde er auch monatlich in der Börse durchgeführt mit allerlei Neuigkeiten, mit dem Austausch zwischen den verschiedenen Lauftreffs, mit dem Besprechen von zu besuchenden Laufveranstaltungen oder mit deren Nachbesprechungen und Photoaustauschen. Auch allgemeine Fragen zu „richtigem“ Laufen, zur zweckmäßigen oder auch schicken Bekleidung, zur Ausgleichsgymnastik wurden dort besprochen. Mit dem Ruhigerwerden der Laufbewegung in unserem Dorfe schlief der Stammtisch dann allerdings auch wieder ein.

Läufer auf Reisen

Die Fahrten nach Holland auf den Plattbodenschiffen wurden sonntagmorgens geplant und organisiert. Zweimal waren Läufer und auch andere assoziierte Menschen mit einem alten holländischen Segler auf dem IJsselmeer unterwegs. Wer erinnert sich nicht gern an die Schafweide in Workum, die wir überqueren mußten, um auf das Schiff zu kommen.

Oder an Beates Kuchen, der nicht krümelte. Oder auch an die dummen Gesichter, als das Schiff gar nicht in Lemmer war und wir nachts auf die Suche gehen mußten.

Auch diese Zeitung

Auch die Idee zur Vereinszeitung des TuS wurde eines schönen sonntags am Deich geboren. Wer macht mit, wie macht man das, wer will schreiben, wie finanziert man sowas, wer sagt es unserem Vorstand? Auch seither werden die ersten Anregungen für das nächste Heft sonntagsmor-

gens verhandelt: „Henning, ich glaube, wir müssen wohl mal wieder, ob wir wohl wieder ein Heft vollkriegen? Anfang September geht es wieder los.“

Das waren also die ersten 10 Jahre des kreativen Erlebnislaufs in und um Wremen jeden Sonntagmorgen. Ein Sonntag ohne Lauf ist für uns kaum vorstellbar, da fehlt was ganz Entscheidendes zum Wohlfühlen. Freuen wir uns auf die nächste herbst- und winterliche Laufsaison 96/97.
Renate Samsel

ÜBER BROT UND BRÖTCHEN...

Das Bereiten von Brot ist für mich ein elementarer Vorgang. Zu sehen, wie sich goldgelbes Korn innerhalb von knapp zwei Stunden in einen Laib Brot oder in eine Menge dampfender Brötchen verwandelt, ist immer wieder ein Erlebnis. Diejenigen unter den Lesern, die Brot bereits selber backen, wissen, wovon die Rede ist und andere mögen durch diesen Artikel so neugierig werden, daß sie es einfach mal ausprobieren. Brot zu backen ist nicht so zeitaufwendig wie manch einer vielleicht denkt. Es kommt ganz einfach auf die Menge an. Für acht oder zehn Brötchen lohnt sich der Aufwand sicher nicht, denn es kostet schließlich Energie, den Backofen auf 200° aufzuheizen. Bei drei bis vier Pfund Teig sieht die Bilanz schon anders aus. Aus dieser Menge Teig können etwa 30 bis 40 Brötchen (oder 2 bis 3 Laib Brot) geformt werden, die dann, auf zwei Backbleche verteilt, im Heißluftbackofen in 25 Minuten ausgebacken werden.

Fairerweise sollte ich vorab erwähnen, daß für künftige „Bäcker“ zumindest eine Investition ansteht. Wenn auch eine Ge-

friertruhe und ein Heißluftbackofen heute in fast jedem Haushalt anzutreffen ist, so ist doch der Kauf einer guten Küchenmaschine, mit einem Mahlzusatz oder einer separaten Mühle, unabdingbar. Denn nur durch das Mahlen des Korns kurz vor der Verarbeitung bleibt der volle Nährwert des Getreides erhalten und man kann zudem den Feinheitsgrad des Mehls und die Menge der Ballaststoffe bestimmen.

