

# EINE KULINARISCHE REISE UM DIE WELT



Erfolgreiche Gerichte nach beliebten Original-Rezepturen aus aller Welt. Schnell serviert – für jeden Geschmack und zu jeder Gelegenheit.



Frosta ist für alle da.



Die  
Vereinszeitung des TuS Wremen 09  
Nr. 14  
2. Ausgabe  
1999

# Wremer Turn- und Sportverein



**Marktleiter Günter Strohauer:**

Schenkel Design Agentur

**KISTNER  
HAUS & HOBBY**

**Ihr kreativer Fachmarkt  
mit Fachberatung**



**Ihre Spezialisten für:**

- |                                  |                             |
|----------------------------------|-----------------------------|
| <b>■ Haus &amp; Hobbybedarf</b>  | <b>■ Elektromaschinen</b>   |
| <b>■ Kamine &amp; Kachelöfen</b> | <b>■ Farben &amp; Lacke</b> |
| <b>■ Gartenmöbel</b>             | <b>■ und vieles mehr...</b> |

„In allen Bereichen finden Sie bei uns genau das richtige – und das zu attraktiven Preisen inklusive einer fachkundigen Beratung!“

durchgehend von 9.00-19.00 Uhr & Sonnabend von 9.00-14.00 Uhr

27576 Bremerhaven • Hafenstr. 56-60 • Tel. 489-360 • Eigener Parkplatz

## INHALT

### Editorial

Aus dem Vorstand .....	3
Leserbrief .....	4

### Die Abteilungen

Aerobic .....	5
Badminton .....	7
Eltern- und Kind-Turnen .....	9
Frauengymnastik .....	11
Fußball .....	12
Jugendfußball .....	19
Kinderturnen .....	23
Lauftreff .....	25
Seniorenturnen .....	28
Sportabzeichen .....	29
Tischtennis .....	31
Trampolin .....	32
Volleyball .....	33
Walking .....	36

### Thema

Verein in Bewegung .....	39
Grußworte zum Jubiläum .....	46
Die Sportwoche in Bildern und die schönsten Geschichten dazu .....	51

### Aktuell und Wissenswert

Ernährung im (sportlichen) Alltag .....	61
Buchbesprechung: Binichmüde - Powerspiele für draußen .....	63
Termine .....	64
Die Wremer „Muckibude“ .....	65
Der Kochtip: Kartoffel-Fenchel-Auflauf und Chicoré-Salat .....	66

### Unterhaltsam

Die Wremer Karte – eine Erfolgsgeschichte wird fortgeschrieben .....	67
Und dann war da noch .....	68
Der TuS Wremen in Funk (Bremer Container) und Fernsehen (Offener Kanal) .....	69

### Diverses

Wattlauf nach Neuwerk .....	73
Fischlauf im September 1999 .....	76
Rätsel .....	77
Erntedank .....	78
Neues Outfit für die A-Jugend .....	80
Cartoon .....	81
Hallenbelegungsplan .....	82
Vereinsorganigramm .....	84
Impressum .....	84

Titelbild: Schiedsrichter Axel Heitmann und F-Jugendspieler · Foto von Beate Ulich  
 Die nächste Ausgabe erscheint im Frühjahr 2000  
 Anzeigen- und Redaktionsschluß: 30. März 2000



## Für mich bitte die 5-Sterne- Altersvorsorge.



Im großen Lebensversicherungs-Test der Zeitschrift „Capital“ liegt die VGH erneut ganz vorne. Deshalb unsere Empfehlung: Gleich bei uns informieren und profitieren!

**Uwe Friedhoff**  
Strandstraße 53  
27638 Nordseebad Wremen  
Telefon (04705) 352

... fair versichert **VGH**  
Finanzgruppe



## AUS DEM VORSTAND

Die Feierlichkeiten zum 90-jährigen Bestehen des TuS Wremen standen im Mittelpunkt des diesjährigen Vereinslebens. Alle Veranstaltungen innerhalb der Sportwoche im Juni d. J. waren optimal organisiert und sehr gut besucht. Sei es das Fußballvereinsturnier mit der Patenkompanie aus Altenwalde oder der durchgeführte Kommersabend mit vielen Gästen, den Wremer Bürgern und einem bunten Programm. Alle Erwartungen wurden am Samstagabend auf dem Fest mit „Aquacity“ übertroffen, als das Zelt fast aus allen Nähten platzte und die Stimmung hervorragend war. Zum Frühschoppen während des Straßenfußballturniers erfreute die „Big Band Bremerhaven“ die Gäste mit ihrem eigenwilligen Sound. Auch die sonstigen sportlichen Aktivitäten während der Sportwoche konnten bei gutem Wetter problemlos durchgeführt werden.

Rechtzeitig zum Sommer konnte der TuS in Zusammenarbeit mit dem Verkehrsverein Wremen und der Kurverwaltung Land Wursten das Beach-Volleyballfeld einweihen. Diese Einrichtung wurde von den Jugendlichen und Erwachsenen hervorragend angenommen. Vielen Dank für die Unterstützung.

Im letzten Halbjahr traten Mitglieder des Vereins in verschiedenen Medien auf. Zum einen waren wir zu einem Interview im Offenen Fernsehkanal Bremerhaven eingeladen, wo auch die Aerobic-Damen ihren Auftritt hatten und für den Verein warben. Außerdem machte vor kurzer Zeit der Bremer Container Station in Wremen

und veranstaltete in der Turnhalle eine Herbstmeisterschaft, wo es galt, einen Radio-Bremen-Melodie-Pokal zu gewinnen. Mitglieder des TuS und unsere Bürgermeisterin Helga Lutz mußten unter Mithilfe der Zuschauer knifelige Aufgaben lösen, was ihnen hervorragend gelang. Außerdem waren einige Mitspieler zu einer Musikwunsch-Sendung ins Radio Bremen-Studio eingeladen, wo sie sich und den Verein vorstellen konnten.

Besonderer Dank gilt dem Kurdirektor Hans Kerber für die Organisation der Veranstaltung.

Wie in jedem Jahr wurde auch die diesjährige Sommerpause genutzt, um Arbeiten am Sportplatz vorzunehmen. Außerdem haben wir den Unterstand mit einer Strom- und Wasserleitung versorgt. Vielen Dank an Hans Ehlers, der uns dabei mit dem Bagger geholfen hat. Auf dem Sportplatz wurden neue Fußballtore aufgestellt.

Der Verein trauert um sein Ehrenmitglied Gerd Hey, der plötzlich und unerwartet verstarb. Auch mußten wir von Bernhard Struck Abschied nehmen, der über 30 Jahre Kassenwart und als langjähriger Kassenrevisor im TuS tätig war. Außerdem verstarben unsere langjährigen Mitglieder Hinrich Schüßler und August Barkhorn.

Der TuS Wremen beendet das Jubiläumsjahr mit der am 11. 12. 1999 im Pastorenhaus in Misselwarden stattfindenden Weihnachtsfeier, zu der alle recht herzlich eingeladen sind.

Abschließend möchte ich mich bei der Gemeinde Wremen, der SG Land Wursten sowie bei allen Sponsoren, Helfern, Trainern und Übungsleitern und bei meinen Vorstandskollegen und -kolleginnen für die Unterstützung und geleistete Arbeit

zum 90-jährigen Bestehen des TuS recht herzlich bedanken und allen Mitgliedern ein glückliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahrtausend wünschen.

Uwe Friedhoff, 1. Vorsitzender

## LESERBRIEFE: FAKTEN, FAKTEN, FAKTEN...

In unserer letzten Ausgabe „Die Wremer“ haben wir, neben vielen aktuellen und historischen Informationen, unter der Überschrift „Erinnern Sie sich noch?“ die Mannschaftsaufstellung unserer I. Herrenmannschaft am 23. 11. 1958 beim fulminanten 3:1-Sieg gegen die leider unterlegene Dorumer Mannschaft gezeigt.

Auf die Kritik eines Friedhelm S. aus M., diese Mannschaftsaufstellung sei nicht korrekt, Werner Heinsohn habe niemals linker Verteidiger gespielt, wollen wir hier nicht näher eingehen.

Eingehen wollen wir hier auf einen Zeitzeugen, nämlich auf Werner Heinsohn selbst und seine persönliche Stellungnahme, die wir der interessierten Leserschaft gern zur Kenntnis bringen:

Lieber Arno, Karin und Kinder!  
Zu der TuS-Ausgabe Nr. 13 habe ich mich richtig gefreut – Erinnerungen wurden geweckt.

Die Aufstellung ist richtig!!!  
Außerdem sehen wir auf Seite 60 unseren Opa, ein 150%-iger Anhänger des TuS Wremen.

Danke und Grüße von den Heinsohn's

P. S.: Opa's Worte, gegen Dorum verliert man NICHT!

„Die Wremer“-Redaktion

**HEAVEN**  
VERANSTALTUNGS-  
SERV рICE  
TANZ- UND  
FETENMUSIK

JENS ITJEN. AN DER MÜHLE 6. 27600 WREMEM  
TEL. 04705/810920



## AEROBIC

Leitung: Jutta Bohlen · Telefon (04705) 671  
Silke Hohmann · Telefon (0471) 414142  
Übungsstunden: Dienstags 20.00 - 21.00 Uhr  
Wo: Turnhalle Wremen

## FRANKFURT-AEROBIC-NEWCOMER AUGUST 1999

Wir Landeier – Silke und ich – in die große Stadt, aber schon als wir die Nordenhamer Mädels an der Fähre in Bremerhaven abholten, war gute Stimmung. Nach sieben Stunden Autofahrt durch heftige Gewitterschauer (und nur einmal verfahren) kamen wir im Sportheim Frankfurt an.

Nach der Begrüßung am nächsten Morgen fing auch gleich das Programm an: Aerobic, Step-Aerobic, floorwork, warm up... 4 - 7 Stunden täglich Sport. Nach dem Abendbrot noch schnell Musiklehre, Medizin I (Muskel-/Skelettaufbau), Medizin II (Herz-Kreislauf-System), Verbandstrukturen, Pädagogik.

Wir fielen meist um spätestens 22.00 Uhr ins Bett, mit schmerzenden Muskeln, gluteus maximus – serratus anterior – biceps... wer kann sich schon alle Muskeln merken?

Am Mittwochabend um 18.00 Uhr hatten wir Freizeit, anstatt um 21.00 Uhr an den anderen Tagen. Wir entschieden uns gegen den Kneipengang und für die Sauna.

Die Gruppe – 17 Frauen, 3 Männer – war sehr lustig, nett und sportbegeistert. Froh waren wir, daß die anderen auch Muskelkater hatten!!!

Im Sportheim kam Klassenfahrt-Atmosphäre auf.

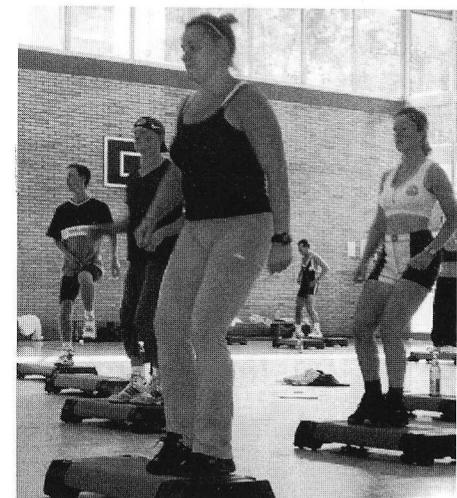
Der Abschied Freitagmittag fiel uns leichter, da wir wußten, wir sehen einige in HH beim Aerobic-Basic-Kurs wieder.

Dann heißt es wieder: noch 4, 3, noch 2, 1 und los...

Wir „versuchen“ uns übrigens dienstags von 20.00 - 21.30 Uhr gerne an vielen Versuchsstücken.

Liebe Grüße Jutta

P. S.: Habt etwas Nachsicht mit uns, wir brauchen noch Praxis!



Unsere zukünftigen Übungsleiterinnen Jutta Bohlen (vorn) und Silke Hohmann bei ihrer Aerobicausbildung in Frankfurt.



Wremer Specken 30 • 27638 Wremen  
Telefon 04705 / 94 90 - 0

FENSTER AUTO BAU  
LICHT MESSE BILDER  
3D BUCHSTABEN GRAVUREN  
**WERBUNG**

**city service**

Obere Bürger 103 • 27568 Bremerhaven  
Telefon 0471 / 9 41 30 60

**Günstige Stempel nach Ihren Wünschen  
aus eigener Produktion.**



## **BADMINTON**

Spartenleiterin: Gisela Dahl · Telefon (04705) 750

Wo: Turnhalle Wremen

Wann: I. und II. Mannschaft

Hobby und Anfänger

Alle

Kinder

Jugendliche

Mo. 20.00 - 22.00 Uhr

Mi. 15.30 - 17.00 Uhr

Do. 20.30 - 22.00 Uhr

Mo. 15.30 - 16.45 Uhr

Mo. 16.45 - 18.00 Uhr

## **BADMINTON-NEWS – FRÜHLING/SOMMER '99**

**Kreismeisterschaften in Cuxhaven**  
A-Gruppe (Spieler, die am Punktspielbetrieb teilnehmen)

1. Platz Herren Einzel:

Michael Wiesenbach

2. Platz Damen-Doppel:

Heide Fiehn/Gisela Dahl

4. Platz gemischtes Doppel:

Gisela Dahl/Michael Wiesenbach

B-Gruppe (Spieler, die nicht am Punktspielbetrieb teilnehmen)

1. Platz Herren Einzel: Axel Gise

1. Platz Damen-Einzel: Sabine Kraatz

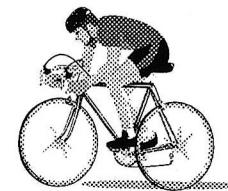
An der Kreismeisterschaft der Kinder und Jugendlichen haben wir mit 12 Personen teilgenommen, konnten allerdings auf den

ersten Plätzen noch nicht mitmischen.  
Für die Saison 1999/2000 haben wir außer den bereits bestehenden zwei Erwachsenenmannschaften noch jeweils eine Schülermannschaft und eine Jugendmannschaft gemeldet.

### **BITTE VORMERKEN!!!**

Am Sonntag, dem 14. 11. 99 findet ab 10.00 Uhr in der Turnhalle ein Schnupperturnier mit vielen Preisen für Kids ab 13 Jahren statt. Eingeladen sind alle Jugendlichen, die bereits Badminton spielen und alle, die einmal probehalber einen Badmintonschläger in die Hand nehmen möchten. Vielleicht begeistern sie sich dann für eine Sportart, die man ein ganzes Leben betreiben kann.

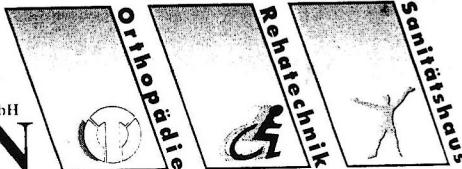
Mitzubringen sind lediglich Hallenturnschuhe und gute Laune. Für den Rest sorgen wir.



FIRMENGRUPPE GmbH  
**Koenen**

Orthopädie · Rehatechnik · Sanitätshaus · Pflegecenter

seit 30 Jahren kompetent und zuverlässig



GmbH  
**Koenen**  
Orthopädie

Krankenhaus Seepark · 27607 Langen  
Telefon (0 47 43) 377 · Fax (0 47 43) 93 92 22

Orthesen · Prothesen  
Fußeinlagen · Orth. Schuhzurichtung  
Bandagen · Korsetts

GmbH  
**Koenen**  
Rehatechnik

Krankenhaus Seepark · 27607 Langen  
Telefon (0 47 43) 93 92-0 · Fax (0 47 43) 93 92 22

Rollstühle · Gehhilfen · Krankenbetten  
Sonderbau von Hilfsmitteln  
Reparatur-Service · Beratung vor Ort

GmbH  
**Koenen**  
Sanitätshäuser

Alsumer Straße 16 · 27632 Dorum  
Telefon (0 47 42) 92 20 14 · Fax (0 47 42) 92 20 16

Leher Landstraße 78 · 27607 Langen  
Telefon (0 47 43) 2 74 84 · Fax (0 47 43) 2 74 86

Stoma-Versorgung · Inkontinenz-Versorgung  
Sanitätshaus-Artikel  
Blutzuckermeßgeräte · Blutdruckmeßgeräte

Zulassung zu allen Kranken- und Pflegekassen sowie Verbänden.

Multifunktions-  
Fitnessgerät  
mit 10 Funktionen  
jetzt

**54, 95**  
DM

Nutzen Sie unseren  
Service für den Sportler:

- Knie-/Sprunggelenk-/Tennisarm-Bandagen
- Knie-/Achillessehnen-Orthesen
- Gymnastikbälle/-bänder
- Unterarmstützen
- Kalt-/Warmkompressen, Sportfluids/-öle, Eisspray und vieles mehr



## ELTERN- UND KINDTURNEN

Spartenleiterin: Nicole Friedhoff · Auf der Nordwiese 2 · Telefon (04705) 1307  
Wann: Dienstag 15.30 - 16.30 Uhr (Kinder bis 4 Jahre)  
Wo: Turnhalle Wremen

Nach den Sommerferien habe ich von Petra Opiela das Eltern-Kind-Turnen übernommen. Mein Sohn Maurice ist zwei Jahre alt. Wir sind seit einem Jahr beim Turnen dabei.

Bei uns steht der Spaß an erster Stelle. Wir singen, turnen, klettern und toben jedesmal mit viel Begeisterung. Die Eltern geben den Kindern Hilfestellungen, ermutigen sie, sprechen Trost zu, bauen Ängste ab und verschaffen Erfolgserlebnisse, indem sie Unterstützung und Überwindungshilfen geben.

So werden die kleineren Kinder immer sicherer und selbstbewußter in ihren Bewegungen und trauen sich nach und nach immer mehr zu. Gleichzeitig ist die Turn-

stunde die erste organisierte Aktivität in einer größeren Gruppe, in der die Kinder lernen, miteinander umzugehen und Rücksicht aufeinander zu nehmen.

Nach den Sommerferien war der Zulauf aufgrund des guten Wetters (hoffe ich) nicht ganz so groß. Wir konnten jedoch einige neu zugezogene Kinder mit ihren Eltern in unserer Gruppe begrüßen. Wir freuen uns auch weiterhin über jeden Nachwuchsturner.

Also los, liebe Kinder (vom Laufalter - 4 Jahre). Wir erwarten Euch jeden Dienstag (außer in den Ferien) von 15.30 - 16.30 Uhr in der Wremer Turnhalle.

Bis dann!

Eure Nicole Friedhoff



# Service mit einem Lächeln!



**SERVICE-GARANTIE**  
**JETZT TESTEN!**



**Volksbank eG Bremerhaven-Wesermünde**

TELEFON (04 71) 97 27-0 · [WWW.VOLKSBAKEG.DE](http://WWW.VOLKSBAKEG.DE)



## FRAUENGYMNASI

**Übungsleiterin:** Silke Buntemöller · Lange Straße 24 · 27638 Wremen  
**Telefon** (04705) 81 09 06

**Übungsstunden:** Donnerstags 19.30 - 20.30 Uhr  
**Wo:** Wremer Turnhalle

Nachdem ich mich im letzten TuS-Heft vorgestellt hatte, ist nun meine Gruppe an der Reihe. Bis jetzt liegt die Altersgrenze bei Mitte 30 bis über 60, wobei jeder soweit mitmacht wie er kann; Pausen sind natürlich erlaubt.

Jeden Donnerstag aufs Neue trifft sich Frau im Umkleideraum, um dann im Pulk in die Halle zu kommen, bis auf einzelne, die sich schon vorher rein wagen.

Beim obligatorischen Warmlaufen geht es statt kreuz und quer durch die Halle im Kreisverkehr, meistens gegen den Uhr-

zeigersinn. Unter anderem ist das Zirkeltraining bei der Gruppe sehr beliebt, wo wir mit Kleingeräten, wie Therabändern, Gewichtsmanschetten und Hanteln, bestimmte Muskelgruppen kräftigen.

