

TURNVEREIN BREMEN-WALLE 1875 e.V.

Vereinszeitung

Ausgabe April 2008



Mitglieder stimmen für Namensänderung	5
Gemeinsam stark	8
Sport für alle	10
Gesundheitskurse	12
Trainingszeiten	14



Geschäftsstelle:

Sabine Paul
 Rita Bitomsky
 Hans-Böckler-Straße 1a
 28217 Bremen
 Tel.: 0421 - 380 77 33
 Fax: 0421 - 380 77 63

Öffnungszeiten:

Montag: 9:00 – 12:00
 Dienstag: 16:00 – 19:00
 Donnerstag: 9:00 – 12:00

Bankverbindung: Sparkasse Bremen
 BLZ 290 501 01, Konto 117 899 48

info@tvbremen-walle1875.de
 www.tvbremen-walle1875.de

Vorstand:

1. Vorsitzender: Wilhelm-H. Walter
 Tel.: 0421 - 37 47 59
 2. Vorsitzender: Dirk Potrafki
 Tel.: 0176 - 51 00 31 33
 Turn- und Sportwart: Horst Freßdorf
 Tel.: 0421 - 49 05 95
 Kassenwart: Bernd Laatsch

Sportangebot

Akrobatik	Judo
Badminton	Korbball
Ballett	Kunstturnen
Basketball	Laufen
Beachvolleyball	Prellball
Cheerleading	Rock'n'Roll
Einrad	Showdance
Faustball	Tanzen
Fitness	Tennis
Fußball	Tischtennis
Gesundheits-	Trampolin
kurse	Turnen
Gymnastik	Volleyball
Handball	Walking
Jiu Jitsu	

Impressum

Vereinszeitung des
Turnverein Bremen-Walle 1875 e.V.

Herausgeber:

Turnverein Bremen-Walle 1875 e.V.

Auflage: 2.500 Stück

Redaktion: Wilhelm-H. Walter (verantw.),
 Rita Kutter, Dirk Potrafki, Frank Schwarz,
 Andreas Winter

redaktion@tvbremen-walle1875.de

Titelfoto: Wilhelm-H. Walter

Gestaltung: Vera Birkenfeld, Horst Hänel
 (art.2 MedienDesign)

Anzeigen: TV Bremen-Walle 1875 e.V.

Hans-Böckler-Straße 1a, 28217 Bremen,
 Tel.: 380 77 33, Fax: 380 77 63
 anzeigen@tvbremen-walle1875.de

Die Vereinszeitung erscheint am 15. März,
 15. Juni, 15. September sowie 1. Dezember d. J.
 Der Bezug ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Die nächste Vereinszeitung

erscheint am 15. Juni 2008

Redaktions- und Anzeigenschluss:

Dienstag, 20. Mai 2008

Bilder und Texte bitte an:

redaktion@tvbremen-walle1875.de

Liebe Mitglieder und Freunde des TV Bremen-Walle 1875 e.V.,

als 1. Vorsitzender des TV Bremen-Walle 1875 e.V. möchte ich mich in der ersten Ausgabe unserer neuen Vereinszeitung Euch kurz vorstellen und für meine Wiederwahl bedanken. Ich bin seit 25 Jahren Mitglied im TV 1875, leite die Abteilung Badminton und stehe dem Vorstand seit 2003 vor.

In dem neuen Großverein im Bremer Westen sehe ich für die Zukunft ein großes Potenzial, um noch mehr Bewohner unseres Einzugsgebietes für den Sport und damit auch für ihre Gesundheit zu gewinnen.

Der Vorstand und die Mitglieder des TV Bremen 1875 haben die Insolvenz des traditionsreichen TuS Walle Bremen 1891 e.V. sehr bedauert und möchten an dieser Stelle noch einmal ihre Betroffenheit über diese Entwicklung aussprechen.

Doch jetzt müssen wir nach vorne schauen. Wir sind der festen Überzeugung, dass wir mit der Namensänderung „Turnverein Bremen-Walle 1875 e.V.“ den Mitgliedern beider Vereine in ihren Belangen gerecht geworden sind. Durch die Verschmelzung der

Sportangebote aus beiden Vereinen erweitert sich das Trainings- und Kursangebot für alle Mitglieder enorm.

Es wird in der nächsten Zeit noch viele Gespräche und Anpassungen geben, um für alle Belange eine optimale Lösung zu finden. Mit den meisten Abteilungen ist bereits gesprochen worden und es gab bei der Vorstellung unserer Vereinsführung keine Differenzen, sodass wir davon ausgehen, dass das Miteinander in den nächsten Monaten immer besser werden wird.

An dieser Stelle möchte ich auf unsere aktiven Arbeitsgruppen hinweisen, durch die der Vorstand sehr viele Anregungen und vor allem Unterstützung erhält. Hier sind wir zukünftig auf noch mehr Hilfe und Unterstützung durch Euch angewiesen, damit wir die schwierigen und arbeitsintensiven Aufgabe der Vereinsführung gut bewältigen können.

In dieser Ausgabe haben wir noch keine Einzelbeiträge aus den Abteilungen berücksichtigen können, da wir uns erst einmal mit dem Layout und dem Druck der Zeitung



auseinandersetzen mussten. Alle bis heute eingereichten Beiträge werden aber in der nächsten Ausgabe erscheinen und wir freuen uns auf zahlreiche weitere Beiträge.