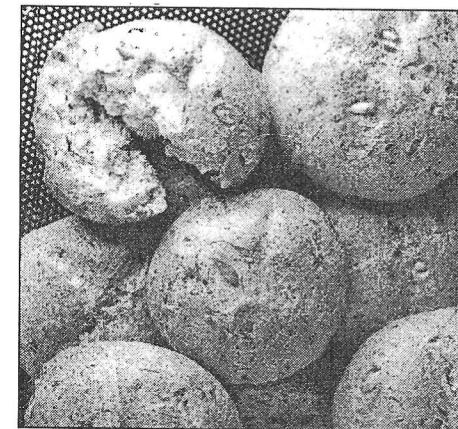
Die Zutaten
für zwei Backbleche voll mit Sauerrahm-Brötchen:

900 g	Weizenkörner
750 g	Weizenmehl, Typ 1050
200 g	Sonnenblumenkerne
300 g	Saure Sahne
4 TL	Salz
3 EL	Honig
2 Stück	Hefe
ca. 3/4 l	Wasser

Ja, Backen macht echt Spaß, erfordert wenig Zeit (ca. 2 Stunden inklusive Abwasch), ist sehr preiswert und man weiß letztendlich, was man ißt. Der Sättigungswert eines selbstgebackenen Brötchens im Vergleich mit einem normalen beläuft sich auf etwa 1:3, d. h. ein vollwertiges „Eigenes“ ersetzt glattweg drei normale aus der Bäckerei. Und für den Gegenwert von vierzig Weltmeister-Brötchen vom Bäcker gibt's bereits einen halben Zentner Weizen beim Biobauern, mit dem sich eine vierköpfige Familie fast ein halbes Jahr lang mit Brötchen versorgen kann! Die restlichen Zutaten fallen preislich kaum ins Gewicht. Na, sind das Argumente? Der schönste Augenblick kommt dann nach getaner Arbeit, wenn das erste, noch handwarme, Brötchen mit Butter und Schafskäse belegt bei einem Glas Rotwein verkostet wird!

... und so wird's gemacht

Zuerst werden die Weizenkörner abgewogen, nach eventuellen Verunreinigungen und Mutterkörner durchsucht und in die Getreidemühle gefüllt. Das Korn fein ausmahlen, am besten gleich in die Knetschüssel der Küchenmaschine. Danach das restliche 1050er Mehl und die Sonnenblumenkerne dazugeben. Die Hefe in etwas lauwarmem Wasser zusammen mit dem Honig auflösen und auf das Mehl gießen. Mit der sauren Sahne und einem Teil des lauwarmen Wassers kurz rühren. Nach Bedarf das restliche Wasser dazugießen, bis ein elastischer Teig entstanden ist. Diesen dann etwa zehn Minuten kneten lassen, bis der Teig sich gut vom Schüsselrand löst. Danach ruht der mit einem Küchentuch abgedeckte Teig ca. 30 Minuten. Nach dieser Zeit schaut der Teig meist über den Rand, das ist ganz normal! Den Teig nochmals kurz kneten, er sackt dabei leicht zusammen.



Inzwischen wird die Arbeitsfläche mit Mehl bestreut. Am besten eignet sich dafür ein Serviertablett, das läßt sich hinterher gut reinigen. In einem Gefäß mit kaltem Wasser steht der Teigschaber und ein Eßlöffel bereit. Die Backbleche sind mit Backpapier belegt, so bleiben die Bleche relativ sauber und das Backgut klebt nicht fest. Wenn die Teigmenge für ein Brötchen vor dem Formen in Mehl gewendet wird, bleibt nichts an den Händen kleben. Nun wird mit dem Eßlöffel aus der Schüssel ein Stück Teig auf die mit Mehl bestreute Fläche gegeben, kurz im Mehl gewendet, dann mit den Händen geformt und voilà, da liegt das erste Brötchen im Rohzustand auf dem Blech – zart wie ein Kinderpopo! Der Rest ist dann schnell erledigt. Während nun der Backofen auf die erforderlichen 225° Heißluft gebracht wird, „gehen“ die Brötchen nochmals auf dem Blech. Wer will, kann sie mit Eiklar bestreichen und mit Körnern bestreuen. Die Brötchen werden nun 10 Minuten lang zuerst bei 225°, dann 15 Minuten bei 200° gebacken. Danach kommen sie zum Abkühlen auf eine unterlüftete Roste.

Nach dem Abkühlen werden die Brötchen, bis auf den „Tagessatz“, in Plastiktüten

„eingesackt“ und tiefgefroren. Möglicherweise geht dabei ein Teil an Nährwert verloren. Aber selbst aufgetaut „Eigene“ schmecken immer noch besser, als die mit diversen „Backhilfen“ gefertigten, leichtgewichtigen „Splitterbomben“ aus halb-industrieller Fertigung, die sich bestenfalls beim Aufschneiden in Einzelteile auflösen und schlimmstenfalls, nach dem zweiten Aufwärmen dem nichtsahnenden Kunden als „ofenfrisch“ verkauft, beim Kauen den Gaumen zerschneiden.