Für den Auftritt beim 90jährigen Jubiläum studierte ich mit 16 Frauen gemeinsam einen Tanz ein. Mit viel Trainingsfleiß und Geduld, aber auch mit einer großen Portion Spaß waren sie dabei. Trotz Lampenfiebers und einer mißlungenen Generalprobe strahlten alle nach dem Auftritt.  
Bis demnächst,

Eure Silke





## FUSSBALL

Ansprechpartner: Rolf Zeitler · Am Dorfe 10 · 27632 Misselwarden · Tel. (04742) 509  
ab Januar 2000: Heiko Dahl · Auf dem Büttel 11a · 27638 Wremen ·

Tel. (04705) 750 od. 1226

Mannschaften: 1. Herren – 2. Herren – 3. Herren – Alte Herren –

Oldies (über 40 Jahre)

Ort: Wremen und Mulsum

Übungsleiter: Volker Beckmann, Eike Seebeck, Andre Heidtmann, Ottmar Sill,  
Heiko Dahl,

**ACHTUNG! Dringend gesucht:**  
**Der 12. Mann,**  
**auch Schiedsrichter genannt.**

Warum?

Ohne Schiedsrichter geht es nicht!

Wie alt muß ich sein?

14 Jahre

Welche Aufgaben habe ich?

Spiele zu leiten,  
für Ordnung und Fairness zu sorgen.

Was muß ich sonst noch tun?

Mindestens 10 Spiele in der Saison pfeifen,  
Belehrungen besuchen.

Was habe ich davon?

Die Gewißheit, eine wichtige, unbedingt notwendige Aufgabe für den Verein zu erfüllen, ohne den kein Fußball stattfinden könnte. Fast kostenlos Bundesligaspiele zu besuchen. Übrigens alle anderen Spiele, die der DFB veranstaltet auch.

Die Schiedsrichterkluft wird vom Verein gestellt.

**OLDIES: MEISTERSCHAFT KNAPP VERFEHLT!**  
**ALTE HERREN: HOFFNUNG AUF BESSERUNG VORHANDEN!**

**III. HERREN: NEUANFANG!**

**II. HERREN: EINE FESTE GRÖSSE IN IHRER KLASSE!**

**I. HERREN: NACH SCHLECHTEM START, STARKE RÜCKSERIE!**

Eines haben **alle Mannschaften**, die an der Saison 1998/99 teilnahmen, gemeinsam, einen **einstelligen Tabellenplatz**. Dies ist für sich schon als Erfolg zu werten. **Herausragend** wieder einmal die Oldies. Vizemeister, nur durch das **Torverhältnis** das große Ziel verfehlt. Man kann der Mannschaft unter der Leitung von Ottmar Sill und Heiko Dahl nur gratulieren, macht weiter so, vielleicht klappt es nächstes Jahr. Die Alte Herren, auch von Heiko und Ottmar betreut, belegte einen guten 5. Platz. Der **Trend** zeigt langsam aber stetig nach **oben**, vor allem, da ein paar **jüngere Spieler** nachrücken. Dieses ist das Problem der Alte Herren in den letzten Jahren gewesen. Die II. Herren hat eine **gute Entwicklung** in den letzten Jahren genommen, und hat sich zu einer festen Größe in der zweiten Kreisklasse entwickelt. Das zeigt ein guter 4. Platz. Es hätte auch noch besser aussehen können. Das weiß die Mannschaft, und ich bin sicher, Trainer Eike Seebeck wird mit der Mannschaft **intensiv** daran **arbeiten**, denn das Potential ist vorhanden. Dieses **Potential** ist bei der I. Herren **sicher** auch **vorhanden**. Wenn das **gute Training** von Volker Beckmann regelmäßig besucht wird, und die **Einstellung stimmt**, dann passiert das, was wir in der Rückserie erleben durften (4. Platz). **Unnötige, hausgemachte** Probleme brauchen nicht sein, und **verhindern** den sportlichen **Erfolg**. Zur neuen Saison hat die Mannschaft einen **großen Kader**, dies kann ein

Vorteil sein, wenn **Kameradschaft** und **Einstellung**, auch der **Ersatzspieler**, stimmen. Allen neuen Spielern ein herzliches Willkommen und viel Glück. Dieses wünsche ich übrigens auch allen Mannschaften, Trainern und Betreuern. Danken möchte ich den Sponsoren, Vorständen und vor allem auch unseren Fans (Dauerkarten 23 Stück).

Zum Schluß auch ein persönliches Anliegen. Ich möchte mich bei den Spielern, die aufgehört, in andere Mannschaften gewechselt, oder den Verein verlassen haben, ganz herzlichst bedanken. Mit einigen hatte ich immer ein gutes Einvernehmen, und hoffe, daß dieses kameradschaftliche, teils freundschaftliche Miteinander, erhalten bleibt.

Detlef Kranz (genannt Geiger) hat leider zu früh aufgehört. Er hat von der Jugend an immer in Wremen gespielt. Hans Kiesewetter und Bernd Icken, bis auf ein kurzes Intermezzo, auch. Bernd war lange Jahre Finanzminister der ersten Mannschaft (Mannschaftskasse), sowie Organisator vieler schöner Fahrten. Danke, Bernd! Michael Ihmels wechselte nach Bremerhaven. Vier Jahre war er bei uns. Ganz überraschend verließ uns auch noch Henning Holst, ein echter Wremer Junge. Er war nicht nur Leistungsträger, sondern auch eine wichtige Integrationsfigur. Ich wünschte, er käme, wenn möglich, bald wieder. Allen diesen Spielern wünsche ich alles Gute für ihre Zukunft.

Rolf Zeitler, Fußballfachwart

# WECHSEL AN DER SPITZE DER FUSSBALLABTEILUNG!

Im Januar 2000 wird Heiko Dahl das Amt des Fußballfachwartes von mir übernehmen. Ich bin sicher, einen besseren Nachfolger hätten wir uns nicht wünschen können. Ich kenne Heiko seit 35 Jahren, war sein Trainer, Betreuer und Jugendleiter. Zusammen haben wir die erste Harzfahrt erleben dürfen, mit viel Spaß. Oder? Ich glaube auch, daß wir in vielem, was den

Fußball betrifft, und vor allem, wie man Erfolg hat, übereinstimmen. Heiko, ich wünsche Dir viel Glück und alles Gute für Deine neue Aufgabe. Alle Fußballer möchte ich bitten, hilft und unterstützt ihn. Auf meine Unterstützung, falls gewünscht, kannst Du immer zählen.

Rolf Zeitler

## I. HERREN STELLT SICH VOR (TEIL II.)

In der letzten Ausgabe unserer Vereinszeitung haben wir damit begonnen, uns kurz vorzustellen, dies wollen wir hiermit fortsetzen.

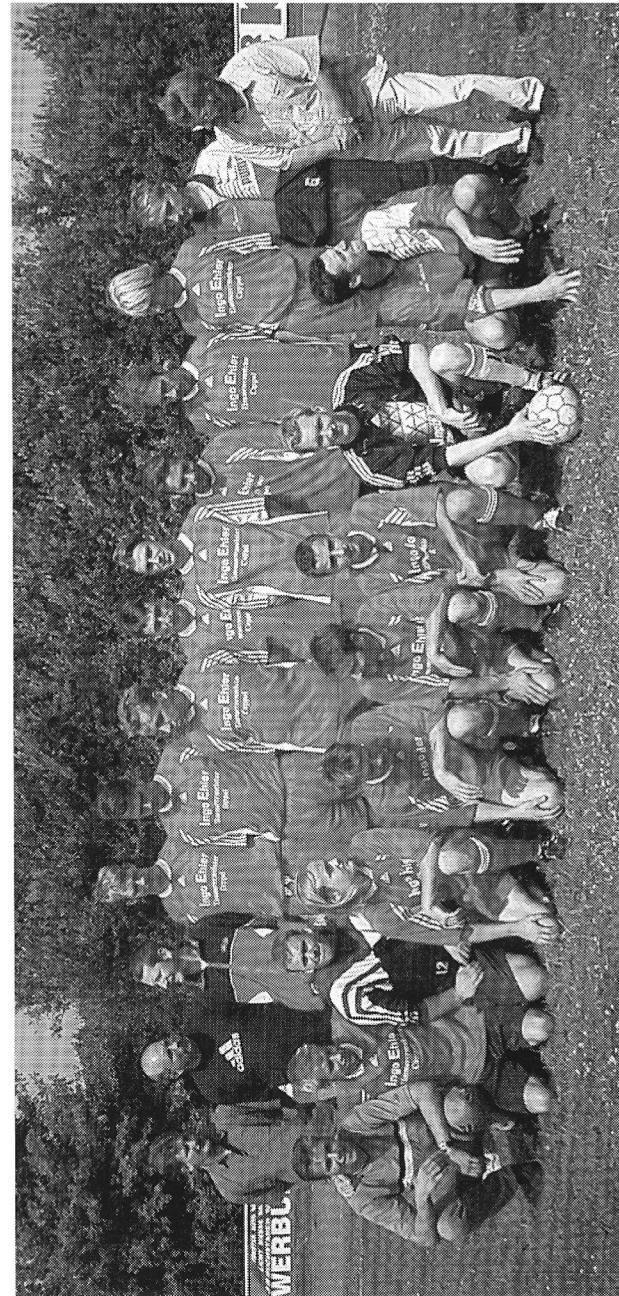
In unserem Kader hat sich in der Zwischenzeit doch einiges getan. Ich möchte dies hier nur ganz kurz ausführen.

Uns haben zum Ende der Saison 1998/99 vier Spieler verlassen. Detlef Kranz hat seine Schuhe an den berühmten Nagel gehängt. Bernd Icken und Hans Kiesewetter zeigen ihre fußballerischen Künste jetzt in der II. Herren und Michael Ihmels spielt seit Saisonbeginn beim Geestemünder SC in der Landesliga Bremen. Mit dem Start der Vorbereitung mußten wir auf weitere zwei Spieler verzichten. Matthias Endrowait investiert jetzt die Freizeit in den Hausbau und Henning Holst hat sich studiumsbedingt dem Hastedter TV, ebenfalls Landesliga Bremen, angeschlossen.

Ich möchte mich hier bei allen für ihr Engagement und ihre Kameradschaft bedanken.

Wir haben diese Vielzahl von Abgängen vor allem dadurch aufgefangen, dass aus der eigenen A-Jugend fünf Spieler dazugestoßen sind. Davon nehmen vier ständig am Training teil (Tobias Alexander, Christian und Andre Stürcken und Christian Schulte). Mikko Neubert kann aufgrund seiner Ausbildung in Schleswig-Holstein nur sporadisch mittrainieren. Alle machen einen hervorragenden Eindruck und sitzen den sogenannten Etablierten ganz schön im Nacken. Vier weitere Spieler, alle vom TuS Cappel, haben sich uns angeschlossen. Michael Albrecht, Dennis Carstens, Oliver Fitter und Heino Stöven bereichern uns nicht nur fußballerisch, sondern auch kameradschaftlich.

Aufgrund dieser Veränderungen im Kader haben wir uns für diese Ausgabe auf zwei Gruppen beschränkt. Wir stellen also heute „Die Techniker“ sowie „Die Neuen“ vor.



Die versammelte glorreiche 1. Herren SG Wremen/Mulsum

## DIE TECHNIKER

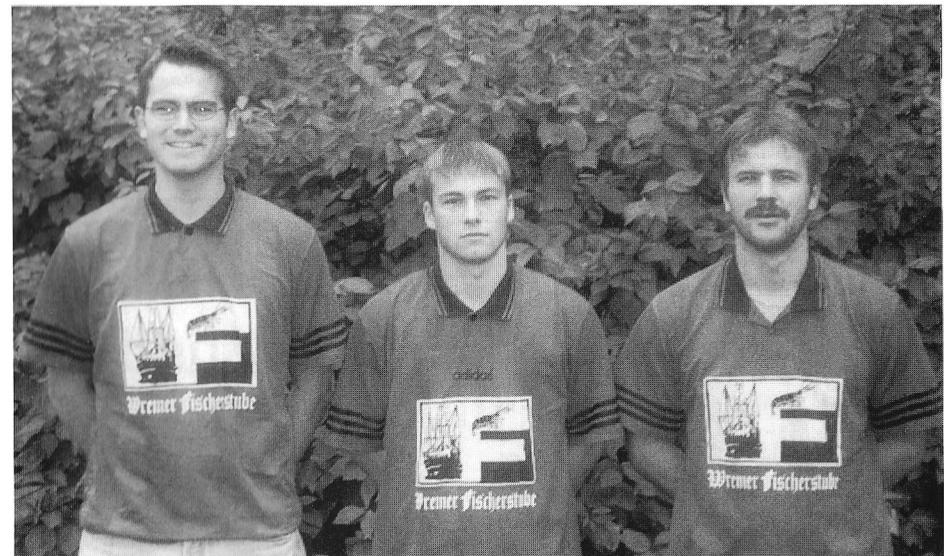
Name	Sven Cordts	Christian Schulte	Markus Bremer	Matthias Friedhoff
Geburtsdatum	6. 11. 1974	20. 11. 1980	5. 3. 19????	10. 10. 1971
Geburtsort	Bremerhaven	Bremerhaven	Bremerhaven	Bremerhaven
Größe	1,75 m	1,82 m	1,85 m	1,86 m
Gewicht	85 kg	74 kg	Zu viel	78 kg
Position	Sturm	Sturm/off. Mittelfeld	Torwart	flexibel
Im Verein seit	?	1986	1988	dem 4. Lebensjahr
bisherige Vereine	Dorum	TuS Wremen 09	TuS Dorum	OSC Brhv., SFL Brhv., RW Cuxh. - SV Werder
Sportliches Ziel	1. oder 2. Platz	Fit bleiben, etwas erreichen	nicht absteigen	Meisterschaft
Beruf	Heizungsbauer	Schüler	Dachdecker	Mercedes-Benz, PKW-Verk.
Hobbies	Kochen	Fußball, Computer	Tischtennis, Fußball	wenn es die Zeit erlaubt: Familie, Garten, Aquarium, Modell-Eisenbahn, Inliner, Fußball
(schlechte) Gewohnheiten	%	zu spät ins Bett gehen	faul	workaholic
Stärken	Kopfball	Willensstärke	gute Reflexe	kann man immer... werden nicht verraten
Schwächen	Abschluß	zu ehrgeizig	keine	



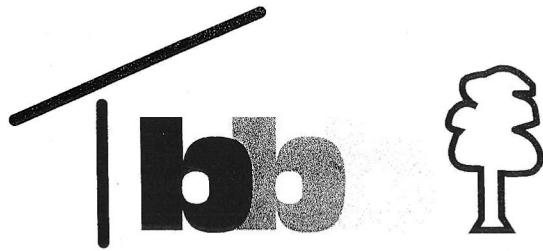
Von links n. rechts: Sven Cordts, Christian Schulte, Markus Bremer, Matthias Friedhoff

## DIE NEUEN

Name	Dennis Carstens	Oliver Fitter	Michael Albrecht
Geburtsdatum	7. 3. 1976	26. 5. 1977	8. 5. 1971
Geburtsort	Bremerhaven	Bremerhaven	Bremerhaven
Größe	1,94 m	1,76 m	1,81 m
Gewicht	90 kg	72 kg	79 kg
Position	Sturm	Mittelfeld	Libero
Im Verein seit	1999	1999	1999
bisherige Vereine	TuS Dorum, TuS Cappel,	TuS Dorum	Wremen, Midlum, Cappel
Sportliches Ziel	viele Tore und mit dem Team oben mitspielen	oben mitspielen, Stammplatz	Aufstieg in die Bezirksklasse
Beruf	Sparkassenkaufmann	Zollbeamter	Bauklempner
Hobbies	Fußball, schwimmen, Partiey's	Fußball, Playstation, Fernsehen	meine Familie
(schlechte) Gewohnheiten	zu viele Party's	Pünktlichkeit	?
Stärken	ins Bett	Ehrgeiz, etc.	sollen andere beurteilen
Schwächen		hübsche Frauen	dito
			unbeherrscht auf dem Platz



Von links nach rechts: Dennis Carstens, Oliver Fitter, Michael Albrecht



**Berghorn & Brockmann  
Bauträger GmbH**

**27632 Dorum  
Im Speckenfeld 4**

**Tel. (0 47 42) 92 93 - 0  
Fax (0 47 42) 23 00**

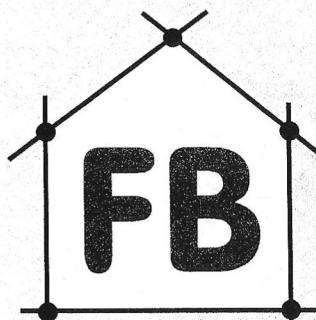
*Klaus*  
**Berghorn** GmbH

**TISCHLEREI · ZIMMEREI**

Erstellung schlüsselfertiger  
Wohn- u. Geschäftshäuser

27632 Dorum  
Im Speckenfeld 4

Tel. (0 47 42) 92 93 - 0  
Fax (0 47 42) 23 00



**Planungs- und  
Ingenieurbüro**  
Dipl. Ing. (TU)  
**Frank Berghorn**

27632 Dorum  
Im Speckenfeld 4

Tel. (0 47 42) 92 93 17/18  
Fax (0 47 42) 23 00



## **JUGENDFUSSBALL**

**Ansprechpartner:** 1. Jugendwart: Thomas Neubert · Am Bahnhof 8 · 27638 Wremen  
Telefon (04705) 1219

2. Jugendwart: Axel Heidtmann · Telefon (04705) 1300

A-, B-, D-, E-, F- und G-Jugend

**A-Jugend:** Axel Heidtmann · Telefon (04705) 1300  
Michael (Arno) Bösch · Telefon (04742) 8608

**B-Jugend:** Torben Schepers  
Tobias Alexander

**D-Jugend:** Sebastian Schmidt · Telefon (04705) 458  
Christian Stürcken

**E-Jugend:** E-I: Kai Schlutow · Telefon (04705) 1223  
E II: Ulrich Tiedemann

**F-Jugend:** Ronald Käckenmester, Gustav Augustat und  
Frank Knippenberg

**G-Jugend:** Annegret u. Frank Knippenberg · Tel. (04705) 582

## **BERICHT DES JUGENDLEITERS VOM TUS WREMEN**

Kurz vor Beginn der Saison 1999/2000  
habe ich gedacht, daß wir die anstehenden  
Probleme in der neuen Spielzeit nicht  
bewältigen würden. Vor allem der Mangel  
an Jugendbetreuern schien uns unüberwindbar.

Aber schon bei unserer Betreuer-Besprechung im Juli stellte sich heraus, daß es doch noch engagierte Vereinsmitglieder gibt, die bereit sind, sich der Verantwortung dieses zeitintensiven Hobbys zu stellen. Daß wir vor allem junge Betreuer hinzu gewinnen konnten, hat mich besonders gefreut.

Die Jugendabteilung des Vereins war in diesem Jahr in der Lage, sieben Jugendteams in das Rennen um Tore und Punkte zu schicken.

Traurig ist es, daß es uns nicht gelungen ist, eine C-Jugend am Spielbetrieb teilnehmen zu lassen. Wir hatten einfach nicht genug Spieler, um eine Mannschaft anzumelden.

Das war auch ein Grund für unseren Betreuer Johann Schmidt, seine Traineraktivität in unserem Verein zu beenden.  
Ich möchte mich an dieser Stelle noch einmal sehr herzlich für Deine geleistete Arbeit bedanken, Johann!

**Doch nun zum Bericht über die einzelnen Jugendmannschaften:**

Die A-Jugend wird in diesem Jahr natürlich von Axel Heidtmann trainiert. Ich habe meine Tätigkeit als Betreuer der A-Jugend aus Zeitmangel aufgeben müssen. Schade eigentlich. Nun steht Axel, mit Michael Bösch ein ebenfalls sehr erfahrener Jugendtrainer zur Seite. Die beiden verfügen über eine „Spielerdecke“ von 15 Mann, die alle über ein hohes spielerisches Potential verfügen. Der momentane Tabellenstand täuscht da etwas, aber ich bin sicher, daß die zum größten Teil jüngeren Spieler in naher Zukunft ihre Unfahrenheit ablegen werden und viel bessere Resultate erzielen werden.

In der B-Jugend engagiert sich jetzt ein ganz neues Trainergespann. Torben Schepers und Tobias Alexander, beide Spieler der 1. Mannschaft des TUS, trainieren die 16 B-Jugendlichen, zur Zeit noch mit mäßigem Erfolg, was den Tabellenplatz angeht. Aber die Mannschaft, in der übrigens vier C-Jugendspieler sehr gut mitspielen, trainiert sehr fleißig und die Stimmung ist hervorragend, was die Tabellensituation mit Sicherheit verbessern wird.

Sebastian Schmidt führt nach wie vor in der D-Jugend Regie. Den Regieassistenten hat er sich mit Christian Stürcken, der ebenfalls ein junger Neuzugang ist, selbst besorgt. Die beiden Ex-A-Jugendspieler haben es verstanden, ihr fußballerisches Wissen so gut zu vermitteln, daß die D-Jugend schon wieder sehr erfolgreich spielt. 11 Jungen gehören zur Zeit zum Kader.