Für Eure zukünftige aktive Mitarbeit möchte ich mich bedanken und verbleibe mit sportlichem Gruß

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Hinze Walter'. The signature is fluid and cursive, written on a white background.

Hinze Walter
1. Vorsitzender des
TV Bremen-Walle 1875 e.V.



Kommt alle mit!

Das „**Deutsche Turnfest 2009**“ in Frankfurt steht für alle Interessierten vom **30. Mai bis 5. Juni 2009** auf dem Terminplan. Für die Organisation der Teilnahme unseres Vereins an dieser Veranstaltung hat sich eine Arbeitsgruppe bestehend aus Andrea Besser, Peter Rak, Hans-Peter Schriefer und Ronald Meier zusammengefunden.

Wer mit aufs Turnfest möchte, sollte dies bitte umgehend kundtun. Die Geschäftsstelle nimmt gerne Eure Anmeldungen unter Angabe des Quartierwunsches (Hotel oder Gemeinschaftsunterkunft) noch bis zum **30. April 2008** entgegen. Kommt bitte zahlreich mit!

AG Deutsches Turnfest

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ... (Hermann Hesse)

Dies ist nun die „Erste Ausgabe“ der zukünftig vierteljährlich erscheinenden Vereinszeitung des TV Bremen-Walle 1875 mit einem ersten Überblick über das neue Sportangebot. Doch hier ist ja noch viel mehr los! Damit das zukünftig auch richtig zur Geltung kommt, laden wir Euch für **Montag, 28. April, 19 Uhr**, recht herzlich in die Vereinsgaststätte am Panzenberg ein. Bei diesem Treffen wollen wir gemeinsam mit den Abteilungsleitern sowie allen Interessierten die weitere Vorgehensweise für die kommenden Zeitungen entwickeln.

Wer also mithelfen möchte, dass unser Verein in der Öffentlichkeit weiterhin positiv wahrgenommen wird, sollte an diesem Abend am Panzenberg möglichst dabei sein. Wir freuen uns auf Euch!

AG Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
E-Mail: redaktion@tvbremen-walle1875.de



TV Bremen-Walle 1875 im Bürgerverein Walle

Einen guten Draht hat der TV Bremen-Walle 1875 zum Bürgerverein Vorstadt e.V. aufgebaut. Hier finden Mitglieder und Interessierte ab sofort wichtige Informationen im Schaufenster der Geschäftsstelle des Bürgervereins in der Veegesacker Straße.

Wir bitten unsere Freunde und Mitglieder um freundliche Berücksichtigung unserer Inserenten. Vielen Dank. Euer TV Bremen-Walle 1875 e.V.

Mitglieder stimmen für Namensänderung

Zur Mitgliederversammlung des TV Bremen 1875 e.V. am 11. März 2008 konnte der 1. Vorsitzende, Hinze Walter, neben alten und neuen Mitglieder auch 37 Gäste herzlich begrüßen. Mit insgesamt 136 Personen war diese Versammlung damit ungewöhnlich gut besucht.

Zunächst ging alles seinen gewohnten Gang. Nach dem Gedenken an verstorbene Mitglieder wurde die ordnungsgemäße Einladung, Bestellung des Schriftführers und die Tagesordnung ohne Änderungen genehmigt.

Rita Irmshler, Sprecherin des Ehrenrates, nahm anschließend die Ehrung zahlreicher Mitgliedern vor. Sie gratulierte **Caroline Zöllmer, Elisabeth Katt, Christiane Buschmann, Thomas Engler und Gerhardt Tjarks** zur 25jährigen Mitgliedschaft. Die goldene Ehrennadel erhielten **Hilmar Rönitz und Gerd Zöllmer** für ihre 50jährige Mitgliedschaft und für seine 60jährige Mitgliedschaft wurde **Hans-Jürgen Peters** die goldene Ehrennadel überreicht. **Dina Leohold** erhielt nachträglich für ihre 80jährige Mitgliedschaft aus dem Jahr 2007 eine goldene Ehrennadel.



*Eine goldene Ehrennadel für Dina Leohold (87).
Sie ist dem TV 1875 seit über 80 Jahren treu.*

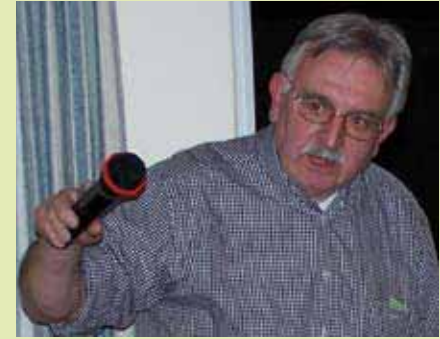
Bernd Laatsch und Hans-Peter Schriefer erhielten für besondere Verdienste die goldenen Ehrennadel.

Die Protokolle der beiden letzten Mitgliederversammlungen wurden genehmigt und die Berichte der Vorstandsmitglieder von der Versammlung gehört. Die Kassenprüfer Gabi Mertens und Sabine Rosenfeld bescheinigten dem Kassenwart Bernd Laatsch eine einwandfreie Kassenführung und baten um Entlastung des Vorstand und des Kassenwartes. Diese wurde mit großer Mehrheit erteilt. Die Entlastung der Kassenprüfer erfolgte ebenso. Die neue Satzung wurde durch die hervorragende Vorarbeit der Arbeitsgruppe „Vereinsrecht“ ohne

**Turn-
ROSENBERG**
& **Sportgeräte GmbH**

Wartung, Herstellung, Reparatur und Handel

Bremen Borkumstraße 5 Tel.: 396 60 03



Der Antrag zur Namensänderung „Turnverein Bremen-Walle 1875 e.V.“ wurde unter starken Emotionen heftig diskutiert. Nach dieser gefühlsbetonten Diskussion wurde dem Antrag auf Namensänderung mit 82 ja Stimmen, 10 Enthaltungen und 7 nein Stimmen stattgegeben.

