

Ausgabe 1/2021

Vereinszeitung



Schöne Sommeratmosphäre bei einem Beachvolleyballturnier am Panzenberg

Einladung zur Mitgliederversammlung 2021	
Achtung: Änderungen!	7
Bremopolis 2021	8
Krav Maga jetzt am Hohweg	11
Selbstverteidigung für Frauen	13



EINE BANANE MACHT NOCH KEINEN OBSTESALAT.

Bei uns bekommen Sie mehr von allem!

FÜR MITGLIEDER JÄHRLICH BIS ZU:

- + 206 € GESUNDHEITSKURSE
- + 160 € AKTIVWOCHE
- + 150 € OSTEOPATHIE
- + 80 € ZAHNREINIGUNG
- + ...

*Jetzt Krankenkasse wechseln!
Beitragsvorteil jährlich bis zu*

354 €

Nur 0,44 % Zusatzbeitrag + viele Extraleistungen!
Jetzt schnell und einfach wechseln: www.bkk-firmus.de

BKK firmus 
... gesundum gut!

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

das Grußwort aus unserer Vereinszeitung 1/2020 hätte ich übernehmen können, denn unser Vereinsleben steht immer noch still. Wir befinden uns in der 3. Welle der Pandemie und es sieht noch nicht so aus, dass wir unserem geliebten Sport und dem Vereinsleben so bald nachgehen können. Wenn bald alle geimpft sind, wird es wieder vorangehen. Also nehmt die Impfangebote wahr. Für die Treue, die Ihr dem Verein in dieser schwierigen Zeit haltet, möchte ich mich nochmals bedanken. Der Vorstand hat beschlossen, auch für das III. Quartal 2021 die Abteilungszuschläge nicht zu erheben. Für die ½ Jahreszahler und Jahreszahler werden die Zuschläge anteilmäßig erstattet. Leider können wir die Mitgliedsbeiträge aufgrund ausgefallener Sport-

angebote nicht erlassen. Wir würden unsere Gemeinnützigkeit verlieren. Aufgrund von Corona konnte unsere Mitgliederversammlung im März 2021 nicht stattfinden. Die Mitgliederversammlung findet jetzt am Donnerstag, den 23. September 2021, um 19:30 Uhr, im Vereinszentrum am Hohweg statt – falls die Pandemie es zulässt. Die Tagesordnung findet Ihr unter »Aktuelles aus dem Verein«. Ich weise auf den Artikel »Aufruf des Vorstandes« hin. Mehrere Mitglieder aus dem Vorstand treten nicht mehr zur Wahl an. Bisher haben wir noch keine Nachfolger gefunden. Ohne Eure ehrenamtliche Unterstützung im Vorstand kann der Verein nicht bestehen! Auf folgende Veranstaltungen wollte ich noch hinweisen oder absagen: Sommerfest 2021 – abgesagt. Dafür



soll eventuell in der Halle am Hohweg ein »Winterfest« stattfinden.

Ferienbetreuung 26.07.-30.07.2021 – soll stattfinden, wenn behördlich erlaubt!

Bremopolis 23.08.-27.08.2021 – soll stattfinden, wenn behördlich erlaubt!

Auf unserer Homepage werden wir Euch zeitnah darüber informieren, wie und wann es in unserem Verein wieder mit dem Sportbetrieb weitergeht. Bleibt gesund und wir werden uns dieses Jahr noch wiedersehen. Bis dahin

Michael Besser

1. Vorsitzender
des TV Bremen-Walle 1875

Impressum

Vereinszeitung des
Turnverein Bremen-Walle 1875 e.V.

Herausgeber:

Turnverein Bremen-Walle 1875 e.V.

Verteilte Auflage: 2.500 Stück

Redaktion: Michael Besser (verantwortlich),
Jannika Wulff, Volker Eisenmenger-Nadler

Korrektur: Trixie & Ingo Schröder

Titelfoto: Michael Max

Satz und Layout: Horst Hänel

Litho und Prepress: Horst Hänel

Anzeigen: TV Bremen-Walle 1875 e.V.
Hans-Böckler-Straße 1a, 28217 Bremen,
Fon: 0421/380 77 33, Fax: 0421/380 77 63
E-Mail: anzeigen@tv1875.de

Die nächste Vereinszeitung

Für das Erscheinen der nächsten Ausgabe ist noch kein Datum festgelegt. Diese Zeitung gibt es bis zu zweimal im Jahr. Der Bezug ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Mehr dazu unter www.tv1875.de > Verein > Zeitung

Redaktions- und Anzeigenschluss

ist noch offen. Bilder und Texte per E-Mail bitte an: redaktion@tv1875.de. Wir bitten um Beachtung der »Hinweise für Autorinnen und Autoren« (Als PDF bei der Geschäftsstelle).