Da in diesem Jahr sehr viel Kinder zwischen 8 und 10 Jahren Fußball spielen wollen, haben wir uns entschlossen, zwei E-Jugendmannschaften anzumelden. Die E-I wird von Kai Schlutow trainiert, der allen Fußballinteressierten bestens bekannt sein dürfte. Er trainiert acht Jungen, die trotz größter Anstrengungen nur einen unteren Tabellenplatz belegen. Das dürfte sich aber, so wie ich Kai kenne, bald ändern.

Die E-II wird von Ulrich Tiedemann trainiert. Ulrich ist neu zu uns gestoßen, was mich sehr freut, zumal er so mutig war, ohne besondere Vorkenntnisse eine so anspruchsvolle Aufgabe zu übernehmen. Da seine Jungs und übrigens auch ein Mädchen, eine Tofrau, allesamt zum jüngeren Jahrgang gezählt werden, ist es klar, daß diese vielversprechende Mannschaft zur Zeit noch kein Wörtchen in der Meisterschaft mitreden kann, aber Spaß haben sie trotzdem.

In der F-Jugend tummeln sich mittlerweile 24 Kinder, 2 Mädchen und 22 Jungen. Trainiert wird diese Truppe von drei äußerst erfahrenen Alt-Herren-Haudegen. Trotz der erbitterten Fußballschlachten, die von den harten Hunden Ronald Käckenmester, Gustav Augustat und Frank Knippenberg geschlagen wurden, gehen die drei ganz liebevoll mit unseren jüngsten Fußballern um. Daß die drei beim Training eine absolut angemessene Härte an den Tag legen, beweist die Tabellenführung der Mannschaft.

Zum Schluß möchte ich noch erwähnen, daß wir vorsorglich eine G-Jugendmannschaft für die Hallensaison 1999/2000 gemeldet haben, denn fünf Kinder aus der F-Jugend dürfen dem Alter nach noch in der G-Jugend spielen. Das dürfte genügen, um unsere Vereinsfarben auch in der Pampers-Liga würdig zu vertreten.

Thomas Neubert

## F-JUGEND

### Betreuer:

Ronald Käckenmester, Gustav Augustat und Frank Knippenberg

### Kader:

Christopher Böhm, Rene Bürger, Arne Dahl, Philip Käckenmester, Patrick Knippenberg, Mirco Mehrtens, Jannik und Steffen Olbers, Florian Pönisch, Hauke Roes, Laura Schepers, Till Stender, Christopher Schulte, Matthias Zier, Daniel Rinko, Jan Kröner, Alexander Herr, Eike Schwarz, Jonas Müninghoff, Patrick Wedel, Malte Heinz, Lisa Lübs, Mark Manley, Marek Endter

In der letzten Saison konnten wir zwei F-Jugendmannschaften melden. Beide Mannschaften haben die Serie mit guten Tabellenplätzen abgeschlossen.

Nachdem zehn Kinder altersbedingt in die E-Jugend wechselten, reduzierte sich unser Kader auf 15 Spieler und Spielerinnen. Deshalb haben wir für die neue Spielzeit nur eine Mannschaft gemeldet. Mittlerweile ist unser Kader wieder auf 24 Fußballer und Fußballerinnen angestiegen. Leider wird es in dieser Saison nicht möglich sein, eine zweite Mannschaft nachzumelden. Dadurch stellte sich für uns an jedem Wochenende das Problem, wer spielt und wer muß zu Hause bleiben. Wir versuchen durch Rotation allen Kindern gerecht zu werden.

Außerdem werden wir im Frühjahr verstärkt Freundschaftsspiele bestreiten, um

allen Spielern die Möglichkeit zu geben, Fußball zu spielen.

Letzten Monat hatten wir eine Jugendmannschaft aus Hessen mit ihren Eltern bei uns zu Gast. Wir haben auf unserem Sportplatz mit unseren Gästen ein Fußballturnier veranstaltet. Höhepunkt des Besuchs war jedoch das gemeinsame Lagerfeuer mit unseren Freunden aus Fulda.

In der laufenden Saison belegen wir zur Zeit ungeschlagen den ersten Tabellenplatz.



F-Jugend mit den Gästen aus Fulda

BRILLEN • CONTACTLINSEN • METEOROLOGISCHE INSTRUMENTE

**-weinrich-**  
**AUGENOPTIK**

HAFENSTRASSE 111 • 27576 BREMERHAVEN • TELEFON 04 71 / 41 55 52  
AM MARKT 5 • 27632 DORUM • TELEFON 0 47 42 / 89 91

## Achtung Klärgrubenbesitzer!

### GOLDHAMMER

Wurster Landstr. 27  
27632 Mulsum  
Tel. (04742) 92 2174  
Fax (04742) 92 2173

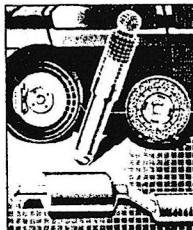
Kfz.-Reparatur · Landmaschinen

**Envicon**

der Umwelt  
zuliebe!

Wir beraten Sie gern und unverbindlich!

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



## Goldhammer

Wurster Landstr. 27 · 27632 Mulsum  
Tel. 0 47 42/9 22-1 74

**Kfz-Meisterbetrieb**  
**Landmaschinen**  
**Kläranlagen**  
**Gartengeräte**



Tankstelle und Shop  
(Sonntagsdienst)



## KINDERTURNEN

Übungsleiterin:

Meike Kracke · Wremen · Telefon 309 sowie Mirja Itjen,  
Maike Cordts, Kathy Kracke, Norma Schröter und Britta Vierling

Wir turnen:

Freitags 16.00 bis 17.00 Uhr  
mit allen Kindern ab 4 Jahren

Freitags 17.00 bis 18.00 Uhr  
mit allen Kindern ab 7 Jahren

Mittwochs 17.00 bis 18.00 Uhr  
mit allen Kindern und Jugendlichen ab 10 Jahren  
(In den Ferien wird nicht geturnt)



In der letzten Ausgabe „Die Wremer“ habe ich bereits erwähnt, daß ich tatkräftig von einigen Mädchen (Norma, Britta, Kathy und Maike) aus dem Verein unterstützt werde. Diese vier haben sich zu Beginn des Jahres entschlossen, eine Ausbildung an der Kreisturnschule Cuxhaven zu beginnen. Nachstehend ein Be-

richt über diese Zeit und deren Erfahrungen an solch einem Kursus teilzunehmen. Vielleicht bekommen noch einige mehr Lust, eine solche Ausbildung zu machen. Für den Verein und ganz besonders für mich hoffe ich natürlich, daß die Mädels in Zukunft fleißig beim Kinderturnen aktiv werden.



In unserer Sportwoche im Juni haben die Kinder vom Kinderturnen auf dem Kommersabend sich ganz toll gezeigt. Jede Gruppe hatte zu diesem Anlaß einen kleinen Tanz zu aktuellen Songs einstudiert. Bereits in der Vorbereitungszeit, wo wirk-

lich jede Woche immer wieder aufs neue geübt wurde und es einige nervige Zeit gab, hatten doch alle viel Geduld und auch viel Spaß. Mit soviel Fleiß wurde es ein toller Erfolg für alle. Hier nochmals herzlichen Dank an alle Kinder und deren Eltern, die uns so toll unterstützt haben. Des Weiteren sind wir natürlich jede Woche recht fleißig in der Turnhalle. Bei netten Spielen, kleinen Übungen, sowie Erfahrungen an den Turnergeräten lernen wir jede Woche aufs neue, wie schön es in der Gemeinschaft sein kann. Neue Gesichter sind jederzeit herzlich willkommen.

Also, wir sehen uns in der Turnhalle.  
Eure Meike

## Unsere Ausbildung an der Kreisturnschule

Seit dem 7. März dieses Jahres besuchen wir, das sind Britta Vierling, Norma Schröter und Kathy Kracke die Kreisturnschule in Bad Bederkesa. Dies ist ein Lehrgang, der etwa einmal im Monat am Sonntagvormittag stattfindet, mit dem Ziel, Kinderturngruppen selbständig zu leiten. Also machen wir uns sonntags gegen 7.45 Uhr auf den Weg, denn bis um 8.30 Uhr müssen die Geräte aufgebaut und wir umgezogen sein, damit wir rechtzeitig mit den Übungen beginnen können. Von 8.30 bis 10.30 Uhr findet dann der erste Teil der Schulung statt, danach haben wir eine halbe Stunde Pause, in der wir uns mit den Mädchen aus den anderen Vereinen anfreunden, uns erholen und etwas essen oder trinken können. Ab 11.00 Uhr geht's dann nach einem Trainerwechsel weiter. Gegen 13.30 Uhr ist dann Schluss und wir machen uns wieder auf den Rückweg. In der Kreisturnschule lernen wir die verschiedenen Hilfe- und Sicherheitsstellun-

gen, sowie die Hinlenkung zu unterschiedlichen Bewegungsabläufen. Außerdem wird uns bei jeder Lehrgangseinheit mindestens ein neues Spiel vorgestellt, das die Kinder aus den Turngruppen meist sehr interessiert aufnehmen.

Bislang waren wir achtmal dort, haben einiges Neues gelernt und fangen schon langsam an, uns auf die Abschlußprüfung am 20. November vorzubereiten. Wir haben am letzten Wochenende unsere Prüfungsthemen gezogen (jeder bekommt ein anderes) und arbeiten diese gerade aus, denn wir werden theoretisch und praktisch geprüft. Wir hoffen natürlich, daß wir alle bestehen. Zum Abschluß möchten wir uns noch bei Meike bedanken, die uns sehr gut auf die Prüfung vorbereitet, bei der Vereinsführung, die uns die Chance gibt an einer solchen Ausbildung teilzunehmen und bei unseren Eltern, die so freundlich sind und die Fahrdienste übernehmen. Norma Schröter



## LAUFTREFF

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

**Ansprechpartner:** Helen Struck · Telefon (04705) 1245  
Arno Zier · Telefon 684  
Carola Niemeyer · Telefon 664  
Theo Schüßler · Telefon 9270 oder (04742) 1573  
**Wann:** Montag, Mittwoch, Freitag 18.00 Uhr Volksbank  
Sonntag 10.00 Uhr Parkplatz Arztpraxis  
Montag und Donnerstag 19.00 Uhr Schulhof

## MULSUM CHALLENGE ODER: AUCH GEWINNEN IST RELATIV!

Der schönste Deichlauf der Welt ist der in Wremen, der schönste Speckenlauf findet in Muslim statt. Die Aktiven wissen das! Und darum sind die Athleten auch sehr darum bemüht, bei diesen anspruchsvollen Läufen fast alles zu geben, um hier ihre individuellen sportlichen Ziele zu erreichen.

Vielleicht konnte man es in der Ausgabe Nr. 13 der Wremer TuS-Zeitung schon zwischen den Zeilen lesen: Mein Top-Ereignis in der Laufsaison 1999 sollte der Speckenlauf, die „Hölle von Mulsum“ werden, so genannt, weil dieser Lauf unter 32° Celsius im Schatten gar nicht erst gestartet wird, glaube ich.

Doch ging es mir bei dem Lauf nicht um Zeit und Placierung, nein, weit gefehlt, es ging mir um eine Flasche Schaumwein edler Herkunft, um die ich leichtsinniger Weise oder war es zur Motivation, während einer feucht-fröhlichen Silberhochzeitsfeier mit meinem Mulsumer Erzrivalen und ewigen Gewinner unserer Duelle, Florian Richter, genannt Flori, gewettet habe.

Es war ein Kreuz mit diesem Mann, jedesmal dachte ich, ich wäre besser vorberei-

tet, kam vom Start auch besser weg als er, baute meinen Vorsprung auf nie und nimmer nicht mehr einzuholende Distanzen aus und hatte jeweils schon das sichere Ziel vor Augen. Aber alljährlich zog Flori fröhlich im Schlußdrittel an mir vorbei, daß ich dachte, ich stehe.

Dieser Trend mußte 1999 gebrochen werden. Als ich am Tage der Veranstaltung in Mulsum ankam, begrüßte mich der alte Laufhase und murmelte etwas von schlechter Form, Achillessehnenproblemen oder so ähnlich. Tiefstapler dich kenne ich, waren meine Gedanken, und bemühte mein angeschlagenes Knie als ergänzendes Thema für einen kurzen lauftechnischen Austausch. Zwei Gehbehinderte am Start eines 10.000 Meter-Laufes – wie lustig!

Der Startschuß fiel, trotz 28° (?), und ich lief – das dicke Ende im Sinn – etwas verhaltener an. Mein Kontrahent blieb hinter mir. Aha kenne ich, gleiche Taktik wie in den Vorjahren. Erst die Konkurrenz kräfteteraubend das Tempo machen lassen und dann kurz vor Schluß alle in die Grütze laufen. Natürlich waren die richtig schnellen Leute schon lange auf und davon, die sind ja auch zwanzig Minuten vor mir

unter der Dusche. Aber um die geht's ja auch nicht. Wichtig: Flori war vor mir nicht dabei. Die Hälfte der Strecke war inzwischen geschafft und jetzt wurde es hinten am Kanal richtig stressig. Ich lief ziemlich allein. Die vor mir waren weg und die Entfernung zu ihnen wurde, wenn sie überhaupt etwas wurde, darin größer. Hinter mir war's auch ruhig, keine Gefahr also – oder? Oder hörte ich da ein leises Tappsen, so wie Schritte beim Laufen, die näher kommen? Nein, doch wohl nicht. Umgucken? Seid ihr verrückt. Umgucken ist ein sicheres Zeichen von Schwäche, wer sich umguckt ist schon überrundet! genau! Da reißen wir uns doch lieber noch einmal zusammen und legen einen Zahn zu. Richtig gemacht, ich höre auch schon gar keine Schritte mehr. Höre ich vielleicht nichts mehr, weil ich selber keuche und das Blut in meinen Ohren pulsiert. Schitt, da ist's passiert! Ohne Vorankündigung und völlig lautlos federt er an mir vorbei und in welchem Tempo – grandios! Solange ich kann hänge ich mich an ihm dran. Ich kann nicht lange. Noch grandioser: Er ist nicht Flori! Wasser – nein danke, jetzt nicht, jetzt wird Tempo

gebolzt bis ins Ziel. Alte Renner-Regel: Schrittänge erhöhen und Frequenz verdoppeln, das bringt ordentlich was, wenn du's noch schaffst. Und noch 'ne Regel: Beide Beine machen Geschwindigkeit und greifen Raum – nicht nur eines! Vielleicht schaffe ich dieses Tempo bis zum Ziel, wäre nicht schlecht. Vielleicht breche ich aber auch auf dem letzten Kilometer irgendwo ein. Zugegeben ich war schon mal schneller, aber so anstrengend war's noch nie. Kein Wunder: Immer noch Ungewißheit, immer noch Flori im Nacken, was macht der Kerl da hinter mir, wann setzt er endlich zum Sprung an und schafft klare Verhältnisse. Ich renne und renne, kein Flori kommt. WO BLEIBT FLORI???

Erst später im Ziel nach der Gurke mit Tee erfahre ich von Friedrich Fiehn (Bübi), daß mein Sparrings-Partner bei Kilometer fünf ausgestiegen ist.

Ja, das sieht ihm ähnlich, er geht schön gemütlich spazieren und ich renne mir die Lunge aus dem Hals. Ich habe das komische Gefühl, der Mann hat in diesem Jahr schon wieder gewonnen!

Arno Zier

## v. RÖNN & HEY

Inhaber: Georg Hey



Immobilien · Vermietungen · Hausverwaltungen  
Wir beraten Sie gerne in allen Immobilienfragen  
Mitglied im Ring Deutscher Makler  
Mitglied der Immobilienbörse Bremerhaven e.V.  
Debstedter Straße 1 · 27607 Langen  
Telefon (04743) 78 02 · Telefax (04743) 70 49

## DIE SCHÖNSTEN GESCHICHTEN DES SPORTS BLEIBEN FÜR IMMER VERBORGEN – MEISTENS!

Und dann war da noch... Fred, Fred Luchs, den wir hier stellvertretend für alle Helfer beim Wremer Deichlauf namentlich hervorheben möchten.

Fred hatte es übernommen, den Versorgungsstand draußen in Rintzeln am Deich zu besetzen und die abgekämpften und sprintgeschwächten Recken der langen 16 km-Strecke mit ordentlich leckerer Kräutertee-Mischung von einem unserer Hauptsponsoren, der „Oh-Du-lieber-Peter-Augustin-Apotheke“, zu stärken und so die letzten Kilometer erträglich, ja vielleicht erst möglich zu machen.

Als Kind der Nachkriegsgeneration weiß Fred natürlich, daß man Lebensmittel nicht verkennen läßt und schon gar nicht die leckere Deichlauf-Kräutertee-Mischung aus der Seestern-Apotheke. Oder war es doch stilles Wasser? Egal, Fred war – so oder so – der rechte Mann am rechten Platz. Was tun nun aber, wenn da noch sieben Becher des wohlmundigen,

fruchtigen Elixiers auf dem Servierwagen stehen, der letzte Long-Distance-Runner schon vor fünf Minuten der Versuchung erlegen ist, weitere Sportler auch nach Auskunft des Besenwagens nicht zu erwarten sind, die Freunde von der Feuerwehr freundlich aber bestimmt das kulinarische Angebot ablehnen und auch keine durstigen Fußgänger, die für einen Konsum hätten gewonnen werden können, in Sicht sind. Richtig – genau richtig – selber trinken, denn die nächste Chance einer solchen Verköstigung läßt wahrscheinlich zwölf lange Monde auf sich warten. Genauso entschied auch unser Mann vor Ort. Vier oder gar fünf dicke Becher, so seine Frau Bettina am nächsten Tag, konnte ihr hilfsbereiter Gatte noch aufopferungsvoll und selbstlos der eigentlichen Bestimmung zuführen bevor auch er resignieren mußte, es ihn in die Büsche verschlug und er nicht nur die in Bechern befindlichen Restbestände des Augustini-schen Aufgusses der Mutter Natur preisgab.

## Pakusch

elektro

Elektroinstallateur-  
Meisterbetrieb

Installationen von  
Elektro-Anlagen,  
Elektro-Speicherheizungen und Antennen-Anlagen  
Üterlüespecken 35 • 27638 Wremen  
Tel.:(04705) 950040 • Fax:(04705) 950041  
Notdienst: 0170 3511 208

## SENIORENGRUPPE

Leiterin: Anja Schmidtmann · Im Alten Pastorenhaus ·  
27632 Misselfwarden · Telefon (04742) 2361

Wann: Dienstags 19.00 - 20.00 Uhr  
Wo: Turnhalle Wremen

Seit über einem Jahr fordere ich jeden Dienstag von 19.00 - 20.00 Uhr meine „Oldie“-Gruppe von immerhin 15 aktiven Frauen auf, mit mir leichte Dehnübungen, Gymnastik, Bodenturnen und zu guter Letzt auch was für die Muskelentspannung zu tun. Selbst in der Zeit, wo wir die Halle

nicht benutzen können (Ferien), sind wir mit Fahrradtouren aktiv. Ob Sie, männlich oder weiblich ab ca. 50 Jahre, auch etwas für Körper, Geist und Gesundheit tun möchten, liegt an Ihnen!

Ihre Anja Schmidtmann



**Neubauten**  
**Umbauten**  
**Altbausanierung**  
**schlüsselfertige Häuser**

Üterlüespecken 23  
Fax (04705) 691  
Mobil: 0171-8626073



## SPORTABZEICHEN

Übungsleiter: Wolfgang Tietje · Telefon (04742) 1485

Übungsstunden: Anfang Juni bis zu den Sommerferien und im September  
Montags um 19.00 Uhr auf dem Sportplatz in Wremen,  
gelegentlich auch auf der Dorumer Sportanlage

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

In 1999 haben insgesamt 18 Teilnehmer komplett alle bzw. die meisten Übungen für das Sportabzeichen gemacht.

So erreichten Hermann Follstich, Fide Follstich, Christopher Herr, Simon Meyer, Jul Lübs, Sören Brüning, Walter Heiroth, Anke Menke, Wolfgang Tietje, Matthias Tietje, Andreas Eickernjäger, Norma Schröter, Daniel Schellong, Christa Falk, Renate Heidtmann, Britta Vierling, Martin Münninghoff und Heino Stöven die vorgegebenen Ziele.