P. S. Holgers Fitmacher schmecken aber auch ganz gut.

DIE WREMER KARTE – SONDERANGEBOT DES JAHRES

Die Fans der Fischerstubenbuben des TuS Wremen 09 haben lange darauf warten müssen, viel zu lange, wie man allerorten vernimmt.

Doch nun ist es soweit, es gibt sie! Mitten in der Saison erscheint eine limitierte Emission von Wertpapieren, deren Sammlerwert bereits heute den Ausgabepreis weit übersteigt.

Nein, nicht von der T-Aktie ist hier die Rede. Die Jahreskarte für die Heimspiele unserer 1. Herrenmannschaft ist es, die schon in Kürze vergriffen sein wird.

Und der Preis? Nun, bei den ersten Kalkulationen wurde der Emissionspreis noch an die floatenden Eckball-Treffer-Quoten gekoppelt. Da diese jedoch stark mit einem Wert gegen Null korrelierten, nahm man kurzerhand den mittleren Vergleichspreis des Weserstadions, teilte durch vierzehn (zehn Feldspieler, ein Torhüter, ein Schiedsrichter, zwei Schiedsrichterassistenten und ein Ersatztrikot) und erhielt – o Wunder – die Zahl 30!?

Dreißig Mark soll sie nun auch kosten, die Wremer Karte. Bestellungen bitte an „Die Wremer“-Redaktion, den Vorstand oder an den Fußballfachwart Rolf Zeitler.

Als besonderes Bonbon soll übrigens alljährlich unter den Karteninhabern ein at-

Mit zunehmender Erfahrung lernt man, nicht nur stur an Rezepten zu hängen, sondern mit Zutaten, Zeiten, Mengen zu experimentieren. Irgendwann gelingt fast alles, vom süßen „Hedwig“ mit Rosinen bis hin zu würzigen „Vintschgauern“ mit Buttermilch, Anis, Kümmel und Fenchel. Nur mit Quark als Zutat hatte ich bisher Pech. Warum, das habe ich bis heute nicht herausfinden können – aber vielleicht hat ja jemand einen Tip. -pv

traktiver Preis (Autogramm des Torschützenkönigs, gem. Mannschaftsduschen o. ä.) ausgelost werden.

DIVERSES

UNSER TURNERBALL HEISST AB JETZT „SPORTLERBALL“

Egal; – auf jeden Fall lädt der TuS Wremen 09 ALLE recht herzlich am Sonnabend, dem 9. November '96 um 20.00 Uhr in das „Alte Pastorenhaus“ Misselwarden zum gemeinsamen Feiern recht herzlich ein. Das abwechslungsreiche Programm wird noch rechtzeitig bekanntgegeben.

Vorverkauf bei der Volksbank und Kreissparkasse in Wremen: 10 DM, Abendkasse 12 DM.

TERMINE:

Bitte vormerken:

Unsere Jahreshauptversammlung 1997 findet am Freitag, dem 14. Februar 1997 um 20.00 Uhr im „Deutschen Haus“ statt.

RÄTSEL

Schade, Schade, Schade!

Lange Zeit ist „Die Wremer“-Redaktion davon ausgegangen, für die Prämierung der Rätselauflösung aus Heft 7 einen Kurzurlaub vergeben zu können. Dieser Preis stand aber urplötzlich nicht mehr zur

Verfügung (siehe auch: Ein unmoralischer Gewinn?), so daß auf eine Preisverleihung in der Rätsecke verzichtet werden mußte.

Wir bitten um Verständnis!

Die Redaktion



Welchen Grund kann es geben, Üterlüespecken mit Rollsplitt vollzuschmeißen?

- Den Inline-Skatern soll das Hand- und Fußwerk gelegt werden.
- In D. war was über
- Den Anwohnern wird Gelegenheit gegeben, für das nächste Glatteis Vorräte anzulegen.