Die Redaktion behält sich Anpassungen an den Zeitungsstil vor. Es besteht keine Verpflichtung zur Veröffentlichung von Beiträgen. Alle Angaben nach bestem Wissen und ohne Gewähr.



Volker
Eisenmenger-Nadler



Sabine Paul



Rita Bitomsky



Birgit
Roschig-Hackmann

Geschäftsstelle

Hans-Böckler-Straße 1a
28217 Bremen

Fon: 0421 3807733

Fax: 0421 3807763

www.tv1875.de, info@tv1875.de

Öffnungszeiten

Montag 10:00 - 12:00 Uhr

Dienstag 16:00 - 19:00 Uhr

Mittwoch 10:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag 15:00 - 17:00 Uhr

Zuständigkeiten in der Geschäftsstelle

- **Betreuung der ÜbungsleiterInnen**
Volker Eisenmenger-Nadler
- **Buchhaltung**
Rita Bitomsky,
Volker Eisenmenger-Nadler
- **Inkasso und Ermäßigungen**
Sabine Paul
- **Mitgliederverwaltung**
Sabine Paul
- **Sportangebot**
Volker Eisenmenger-Nadler
- **Beauftragte für den Rehasport**
Birgit Roschig-Hackmann
- **Sporthallenplanung u. -verwaltung**
Volker Eisenmenger-Nadler

Geschäftsführender Vorstand

1. Vorsitzender:
Michael Besser
2. Vorsitzender:
Rolf Skrzipale
1. Kassenwart:
Karl-Heinz Bundfuss

Geschäftsführer

Volker Eisenmenger-Nadler

Sportangebot/Ansprechpartner

Akrobatik	Gerlind Waldmann	0421 5669630
Badminton	Dieter Paul	0421 546468
Basketball	Thomas Engler	0421 5769911
Beachvolleyball	Sonja Maron	0421 835587325
Bogenschießen	Margrit Vijgen	0421 3887772
Dance	Jessika Wulff	Email s.u. ^{*)}
Faustball	Klaus Albig	0421 3807733
Fitness und Gesundheit	Volker Eisenmenger	0421 3807733
Fußball	Sven Gätje	0176 61753648
Gerätturnen	Julia Waldmann	0421 5669630
Gymnastik	Elisabeth Katt	0421 375464
Jiu Jitsu	Volker Eisenmenger	0421 3807733
Krav Maga	Rodney Unruh	01590 2161895
Kung Fu	Daniel Wolters	0176 24283031
Laufftreff	Uschi Wiedemann	0421 374588
Prellball	Rainer Prager	0421 89785614
Reha	Birgit Roschig-H.	0421 3807733
Rock'n'Roll	Hartmut Schäfer	0421 6090846
Nordic-Walking	Geschäftsstelle	0421 3807733
Tennis	Hans-Peter Rak	0421 3478709
Tischtennis	Markus Lahmann	04209 919282
Trampolin	Anja Meißner	0421 2239695
Turnen	Gerlind Waldmann	0421 5669630
Volleyball	Rolf Skrzipale	0171 6469582

^{*)} miracleofrevenge15@gmail.com

Unsere Sporthallen

Altes Gymnasium Kleine Helle 7

Am Panzenberg Hans-Böckler-Straße 1a

Arndtstraße Arndtstraße 6

Columbus-Halle Nordstraße 343

Elisabethstraße Elisabethstraße 135

Helgolander Straße Helgolander Straße 67-69, Eingang Vegesacker Straße über den Schulhof

Hohweg Hohweg 50

Lange Reihe Lange Reihe 81

Melanchthonstraße Melanchthonstraße 150, (bitte rückwärtigen Eingang über die Grenzstr. benutzen)

Meta-Sattler-Straße Meta-Sattler-Straße 33

Nordstraße Nordstraße 349

Pulverberg Schleswiger Straße 10, Eingang von der Theodorstraße

Vegesacker Straße Vegesacker Straße 84

Waller Ring Eingang Bremerhavener Straße 83

**In den Sommerferien
ist die Geschäftsstelle
vom
09. August 2021
bis zum
27. August 2021
geschlossen.**

Informationen zur Zahlung der Mitgliedsbeiträge

Die Abbuchung der Beiträge kann zu folgenden Terminen erfolgen:
vierteljährlich am 1.1., 1.4., 1.7., 1.10.
halbjährlich am 1.1., 1.7.
jährlich am 1.1.