Nach einem Jahr Selbständigkeit als Übungsleiter muß ich sagen, es hat durchaus Spaß gemacht. Auch für die tolle Unterstützung von Anke Menke möchte mich mich recht herzlich bedanken. Vielen Dank, Anke.

Vielleicht ist gerade das Jahr 2000 für einige die Herausforderung wert, das Sportabzeichen zu machen; alleine es zu versuchen und sich körperlich ein wenig zu betätigen ist die Sache doch wert, oder? Für viele ist das Sportabzeichen eine kleine oder auch große Bestätigung für die körperliche Fitneß. Ein gutes Beispiel ist Hermann Follstich, der im Alter von 75 Jahren zum zwölftenmal hintereinander das nun goldene Sportabzeichen mit Zahl erworben hat. Herzlichen Glückwunsch, Hermann.

Zum Schluß möchte ich allen meine Hochachtung aussprechen, die keine Mühen gescheut haben, die „Herausforderung Sportabzeichen“ zu absolvieren.

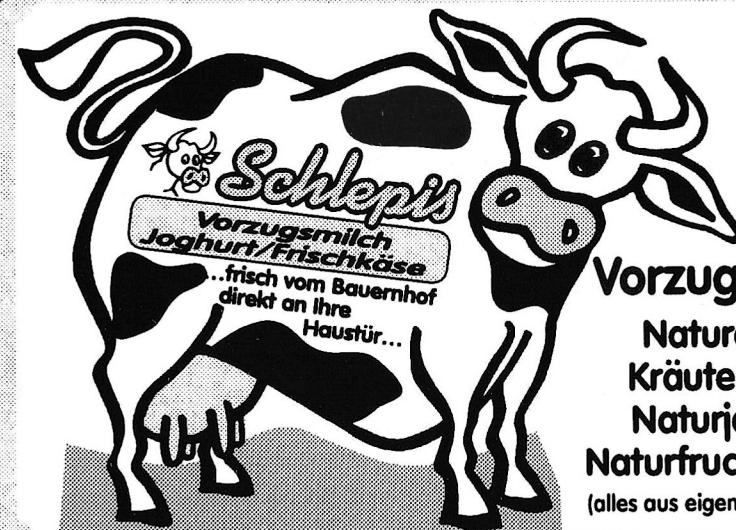
Wolfgang Tietje

**FACHGERECHT AUS EINER HAND**  
**RAUMAUSTATTUNG**  
Raumaustatter  
Handwerk  
**VOM**  
**RAUMAUSTATTER**  
Mitglied der Innung



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

**K. H. Mahr**  
Raumaustatter-Meisterbetrieb  
Lange Straße 7 · 27632 Dorum  
Telefon (04742) 20 09 · Telefax (04742) 655



**Vorzugsmilch**  
**Naturquark**  
**Kräuterquark**  
**Naturjoghurt**  
**Naturfruchtjoghurt**  
 (alles aus eigener Herstellung)

Hof am Eckeberg · Wremer Specken · 27607 Langen-Sievern  
 Telefon (0 47 43) 91 12 54 · Telefax (0 47 43) 91 12 55

## Gasthaus Wolters Restaurant **ZUR BÖRSE**

Ältestes Gasthaus in Wremen



Fisch, Krabben und Fleischspezialitäten sowie Köstlichkeiten der Küstenregion.

**Mittags** gibt es eine kleine Tageskarte mit wechselndem Tagesgericht.

**Abends** können Sie dann aus unserer großen Speisenkarte ihr persönliches Menü zusammenstellen.

Gemütliche Gaststube und Clubzimmer · PARTY-SERVICE  
 Lange Str. 22 · 27638 Wremen · Tel. (04705) 1277 · Fax 81 00 77



## TISCHTENNIS

Spartenleiter: Michael Schepers · Teleon 557

Übungszeiten: Kinder: Mittwochs 15.45 - 16.45 Uhr

Erwachsene: Mittwochs 20.00 - 21.30 Uhr (vorerst gestrichen)

Wo: Pausenhalle der Schule

## SO KANN ES NICHT WEITERGEHEN!

Mittlerweile habe ich fast ein Jahr lang versucht, Tischtennis in Wremen zu etablieren. Leider hat sich die Pausenhalle für den schnellen Umgang mit der Celluloidkugel als ungeeignet erwiesen. Viele Herren haben bei uns mittwochsabends vorbeigeschaut, doch wenige kamen mehrmals, da die Pausenhalle doch etliche Handicaps bietet: Der Boden ist definitiv zu glatt, das Licht ist relativ schlecht und die für eine aktive Grundschule schönen Dekorationen an der Decke und den Wänden behindern den Übungsablauf. Hinzu kommen die vielen Trainingsausfälle in der Pausenhalle durch Ferien und andere Termine.

Ich habe mangels Nachfrage den Abendtermin fallenlassen.

Die Altersstruktur nachmittags liegt eigentlich zu niedrig. Die Kleinen (6 - 8 Jahre) haben aber im letzten Jahr viel dazugelernt und machen tolle Fortschritte. Für ein effektiveres Training brauche ich aber noch Unterstützung. Die „Kleinen“ trainieren eigentlich nur konzentriert, wenn ich mit an der Platte stehe und den

Ball vernünftig zurückspiele. Die Kinder spielen zuviel gegeneinander, so dass ein Übungserfolg sich nicht einstellen kann. Natürlich bleiben die Unzulänglichkeiten der Pausenhalle auch für die Kleinen, aber alleine kann ich in der Turnhalle auch keine Platten aufbauen, so dass ich momentan mit den in der Pausenhalle ständig aufgebauten Platten noch gut bedient bin. Spielerisches Üben im Umgang mit dem kleinen Ball ist auf Grund der Wandstruktur aber schwer. Hier stellt sich langfristig nur die Frage des Verschleißes, den ich momentan noch mit „Hausmitteln“ beheben kann. Auf Dauer werden Netze und die nicht mehr neuen Platten aber doch Schäden davontragen.

Bisher hat der TUS noch keine müde Mark für das Tischtennis ausgeben müssen, Verluste an Material sind aber auch nicht unbedingt notwendig.

Es bleibt zu überlegen, ob der Versuch, Tischtennis im TuS wiederzubeleben nicht gescheitert ist bzw. scheitern muss, da die zur Verfügung stehenden Hallenzeiten keinerlei Spielraum zuzulassen scheinen.



## TRAMPOLIN

Übungsleiter: Gerhard Ruhland · Telefon (04705) 1319  
 Wann: Dienstags 18.00 - 19.00 Uhr  
 Wo: Turnhalle Wremen

## ER IST WIEDER DA! ÜBUNGSABENDE FINDEN WIEDER STATT!

Aus der Sparte „Trampolin“ kann leider wenig Neues aus dem vergangenen Kalenderhalbjahr berichtet werden. Wie in unserem vorigen April-Heft schon angekündigt, mußten die Trampolin-Übungsstunden leider bis nach den Sommerferien ausfallen. Der Grund war ein Krankenhausaufenthalt vom Übungsleiter Herrn Gerhard Ruhland, für den leider keine Vertretung gefunden werden konnte. Zur Freude aller haben die zahlreichen Genesungswünsche ihr Ziel nicht verfehlt. Herr Ruhland ist zurück und hat auch das Training bereits wieder aufgenommen. Natürlich ist es nicht ganz einfach, eine

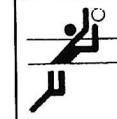
Sparte, die fast ein halbes Jahr ruhen mußte, sozusagen aus dem Stand wieder zu revitalisieren. Da werden schon noch einige Wochen ins Land gehen, bis die ehemalige Trampolin-Riege und natürlich auch neue Turner die alte Mannschaftsstärke wieder herstellen können und am Dienstag in die Turnhalle<sup>1</sup> kommen. Der Verein ist da aber guter Hoffnung, freut sich, daß der Trampolin-Übungsleiter wieder gesund zurück ist und wünscht Gerhard Ruhland für seine sportliche Aufgabe in der Zukunft viel Spaß und Erfolg!

„Die Wremer“-Redaktion

**Baugeschäft – Bauelementehandel**  
**Klaus Kracke**  
**Maurermeister**

Neubauten  
 Altbausanierung  
 Verblendungsarbeiten  
 Planung

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



## VOLLEYBALL

Spartenleiterin: Kathrin Dahl · Telefon (04705) 1251

Übungszeiten:  
 Damen-Training - verantwortlich Kathrin Dahl · Telefon (04745) 1251

Montag	18.30 - 20.00 Uhr
Freitag	19.30 - open end

Jugendmannschaft - verantwortlich Holger Wieting · Telefon (04705) 81 09 02  
 Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr

Freizeitmannschaft — verantwortlich Rik von Brückner · Telefon (04705) 331  
 Mittwoch 20.30 - open end

Wo: Wremer Turnhalle

## HOCHLEISTUNGSSPORT IM TUS???

JAAA, AUCH DAS SOLL ES GEBEN!!!

Aber nicht bei uns, es sei denn zum Après-Volleyball inner Kneipe

Bunt gemixt, Frauen, Männer, alt und jung, versuchen wir schon seit Jahren Volleyball zu spielen. Da uns das, auch schon seit Jahren, jede Menge Spaß macht, haben wir es Fun-Volleyball genannt. Um den kleinen festen Kern herum finden sich immer wieder neue Interessierte, die entweder mit Volleyball beginnen wollen (z. B. um die eigene Fitness ein wenig zu verbessern) oder nach mehr oder weniger langer Pause wieder damit anzufangen (manchmal aus dem

gleichen Grund). Da die Mitglieder dieser Gruppe auch aus dem weiteren Umfeld von Wremen kommen und deshalb aus unterschiedlichsten Gründen auch immer wieder mal verhindert sind, suchen wir immer neue Interessenten. Traut Euch ruhig, auch Anfänger sind herzlich willkommen.

Wann: Mittwoch, 20.30 Uhr

Information: Rik von Brückner, Tel. 331, Fax 950004, mail: Rowije@online.de





## JUGENDVOLLEYBALL

**Verantwortlich:** Holger Wieting · Telefon (04705) 81 09 02

**Trainingszeiten:** Mittwoch 18.00 - 19.30 Uhr

Freitag 18.00 - 19.30 Uhr

**Wo:** Wremer Turnhalle

Oh Gott, es ist schon wieder viertel vor sechs! Man hat gerade mit allen Bemühungen die Strapazen vom vergangenen Freitag überwunden und macht mürrisch den Fernseher aus, packt Hose, T-Shirt, Knieschützer und Schuhe ein und hetzt schnell zur Wremer Turnhalle. Gerade noch rechtzeitig angekommen, trifft man in der Umkleidekabine auf die anderen, die schon dabei sind, sich umzuziehen. Also gesellt man sich dazu und beginnt wie immer mit einem kleinen Pläuschen. Bis endlich alle hochmotiviert die Halle betreten, wo unser Trainer uns schon sehnsüchtig erwartet, ist es mittlerweile schon viertel nach sechs!

Aber dann geht es los! Schnaubend tragen wir unsere müden und von der Schule oder von der Arbeit geplagten Körper

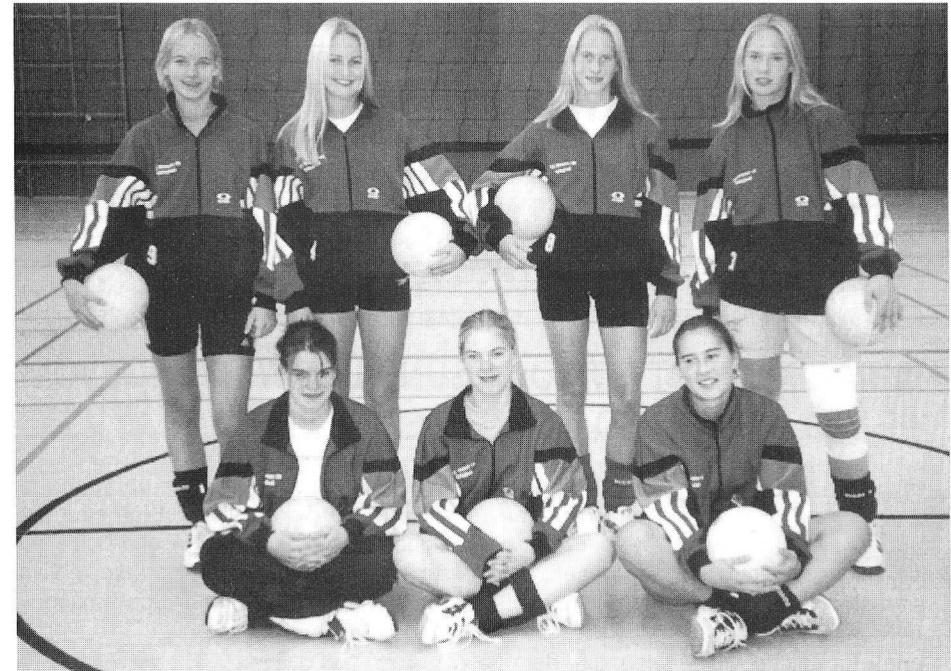
durch die Halle, quälen uns bei Dehnübungen aller Art, bis es endlich heißt: „Zu zweit einspielen bitte.“ Nach diesen magischen vier Wörtern kann man dann in allen Gesichtern ein Lächeln wahrnehmen. Nun vergeht die Zeit sehr schnell und es fällt jedes Mal schwer aufzuhören und die Halle für andere freizugeben, denn es lohnt sich immer mittwochs oder freitags zum Training zu gehen, da man sich danach richtig wohl und entspannt fühlt. Also, fang doch auch Du bei unserer geilen Truppe an!!!

Außerdem danken wir unseren Trainern Peter und Holger und dem großzügigen Sponsor Frank Zeitler für die Trainingsanzüge.

Eure Jugendvolleyballmannschaft



Das stark frequentierte Beachvolleyballfeld hinterm Deich



Stehend von links nach rechts: Rieke Dahl, Sonja Dahl, Janin Kortzack, Julia Kortzack  
Sitzend von links nach rechts: Varina Neubert, Mareike Schumacher, Rebecca Berner.

Es fehlt Silvana Schober



Stehend von links nach rechts: Kathrin Dahl, Varina Neubert, Mareike Schumacher, Rieke Dahl, Janin Kortzack, Rieke Dahl, Julia Kortzack – Sitzend: Sonja Dahl



## WALKING

**Ansprechpartner:** Rita Bourbeck · Telefon (04742) 1503  
**Treffpunkt:** Drogerie Wöbber, Seiteneingang/jetzt Wremer Geschenke-Ecke  
**Wann:** jeden Montag und Donnerstag um 18.30 Uhr

### KAUM EIN SPORT IST SO GESUND UND WIRKUNGSVOLL WIE WALKING, ALSO INTENSIVES GEHEN

„Ich bin so ein typischer Fall. Ab und zu, bevor meine Sportschuhe endgültig verstauben, ziehe ich sie mal wieder an und raffe mich zu einer Runde Joggen auf. Seitenstechen und Kurzatmigkeit inbegriffen. Nicht sehr effektiv.

Genau für solche Muffel wie mich, deren einzige Bewegung darin besteht schweißtreibenden sportlichen Aktivitäten aus dem Weg zu gehen, muss Walking erfunden worden sein. In den USA begeistert diese Sportart bereits die Massen, in Deutschland findet sie immer mehr Anhänger.

Walking (von to walk = gehen) bedeutet sportliches Gehen. Es bewegt sich zwischen dem gemütlichen Spazierengehen und schweißtreibenden Jogging. Man kommt nie völlig aus der Puste; die Devise heißt: sich wohl fühlen und nicht überanstrengen. Wunderbar! Denn so kann ich quasi im Vorbeigehen meine Muskeln stärken – was der Figur ja gut tut – Sauerstoff tanken, Stress abbauen und auch noch zu guter Laune finden. Darüber hinaus ist Walking ideal für alle, die ihr Immunsystem stärken, Osteoporose vorbeugen, den Bluthochdruck oder Cholesterinspiegel senken wollen oder die nach einem Herzinfarkt aus der Rehabilitation kommen und sich fit halten möchten.

Und das Beste: Ob alt, ob jung, ob schlank, ob dick, walken ist für jeden geeignet. Also raus an die frische Luft – auf zur Walking-Gruppe! Weil es die Motivation stärkt und auch mehr Spaß macht in



Gesellschaft zu gehen, haben sich inzwischen in vielen Orten solche Gruppen zusammengefunden. Das Tempo ist zügig, aber es lässt noch genügend Luft, um sich zu unterhalten. Einige Trainierte laufen vorneweg, andere kommen etwas langsam hinterher. Jeder so, wie er mag und kann. Regelmäßigkeit muss sein, sonst nützt alles nichts. Einmal die Woche Walking ist das Mindestmaß, besser sind zwei oder sogar dreimal ca. 30 bis 45 Minuten. Ich fühle mich entspannt und locker. Nur die Waden machen sich ein wenig bemerkbar. Das ist bei den meisten Anfängern so. Was soll's. Meine Sportschuhe werden nicht mehr verstauben.“ (Zitat aus der „Weltbild“ – Erfahrungsbericht einer Anfängerin)

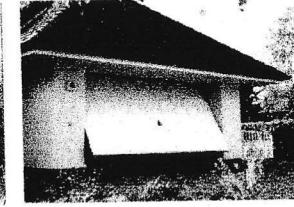
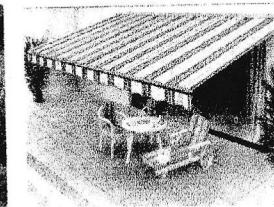
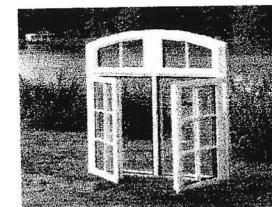
Diesem Bericht kann ich nur voll zustimmen.

Hier in Wremen besteht unsere Walking-

Gruppe bereits seit fünf Jahren. Seit der letzten TuS-Aktiv-Frühjahrskur 1994 treffen wir uns regelmäßig jeden Montag und Donnerstag. Unsere Walkerinnen kommen nicht nur aus Wremen, sondern auch aus Dorum, Mulsum, Misselwarden und Bremerhaven. In diesem Herbst wurde auch in Langen eine Walking-Gruppe gegründet.

In Berlin beim Stadtmarathon über 42,195 km haben Walker teilgenommen, die diese Distanz in knapp fünf Stunden bewältigten. Den Ehrgeiz, diese Distanz zurückzulegen, haben wir zwar nicht, aber auch in diesem Jahr nahmen wir wieder am Wremer Deichlauf teil. Im Walking-Schritt haben wir die 5 km lange Laufstrecke in 41 - 42 Minuten zurückgelegt und waren alle sehr zufrieden mit unserer erreichten Zeit. Walking ist weiter auf dem Vormarsch und es wird noch lange heißen: „Let's walk!“

Rita Bourbeck



Tel 04705 / 950085

Fax 950084

Fenster / Türen  
Sonnenschutz  
Tore / Antriebe



## **NEU SONNENBANK**

Praxis f. Krankengymnastik u. Massage

Gisela Dahl - Wurster Landstr. 156 – 27638 Wremen  
INFO unter Telefon 04707 / 1226

*Während der Öffnungszeiten der Praxis  
scheint für Sie jederzeit die Sonne bei uns!*

*Gegen Vorlage dieser Anzeige können Sie  
für DM 3,-- = 5 Min. sonnen*



### **Andreas Hermann Schredderunternehmen**

**Es steht folgendes Leistungsangebot zur Verfügung:**

- Schredderarbeiten bis 22 cm
- Schreddermateriallieferung für Beetabdeckungen, Wege und Reitplätze
- Baumfällarbeiten incl. Abfuhr
- Holzspalten mit Schlepper bei 12 to Spaltdruck und 1,2 m Spalthöhe
- Auslichtungsarbeiten bis 27 m Höhe mit Hubwagen
- Kamin- und Feuerholzlieferung

**Alle Leistungen können auf Anfrage termingerecht ausgeführt werden**

A. d. Kreisstr. 29 • 27632 Misselwarden

**0 4 7 4 2 / 2 2 7 4**



## **SPORT- UND JUBILÄUMSWOCHE**

**RÜCKBLICK SPORT- UND JUBILÄUMSWOCHE 1999  
VEREIN IN BEWEGUNG**



Kurz vor dem Start zur Fahrradtour nach Sievern; organisiert vom Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC) unter der Leitung von Heike und Thomas Richter.