Fotos (6): Rita Kutter

Änderungen genehmigt. Im Anschluss wurden in den Vorstand neu gewählt:

- 1. Vorsitzender: **Wilhelm-H. Walter**
- 3. Vorsitzender: **Hartmut Gruca**
- 2. Turn- und Sportwart: **Dieter Paul**
- 2. Jugendwart: **Gerlind Waldmann**
- Rechnungsprüfer:
 - für 2 Jahre: **Irmfried Kohlmann**
 - für 3 Jahre: **Regina Wulff**
- Mitglieder des Ehrenrat:
 - Herbert Popke, Günther Schminke**
 - und **Wolfgang Heipe**
- Delegierter für den LSB:
 - Frank Schwarz** und **Hinze Walter**.

Dann aber ging es turbulent weiter. Der verlesene Antrag des Vorstandes für die Namensänderung „Turnverein Bremen-Walle 1875 e.V.“ wurde unter starken Emotionen heftig diskutiert.

Die Hauptargumente dagegen waren, dass der TV 1875 nicht zum Stadtteil Walle gehört, sondern zu Utbremen. Insbesondere für unsere älteren Mitglieder kam der Antrag etwas überraschend und einige wünschten sich eine Verschiebung dieser Entscheidung auf das nächste Jahr. Reiner Ziegert klärte dann auf, dass

der Stadtteil Utbremen ein Ortsteil von Walle ist. Zu dem Stadtteil Walle gehören außerdem noch die Ortsteile Steffensweg, Westend, Osterfeuerberg, Hohweg und Überseestadt. Rainer Prager bat zusätzlich alle Anwesenden, den neuen Mitgliedern des ehemaligen TuS Walle mit der Namensänderung ein sportliches Heimatgefühl zu geben. Am Ende dieser Diskussion wurde dem Antrag auf Namensänderung mit 82 Ja-Stimmen, 10 Enthaltungen und 7 Nein-Stimmen stattgegeben.



Mit insgesamt 136 Personen war die Mitgliederversammlung im Panzenberg ungewöhnlich gut besucht. Das freute auch den aktuellen Vorstand des TV Bremen-Walle 1875: (v. o. li.) Horst Freßdorf, Hinze Walter, Dirk Potrafki, (v. u. li.) Hartmut Gruca, Andrea Besser, Bernd Laatsch. Es fehlen Gerlind Waldmann und Dieter Paul.



Bei den Finanzen gab keine Veränderungen. Eine allgemeine Beitragserhöhung ist nicht vorgesehen. Jedoch wurde dem Antrag zugestimmt, dass nach bestem Wissen und Gewissen für kostenintensive Abteilungen Zusatzbeiträge für das Jahr 2008 festgelegt werden. Diese Beiträge werden dann jährlich überprüft und entsprechend angepasst. Der vorgelegte Haushaltsplan hatte sich durch die veränderte Vereinsstruktur überholt und wurde deshalb ohne Kommentar genehmigt. Der Vorstand hat jetzt die Aufgabe einen neuen

Haushaltsplan zu erstellen. Bei der im Sommer anstehenden Hallensanierung können durch Eigenleistung der Vereinsmitglieder bis zu 30.000 Euro eingespart werden. Es werden Mitglieder gesucht, die bei der Sanierung im Juli 2008 tatkräftig mithelfen.

Nach knapp zwei Stunden war die Versammlung beendet. Der Vorstand bedankte sich bei allen Mitgliedern und Gästen für ihr Erscheinen und wünschte einen guten Heimweg.

Euer Vorstand

Helfende Hände gesucht!

Dies kann bei der Hallensanierung im Sommer durch Eigenleistung umgesetzt werden:

bis **1. Juli 2008**: Deckenverkleidung in den Gängen und Umkleieräumen abnehmen

bis **Anfang Juli 2008**: Schuppen und Pavillon entleeren und abbauen

am **9. Juli 2008**:

- Lüftungsrohre in der Halle ausbauen und zur Entsorgung bereit legen
- Halle mit Platten auslegen
- Spiegel und Lampen abnehmen und lagern
- Fenster und Türen ausbauen und lagern

bis **10. Juli 2008**: Steine an den Hauswänden der Halle aufnehmen, Boden ca. 1,2 m tief ausheben, Perimeterdämmung einbringen, Boden wieder verfüllen

Sa. / So. 6. -7., 13.-14., 20.-21. September

Steine der Auffahrt in beschädigten Bereichen aufnehmen, Sand einbringen, verdichten und Steine neu verlegen.

Alle Helfer und Helferinnen werden in bewährter Tradition während ihres Einsatzes mit Speis' und Trank versorgt. Bitte meldet Eure Mithilfe bei der Geschäftsstelle bis zum 1. Juli 2008 an. Danke!



Die 1. Kinderkohlfahrt war für alle ein gelungener Spaß. Organisiert von der AG Vereinsveranstaltungen ging es am 1. März 2008 mit Bollerwagen und sackhüpfend durch die Wallanlagen.