Rechnungszahler: 3,00 €

Bei Mahnungen fallen folgende Zusatzgebühren an:

1. Mahnung 7,00 €

Sparkasse Bremen
BLZ 290 501 01, Konto 117 899 48
IBAN: DE 46 2905 01010011789948
SWIFT/BIC: SBREDE22XXX

Wir brauchen Euch als Übungsleiter/innen

Du arbeitest gerne mit Kindern oder Jugendlichen? Du hast Spaß daran, mit anderen etwas zu entwickeln? Wir suchen für unser Gruppen Übungsleiter/Innen. Wir bieten dir die Möglichkeit, eine Ausbildung auf Kosten des Vereines zu absolvieren. Über den LSB wirst Du eine C-Lizenz erwerben und von uns dann in deiner Gruppe als Übungsleiter/in eingesetzt. Bei Interesse bitte in der Geschäftsstelle melden.

Hans-Böckler-Str. 1a,
28217 Bremen
Fon: 0421 3807733
Fax: 0421 3807763
info@tv1875.de

Vereinstermine zum Vormerken

Mitgliederversammlung 2021
Achtung, Terminänderung!
23. September 2021, Hohweg 50

Aufruf des Vorstands an die Mitglieder

Unser Sportverein kann nur durch ehrenamtliche Mitarbeit seiner Mitglieder funktionieren. Im Jahr 2021 und 2022 scheidet Mitglieder aus dem Vorstand aus. Diese Posten müssen wieder besetzt werden, damit der Verein weiter bestehen kann. **Für folgende Vorstandsposten haben sich noch keine NachfolgerInnen gefunden.**

Für die Wahlen im Jahr 2021:

1. Turn- und Sportwart/in

Für die Wahlen im Jahr 2022:

1. Vorsitzende/r
2. Kassenwart/in

Bitte macht Euch Gedanken darüber, ob die Vorstandsarbeit nicht was für Euch wäre. Falls Interesse besteht, könnt Ihr Euch jederzeit an die Vorstandsmitglieder bzw. an den Geschäftsführer wenden.

Wir brauchen Euch!

Eine Bitte an die Bildautorinnen und -autoren unserer Zeitung:
Liefert bitte keine Bilder unter 1,5 Mio. Pixel, da kleinere Bilder nicht oder nur mit eingeschränkter Qualität druckfähig sind.
Und Bilder bitte immer separat liefern, nicht eingebettet in Textdateien!

Vielen Dank
Euer Zeitungsteam

– Anzeige –

KURZKE

MALEREIBETRIEB

EMDER STR. 73

Tel.: 0421 / 3961742 Fax: 393508

Einladung zur Mitgliederversammlung des TV Bremen-Walle 1875 e.V.

am Donnerstag, den 23. September 2021, um 19:30 Uhr
in unserer Sporthalle am Hohweg, Hohweg 50, 28219 Bremen

Tagesordnung

- 1) Begrüßung und Feststellung
der ordnungsgemäßen Einladung
- 2) Benennung des Protokollführers
- 3) Feststellung der anwesenden
stimmberechtigten Mitglieder
- 4) Genehmigung der Tagesordnung
- 5) Ehrungen
- 6) Genehmigung des Protokolls der Mitglie-
derversammlung vom 8. September 2020
- 7) Bekanntgabe von Anträgen
 - a) termingerecht eingegangene Anträge
 - b) nachträglich eingegangene
Dringlichkeitsanträge
- 8) Jahresberichte des Vorstands
- 9) Bericht der Rechnungsprüfer
- 10) Entlastung des 1. Kassenswarts
- 11) Entlastung des Vorstands
- 12) Entlastung der Rechnungsprüfer
- 13) Wahlen
 - I.) Vorstandsmitglieder
 - a) 2. Vorsitzende/r
 - c) 1. Kassenswart/in
 - d) 1. Turn- und Sportwart/in
 - e) 1. Jugendwart/in
 - II.) Rechnungsprüfer/in
 - III.) Ehrenratsmitglieder
 - IV.) Delegierte für die Mitgliederversamm-
lungen des Landessportbundes und
des Bremer Turnverbandes
- 14) Behandlung von Anträgen
- 15) Erörterung und Beschlussfassung des
Haushaltsplans 2021
- 16) Termine