**Fenster und Türen  
nach Maß**

**Innenausbau**

**Treppen · Möbel**

**Rolläden · Wintergärten**

**Verglasungen**

**A** Bau- + Möbeltischlerei  
**Rolf Ahrens**  
Tischlermeister

27638 Wremen  
Wurster Landstraße 166  
Telefon (04705) 236  
Telefax (04705) 795

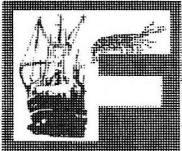


Sie finden uns auf den Märkten in:

**Leherheide und Lehe** jeweils mittwochs und samstags,  
**Altenwalde** jeden Donnerstag, **Wremen** immer freitags.  
 Außerdem beliefern wir den Hofladen Feldmann in Sievern.

Man kann ebenfalls täglich bei uns zu Hause  
 Kohlarten und anderes Gemüse kaufen.

Altendeich 40 · Padingbüttel · Tel./Fax (04742) 1259



Restaurant

## "Wremmer Fischerstube"

Am Wremmer Tief 4 · 27638 Nordseebad Wremen · 04705-1249

\*Räumlichkeiten für Ihre Familienfeiern: Taufen, Konfirmationen, Hochzeiten, Jubiläen, Kohlessen, Betriebsfeiern, usw.

\*Krabben- Fisch- und Fleischgerichte  
 \*Party-Service, u.v.m.

## Friedhoff Fisch- & Gastro-Service GmbH

Krabben aus eigenem Fang - Garantiert maschinelle Krabbenentschälung -  
 Einzelhandel - Großhandel - Gastronomie

"Wurster Fischhalle" · Alsumer Str. 11 · Dorum · Tel. 04742-336  
 Fax: 04742-2159 · e-mail: Friedhoff-Fisch@t-Online.de



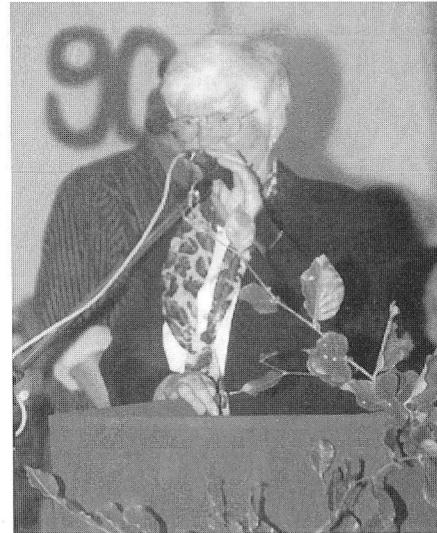
Was wäre eine gut organisierte Fahrradtour ohne Pannen. Inge Frese erwischte es gleich zweimal. Henning Siats und Arno Zier waren sofort zur Stelle, um den Schlauch zu flicken.



Auch unsere Patenkompanie aus Altenwalde nahm wieder am Fußballturnier teil.  
 Hier applaudierten die Kameraden bei der Siegerehrung im Festzelt



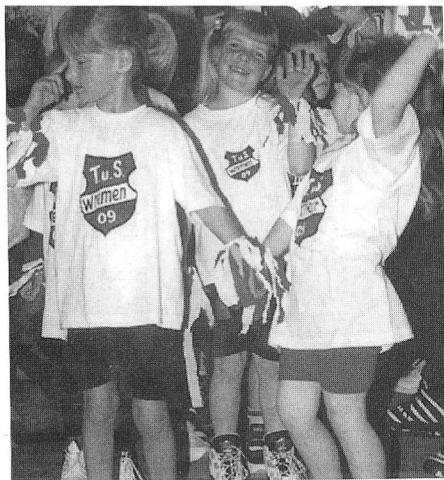
Vorsitzender Uwe Friedhoff hielt im geschmückten Festzelt unter der Vereinsfahne die Kommersrede. Im Hintergrund der Wremer Shanty-Chor, der hervorragend für den musikalischen Rahmen sorgte.



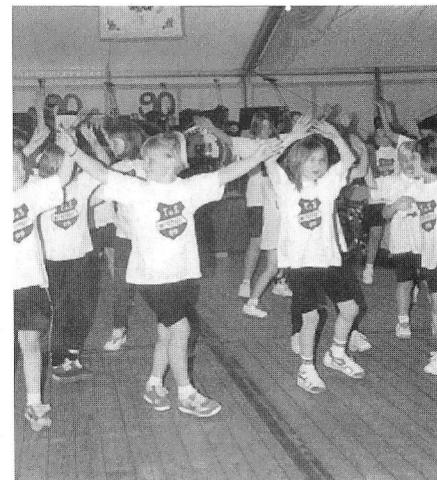
Durch Ursel Allers vom Festausschuß hatte der Vorsitzende nicht nur während des Kommersabends eine große Unterstützung.



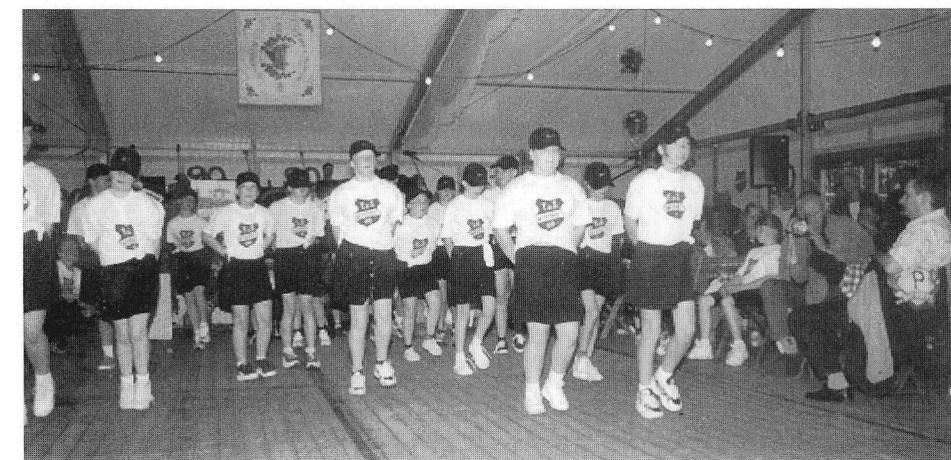
Eine besondere Überraschung boten die passiven Seniorenturnerinnen. Sie trugen ein selbstgetextetes Lied mit eigener musikalischer Begleitung vor.  
Von links nach rechts: Martha Kortzak mit Akkordeon, Ilse Holst, Annemarie Fiehn, Marie Wentzien, Dorte Kaschubat, Lieselotte Cordts, Erna Kaiser, Wilma Otten und Annemarie Junge.



Ungeduldig warteten die Turnkinder (4 - 7jährige) Jasmina Friedrichs, Lara Rörig und Scarlett Schepers auf ihren Auftritt während des Kommers.



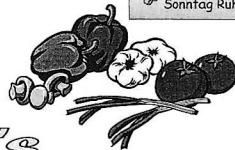
Hier zeigten die ab 7jährigen ihren eingebüßten Tanz vor einem begeisterten Publikum



Nach fetzigen Discoklängen zeigten die ab 10jährigen Turnmädchen ihr Können



Wir sind für Sie da  
Montag bis Freitag  
08 - 12 und 14 - 18 Uhr  
Samstag  
08 - 12 und 14 - 16 Uhr  
• Sonntag Ruhetag!



## Feldmann's Hofgädelchen in Sievern

- Knackfrisches Gemüse nach Saison
- popwarne Eier
- verschiedene Getreidesorten, Nudeln und Müsli
- fest- und weichkochende Kartoffel
- Säfte & Marmelade
- Geflügel & Kaninchenfleisch nach Vereinbarung
- Wein aus der Pfalz direkt vom Weingut!
- Frische Blumen und Pflanzen



Verkauf frisch vom Hof

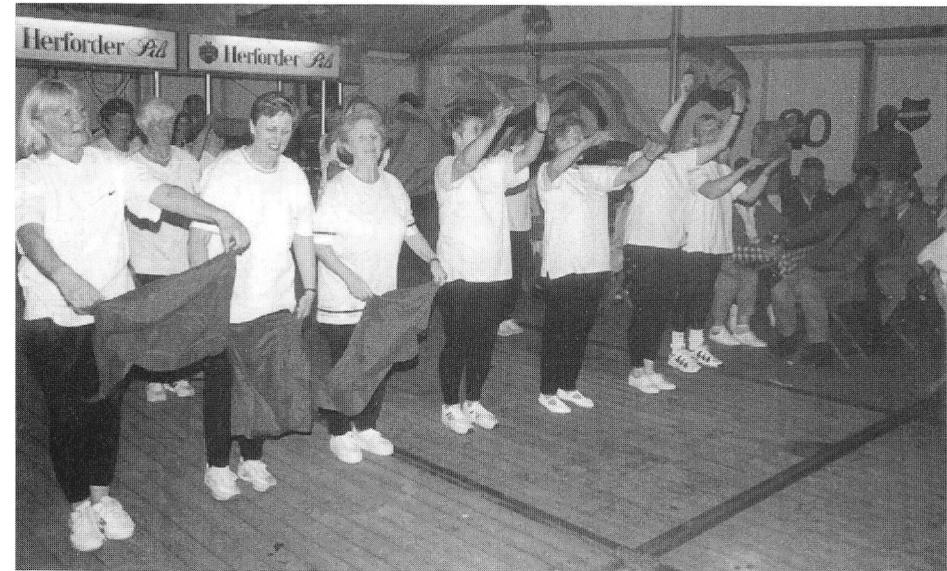
**Sie wollen in stilvoller Umgebung Ihr  
Familienfest, Ihr Firmenjubiläum feiern?**

**Altes Pastorenhaus  
Mittelwarden**



**Für Ihren  
Geburtstag, Ihre  
Hochzeit bieten  
wir den  
unvergeßlich  
schönen Rahmen.**

Terminabsprache mit  
Joachim Hauck,  
Tel. 04742 / 8125



Viel Spaß und Freude hatten die Gymnastikfrauen unter der Leitung von  
Silke Buntemöller während ihres Auftritts.

Vorn von links nach rechts: Wendla Friedhoff, dahinter Ursel Allers, Ute Stelling, Karin  
Sahl, Christa Falck, Christa Fitter, Elke Waitschies und Anke Trilk.



Das „Aushängeschild“ unseres Vereins. Die jungen Aerobicfrauen überzeugten das  
Publikum wieder durch eine gekonnte dynamische Darbietung.



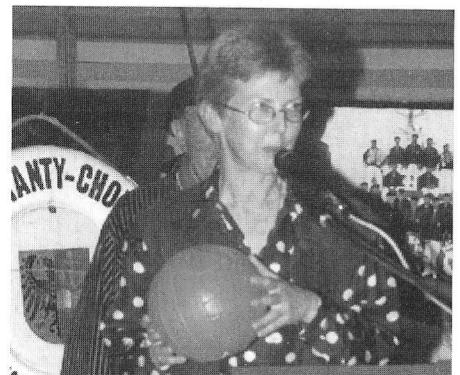
Grußworte von Wremens  
Bürgermeisterin Helga Lutz...



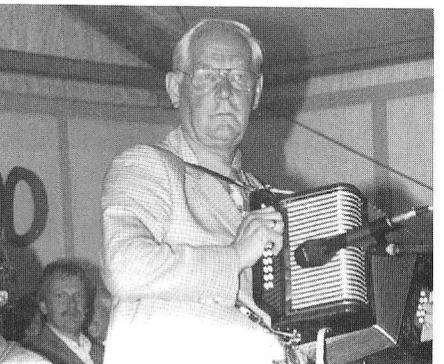
Samtgemeindebürgermeister  
Wolf-Dieter Lutz



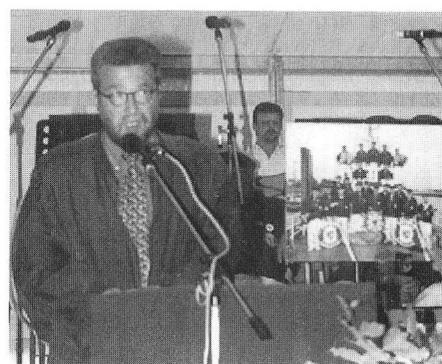
Vorsitzender des Shanty-Chores  
Frank Rosekeit



Leiterin der Wremer Freizeitstätte  
Karin Kahrs



Landrat Martin Döscher. Nach seiner  
plattdeutschen Begrüßungsrede ließ er  
es sich nicht nehmen, gemeinsam mit  
dem Shanty-Chor „Wo die  
Nordseewellen...“ zum besten zu geben.



Pastor Detlef Mauritz



Vorsitzender der Wremer Sportschiffer  
Konrad Herfort



Vorsitzender des Tennisclubs  
Bernd Lehmann



Ortsbrandmeister Günter Strohauer



Günter Brill, Vorsitzender des  
Verkehrsvereins Nordseebad Wremen



Hilmar Hoffmann, Vorsitzender des  
Gesangvereins Frohsinn



Vorsitzender des TSV Mulsum  
Hans Ehlers

## **Schwimm Dich fit - auch im Herbst und Winter!!!**

Das "Wellness-Bad" (Hallenbad) zugehörig zum  
Schwefelsohle-Freibad am **Dorumer Tief**,  
ist noch bis zum **9. 1. 2000** täglich von **10.00- 18.00 Uhr geöffnet.**  
Alle Einheimischen und Gäste sind herzlich willkommen.



**Eintritt:** Kurkarteninhaber/Wurster Bürger

Erwachsene	2,50 DM
Kinder u. Jugendliche	1,50 DM

**Tagesgäste:**

Erwachsene	4,00 DM
Kinder u. Jugendl.	2,00 DM

**Info:** Kurverwaltung Land Wursten, Westerbüttel 8, 27632 Dorum

Telefon (04742) 8750-54 · Fax (04742) 82 64

Internet: [www.wursterland.de](http://www.wursterland.de)

E-mail: [kurverwaltung@wursterland.de](mailto:kurverwaltung@wursterland.de)

Verkehrsverein Nordseebad Wremen e.V.

Dorfplatz · 27638 Wremen · Tel. (04705) 210 · Fax (04705) 1384

## **Erlebnis-Gastronomie**



**CORDES**

*Hotel · Restaurant*

Lange Straße 3 · 27607 Langen-Sievern

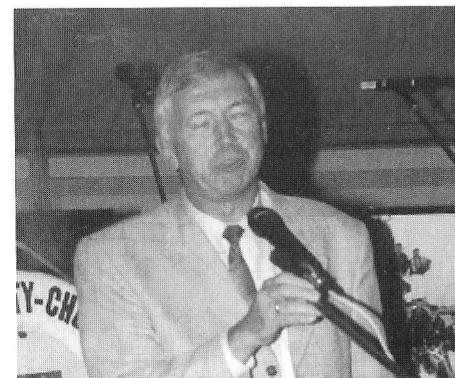
Tel. (0 47 43) 70 91-92 · Fax (0 47 43) 65 51

Ob Hochzeiten, Betriebsfeste, Jubiläen, Empfänge oder Kohl- und Pinkelessen – bevor Sie Ihr nächstes Fest planen, sollten Sie sich unbedingt unsere neuen Räumlichkeiten anschauen!

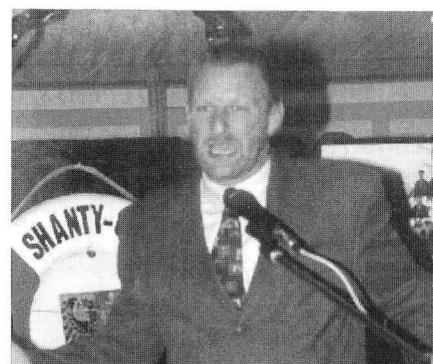
Von 2 Personen bis 300 Personen immer die richtige Lösung.



Vorsitzender Peter Faße  
vom TSV Imsum



Dietrich Kohrs,  
Vorsitzender des TSV Sievern



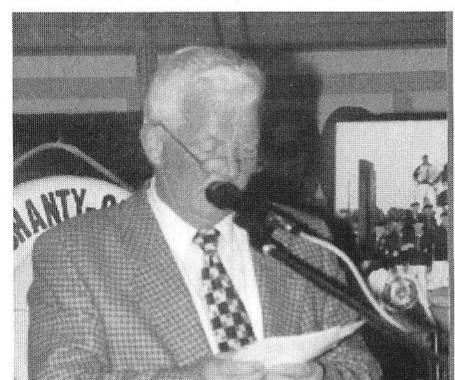
Vorsitzender Hans-Hendrik Siebs  
vom TSV Padingbüttel



Reinhard Mangels,  
Vorsitzender des TSV Midlum



Vorsitzender Helge Rothenberg  
von der TSG Nordholz



Theo Schüssler,  
Geschäftsleiter der Volksbank Wremen



- Dekoratives
  - Maritime Geschenke von der Küste
  - Toto - Lotto
  - Postagentur
  - Karten
  - Zeitungen und Zeitschriften
  - Tabakwaren
  - Süßwaren
  - Spirituosen und Getränke
  - Fotoannahme und Filme
  - Annahme von Reinigung und Wäscherei
- .....

Wurster Landstraße 132  
27638 Wremen  
Telefon (04705) 666

## ***Ute's Getränkeshop***

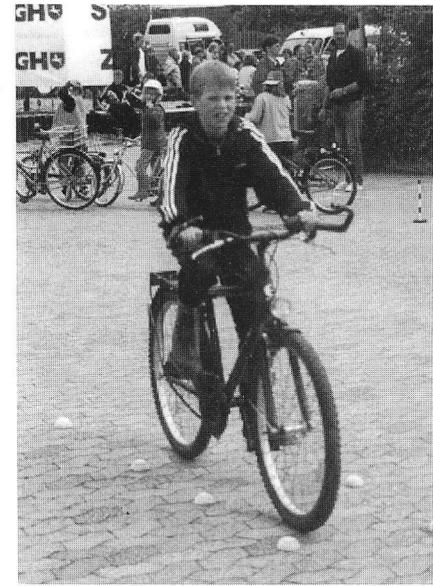
### ***Ute Focke***

Wurster Landstraße 153 · 27638 Wremen · Telefon (04705) 81 08 43

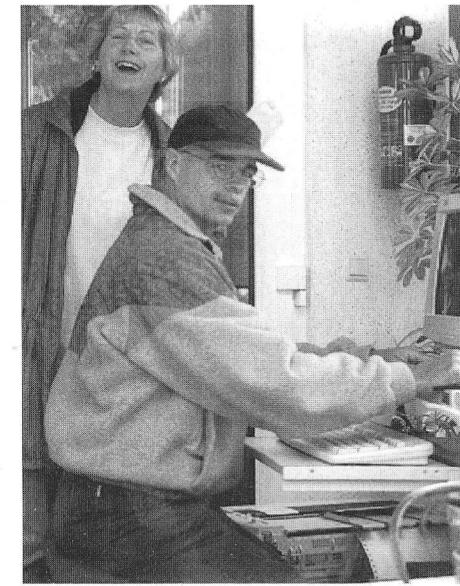
### ***Blumen und Geschenkartikel***

#### **Öffnungszeiten:**

Montag - Freitag 8.00 - 12.30 Uhr und 14.30 - 19.30 Uhr  
Samstag 8.00 - 13.00 Uhr  
Sonntag 10.00 - 12.00 Uhr  
Außer-Haus-Lieferung ab 17.00 Uhr



Matthias Frese durchradelt sicher den vom ADFC aufgebauten Fahrradparcours auf dem Schulhofgelände



Marlies und Peter Valentinitisch in der „Schaltzentrale“. Ohne PC und Drucker wäre der Deichlauf gar nicht mehr denkbar.



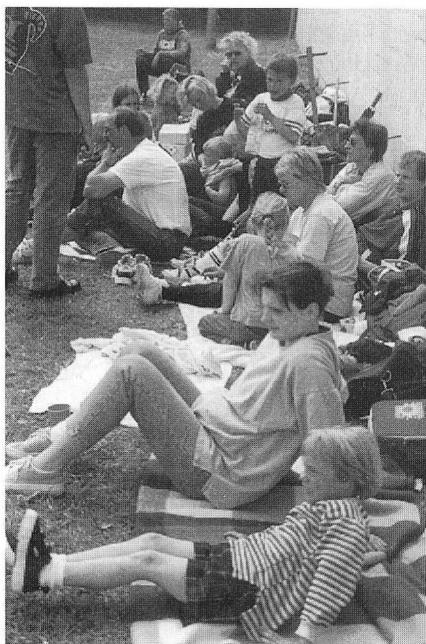
Uhrenvergleich zwischen Claus Nitsch und Arno Zier. Henning Siats mit der Videokamera. Claus Allers mit Block und Stift. Alle warten gespannt auf die ersten Läufer.