TUS WREMEN 09 / HALLENBELEGUNGSPLAN 96 / 97

MO				VOLLEYBALL, Jugend & Damen, Ltg. Josef Vollmannshausen & Katrin Dahl		
DI	KINDTURNEN, Ltg. Kerstin Rörig & Annette Kentraith	FUSSBALL D-Jugend, Ltg. M. Bösch	TRAMPOLIN, Ltg. G. Ruhlandt	DAMENTURNEN, Ltg. Dorte Kaschubat	AEROBIC Damen & Herren, Ltg. K. von Glahn	
MI	FUSSBALL, F-Jugend, Ltg. H. Menke	FUSSBALL, E-Jugend, Ltg. L. Menke	KINDERTURNEN ab 10 Jahre, Ltg. Meike Kracke	VOLLEYBALL Jugend, Ltg. Josef Vollmannshausen	FUSSBALL, Senioren, Ltg. Uwe Friedhoff	VOLLEYBALL, Damen & Herren, Ltg. P. Salz
DO	BASKETBALL 8-13 Jahre, Ltg. G. Kempf	BASKETBALL ab 14 Jahre, Ltg. G. Kempf		FUSSBALL, C-Jugend, Ltg. Jens Eichhorn / Markus Bremer	ab 19-45 FRAUEN GYMNASIUM, Ltg. Anette Kluge	
FR		KINDERTURNEN ab 4 Jahre, Ltg. Meike Kracke	KINDERTURNEN ab 7 Jahre, Ltg. Meike Kracke	VOLLEYBALL, Jugend & Damen, Ltg. Josef Vollmannshausen & Katrin Dahl		
SA	ab 14:00 Uhr VOLLEYBALL, Punktspiele, Ltg. Josef Vollmannshausen			Rufnummern der Übungsleiter		
SO	ab 8:00 Uhr VOLLEYBALL, Punktspiele, Ltg. Josef Vollmannshausen			Bösch, M. 04747-8549 Bremer, Markus 04742-1465 Eichhorn, Jens 308 Dahl, Gisela 702 Dahl, Katrin 1251 Dietrich, M. 1218 Friedhoff, Uwe 352	Kempf, G. 1369 Kluge, Annette 323 Kracke, Meike 309 Menke, T. & H. 689 Röhrig, Kerstin 620 Ruhlandt, G. 1319 Seitz, Peter 702 von Glahn, K. 0471-77029 Kaschubat, Dorte 1251	
				ÄNDERUNGEN SIND VORBEHALTEN !		
				I DER HALLENORDNUNGSPLAN IST UNBEDINGT ZU BEACHTEN !		



Turn- und Sportverein Wremen 09 e.V.

Eintrittserklärung / Einzugsermächtigung

Angaben zur Person:

Name	Vorname:
Straße	Plz/Ort:
Geburtsdatum:	Beruf:
Aktiv/Passiv:	Abteilung:

Weitere Mitglieder (nur bei Familienbeitrag):

Name, Vorname	Geburtsdatum	Eintrittsdatum	Abteilung

Einzugsermächtigung:

Hiermit erteile ich dem TuS Wremen 09 e.V. die Ermächtigung, die Beiträge für die oben angeführten Mitglieder per Lastschrift abzubuchen.

Kontonummer:

Kreditinstitut:

Kontoinhaber:

Bankleitzahl:

Zahlungsweise (zutreffendes bitte):

jährlich ½-jährlich ¼-jährlich

Ort / Datum:

Unterschrift / gesetzlicher Vertreter:

Beitragsformen (zutreffendes bitte)

<input type="checkbox"/> Kinder bis 10 Jahre	2.- DM mtl.
<input type="checkbox"/> Schüler bis 14 Jahre	3.- DM mtl.
<input type="checkbox"/> Jugendliche, Schüler, Studenten, Wehrdienstleistende, Auszubildende	3.- DM mtl.
<input type="checkbox"/> Vollmitglied, aktiv	8.- DM mtl.
<input type="checkbox"/> Familienbeitrag (alle Familienmitglieder sind im Verein)	15.- DM mtl.
<input type="checkbox"/> Passivmitglied	35.- DM jährlich



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
Burweken 36, 27638 Wremen,
Tel. 309

Sozialwirtin:

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
2 Ausgaben pro Jahr – April und Oktober

Erscheinungstermin:

Henning Siats

Redaktion:

Südersteinweg 3, 27638 Wremen, Telefon (04705) 95 00 36

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

Druck:

Fr. Riemann, Offsetdruck - Buchdruck, 27580 Bremerhaven

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

Torpstecker

RESTAURANT
BIERSTUBE



übersee GASTRONOMIE Tel.(04 71) 688 38
Adolf-Kolping-Str.2 (BAB-Zubringer Überseehäfen)