Michael Besser (1. Vorsitzender)



Bremopolis



2020



Bremopolis 2021

23.08.-27.08.2021

Wir bauen eine eigene Kinderstadt, in der die Kids das Sagen haben!

Es werden Berufe kennengelernt, eine eigene Regierung gewählt und eine eigene Währung entwickelt.

Dabei werden die Kids von Profis angeleitet und setzen sich u.a. auseinander mit:

- Wie funktioniert Energie?
- Wie kann ich die Umwelt nachhaltig gestalten?
- Wie geht gesunde Ernährung?
- Wie schreibe ich einen Blog?

Natürlich kommen Spiele, Bewegung und Spaß dabei nicht zu kurz ...

Interessant für die Eltern:

- Wir achten auf gesunde Ernährung
- Es werden qualifizierte Betreuer/innen eingesetzt.
- Betreuungsschlüssel mind. 1:10
- Kinderbetreuung täglich von 08:00 - 16:00 Uhr

Alter: 6 - 14 Jahre

Teilnahmebeitrag: 100,- € / Woche (inkl. Frühstück, Mittagessen, Getränke, Obst, alle Angebote)

Anmeldung unter:
bremer-sportjugend.de/Themen/Ferienprogramme

Sommerferienbetreuung für Kinder 2021

beim TV 1875 in Kooperation mit der Bremer Sportjugend für Kinder von 6 bis 12 Jahren, auch möglich für Nichtmitglieder.

26.-30. Juli 2021, 9.00-15.00 Uhr

- Vereinsgelände TV Bremen-Walle 1875, Hans-Böckler-Str. 1a
- Der Eigenanteil der Eltern beträgt 40,00 € pro Woche und muss mit der Anmeldung an den Verein überwiesen werden.
- Im Preis enthalten: Mittagessen, Getränke, Ausflüge, Material
- Gruppe mit max. 20 Kindern, zwei ÜbungsleiterInnen aus dem Verein als BetreuerInnen.
- Weitere Infos nach der Anmeldung.
- Kostenrückerstattung nach erfolgreicher Anmeldung nicht möglich.
- Anmeldungen gibt es in der Geschäftsstelle, bei den ÜbungsleiterInnen und unter www.tv1875.de. Anmeldungen werden nur schriftlich angenommen.

Meldeschluss: 31. Mai 2021, in der Geschäftsstelle des TV 1875, Hans-Böckler-Str. 1a, 28217 Bremen, Fon: 0421 3807733

Geschäftsbericht

Corona Virus

Wenn dieser Artikel in unserer Vereinszeitung erscheint, hoffen wir, dass wir wieder mit unserem geliebten Sport begonnen haben. Nach nun mehr als 15 Monaten wird es Zeit, dass das Virus uns nicht mehr so präsent beschäftigt.

Neues zur Elisabethstraße

Nachdem der Vermieter die Halle im vergangenen Jahr renoviert hat, begannen im Spätherbst 2020 die Verhandlungen zum Mietvertrag. Wir hoffen mit den Konditionen wieder mehr Sicherheit für die Nutzung der Elihalle gefunden zu haben.

Neues Angebot in der Elisabethstr.

Ab dem Spätsommer beginnt eine kleine Kooperation mit einer externen Trainerin, G. Glaser, die Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren anbieten möchte.

Auszug aus dem Text von G. Glaser: In den Kursen werden die häufigsten Übergriffe von Männern gegen Frauen thematisiert. Mit Grundkenntnissen aus der chinesischen Kampfkunst Wing Tsun findet ihr für alle Gefahrensituationen eine rettende Antwort. Es werden selbstbewusstes Auftreten,

non-verbale Kommunikation, sowie Wachsamkeit, als auch Flucht- und Kampfstrategien gefördert. Ebenso stehen Befreiungs- und Kampftechniken für Angriffe wie Festhalten, Umklammern, Würgen, Schlagen und Stoßen (auch wenn das Opfer bereits am Boden liegt) auf dem Trainingsplan. Selbstverteidigungs- Coaching für Geist und Körper.