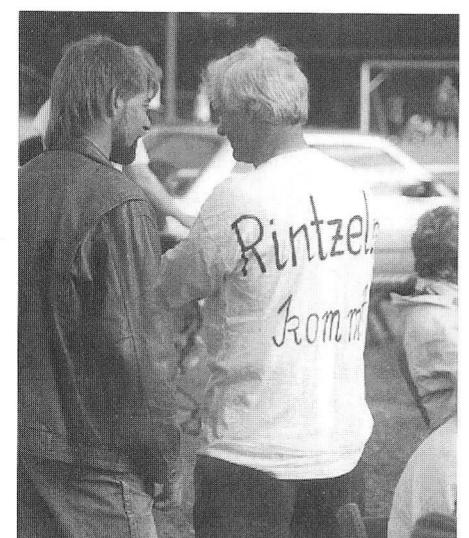
Kuchenbüfett gab es am Sonnabend und Sonntag im Festzelt.  
Erika und Otto Hühnerbein genießen die Kaffeezeit. Im Hintergrund die fleißigen  
TuS-Frauen Petra Endter, Regina de Walmont, Marion Heinz und Elke Frese.



Frühschoppen mit der Bremerhavener „big band“



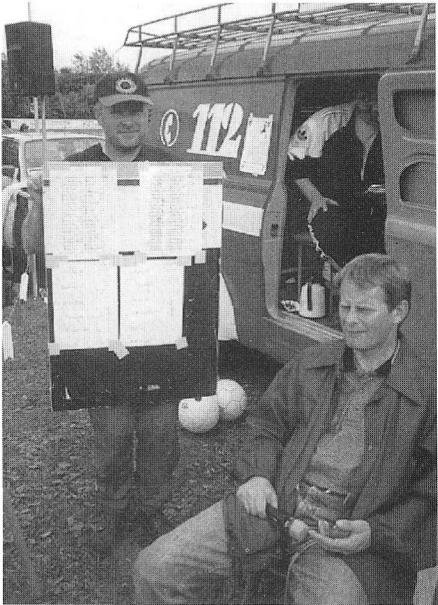
Straßenfußballmeisterschaft –  
wie immer mit „Kind und Kegel“



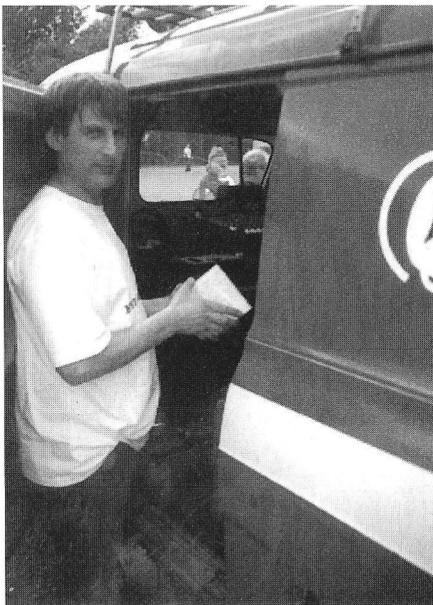
Seit etlichen Jahren war auch Ortsteil  
Rintzeln wieder mit einer Mannschaft  
beim Straßenfußballturnier vertreten.  
Erhard Djuren mit Trikot im Gespräch mit  
Krabbenfischer Wolfgang Peters.



Nach dem Deichlauf gab es eine riesige Rockfete mit „Aquacity“. Tolle Stimmung –  
und mit rund 800 Besuchern aus nah und fern war das Festzelt mehr als proppenvoll.



Ohne freiwillige Helfer würde nichts laufen. Ottmar Sill mit der Ergebnistafel und Henry de Walmont natürlich wieder als „Stadionsprecher“.



Auch DJ Hanko Rüsch war wieder mit dabei. Er stellte dem TuS die Lautsprecheranlage zur Verfügung und sorgte für fetzige Musik und amüsante Sprüche.



Was wäre eine Sportwoche ohne Inge Kies und ihre Waffeln. Auch in diesem Jahr spendete sie wieder ihre gesamten Einnahmen dem TuS. Wir sagen ein herzliches Dankeschön.



„Geballtes Fußballwissen“ an der Außenlinie.  
Von links nach rechts: Toni Schwarz, Heini von Glahn, Wilfried (Vize) Friedhoff,  
Ingo Annis und Hans Waitschies.



Spielerlager, Zuschauer und im Vordergrund Fußballfachwart Rolf Zeitler



Die Siegermannschaft der 17. Straßenfußballmeisterschaft „Der Werder Fanclub“

Oben von links nach rechts: Markus Bremer, Guido Schüssler, Elke Annis, Thorsten Annis, Siade Lübs, Kai Riege, Torben Cordts, Heino Stöven, Sven Cordts, Rene Adelsberg, Manfred Uhde  
Unten von links nach rechts: Maren Weidinger, Verena Wellenbrink, Isabell Stöven, Wiebke Thielebeule, liegend Maike Cordts, Maren Hausburg, Carsten v. Oehsen mit Lisa Lübs und Annegret Knippenberg.



Die F-Jugend kurz vor ihrem Spiel in der Pause vor dem Endspiel der Straßenfußballmeisterschaft  
Hintere Reihe von links nach rechts: Arne Dahl, David Mehrtens, Bastian Müller, Stefanie Frese  
Stehend von links nach rechts: Nils Käckenmester, Jannik Olbers, Laura Scheper, Christopher Böhm, Steffen Olbers, Matties Zier, Matthias Tiedemann, Timm Deutinger  
Sitzend von links nach rechts: Mirco Mehrtens, Philipp Käckenmester, Jan Christoph Trilk, Rene Becker, Nico Kempf, Till Stender, Hauke Roes, Patrik Knippenberg  
Es fehlen: Daniel Risiko, Rene Bürger, Tobias Lück, Tobias Wilden, Florian Poenisch

## DIE SCHÖNSTEN GESTEN VON SPORTLERN BLEIBEN FÜR IMMER VERBORGEN – MEISTENS!

Und dann war da noch... Uwe, Uwe Friedhoff, unser Präsident. Natürlich ist Uwe als vorbildlicher Vorsitzender vom ersten Jahr an in Besitz der Wremer Karte. Jeder aufmerksame Leser unserer Vereinszeitung weiß, daß man mit dem Erwerb der Karte nicht nur sich und dem Verein etwas Gutes tut, sondern obendrein noch an einer sehr attraktiven Verlosung teilnimmt.

Unser erster Gewinner, der sich über eine kostenlose neue Karte für die nächste Saison, bequemes Outfit, was zu essen, Präser, Blitzventile etc. freuen durfte, war der beste Mann von Georg Grube: Volker Hinnens, genannt „Hinni“.

Nun galt es für die folgende Spielsaison die (den) Glückliche(n) zu küren. Eine Fee war schnell gefunden, die aus der Tombola mit numerierten Karten ein Ticket zog. Nummer 10 sollte es sein. Nummer 10. Wer hat für die Punktspielzeit 1998/99

die Wremer Karte mit der Nummer 10? Sportkamerad Rolf Zeitler, der sich wie kaum ein anderer um den Vertrieb der Karte verdient macht, kannte den Kandidaten, es war kein geringerer als der Vorsitzende des TuS Wremen 09 selbst. Uwe Friedhoff war es. Doch mit einer großen nonchalanten Geste, wie sie nur unserem Vorsitzenden gebührt, verzichtete Uwe Friedhoff auf sein großes Glück, auf den ausgelobten Preis zum Wohle eines weiteren Kartenbesitzers.

Der neue Gewinner weiß noch nichts von seinem Preis, wurde am Abend des 10. Oktober Anno Domini 1999 mit einem sehr komplexen Verfahren – online – unter Zuhilfenahme eines humanen Zufallsgenerators bestimmt. Es ist der Inhaber der Karte mit der Nummer 9. Es ist Walter Albrecht.

Herzlichen Glückwunsch, Walter, zu diesem schönen Gewinn und danke, Uwe, für diese große Geste!

**Bäcker Dahl**



Bäckerei - Konditorei

*Fitmacher-Brote aus  
biol. Vollkorngetreide –  
Dinkel, Weizen, Roggen*

Wurster Landstr. 143  
27638 Nordseebad  
Wremen  
Tel. 04705-252

## Cafe' Möwenstübchen

\* Frühstücksvariation ab 9.00 Uhr

\* kleine Speisen

\* hausgemachte Kuchen & Torten

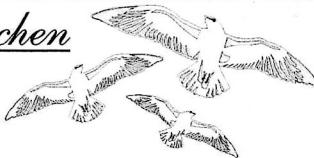
\* leckeres Eis

\* Bier vom Fass

\* Außer Haus Verkauf

\* Gesellschaftsfeiern

\* Fremdenzimmer



Michael Annis

Strandstr. 13

27638 Wremen

Tel.: 04705-949570

Fax.: 04705-9495728

**Unser Tip**

Verschenken Sie doch  
mal einen Frühstücks-  
oder Eis Gutschein.

-ab Oktober Dienstag Ruhetag-

## *Seestern - Apotheke*



P. Augustin

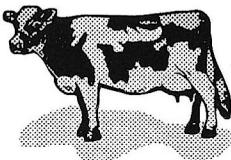
Nordseebad Wremen



Wremen · Wurster Landstraße 136

Telefon (04705) 707 · Telefax (04705) 1345

Fleisch und Wurst  
direkt vom Bauern



*Mathias Brüggemann*

Lange Straße 6 · 27607 Sievern  
Telefon (04743) 16 92

### VERKAUF

in der Wurster Landstraße  
neben der Bäckerei Dahl

Freitag: 8-12 u. 14-18 Uhr

Samstag: 8-12 Uhr

## DIE SCHÖNSTEN GESCHICHTEN DER SPORTWOCHE BLEIBEN FÜR IMMER VERBORGEN – MEISTENS!

Und dann war da noch... Ursel, Ursel Allers und ihr angetrauter Klaus, die von keiner TuS-Sportwoche wegzudenken sind, weil die beiden nämlich nicht nur schnacken, sondern das tun, was für den Erfolg einer solchen mit viel Arbeit vollgestopften Woche am besten zu gebrauchen ist: Die Ärmel hochkrempelein und anpacken. Und so fand man die beiden denn auch beim Aufbau, beim Schmücken, beim Aufräumen, beim Brutzeln, am Ausschank, aktiv auf dem Rad, mit der Stoppuhr beim Deichlauf, beim Abbau u.s.w.u.s.f. Die Aufzählung würde kein Ende nehmen, wollte man versuchen sie vollständig zu machen. Deshalb stellvertretend für alle Helfer der TuS-Sportwoche ein dickes „Dankeschön!“ namentlich an Ursel und Klaus Allers.

Neben den ohnehin schon zahlreichen Aufgaben hatten die beiden es in unserer Jubiläumswoche '99 auch noch übernommen, für den Mega-Knaller der Saison, für „AQUACITY“ das Eintrittsgeld zu kassieren. Zunächst ließ sich der Abend auch ganz ruhig an. Die Band hatte noch gar nicht begonnen ihren Ohrenschmaus darzubieten. Musik aus der Retorte erklang, lockte die Neugierigen und stimmte das Publikum vorweg ein wenig ein. Groß und Klein, Jung und Alt strömten denn auch ins Festzelt und bestritten ohne Murren bei Ursel den ohnehin nicht sehr hohen Obulus für das kulturelle Pophighlight des Jahres 1999. Der ganze Abend hätte für unser Kassiererpärchen stressfrei und entspannt verlaufen können. Aber, was

die meisten der seinerzeit Anwesenden erst heute erfahren werden, noch vor dem eigentlichen Beginn des Auftritts geriet die ganze Veranstaltung in große Gefahr. Sie stand auf des Messers Schnide, wie man so schön sagt. Der Grund: Ein von wo auch immer dahergelaufener postpubertärer Halbstarker passierte die TuS-Inkassoabteilung ohne sie auch nur eines Blickes zu würdigen.

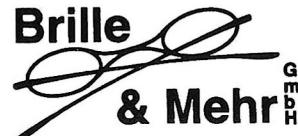
Liebe Sportfreunde, wer Ursel Allers kennt, der weiß, wenn sie etwas macht, dann macht sie das richtig! Und auch in diesem Fall sollte es dem Schlawiner, der hier ganz augenscheinlich versuchte, das Getümmel an der Kasse für seinen monetären Vorteil auszunutzen, nicht gelingen Ursel zu umschiffen. Kurz entschlossen verließ sie ihren angestammten Platz an der Kasse, folgte dem säumigen Zahler weiter ins Zelt, stellte ihn bereits nach wenigen Metern und als auch Klaus nicht eben weniger erregt aufschloß und in den beginnenden Disput eingriff, der um mikromy Bruchteile von Sekunden vor einer handgreiflichen Eskalation stand, da wußte der junge Mann sich doch keinen besseren Rat als zu behaupten, er sei der Gitarrist der Band und müßte nun eigentlich und hoffentlich kostenlos zur Bühne. Na ja, und so war es dann wohl auch, mitgespielt hat er jedenfalls. Aber stellen wir uns mal vor, Ursel glaubt dem Mann nicht und der Musikant wird rausgeschmissen. Da hätte AQUACITY aber ganz schön improvisieren müssen.

# *Hotel · Pension*

# *„Treibsand“*

## *Bistro · Gartenterrasse*

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

**Brille**  
  
**& Mehr**

Uhren · Schmuck  
Porzellan · Bestecke  
Inhaber Harjo Dahl  
**Am Markt 2**  
**27632 Dorum**  
Telefon (04742) 368



**Wave one - von Wöhlik**  
Austauschlinsen im Monatstakt



**Mann/frau/kind sollte immer mal wieder daran denken:  
Das Essen und Trinken nicht vergessen!**

## **ESSEN UND TRINKEN IM (SPORTLICHEN) ALLTAG**

Einige grundsätzliche Überlegungen zum Thema.

Fitness, Leistungsfähigkeit, Gesundheit und ein langes Leben haben viele Quellen: tägliche Bewegung (z. B. viele Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad, Joggen, Inline-Skaten, Schwimmen, Aktivitäten im Fitness-Studio), ist natürlich besonders wichtig, aber allein nicht ausreichend. Es gehören dazu noch weitere Faktoren der Lebensgestaltung in Beruf und Alltag – ganz unabhängig, welche Ziele der/die Einzelne damit verfolgt, ob es ihm/ihr z. B. um vorbeugende Gesundheitsaspekte, therapeutische oder rehabilitative Aspekte, allgemeine oder spezielle Fitness, wettkampf- oder leistungsorientierten Sport oder einfach nur um Spaß und Freude am Leben geht.

Als ein mindestens ebenso wichtiger Faktor wie Bewegung und Sport ist in diesem Zusammenhang das tägliche Essen und Trinken anzusehen. Genau wie beim Training ist es auch bei Essen und Trinken sinnvoll, bestimmte Grundsätze, Faktoren und Gestaltungsmöglichkeiten mitzubedenken. Bewegung, Sport, Training und Ernährung gehören zusammen wie der Hans zur Grete. Sie bedingen, fördern und ergänzen sich gegenseitig. Das gilt für alle Grundfunktionen des Körpers und des Geistes ebenso wie für die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit im und durch Sport. Gerade beim und für den Sport kommt es hier darauf an,

- dem Körper alle notwendigen Stoffe für seine vielen Aufgaben zur Verfügung zu stellen,
- ihn nach den Trainings- oder Wettkampfeinheiten wieder rasch fit und lei-

stungsbereit für die nächsten Aufgaben zu machen und

- Körper und Geist insgesamt gesund und leistungsfähig zu erhalten.

Dazu braucht der Körper

1. eine mengenmäßig passende Energiezufuhr (durch sog. „Makrostoffe“, das sind die großen Bausteine in unserer Ernährung, also Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße) sowie

1. zahlreiche Stoffe (es sind einige tausend!) aus den Lebensmitteln (sog. „Mikrostoffe“, das sind die kleinen Stoffe in unserer Ernährung, z. B. Vitamine, Mineralien, Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe), um die vielen und komplizierten Wege und Windungen unseres menschlichen Stoffwechsels mit seinen vielen Aufgaben und Anforderungen zu ermöglichen und uns dauerhaft gesund zu erhalten.

Das bedeutet also für die Energiezufuhr: optimale Anlage und Füllungszustand der Energiespeicher durch die Makrostoffe für alle allgemeinen, alltäglichen und besonderen Aufgaben von Kopf und Körper. Nicht zuviel, nicht zuwenig davon sollen es sein und zum richtigen Zeitpunkt zugeführt sollen sie werden.

Für die Stoffwechselseite und die wichtigen Mikrostoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Wasser, Antioxidantien etc. bedeutet dies, auf eine optimale Anpassung hinsichtlich des individuellen Bedarfs zu achten, um ein reibungsloses Funktionieren aller Körpersysteme und eine schnelle Regeneration zu gewährleisten sowie einer eventuellen Resourcenverknappung

entgegenzuwirken. Denn das wäre nicht nur hinsichtlich der aktuellen körperlichen Leistungsbereitschaft fatal, sondern auch für die Gesundheit insgesamt. Je höher der Bedarf und der Trainingsumfang des Sportlers/der Sportlerin ist, in Dauer und Intensität, desto wichtiger ist es, auf ein genügend hohes und ausgewogenes Angebot dieser wichtigen Nährstoffe zu achten.

Im einzelnen heißt das für die Ernährungsprinzipien im Alltag folgendes zu beachten:

1. Das Essen sollte kohlenhydratreich sein, mit etwa folgendem Mengenverhältnis bei den Makrostoffen:

55% Kohlenhydrate

25-30% Fett

10-15% Eiweiß.

D. h. also für die meisten von uns: weniger Fettes essen (der Fettanteil ist im Essen meist zu hoch) und besonders auf einen hohen Kohlenhydratanteil beim Essen achten. Der ist nämlich meist zu niedrig. Für die ganz Sportlichen gilt noch zusätzlich:

bei hohen Trainingsumfängen und/oder hoher Intensität sollte der Kohlenhydratanteil eher noch etwas größer sein. Kohlenhydratreiche Lebensmittel sind z.B.: Kartoffeln, Reis (möglichst ungeschält), (Vollkorn-)Nudeln, Spätzle, italienische Pasta, (Mais-)Polenta, (Vollkorn-)Brot, Müslis aus frisch geschrotetem oder gequetschtem Korn.

1. Vitaminreiche, antioxidantienreiche, mineralstoffreiche und faserreiche Ernährung als ein wichtiger Garant von Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Unter diesem Gesichtspunkt sollte man/frau täglich möglichst viel frisches Gemüse mehrfach am Tag, gekocht und auch roh), und Obst sowie Vollkornprodukte essen. Das ist mehr das doppelte dessen, was der Bundesbürger in Ost oder West derzeit am Tag isst.

1. Reichlich Flüssigkeit trinken (ca. 2 l am Tag) auch während dem Training.

Und nach dem Training: rasches Wiederauffüllen der Flüssigkeitsspeicher und Ausgleich der durch das Schwitzen entstandenen Mineralstoffverluste. Das geht gut z. B. mit einer Mischung aus Mineralwasser und Apfelsaft (2:1). Bier ist dafür (auch im Fußball!) nicht geeignet.

Diese Prinzipien einer gesunden, leistungsgerechten Ernährung lassen sich sehr gut im (Sportler-)Alltag verwirklichen, wenn also häufig die folgenden Produkte regelmäßig eingekauft werden und schmackhaft mit vielen Gewürzen zubereitet zum Essen auf dem Tisch stehen:

- viele verschiedenartige Vollkornprodukte, Kartoffeln, Teigwaren
- frische Salate aller Art (am Tag mindestens eine Portion)
- frisches (vor allem saisonales und heimisches) Obst und Gemüse zu jeder Mahlzeit (am Tag ebenfalls mindestens je eine volle Portion)
- verschiedene Milchprodukte (z. B. Käse, Quark, Joghurt, Kefir), Fisch, Eier und in Maßen Fleisch.

Besonders Gemüse und Salat sind wichtig. Sie liefern die wichtigsten Beiträge für unseren Körper. Pro Person sollten es ca. 400 g Gemüse pro Tag (Feuchtgewicht) sein. Zusätzlich wären noch 200 g Obst wünschenswert. So empfehlen es die Experten und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

Leckere Rezeptanregungen gibt es reichlich. Auf Abwechslung und Frische sind bei der Herstellung der Mahlzeiten besonders zu beachten.