Foto: Karina Wendt

Gemeinsam stark: Arbeitsgruppen im TV Bremen-Walle 1875

Der TV Bremen-Walle 1875 zeichnet sich durch eine rege Teilnahme seiner Vereinsmitglieder an der Gestaltung des Vereinslebens aus. Und da es gemeinsam am meisten Spaß macht, entstehen für größere Aufgaben gerne Arbeitsgruppen (AG). So wurde gerade jüngst für diese Zeitung eine Gruppe „Vereinszeitung“ innerhalb der AG Presse- und Öffentlichkeitsarbeit ins Leben gerufen.

Allen Arbeitsgruppen ist eines gemeinsam: Mitglieder aus den ver-

schiedensten Sportgruppen treffen hier bunt gewürfelt zusammen, um erfolgreich eine Aufgabenstellung zu bewältigen. Jedes Vereinsmitglied ist hier herzlich willkommen, um nach persönlichem Ermessen den Verein tatkräftig zu unterstützen. Die aktuellen Arbeitsgruppen und ihre Inhalte erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern können jederzeit ergänzt und erweitert werden. Ideen und Vorschläge können gerne beim Vorstand eingebracht werden.



Nährarbeiten & Dekorationen
preiswert,
fachgerecht,
zuverlässig
Messung & Beratung ist bei uns
Inh. Karl-Heinz Trütner
Kundenservice

Innenausstattung
Gardinen
Teppichböden
Sonnenschutz

Utbremer Str. 125, Telefon 39 13 21 Fax 39 62 003

KLAUS ARNASCHUS

Gas- und Wasserinstallateurmeister
Hemmstraße 350 - Telefon 37 19 27

**Seit über 25 Jahren –
Ihr Nachbar, der freundliche Installateur!**



**SCHNELL
PREISWERT
ZUVERLÄSSIG**

**Meisterbetrieb für
sanitäre Installation
Gasheizung, Klempnerarbeiten**

Derzeit stark gefordert ist die **AG Bau** durch die aktuelle Sanierung unseres Vereinszentrums in der Hans-Böckler-Straße. Ihre Aufgaben umfassen die Instandhaltung/Instandsetzung unserer Vereinsanlagen. Der **AG Übungs- und Wettkampfplanung/Sportstättennutzung** obliegt die Planung und Vorbereitung neuer Übungsangebote. Die **AG Vereinsveranstaltungen** befasst sich mit der Planung, Vorbereitung und Durchführung von sportlichen, kulturellen und geselligen Vereinsveranstaltungen einschließlich Teilnahme an vereinsübergreifenden Veranstaltungen, abteilungsübergreifenden

Freizeitangeboten sowie Veranstaltungen für Kinder- und Jugendliche.

Bei der **AG Deutsches Turnfest** steht das Turnfest 2009 in Frankfurt am Main derzeit hoch im Kurs. Sie sorgt für die Teilnahme von Mitgliedern des TV 1875 an diesem Großereignis. Ohne ausreichend Bälle, Netze und Matten wäre es doch nur das halbe Vergnügen. Deshalb kümmert sich die **AG Turn- und Sportgeräte** um die Gerätebeschaffung und Bestandsverwaltung. Zahlenkünstler unter sich: Mit der Kassenführung, Buchhaltung, Mitgliedsbeiträge, Mitgliederbestand,



Die AG Bau hat immer ein wachsames Auge auf die Sanierung unseres Vereinszentrums.

Foto: Hinze Walter

Spenden, Umlagen, Vereinshaushalt, Steuern, Versicherungen und die wirtschaftliche Entwicklung des Vereins beschäftigt sich die **AG Wirtschaft/Finanzen**. Bei einer neuen Satzung, Vereinsordnungen oder Vertragsangelegenheiten ist die **AG Vereinsverwaltung/Vereinsrecht** gefragt. Die Vereinszeitung, Presse, Rundfunk, Fernsehen sowie Werbung ist das kreative Umfeld der **AG Presse/Öffentlichkeitsarbeit**. Und damit wir später immer noch wissen, was wann war, schreibt die **AG Vereinschronik** fleißig an unserer Vereinsgeschichte. Weitere Informationen sowie den Kontakt zu den Arbeitsgruppen erhaltet Ihr in der Geschäftsstelle. Euer Vorstand

KURZKE

MALEREIBETRIEB

EMDER STR. 73

Tel.: 0421 / 3961742 Fax: 393508



Akrobatik



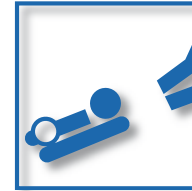
Badminton



Ballett



Basketball



Beachvolleyball



Cheerleading



Einrad



Faustball



Fitness



Fußball



Gesundheitskurse



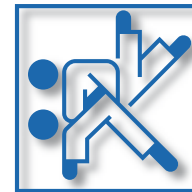
Gymnastik



Handball



Jiu-Jitsu



Judo



Korbball



Kunstturnen



Lauftreff / Walking



Prellball



Rock'n'Roll



Showdance



Tanzen



Tennis



Tischtennis



Trampolin



Turnen



Volleyball

**Das neue Sportangebot in seiner ganzen Vielfalt:
Es gibt kaum eine Sportart, die beim TV Bremen-Walle 1875
nun nicht zu finden ist.**

Pluspunkt Gesundheit. DTB Wassergymnastik



Mobilisation und Kräftigung für den ganzen Körper bietet dieses gelenkschonende Angebot im warmen Wasser.