Wir haben für unsere Mitglieder sehr gute Konditionen ausarbeiten können und bieten diese auf Nachfrage an.

Volker Eisenmenger-Nadler
Geschäftsführer

Diese Vereinszeitung wird zweimal im Jahr in einer Auflage von 2.500 Stück an unsere Vereinsmitglieder versendet.

Inserieren lohnt sich also!

Infos unter anzeigen@tv1875.de
oder 0421 3807733

– Anzeige –

JÜRGEN ROTSCHIES

Diplom-Ingenieur - Maurermeister

von der Handwerkskammer Bremen öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger für das Bauhandwerk



Dipl.-Ing. Jürgen Rotschies
Elisabethstraße 146 · 28217 Bremen
Telefon (04 21) 396 57 09 und 38 34 08 · Telefax (04 21) 396 42 38

Große Bewegungsland- schaft beim TV 1875

An jedem dritten Samstag im Monat bietet der TV Bremen-Walle 1875 e.V. eine große Bewegungslandschaft am Hohweg 50 an. Kinder im Alter von 1-6 Jahren, in Begleitung ihrer Eltern, sind herzlich willkommen. Dort kann unter anderem gesprungen, geklettert, geschaukelt und gespielt werden. Die Bewegungslandschaft bietet den Kindern die Möglichkeit verschiedene Sportgeräte sowie einen kleinen Parcours auszuprobieren. Gefördert werden die Beweglichkeit sowie die kognitiven Fähigkeiten des Kindes. Gleichzeitig bieten wir die Chance, Kinder an den Sport heranzubringen. Dabei können die Eltern ihre Kinder unterstützen oder einfach dem bunten Treiben zusehen. Dieses Angebot ist für Mitglieder und Gäste kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termine für das nächste Halbjahr findet ihr auf der Vereinshomepage.

Aktuelles aus dem Verein



Philipp Corssen

24-h-Notdienst!

Installateur- und Heizungsbauermeister

Gas-, Wasser-, Abwasser-, Sanitär- und Heizungstechnik

- 24-h-Notdienst
- Wartungsdienst
- Reparaturen
- Altbausanierung
- Heizungsmodernisierung
- Badezimmersanierung



**Barrierefreie
Badinstallation**

Fachbetrieb für grabenlose Kanalsanierung

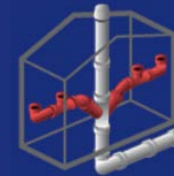
- Rohr- und Kanalsanierung
- Abzweigsanierung
- Kanal-TV-Inspektion
- Rückstausicherung
- Kanalausfräsung
- Hochdruckspülung
- Service und Einbau Pump- und Hebeanlagen
- Dichtheitsprüfung von Abwasserleitungen



AUSKLEIDUNG
DER FALLEITUNG



AUSKLEIDUNG VON
ANSCHLUSSROHREN



AUSKLEIDUNG VON
ANSCHLUSSLEITUNGEN



AUSKLEIDUNG DER
SAMMELLEITUNGEN

28215 Bremen • Münchener Str. 116/118
Tel.: 04 21 / 3 78 14 30 • Fax: 04 21 / 3 78 14 34
www.corssen.com

Krav Maga Neue Trainingsstätte

Liebe Mitglieder von Krav Maga Bremen, wir haben eine neue Trainingsstätte!

Ab sofort finden alle Trainingseinheiten für Kids, Teens, Adults und Women an der Sportstätte des TV 1875 »Am Hohweg« (Halle 2) statt.

Die Trainingstage und -zeiten der Trainingsgruppen bleiben unverändert!

Es erwartet euch dort eine geräumige, moderne Sporthalle, Duschen und Umkleieräume, eine gepflegte Außenanlage, ausreichend Parkplätze, sowie gemütliche Gastronomie.

Wir freuen uns auf euch!

Euer Trainerteam Krav Maga Bremen



Krav Maga Bremen ist umgezogen

Rund zehn Jahre war die Grundschulturnhalle »Melanchtonstraße«, die feste Trainingsstätte der Abteilung Krav Maga beim TV 1875.