Bei der Aufteilung der Mahlzeiten am Tage ist es günstig, wenn die Einnahme der letzten Hauptmahlzeit etwa 2-3 Stunden und die Aufnahme der letzten Zwischenmahlzeit mindestens 1-2 Stunden vor dem Training oder dem Wettkampf erfolgt.

Zur Kontrolle der aktuellen Flüssigkeits-situation und der längerfristigen Energie-situation im Körper empfiehlt es sich, häu-

fig die Waage zu benutzen und das Körpergewicht zu kontrollieren

Dr. Walter Samsel

## BUCHBESPRECHUNG

### 77 BINICHMÜDE-POWERSPIELE FÜR DRAUSSEN

Immer nur Versteckspielen und Fangen oder Tickspielen ist auf die Dauer etwas langweilig. Aber wie wäre es mal mit einem Satz Handtchentennis, einer abenteuerlichen Drachenjagd, einem zünftigen Rodeo oder gar Hundstage-Seilspringen. In dem Buch „Binichmüde-Powerspiele für draußen“ befinden sich 77 gute Ideen für Spiele draußen an der frischen Luft, bei denen Bewegung und Toben an erster Stelle steht.

Gut ist dabei, dass es immer gleich losgehen kann, die Spiele brauchen alle keine große Vorbereitung. Die notwendigen Dinge sind meist in jedem Haushalt vorhanden, so dass es immer gleich losgehen kann. Das Buch sei auch Eltern empfohlen, die Kindergeburtstage und ähnliche Feste vorbereiten.

### 77 Binichmüde Powerspiele für draußen

In 5 Minuten die tollsten Spiele vorbereiten





**AUTO DIENST**  
**ERICH TANTS**  
Wremer Specken 46 • 27638 Wremen  
Tel. 04705 - 95 00 59

KFZ-MEISTER-BETRIEB



## TERMINE · TERMINE · TERMINE

**14. November 1999:**  
Schnupperturnier Badminton  
ab 10.00 Uhr

**11. Dezember 1999:**  
TuS-Weihnachtsfeier aller Abteilungen  
im Misselwardener Pastorenhaus.  
Ab 19.30 Uhr wird ein vorweihnacht-  
liches Programm geboten.

**21. Januar 2000:**  
Beginn des 10wöchigen **Muskelauf-  
bau-Trainings** in der Krankengym-  
nastik von Gisela Dahl; jeweils freitags  
von 17.30 - 19.00 Uhr

**5. März 2000:**  
**Kindermaskerade** ab 15.00 Uhr in der  
Wremer Turnhalle

**10. März 2000:**  
**Jahreshauptversammlung**, 20.00 Uhr,  
in der „Wremer Fischerstube“ am  
Wremer Tief (Ehel. Friedhoff)

**18. - 21. Mai 2000:**  
**Sportwoche** mit großem Programm  
Fußballturnier, Fahrradtour, 14. Deich-  
lauf, Rockfete mit Aquacity usw., usw.,

## NEUER KRAFTTRAININGSKURS IN DER „WREMER MUCKIBUDE“

Bereits in diesem Jahr stieß das Angebot des Wremer Kraftsportzentrums (WKZ) unter Leitung von Physiotherapeutin Gisela Dahl auf sehr großes Interesse. Der lebhaften Nachfrage entsprechend wird auch im Millennium-Jahr 2000 ein Krafttrainingskursus, unter Fachleuten „medizinische Trainingstherapie“ genannt, angeboten.

Ab 21. Januar 2000 beginnend werden an zehn folgenden Freitagen, jeweils von 17.30 bis 19.00 Uhr, die Muskeln gestählt. Das ist auch gut gegen die auf der Hüfte verbliebenen Reste des Weihnachtsbratens und des Silverstermenüs, denn wir wissen: Muskelgewebe geht verschärft Kalorien und Fett an den Kragen!

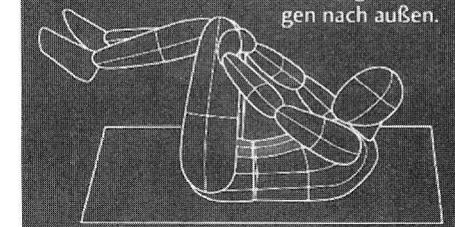
Da die Anzahl der Teilnehmer/-innen für einen geordneten und effektiven Trainingsablauf auf 25 begrenzt werden muß, ist eine möglichst rechtzeitige Anmeldung zu empfehlen. Die ersten Plätze sollen schon vergeben sein. Die Teilnahmegebühr beträgt für TuS-Mitglieder DM 70,- für Nicht-Mitglieder sind DM 100,- zu entrichten.

Anmeldungen werden ab sofort unter dem Stichwort „Muckibude“ bei der Praxis Dahl, Telefon: 04705/1226 oder beim Vorsitzenden des Turn- und Sportvereins Wremen von 1909, Uwe Friedhoff unter der Telefonnummer 04705/352 entgegengenommen.

### Übung des Monats

#### Kraft aus dem Bauch

Im Alltag haben Bauchmusken vor allem die Aufgabe, die Wirbelsäule zu stabilisieren. Trainieren Sie diese Partie deshalb doch mal entsprechend ihrer haltenden Funktion: Auf den Rücken legen, Hüfte und Knie bilden jeweils einen rechten Winkel. Heben Sie den Kopf leicht an und drücken Sie mit den Händen so fest wie möglich gegen die Knie – die natürlich nicht nachgeben dürfen. Die Ellenbogen zeigen nach außen.



**H. Gerdes**  
Dachdeckermeister  
Anton-Flettner-Str. 4  
27472 Cuxhaven

**SPORT 2000**  
the point of sport

**SPORT KANZLER** **LANGEN**  
Ihr Sportfachgeschäft

Debstedter Straße 3 · 27607 Langen · Telefon 04743 / 60 49 · Telefax 0 47 43 / 42 10

## REZEPT-TIP

### Chicoree-Salat

500 g Chicoree halbieren, Herz keilförmig herausschneiden, 200 g Äpfel raffeln, 2 Apfelsinen kleinschneiden und 50 g zerkleinerte Walnüsse zufügen.

#### Sauce:

150 g Joghurt, 50 g Sahne mit 2 EL Zitronensaft und etwas Honig oder Apfeldicksaft verrühren. Sauce über den Chicoree geben, umrühren und etwas ziehen lassen.

Chikoje, GeSpUer, Bremen

### Kartoffel-Fenchel-Apfel-Auflauf

800 g Kartoffeln, wenn nötig pellen und in Scheiben schneiden und mit etwas Kräutersalz würzen. 500 g Fenchel etwas zerkleinert in wenig Gemüsebrühe 10 min angaren. 300 g Äpfel zerkleinern, 80 g Käse raspeln. Alle Zutaten abwechselnd in eine Auflaufform schichten.

250 g Joghurt und 2 Eier verquirlen und mit Paprika abschmecken.

Im Backofen bei 220 Grad ca. 30 min backen.

100 g Käse reiben und mit 2 EL Kürbiskerne 15 min vor Ende der Backzeit über den Auflauf streuen. Mit dem gehackten Fenchelgrün anrichten.

KaFeAuf, GespuEr, Bremen

# HORST BRANDT



## HEIZOEL



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

## UNTERHALTSAM

### DIE WREMER KARTE MIT MULSUMER WAPPEN – EINE ERFOLGSGESCHICHTE WIRD FORTGESCHRIEBEN

#### DIE WREMER KARTE

Punkt-Spielzeit 1999 / 2000



Heimspiele 1. Herren  
SG Wremen / Mulsum

Nr. M16

DM 35

Daß die Herausgabe der Wremer-Karte inzwischen zu einer nicht endenwollen- den Erfolgsgeschichte für den TuS Wremen 09 avanciert, ist hinlänglich bekannt und in unserer Vereinszeitschrift beson- ders in der Ausgabe Nr. 13 unter „Ein Blick zurück in die Zukunft“ eindrucksvoll dar- gestellt worden.

Von überall her gingen Bestellungen und Kaufoptionen in hoher Zahl für die Wremer Karte bei der TuS-Geschäftsstelle ein. Von überall her – ??? Nein, Moment mal – es gibt einen kleinen Ort nördlich vom wunderschönen Nordseebad Wremen, da hielt sich die Nachfrage nach dem Wertpapier doch sehr in Grenzen. Die Analysten des TuS waren schon schier der Verzweiflung nahe, weil sie kei- nen Grund für die Kaufzurückhaltung des durchaus sportbegeisterten Völkchens ausmachen konnten. Zugegeben, es waren ehrbare, selbstbewußte Bürger.

Dem Fortschritt nicht abgeneigt und der Tradition verpflichtet, bewältigten sie ihr Tagewerk mit ruhiger Hand und festem Blick, ein Menschenschlag eben, wie wir ihn fast nur an den Gestaden der Wurster Küste finden. Es waren Mulsumer! Doch das allein konnte nicht der Grund für die Abneigung gegen die Wremer Karte sein und so ließ das Verhalten denn fast nur noch eine Schlußfolgerung zu: Die Leute dort haben keine Ahnung von Fußball!!?

Doch halt, auch das konnte nicht sein, überzeugt doch Bürgermeister Otto's Filius nicht selten zwischen den Wremer Pfosten mit brillanten Paraden, wie weiland der Senior selbst. Und finden nicht ohne guten Grund auch weitere Männer aus Mulsumer Schrot und Korn immer wieder Berücksichtigung im Dream-Team unseres Liga-Trainers Volker Beckmann?

Kurz und knapp: Der Skandal war ein ganz anderer und zwar der, daß auf der Wremer Karte, die nach Erwerb kostenlo- sen Einlaß zu den Heimspielen der I. Herrenmannschaft des Fußballvereins: „Spielgemeinschaft Wremen/Mulsum '94“ gewährt, zwar das Wremer Vereins- wappen zu finden war, das Mulsumer Pendant aber suchte man vergebens. Die Empörung über diesen unhaltbaren Zu- stand, das wird jedermann klar sein, mußte sich irgendwann Bahn brechen. Drei Jahre wähnte diese Ungerechtigkeit, drei lange Jahre stand die Spielgemeinschaft

von vielen unbemerkt auf der Kippe, drei lange Jahre voller Gram für die Mulsumer Sportkameraden und die unsensiblen, selbstgerechten Wremer Kartenverkäufer merkten nix. Bis schlußendlich, sozusagen als letzte Amtshandlung, dem just abgetretenen Vorsitzenden des TSV Mulsum, „Kuno“ Klotzke, der Kragen platze und er unter dem fast frenetischen Beifall seiner anwesenden Kameraden, während einer Versammlung der Spielgemeinschaft, bei den Erfindern der Karte auf die seinem Verein gebührende Gerechtigkeit pochte. Zur Ehrenrettung der Verantwortlichen sei gesagt, daß sie umgehend Bes-

serung gelobten. Wichtiger aber, endlich war klar, wieso der Absatz ausgerechnet in Mulsum stagnierte. Ruck zuck war eine neue Wremer Karte nun auch mit Mulsumer Wappen parat. Natürlich werden nicht alle Fußballfans der kleinen Wurster Gemeinde das Ticket mit „ihrem“ Emblem kaufen, davon darf man nicht ausgehen, rechnen darf man wohl nur mit denen, die was von Fußball verstehen und wissen was „Abseits“ ist. Na, schau'n wir mal wieviel das wohl so sind!

Bill Geht's  
Analyst Dir

## **Unabhängiges Versicherungskontor Lüder Menke**

### **Bankkaufmann und Versicherungsmakler**

- Versicherungen
- Finanzierungen
- Immobilien
- Hausverwaltungen

Lange Straße 26                    Rheinstraße 42  
27638 Wremen                      27570 Bremerhaven  
Tel. (04705) 689                    Telefon (0471) 250 33  
    Telefax (0471) 250 35

## **JOHANN HEIDTMANN**

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

Reuters Hof 5  
27638 Wremen

Telefon (04705) 301  
Telefax (04705) 683

## **LIVE-SENDUNG „BREMER CONTAINER“ BEIM TUS WREMEN**

Am 8. Oktober kam Radio Bremen mit seiner Live-Sendung „Bremer Container“ in die Wremer Turnhalle.

Der Kontakt zum TuS war von Seiten Radio Bremens über die Kurverwaltung Land Wursten zustande gekommen.

Erstmalig hat der Sender eine Herbstmeisterschaft ins Leben gerufen, bei der es einen „Radio-Bremen-Melodie-Pokal“ zu gewinnen gibt. Außer dem TuS Wremen nehmen noch sieben weitere Vereine aus Gemeinden und Städten im Nordwesten des Sendeberreichs teil. Der Sieger wird am 26. November in Bad Zwischenahn ermittelt.

Bei diesem Wettstreit muß ein örtlicher Verein innerhalb der Sendung eine knifflige Aufgabe unter Mithilfe der anwesenden Zuhörer oder Einwohner des Dorfes lösen.

Auch der jeweilige Bürgermeister hat seinen Ort zu präsentieren, um wichtige Punkte zu erhalten.

Wremen war die zweite Station und es galt zumindest die vorgelegte Punktezahl von 6.200 aus Eystrup zu übertreffen.

Rund 200 Zuhörer waren den Aufrufen in die Turnhalle gefolgt. Punkt 17.04 Uhr wurde vom Sender nach Wremen geschaltet. Das Urgestein von Radio Bremen, Achim Kinzel, moderierte wie immer den „Containert“. Zuvor hatten seine Mitarbeiter es geschickt verstanden, die Spannung aufzubauen und die Zuhörer zu wahren Applausstürmen motiviert. So konnten Bürgermeisterin Helga Lutz, unser Vorsitzender Uwe Friedhoff und die Kandidaten Katrin Dahl, Marion Heinz, Peter Salz und Kai Schlutow mit dem Rückhalt des Publikums ins Rennen gehen. Bevor aber der Umschlag mit der Aufgabe geöffnet wurde, verging noch einige Zeit. Allgemeine Nervosität unter

den Kandidaten und den zur Verfügung stehenden Mitgliedern mischte sich mit etlichen Vorkehrungen zur Bewältigung der drohenden Schwierigkeiten.

In der Zwischenzeit gaben Candy Rose und Peter Lorenz ihre neuesten Schlager zum besten und es entstand die bekannte „ZDF-Hitparaden-Atmosphäre“.

Dann wurde das Geheimnis gelüftet. Die Redakteure hatten sich durch die vielen Windkrafträder im Land Wursten inspirieren lassen, um aus dem weltbekannten Kinoklassiker „Vom Winde verweht“ eine Aufgabe zu stellen. Es galt eine Szene nachzuspielen, in der Rhett Butler seiner Scarlett O’Hara eine Liebeserklärung offenbarte.

Das Liebespaar sollte dabei aber in ländesüblicher Tracht und natürlich mit fangfrischen Krabben die Aufgabe lösen.

Zusätzlich sollte ein Chor das Lied „Alles hat ein Ende, nur die Wurst hat zwei...“ vortragen.

Es blieb eine Zeit von knapp 30 Minuten. Eile war geboten.

Während die Kandidaten ausgeguckt und passende Kleidung beschafft wurde, brillierte Bürgermeisterin Helga Lutz, indem sie eine Minute lang alles aufzählen durfte, was ein Tourist erlebenswert in Wremen erwartet. Das Handicap war allerdings bestimmte Wörter wie Kutterhafen, Fremdenverkehr usw. nicht zu benutzen. Sie schaffte es mit Bravour und heimste die ersten 1.000 Punkte ein. Mit lautstarkem Beifall wurde sie belohnt.

Beim anschließenden Spiel „Kofferpacken“, „Ich packe in den Bremer Container die Wurstkönigin des Landes Wursten und nehme...“ erzielten Hans Kerber, Uwe Friedhoff und Willy Jagielki nochmals 400 Punkte. Jetzt fehlten noch die 5.000 Punkte für die Lösung der vorgegebenen

Aufgabe und man hätte Eystrup überholt. Die Spannung stieg. Die Interpreten trällerten weitere Songs. Dann war es endlich so weit. Achim Kinzel bat das Paar, soweit es denn da war, vor das Publikum zu treten. Und es kam – tosender Beifall begleitete Heide Fiehn und Holger Dahl. Scarlett barfüßig, in ortsüblicher Kitteltracht und mit einer jahrhundertealten, original Wurster Kappe. Rhett im Fischerhemd mit Tuch und Schippermütze (Grilletracht). Selbstverständlich fehlten die Wremer Krabben nicht, die Scarlett dann gleich gekonnt auspulte. Die Liebeserklärung gab unser Wurster Rhett seiner Scarlett in bestem Plattdeutsch und auch der dazugehörige Kuß wurde leidenschaftlich vollzogen.

Jetzt fehlte noch der Chor. Auch der hatte sich vollzählig aus Jung und Alt in kürzester Zeit zusammengefunden und sang lauthals mit Begleitmusik aus dem Studio „Alles hat ein Ende, nur die Wurst hat zwei...“.

Und das Ende verlief bestens. Kinzel sprach dem TuS für die hervorragende Bewältigung der originellen Aufgabe die erhofften 5.000 Punkte zu.

Riesenjubel – langanhaltender Beifall, Erleichterung und Freude bei den Akteuren Helga Lutz und Hans Kerber, sowie zufriedene Gesichter bei den Mitarbeitern von Radio Bremen.

TuS Wremen 09 hatte Eystrup hinter sich gelassen und steht vorläufig an der Spitze.  
WJ



Finale auf der Bühne. Den bereits erhaltenen kleinen Pokal für die Teilnahme hält Marion Heinz in die Höhe. Ganz rechts Moderator Achim Kinzel.

## TUS WREMEN IM FERNSEHEN – „OFFENER KANAL“ BREMERHAVEN

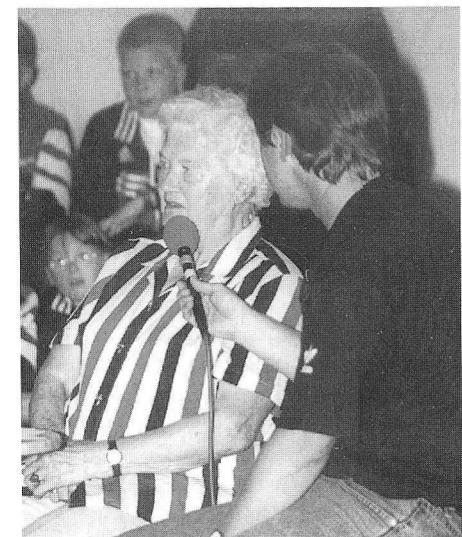
Anfang Juli folgte der TuS neben anderen sportlichen Organisationen einer Einladung in die Regionalsport-Sendung des „Offenen Kanals“.

So konnten die beiden Moderatoren Rainer und Volker Schmidt an dem Abend unseren 1. Vorsitzenden Uwe Friedhoff, Ehrenmitglied Dorte Kaschubat, Meike Kracke als Spartenleiterin für Kinderturnen und Vertreterin der Aerobicabteilung, sowie Arno Zier als Sprecher des Wremer Lauftreffs begrüßen.

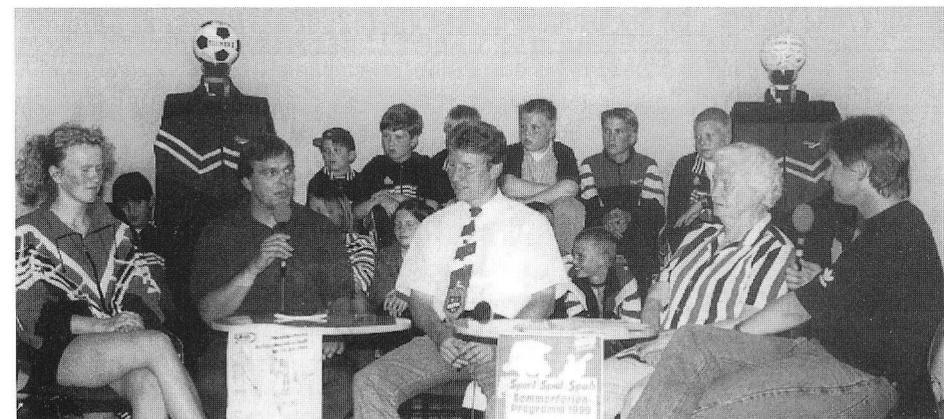
Gleich zu Beginn der 90-minütigen Sendung hatten unsere TuS-Vertreter genügend Zeit, ausführlich über die Aktivitäten im Verein und insbesondere über das gerade festlich begangene 90-jährige Bestehen zu berichten.