**Hallenbad West, Aqualand,
Montag, 16:45 - 17:15 Uhr.**

Step-Aerobic

Hier wird gepowert! Bestens geeignet für die Kräftigung der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur.

**Halle Elisabethstraße,
Montag, 19:00-20:00 Uhr.**

Pluspunkt Gesundheit. DTB Funktionsgymnastik für Frauen ab 40



Entspannungs- und Ausgleichsübungen, Stärkung und Kräftigung von Muskeln und Gelenken speziell für Frauen ab 40 Jahre.

**Gymnastikraum am Hohweg,
Montag, 18:00-19:00 Uhr.**

Pluspunkt Gesundheit. DTB Funktionsgymnastik nach Pilates



Pilates aktiviert jeden Muskel im Körper. Mit sanften Übungen wird die Muskulatur in Rücken, Bauch und Beckenboden gekräftigt. Das Wechselspiel zwischen Kräftigung und Dehnung verbessert unsere Körperhaltung und das Zusammenspiel von Körper und Geist.

**Halle Helgolander Schule,
Montag, 17:15-18:15 Uhr.**

Tanz mit

Für tanzfreudige Singles und Paare ab 50 Jahre, Anfänger als auch geübte Tänzer mit Spaß an Rhythmus und Bewegung. Eine ausgebildeten Tanzlehrerin leitet nationale und internationale Tänze, wie Kreis-, Gassen-, Blocktänze sowie moderne Tanzformen an.

**Spiegelsaal am Hohweg 50,
Dienstag, 17:30-19:00 Uhr.**

Mollig und gesund

Durch Bewegung mobil werden! Ausgewogene Übungen und ein ausgewähltes Fitnessprogramm steigert die Beweglichkeit und Ausdauer.

**Gymnastikraum am Hohweg,
Dienstag, 18:30-19:30 Uhr.**

Herz in Schwung

Herz- und Kreislauftraining mit Ausgleichsgymnastik und Spiel unter qualifizierter Leitung. Die Übungsleiterin hat eine Zusatzausbildung im Koronarsport absolviert.

**Schulzentrum Lange Reihe,
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr.**

Fitness am Mittwoch

Herz-Kreislauftraining und Kräftigung aller Muskelgruppen mit Hilfsmittel, wie Therabänder, Hanteln, Stepper.

**Halle in der Elisabethstraße,
Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr.**

Alle Kurse sind offen für Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder. **Anmeldungen und ausführliche Informationen** in der Geschäftsstelle des TV Bremen-Walle 1875, Hans-Böckler-Str. 1A, 28217 Bremen, Tel. 380 77 33, Fax 380 77 63, E-Mail: info@tvbremen-walle1875.de

Pluspunkt Gesundheit. DTB Rückengymnastik



Der Rücken braucht ein Muskelkorsett damit er den täglichen Belastungen standhalten kann. Die verantwortlichen Muskelgruppen werden abwechslungsreich trainiert, zum Stundenabschluss erfolgt jeweils eine Entspannung.

**Halle Helgolander Schule,
Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr.**

Pluspunkt Gesundheit. DTB Fit ab 50



Der Kurs bietet Funktions- und Konditionsgymnastik, Rückengymnastik, Spiele und Entspannung für alle, die etwas für sich tun und in Schwung kommen wollen. Die Geselligkeit wird dabei groß geschrieben.

**Gymnastikraum am Hohweg,
Donnerstag, 10:00-11:00 Uhr.**

Alle Kurse mit dem Gütesiegel
„Pluspunkt Gesundheit.DTB“



werden von vielen Krankenkassen bezuschusst. Eine Teilnahmebescheinigung wird auf Anfrage gerne ausgestellt.

2 x Beckenboden

Als Beckenbodenmuskulatur werden jene Muskelstränge bezeichnet, die vom Schambein zum Steißbein verlaufen Vor allem bei Frauen ist ein gezieltes Training dieser Muskeln in vielerlei Hinsicht von Bedeutung.

Gymnastikraum

**Hans-Böckler-Str. 1a,
Donnerstag, 17:00-18:00 Uhr,
18:00-19:00 Uhr.**

Walking

Ein Ganzkörpertraining für alle Altersstufen, Frauen und Männer, besonders geeignet bei Gelenkerkrankungen, Rückenproblemen und Übergewicht, bei jedem Wetter.

**Treff: Parkplatz am Hohweg,
Donnerstag, 16:00-17:00 Uhr.**

Bodyfit

Alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers werden mit Ausdauer trainiert, mal wird das eigene Körpergewicht eingesetzt oder es wird mit Bändern und Hanteln gearbeitet.

**Gymnastikraum am Hohweg,
Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr.**



Rücken- und Funktionsgymnastik für Frauen

Speziell für Frauen ab 40 Jahre. Ausgleichs- und Entspannungsbungen für den Rücken, Aerobic für ein Figurtraining. Der 2. Schwerpunkt des Kurses: Osteoporosevorbeugung und Beckenbodengymnastik.

**Halle in der Elisabethstraße,
Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr.**

Pluspunkt Gesundheit. DTB Enorm in Form, gesund und fit



Herz-Kreislauftraining und Kräftigung aller Muskelgruppen mit Hilfsmittel, wie Therabänder, Hanteln, etc., Dehnung und Entspannung.

**Schulzentrum Lange Reihe,
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr.**

Sportart	Sportgruppe	Alter	Tag	ab	bis	Sportstätte
Akrobatik	Showgruppe	14-18 J.	Fr	18:30	20:00	Elisabethhalle
Badminton	Mädchen & Jungen	8-12 J.	Fr	16:00	18:00	Meta-Sattler-Straße
	Jugend, weiblich	13-18 J.	Fr	16:00	18:00	Panzenberg
	Anfänger & Fortgeschrittene		Mo	20:30	22:30	Panzenberg
	allgemeines Training		Di	20:15	22:30	Panzenberg
			Fr	20:30	22:30	Panzenberg
	Mannschaftstraining		Do	21:00	22:30	Panzenberg
Ballett	Tanz/Ballett/Gymnastik/Spiel	5-8 J.	Mi	17:15	18:15	Vegeacker Straße
	Tanz/Ballett/Gymnastik	ab 5 J.	Di	15:15	16:15	Hohweg Spiegelsaal
		ab 9 J.	Di	16:15	17:15	Hohweg Spiegelsaal
	Tanz/Ballett/Gymnastik/Hip-Hop/clip dance	ab 10 J.	Do	16:30	18:00	Gymnastikraum
		ab 14 J.	Do	16:30	18:00	Gymnastikraum
Basketball	Damen		Mi	19:00	21:30	Meta-Sattler-Straße
	Herren		Mo	19:00	21:30	Meta-Sattler-Straße
			Do	19:00	21:30	Meta-Sattler-Straße
Cheerleading	Jugend, weiblich	ab 16 J.	Mo	20:00	22:00	Helgolander oben
Einrad	Einradfahren	ab 6 J.	Di	18:00	19:30	Grenzstraße
Faustball	Mädchen & Jungen	10-15 J.	Fr	18:00	19:30	Panzenberg
		11-12 J.	Mi	16:00	17:30	Panzenberg
	Jugend, weiblich	13-18 J.	Mi	17:30	19:00	Panzenberg
	Damen		Mi	19:00	20:30	Panzenberg
	Er & Sie	ab 50 J.	So	10:00	12:00	Ronzelenstraße
	Herren & Jugend (Leistung)		Mi	20:30	22:15	Panzenberg
	Herren	ab 40 J.	Mi	19:00	20:30	Panzenberg
	Mixed Freizeit		Di	18:30	20:00	Meta-Sattler-Straße
Fitness	Aerobic	ab 40 J.	Do	19:30	20:30	Hohweg Spiegelsaal
	Aerobic/Bauch/Beine/Po		Mo	18:15	19:15	Helgolander oben
			Di	16:00	17:00	Hohweg Gymnastikraum
	Aerobic/Bodyforming		Mo	20:00	21:00	Elisabethhalle
			Di	19:15	20:15	Elisabethhalle

Sportart	Sportgruppe	Alter	Tag	ab	bis	Sportstätte
... Fitness	Enorm in Form für Frauen		Do	19:00	20:00	Lange Reihe
	Fitness & Spiel für Frauen		Do	20:00	21:30	Lange Reihe
	Funktionsgymnastik für Frauen	ab 40 J.	Mo	18:00	19:00	Hohweg Gymnastikraum
	Er & Sie Fit ab 40	ab 40 J.	Mi	18:30	19:45	Grenzstraße
	Er & Sie Fit ab 50	ab 50 J.	Do	10:00	11:00	Hohweg
	Er & Sie Fitness		Mi	19:00	20:00	Elisabethhalle
	Herz in Schwung für Männer	ab 40 J.	Di	20:00	21:30	Lange Reihe
	Sport & Spiel für Männer	bis 50 J.	Mo	20:00	21:45	Lange Reihe
			ab 50 J.	Do	20:00	21:45
Fußball	1. B-Jugend		Mo	18:30	20:00	Hohweg Außen
			Mi	18:30	20:00	Hohweg Außen
	1. C-Jugend		Mo	18:00	19:30	Hohweg
			Mi	18:00	19:30	Hohweg
	1. D-Jugend		Di	17:00	18:30	Hohweg
			Do	17:00	18:30	Hohweg
	2. D-Jugend		Di	17:00	18:30	Hohweg
			Do	17:00	18:30	Hohweg
	1. E-Jugend		Mi	16:30	18:00	Hohweg
			Mo	16:00	18:30	Hohweg
	2. E-Jugend		Mi	17:00	18:30	Hohweg
			Mo	17:00	18:30	Hohweg
	3. E-Jugend		Mi	17:15	18:45	Hohweg
			Mo	17:15	18:45	Hohweg
	4. E-Jugend		Mi	16:30	18:00	Hohweg
		Mo	16:30	18:00	Hohweg	
1. F-Jugend		Di	16:30	18:00	Hohweg	
		Do	16:30	17:30	Hohweg	
2. F-Jugend		Di	17:00	18:30	Hohweg	
		Di	16:30	18:00	Hohweg	
1. G-Jugend		Do	16:30	17:30	Hohweg	