Natürlich war es ungewohnt und ein bißchen aufregend vor laufenden Kameras, aber sie überstanden es alle mit Bravour und die Werbung für unseren Verein hätte nicht besser sein können.

Erheblich trugen unsere Aerobicfrauen noch mit ihrem fetzigen Auftritt im vollbesetzten Studio dazu bei.



Ehrenmitglied Dorte Kaschubat konnte ausführlich über das Turngeschehen aus den vergangenen Jahrzehnten berichten



Im Fernsehstudio „Capitol“ – Von l. n. r.: Meike Kracke, Arno Zier, Uwe Friedhoff, Dorte Kaschubat und Moderator Rainer Schmidt

## LOHNSTEUER HILFE-RING

Deutschland e.V. (Lohnsteuerhilfverein)

berät seine Mitglieder und hilft ganzjährig in allen

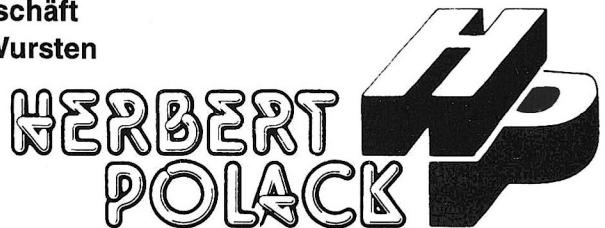


- Lohnsteuerangelegenheiten
- Kindergeldsachen
- Eigenheimzulagen

27638 Wremen · ☎ (04705) 482 · Fax (04705) 95 00 69

e-mail: MuM.Lukait-Wremen@t-online.de

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



GÄRTNEREI  
+ BLUMENHAUS

NORDSEEBAD DORUM

EICHENHAMM 7 · TELEFON 0 47 42/20 13  
AM MARKT 5 · TELEFON 0 47 42/20 24

## LAUFTREFF IM SAHLENBURGER WATT

Sonntags um 10 Uhr findet seit über 10 Jahren von der Arztpraxis Gerstenberger-Maylahn/Samsel aus einer der TuS Lauf treffs statt. Zwischen 4 und 10 LäuferInnen sind je nach Jahreszeit da für die sonntägliche Runde (ca. 1 1/2 Stunden). Im Sommer kommt öfter der Vorschlag, ob wir nicht mal nach Neuwerk laufen wollen? Abwechselung von den Hausstrecken ist angesagt. So mal eben nach Neuwerk laufen, weiß jeder Küstenbewohner, kann lebensgefährlich sein. Ebbe- und Flutzeiten muß man wissen und dann das aktuelle Wetter bedenken. Die Nordsee-Zeitung liefert nur die täglichen Tidenzeiten dazu. Nun braucht man den Gezeitenkalender. Hier sind die Hoch- und Niedrigwasserzeiten für die Deutsche Bucht zu finden.

Für unsere Planung kam Sonntag, 15. August in Frage:

**HW 04:35 und NW 11:19 Uhr**

bezogen auf CUXHAVEN, Steubenhöft. Ca. 1 1/2 bis 2 Stunden vor Niedrigwasser können wir loslaufen.

Die telefonischen Verabredungen führen uns auf gemeinsamen Kurs. Gerd Reese, Udo Schmidt, Peter Valentinitsh und Henning Siats sind die Lauftriffler an diesem Sonntag. Mit dem Auto auf nach Sahlenburg.

Unterhalb der Hochhaus-Appartements findet sich morgens um 1/2 10 Uhr noch ein Parkplatz. Die persönlichen Vorbereitungen laufen an. An dem Morgen wehte der Wind von West mit Stärke 5, also eine Lage mehr anziehen und die Mütze oder das Stirnband aufsetzen. In der halblangen Tights oder der kurzen Laufhose werden 10 Mark für die Trinkpause am Neuwerker Turm eingesteckt. Die Schuhe werden ausgezogen. Wir vier machen uns

dann

### Barfuß auf den Weg

zum Sammelplatz der Wattenwagen am Strand von Sahlenburg.

Neuwerk liegt als klar erkennbare Insel vor uns im Watt. Scharen von Spaziergängern sind bereits aufgebrochen, einzeln oder in Gruppen streben sie in Richtung Wattenweg. Wir suchen uns den Strandübergang, laufen flott am Kassenhäuschen vorbei und sind auf der Strecke. Die Fußsohlen spüren das Nass des Sandes und des geriffelten Watts. Der Blick geht auf unser Ziel und langsam kommt die Bewegung in den angemessenen ruhigen Laufrhythmus. Für die nächsten 60 Minuten wollen wir dieses Tempo beibehalten. Die Streckenlänge im Watt beträgt etwas mehr als 10 Kilometer –

### Unser Tempo liegt um die 6 Minuten pro KM.

Die ersten Wanderer haben bereits ein Drittel der Strecke hinter sich, die letzten gehen gerade los. So führt unser Lauf zuerst immer entlang der Gruppen auf dem Fahrweg der Wattwagen. Muscheln oder morastigen Schlick vermeiden wir so. Die Oberfläche des Watts ist hier eben und festgefahren. Letzte Wasserreste der vergangenen Flut sind noch zu finden. Oft laufen wir durch knöcheltiefe Pfützen, die Gischt spritzt und unser Lauffeling hat einen Spitzenwert. Mit dem Wetter haben wir bisher Glück. Der Wind weht zwar kräftig von schräg vorn, aber die Sonne scheint und Wolkenberge ziehen weit weg vorbei. Das Wasser auf dem Watt fühlt sich an den Füßen warm an, die Stimmung könnte besser nicht sein. Zwei Kilometer vor der Insel haben wir alle ent-

gegenkommenden Wanderer und die vor uns gestarteten Gruppen hinter uns gelassen. Durch die tief eingefahrenen Wege streben wir als Erste dem Deichübergang zu. Zwei Läufer nähern sich von hinten und begrüßen uns freundlich. Sie sind in Duhnen gestartet und laufen normal in Joggingschuhen. Binnenländer meinen oft, die Wattoberfläche sei für die Fußsohlen zu gefährlich. Achtung Muscheln! – oder sie mögen das Watt mit allem Getier nicht auf der Haut spüren. Für uns ist gerade dies der gewünschte Effekt. Zweimal intensive Gymnastik für die Fußsohlen an diesem Tag!

### Nach 1 Stunde und 5 Minuten sind wir da!

Kurz hinter dem Seedeich auf Neuwerk gibt es eine inzwischen komfortable Fußwaschstelle. Otto's Laden dürfen wir schmutzverspritzt nicht betreten. Am Turm stehen bereits 15 bis 20 Wattwagen, die Pferde und Passagiere sind dabei, die Ruhepause auf unterschiedliche Weise zu gestalten. In der Turmschänke verschwinden etliche Menschen. Viele bleiben draußen auf Otto's Terrasse unter den Lindenbäumen oder versorgen sich in seinem Laden. Eine Pulle Mineralwasser gibt's für jeden von uns.

Nach einer Viertelstunde starten wir für den Rückweg. Es ist nach dem Gezeitenskalender nun gerade Niedrigwasser.

Mit uns starten die ersten Wattwagen. Einzelne der vier bis sechs Passagiere pro Wagen spornen uns Läufer mit flotten Sprüchen an. „Uns ziehen Vierbeiner – Ihr kommt mit Euren zwei bestimmt nicht mit!“ meint eine lustige Mitfahrerin. Bereits 500 m nach dem Start ins Watt wird klar, das Tempo der Wattwagen liegt knapp unter unserem Durchschnitt. Also verfolgen sie uns in einem Abstand, der mal kürzer, mal länger wird.

### Die 5 bis 6 Prielfurten sind gefährlich!

An den Prieldurchgängen merken wir an diesem Sonntag, daß das Waser jetzt eine halbe Stunde nach NW schon wieder mächtig aufläuft. An den tiefsten Durchfahrten reicht es gut bis zur Mitte des Oberschenkels. Wie hoch wäre das Wasser wohl zwei Stunden nach Niedrigwasser? Im Notfall bleiben den Wattwanderern die

### Rettungstürmchen an jedem Prieldurchgang.

Der Rückenwind gibt uns etwas mehr Tempo. Bereits nach 55 Minuten sind die Ersten der Laufgruppe wieder am Sahlenburger Strand angekommen. Die Duschen nehmen wir nur kurz für die Füße und Beine in Anspruch. Jetzt ist es angenehm das Hemd zu wechseln, ein Sweatshirt und Strümpfe mit leichten Schuhen anzuziehen. Im Laderaum des Autos steht Obst, Wasser und heißer Kaffee. Die Verpflegung genießen wir bevor die Rückfahrt nach Wremen beginnt.

Nach vier Stunden sind wir wieder am Ausgangsort gelandet. Der ein oder andre mit einer Blase unter dem Fuß, aber ansonsten wohlig entspannt und

### Reif für eine schlafige Mittagsstunde.



### Fahrschule Land Wursten Schlieben & Wollny

- Fahrausbildung der Klassen A, BE, CE, T, M, L
- Nachschulung Führerschein auf Probe
- ASK-Seminare (punktabzug in der Verkehrssünderkartei)
- Auffrischung / Wiedererteilung
- Vorbereitung auf die neuerliche Befähigungsprüfung
- Betreuung bei allen verkehrsrelevanten Problemen

Telefon (04747) 2170

Telefon 0172-4256939

NORDHOLZ - Elbestraße 1

Donnerstag: 19.00 - 20.30 Uhr

Anmeldung ab 18.00 Uhr

Telefon (04742) 400

Telefon 0171-4182400

DORUM - Speckenstraße 24

Unterricht:

Dienstag: 19.00 - 20.30 Uhr

Anmeldung ab 18.00 Uhr oder tagsüber gegenüb. im Autohaus Schlieben

Der 2. Unterrichtstag in der Woche nach Vereinbarung

Vom 16. Mai 1999 - 12. September 1999  
sonntags von 10.00 - 11.00 Uhr geöffnet



**NEU** Kraßmann's Backstube

# S. Kröger

27638 Nordseebad Wremen

Lange Straße 24 · Telefon (04705) 780

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 7.30 - 12.30 u. 14.30 - 18.00 Uhr, Sa 7.30 - 12.30 Uhr

NEU: Liefer-Service · Bitte informieren Sie sich!

### Zimmerei u. Holzhandel Udo Wisch Zimmermeister

Barlinghausener Straße 10 a

27632 Mulsum

Telefon + Fax (04742) 8409

oder Vorweg 10 · 21762 Otterndorf



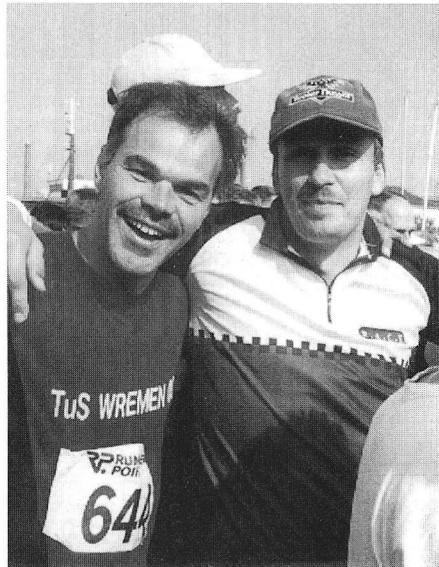
Asbestentsorgung

Neu- und  
Innenausbau

Treppenbau

Fenster + Türen  
Reparaturen

# FISCHLAUF IM SEPTEMBER 1999



Gerd Anders, Udo Ottke vor den 8 Meilen



Fast im Ziel der fröhlichen 3 Meilen  
Torsten Ernst, Heide Lüdemann-Ahl, Karl-Heinz Mahr, Willy Jagielki

## RÄTSEL:

Was ist das?

1. Die Klimakatastrophe macht es möglich. Die zu erwartenden wärmeren Sommer machen am Südhang des aufgeschütteten Berges das neue Weinbaugebiet für den Riesling „Südliche Nordsee“ möglich.
2. Der ehrgeizige Kurdirektor will hier hinter dem Deich das neue Skigebiet bauen lassen, um das Gästeaufkommen auch im Winter zu erhöhen.
3. Deponie für Hafenschlick aus D.
4. Oder???

Vielleicht erfahren wir hier ja von der wirklichen Bedeutung des Berges gleich hinter dem Deich am Wremer Tief.



## Ehler Holzbau GmbH

Telefon (04741) 913066 · D2: 0172-4338066 · Telefax (04741) 913068  
Cappeler Altendeich 41 · 27632 Cappel

Ihr Meisterbetrieb für:

- ❖ Zimmerei    ❖ Treppenbau    ❖ Innenausbau
- ❖ Holzrahmenhäuser    ❖ Reparaturarbeiten
- ❖ Qualitätsfenster und Türen  
aus Holz oder Kunststoff



## ERNTEFESTUMZUG 1999

Der TuS war wieder bei dem traditionellen Erntefestumzug groß vertreten.

So hatte der Vorstand einen von Heino Schüssler zur Verfügung gestellten Wagen mit allerlei TuS-Symbolen hergerichtet und die Gymnastikdamen, die es in diesem Jahr ruhiger angehen ließen, fu-

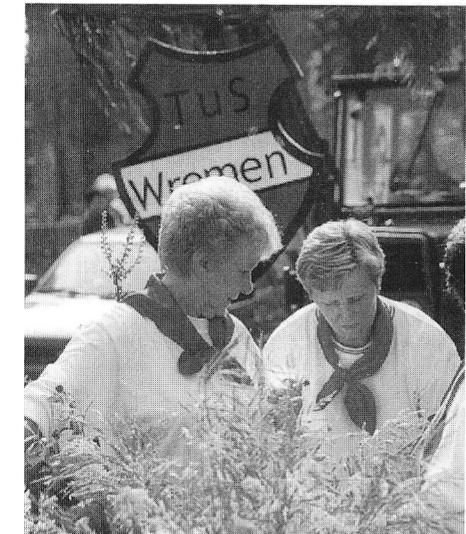
ren mit ihren Blumen geschmückten Fahrrädern in dem Umzug mit. Natürlich war auch wieder die I. Herren-Mannschaft dabei, die ihr sonntägliches Punktspiel vorverlegt hatte, um bei dem Spektakel dabeisein zu können.



Auch die Gymnastikfrauen Helga Lutz, Astrid Wawrczeck, Ute Stelling und Annetre Junge legten beim Stop des Erntezuges in der Langen Straße eine Pause ein.

---

Schenken Sie bitte  
unseren Inserenten  
Ihre besondere Aufmerksamkeit



Der vollbesetzte TuS-Erntewagen mit Vorstands- und Festausschußmitgliedern nebst Kindern bei Kaffee und Kuchen.

Von links nach rechts: Uwe Friedhoff, Harjo Dahl, Marion Heinz, Regina de Walmont, Karin Poltrack-Zier, Lennart Zier, Katrin Dahl, Kerstin Rörig, Elke Frese, Stephanie Frese und Sophie die Walmont.

Christa Fitter und Ute Stelling mit ihren geschmückten Fahrrädern vor dem TuS-Erntewagen mit Wappen.

### Fernsehservice Gerhard Thies

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

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

➤ TV · Video · Satelliten-Anlagen

## A-JUGEND IM NEUEN OUTFIT

Die VGH-Versicherung Uwe Friedhoff kleidete die A-Jugend komplett neu ein. Hocherfreut stellt sich die Mannschaft der Fotografin Beate Ulich. Dem großzügigen Sponsor im Namen aller Spieler und des

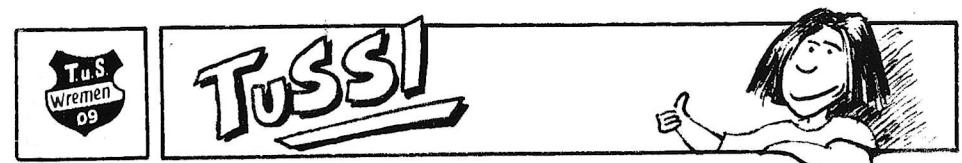


Obere Reihe von links nach rechts: Trainer Michael Bösch, Hans Ehlers (2. Vorsitzender SG Wremen/Mulsum), Kai Friedhoff, Sebastian Alexander, Sven Uppendahl, Torben Menke, René Adelsberg, Sebastian Heitmann, Matthias Tietje, Uwe Friedhoff (1. Vorsitzender SG Wremen/Mulsum).

Untere Reihe von links nach rechts: Julian Rathjens, Timm Eichhorn, David Schmidt, Carsten Sierck, Florian Scheper, Pino Hinderberger, Florian Alexander.

Es fehlen: Marcel Hennig und Thilo Icken

TuS Wremen sagen wir ein herzliches Dankeschön. Wir hoffen, dass die Jugendlichen mit dem neuen Outfit noch selbstbewusster und siegessicherer auftreten werden.



## AUF DEM SPORTFEST



TUS WREMEN 09 / HALLENBELEGUNGSPLAN 1999 / 2000	
	ab 14:30 ab 15:00 ab 15:30 ab 16:00 ab 16:30 ab 17:00 ab 17:30 ab 18:00 ab 18:30 ab 19:00 ab 19:30 ab 20:00 ab 20:30 ab 21:00
MO	
DI	BADMINTON FÜR JUGENDLICHE Ltg. Gisela Dahl & Herde Fiehn von 16:00 - 18:15 Uhr
MI	ELTERN & KINDTURNEN Ltg. Nicole Friedhoff & Hella Hertort
DO	FUSSBALL G-Jugend Ltg. R. Käckemannster
FR	BADMINTON Ltg. Gisela Dahl
SA	FUSSBALL F-Jugend E I Ltg. Kay Schultow
SO	FUSSBALL F-Jugend Ltg. R. Käckemannster
	VOLLEYBALL Damen Ltg. Katrin Dahl & Holger Wieting
	TRAMPOLIN Ltg. Gerd Ruhlandt
	VOLLEYBALL F-Jugend Ltg. R. Käckemannster
	KINDER TURNEN ab 10 Jahre Ltg. Meike Kracke
	FUSSBALL Jugend E II Ltg. Ullrich Tiedemann
	KINDER TURNEN ab 4 Jahre Ltg. Meike Kracke
	VOLLEYBALL Jugend & Damen Ltg. Katrin Dahl & H. Wieting
	ab 14:00 Uhr VOLLEYBALL PUNKTSPIELE Ltg. Katrin Dahl
	ab 9:00 Uhr VOLLEYBALL PUNKTSPIELE Ltg. Katrin Dahl

Hallenplan.xls

/ ÄNDERUNGEN SIND VORBEHALTEN / DER HALLENOORDNUNGSPLAN IST UNBEDINGT ZU BEACHTEN /

Stand: 23.10.99 / 18:52



## 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:

Beitragssformen (zutreffendes bitte )

<input type="checkbox"/> Kinder bis 10 Jahre	4.- DM mtl.
<input type="checkbox"/> Schüler bis 14 Jahre	5.- DM mtl.
<input type="checkbox"/> Jugendliche, Schüler, Studenten, Wehrdienstleistende, Auszubildende	5.- DM mtl.
<input type="checkbox"/> Vollmitglied, aktiv	10.- DM mtl.
<input type="checkbox"/> Familienbeitrag (alle Familienmitglieder sind im Verein)	17.- DM mtl.
<input type="checkbox"/> Passivmitglied	35.- DM jährlich



## VEREINSORGANIGRAMM

### 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. 9270 oder (04742) 1573

#### Schriftwart:

Willy Jagielki  
Burweken 36, 27638 Wremen,  
Tel. 309

#### Sozialwartin:

Ursel Allers  
Nordersteinweg 11, 27638 Wremen,  
Tel. 353

#### Jugendwart:

Thomas Neubert  
Am Bahnhof 8, 27638 Wremen,  
Tel. 1219



## IMPRESSUM

Herausgeber: TuS Wremen 09 e.V.

Strandstraße 53, 27638 Wremen

Erscheinungstermin: 2 Ausgaben pro Jahr – April und Oktober

Redaktion: Henning Siats, Südersteinweg 3,

27638 Wremen, Telefon (04705) 95 00 36, Fax (04705) 95 00 37

Redaktionsmitglieder: Arno Zier, Anke Menke, Peter Valentinitisch, Renate Samsel,

Willy Jagielki, Henning Siats, Theodor Schüßler, Hendrik Friedrichs

Auflage: 1.100 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!*

# Eisenhauer® Training

## Mehr erreichen in kürzerer Zeit

WIR MACHEN  
IHREN  
RÜCKEN STARK



**Adolf-Kolping-Str. 2-4  
27578 Bremerhaven**

**Tel. 6 88 50**

**Das Systemtraining zur Kräftigung des Menschen**