Sportart	Sportgruppe	Alter	Tag	ab	bis	Sportstätte
... Fußball	2. G-Jugend		Do	16:30	17:30	Hohweg
	1. Herren		Di	19:00	20:30	Hohweg Außen
			Do	19:00	20:30	Hohweg Außen
	2. Herren		Di	19:00	20:30	Hohweg
			Do	19:00	20:30	Hohweg
	Freizeit-Fußball I		Do	17:30	19:00	Panzenberg
	Freizeit-Fußball II		Mi	18:00	20:00	Kleine Helle
	Herren Ü 32	ab 32 J.	Mi	19:00	20:30	Hohweg Außen
	Herren Ü 40	ab 40 J.	Mi	19:00	20:30	Hohweg Außen
Gymnastik	Damen	ab 40 J.	Mo	20:00	21:30	Grenzstraße
		ab 40 J.	Mi	9:45	10:45	Panzenberg 1
		ab 45 J.	Mi	20:00	21:15	Kleine Helle
		ab 60 J.	Mi	9:45	10:45	Panzenberg 2
	Ehepaare Gymnastik & Spiele		Do	19:30	21:00	Kleine Helle
	Er & Sie	ab 60 J.	Do	9:00	10:00	Hohweg 3
		ab 45 J.	Mo	19:30	21:00	Helgolander oben
			Mi	20:00	21:45	Elisabethhalle
	Er & Sie Gymnastik & Volleyball		Mo	20:00	21:45	Pulverberg
	Er & Sie Gymnastik, Fitness & Spiele		Di	19:30	21:30	Helgolander oben
	Er & Sie Rückengymnastik		Mi	18:00	19:00	Helgolander oben
	Herren Gymnastik & Spiele (Kohlmann-Gruppe)		Di	16:45	18:30	Panzenberg
	Herren Gymnastik, Turnen & Spiele		Fr	19:00	20:30	Panzenberg 2
	Sitzgymnastik	ab 60 J.	Do	11:00	12:00	Hohweg Spiegelsaal
Handball	Herren "Just for Fun"		Di	20:30	22:00	Hohweg
	Minis Mädchen & Jungen		Mi	17:00	18:00	Nordstraße
	C-Jugend, weiblich		Mi	16:30	17:45	Hohweg
			Do	17:00	18:30	Nordstraße
	D-Jugend, weiblich		Mo	17:00	19:00	Nordstraße
			Mi	18:00	19:30	Nordstraße
E-Jugend, mixed		Mo	17:00	19:00	Nordstraße	

Sportart	Sportgruppe	Alter	Tag	ab	bis	Sportstätte	
... Handball	E-Jugend		Mi	18:00	19:30	Nordstraße	
	1. Damen		Di	19:00	20:30	Hohweg	
			Do	19:00	20:30	Hohweg	
Jiu-Jitsu	Mädchen & Jungen	10-14 J.	Di	Mo	19:00	Schule Vegesacker Str.	
	Jugend	15-18 J.	Di	17:10	19:00	Schule Vegesacker Str.	
	Anfänger/Fortgeschrittene		Di	19:30	21:20	Schule Vegesacker Str.	
	Fortgeschrittene		Do	20:00	21:30	Schule Vegesacker Str.	
	freies Training - nur auf Nachfrage!		Do	18:30	20:00	Schule Vegesacker Str.	
Judo	Mädchen & Jungen	ab 6 J.	Do	16:00	17:15	Grenzstraße	
			Do	17:15	18:30	Grenzstraße	
	Jugend (Leistung)	ab 12 J.	Mo	18:00	19:45	Grenzstraße	
	Er & Sie		Mi	19:45	21:15	Grenzstraße	
Korbball	1. Damen		Mi	20:00	22:00	Hohweg	
Kunstturnen	Mädchen ab 6 J.		Di	16:00	17:30	Elisabethhalle	
	Mädchen & Jungen (Wettkampfteam)	ab 9 J.	Di	16:30	19:30	Elisabethhalle	
			Fr	16:30	18:30	Elisabethhalle	
Kurse	Bauch/Beine/Po		Mo	18:30	19:30	Helgolander oben	
	Beckenboden		Do	17:00	18:00	Panzenberg (Kursraum)	
			Do	18:00	19:00	Panzenberg (Kursraum)	
	Fit ab 50		Di	18:00	19:00	Pulverberg	
	Mollig und Gesund		Di	19:00	20:00	Pulverberg	
Pilates		Mo	17:30	18:30	Schule Vegesacker Str.		
Laufen	Lauftreff		Do	19:00		Treff: Parkplatz Panzenberg	
Prellball	Er & Sie		Do	19:00	20:30	Panzenberg 2	
Tanzen	Folklore & Tanz		Di	17:30	19:00	Hohweg Spiegelsaal	
			Di	19:30	21:30	Grenzstraße	
	Jazz - Showdance		Do	19:30	21:30	Grenzstraße	
		Rock'n'Roll Anfänger	6-14 J.	Mi	16:00	17:30	St. Marien
		Rock'n'Roll Anfänger & Fortgeschrittene	ab 12 J.	Mi	17:30	19:30	St. Marien
Rock'n'Roll Breitensport Paare		Mo	17:00	19:00	St. Marien		

Sportart	Sportgruppe	Alter	Tag	ab	bis	Sportstätte	
... Tanzen	Rock'n'Roll Turnierpaare & erwachsene Anfänger		Mi	19:30	21:30	St. Marien	
	Volkstanz	ab 60 J.	Mo	14:30	16:30	Immanuelgemeinde	
Tennis	Damen & Herren		Di	17:00		Hohweg	
			So	16:00		Hohweg	
Tischtennis	Mädchen & Jungen	11-14 J.	Di	18:00	20:00	Lange Reihe	
		11-14 J.	Do	17:30	20:00	Waller Ring	
	Jugend	ab 14 J.	Mo	18:00	20:00	Hohweg	
		ab 14 J.	Mi	18:00	20:00	Hohweg	
	Damen & Herren		Mo	19:00	21:45	Lange Reihe	
			Mo	20:00	23:00	Hohweg	
			Mi	20:00	23:00	Hohweg	
			Do	19:45	21:45	Waller Ring	
Trampolin	Mädchen & Jungen	ab 6 J.	Di	16:00	17:30	Hohweg 3	
	Mädchen & Jungen (Leistung)	ab 6 J.	Do	15:30	17:00	Hohweg 3	
	Mädchen & Jungen	ab 9 J.	Di	17:30	19:00	Hohweg 3	
	Jugend, mixed	ab 13 J.	Di	19:00	21:00	Hohweg 3	
	Jugend, mixed (Leistung)	ab 14 J.	Do	17:00	19:00	Hohweg 3	
Turnen	Eltern - Kind	1-2 J.	Mo	10:00	11:30	Hohweg	
		1-2 J.	Mi	15:30	16:30	Elisabethhalle	
		1-3 J.	Mo	16:00	17:00	Pulverberg	
		1-4 J.	Di	17:00	18:00	Grenzstraße	
		2-3 J.	Mi	16:30	17:30	Elisabethhalle	
		2-3 J.	Fr	9:30	10:30	Hohweg	
		3-4 J.	Fr	10:30	11:30	Hohweg	
		Integration Mädchen & Jungen	ab 3 J.	Mo	16:00	17:00	Hohweg
		Mädchen & Jungen	ab 3 J.	Mo	17:00	18:00	Pulverberg
			ab 3 J.	Di	15:30	17:00	Grenzstraße
			ab 3 J.	Do	16:00	17:15	Elisabethhalle
			ab 3 J.	Do	16:30	18:00	Kleine Helle
	ab 4 J.	Mo	16:00	17:00	Elisabethhalle		

Sportart	Sportgruppe	Alter	Tag	ab	bis	Sportstätte
... Turnen	Mädchen & Jungen	ab 4 J.	Mi	17:30	18:30	Elisabethhalle
	Integration Mädchen & Jungen	ab 5 J.	Mo	17:00	18:00	Hohweg
	Mädchen & Jungen	ab 6 J.	Do	17:15	18:30	Elisabethhalle
	Mädchen	ab 6 J.	Di	16:00	17:15	Pulverberg
		ab 9 J.	Di	17:15	18:30	Pulverberg
	Turnen/Spielen für Mädchen & Jungen	ab 6 J.	Do	16:30	17:30	Elisabethhalle
	Turnen/Spielen für Mädchen	ab 6 J.	Mo	17:00	18:30	Elisabethhalle
	Turnen/Tanzen/Spielen für Mädchen	ab 6 J.	Mo	17:15	18:15	Elisabethhalle
	Volleyball	Mädchen & Jungen	7-12 J.	Mo	16:30	18:30
		8-11 J.	Mi	15:00	16:45	Grenzstraße
		ab 8 J.	Di	17:30	19:30	Lange Reihe
Jugend, männlich		14-18 J.	Di	16:30	18:30	Panzenberg
		14-18 J.	Do	18:00	20:00	Kleine Helle
Jugend, weiblich		14-18 J.	Di	16:30	18:30	Panzenberg
Jugend, mixed		ab 14 J.	Fr	20:00	22:00	Elisabethstr.
1. Damen			Mo	18:30	20:30	Panzenberg
			Mi	18:00	20:00	Helgolander Straße
			Do	19:00	20:30	Panzenberg
2. Damen			Di	18:30	20:15	Panzenberg
3. Damen			Mo	18:00	20:00	Panzenberg
4. Damen		ab 35 J.	Mo	19:15	21:00	Panzenberg
1. Herren			Di	20:15	22:15	Panzenberg
2. Herren			Di	18:30	20:15	Panzenberg
1. & 2. Herren			Do	19:00	20:30	Panzenberg
Mixed			Di	20:00	21:45	Meta-Sattler-Straße
		ab 40 J.	Mi	20:00	21:30	Columbushalle
	Mixed "Endstation Grundlinie" (Leistung)		Do	20:30	22:30	Panzenberg
	Mixed "Habbich Habbich Nimmdu" (Leistung)		Do	20:30	22:30	Panzenberg
Walking	Nordic Walking		Di	17:00	18:00	Treff: Parkplatz Hohweg
	Stickwalking		Do	16:00	17:00	Treff: Parkplatz Hohweg

Individuelle Software-Entwicklung

- Beratung
- Realisierung
- Betrieb

Zum Beispiel Logistikkösungen, Auftrags-
systeme und Intranet-/Extranet-Module!

indiwa digitale kommunikation GmbH
Wachtstraße 17-24, 28195 Bremen
Telefon 0421 - 949 38 - 16, Fax - 38
www.indiwa.de, info@indiwa.de



Grafik-Design

Werbung

Internet

Multimedia

»Hafenhochhaus«
Hafenstraße 55
28217 Bremen
Fon: 0421/691 80 61
Fax: 0421/691 80 62

www.art2design.de
mail@art2design.de

art²
MedienDesign

Ital.
Eis-Salon
Dolomiti

Inh. de Luca



Vegesacker Str. 7-9 · Tel. 38 41 11

*Das beste Eis,
das weiß man ja,
das gibt's nur bei de Luca*

»*Eissalon Dolomiti*«

Probieren Sie meine Eisspezialitäten.

Außer-Haus-Verkauf für die festliche Tafel
bei Familienfeiern.

Täglich geöffnet von 9.30 bis 22.30 Uhr.