Bedauerlicherweise hat sich jedoch der bauliche Zustand der Halle (Fenster, Bodenbelag, etc...) im Laufe der Zeit zunehmend verschlechtert.

Wachsende Renovierungsrückstände, vielfache unsachgemäße Nutzung, mangelnde Sauberkeit, sowie zunehmender Nutzungsausfall durch Schule und Hort haben beim Trainerteam und den kleinen und großen Teilnehmern zunehmend zu Unmut geführt. Es war daher mehr als notwendig, eine neue Location für die, inzwischen deutlich gewachsene Abteilung mit rund 200 Mitgliedern und fünf Trainingseinheiten in der Woche (Kids, Teens, Women only, Adults, Instructors) zu finden. Mit tatkräftiger Unterstützung der Geschäftsführung und dem Vorstand unseres Vereins ist dies nun erfreulicherweise endlich gelungen.

Bereits Ende März hat das Team von Trainern und Assistenten schließlich

alle Trainingsmaterialien und Judomatten zur neuen Sportstätte »Am Hohweg« gebracht. Ab sofort werden dort, wenn wieder möglich, alle Trainingseinheiten zu den gewohnten Zeiten in der Halle 2 stattfinden.

Wir freuen uns nun auf die große Halle, eine moderne Ausstattung, eine schöne Außenanlage, ausreichende Parkplätze, auf den Kontakt und Austausch mit den anderen Sportlern sowie ein freundschaftliches Miteinander.

R. Unruh



Jiu-Jitsu

Leider wurde der Trainingsbetrieb am 16. März letzten Jahres eingestellt. Im Juni konnten wir dann wieder auf dem Rasenfeld am Panzenberg mit Abstand trainieren.

Beim Jiu-Jitsu ein Widerspruch in sich. Wir haben uns dann auf Fallschule und Karate-Techniken beschränkt. Bei dem super Wetter konnte sogar mit Sonnenbrille trainiert werden. Outdoortraining sollten wir im Sommer sowieso öfter machen.

Dann kamen die Sommerferien und somit schon wieder eine Pause. Nach den Ferien blieb unsere Halle Am Pulverberg weiterhin für den Trainingsbetrieb gesperrt.

Zum Glück hatte ich die Möglichkeit bei einem befreundeten Verein zu trainieren.

Am 26. September hatte Joachim Peters, Präsident der World Budo & Kobudo Federation, zum Lehrgang im Ostseebad Dahme geladen. Die Gelegenheit habe ich gleich genutzt um ein paar Tage Urlaub mit meiner Familie auf Fehmarn zu machen.

Chillen, Schwimmen, Angeln und Jiu-Jitsu, perfekt. Der Lehrgang war richtig klasse und wer nicht dabei war

hat wirklich was verpasst. Eigentlich wollte ich nur für mich trainieren und plötzlich war ich einer der Trainer. Joachim hatte mich gefragt ob ich nicht Lust hätte was zu zeigen. Hat wirklich Spaß gemacht, die Truppe war toll.

Dieses Jahr werden wir einen Lehrgang bei uns in Bremen machen. Hoffentlich kommen unsere Freunde aus Schleswig-Holstein dann mal zu uns, würde mich sehr freuen.

Mal schauen wie das Jahr 2021 weitergeht. Bleibt gesund und haltet euch gerade.

LG Günter



Die Trainer (v.l.n.r.):
Olaf Laur / 5. Dan, Günter Waldner / 2. Dan, Joachim Peters / 10. Dan, Hans-Joachim Paulsen / 3. Dan

– Anzeige –

Kfz Reparaturwerkstatt Meisterbetrieb

Kalli's Abschleppservice

- HU, AU
Hauptuntersuchung donnerstags
- Alle Fabrikate
- Teile und Montage zu
Festpreisen
- Wartung und Reparatur
Ihrer Klimaanlage

**Täglich von
8.00 bis 17.00 Uhr
Freitags
Nur Nach Termin**

seit über
10 Jahren

BAYERNSTR. 168 • 28219 BREMEN ☎ 380 26 80 / 0171- 87 45 023

Selbstverteidigung für Frauen



In den Kursen werden die häufigsten Übergriffe von Männern gegen Frauen thematisiert. Mit Grundkenntnissen aus der chinesischen Kampfkunst Wing Tsun, findet ihr für alle Gefahrensituationen eine rettende Antwort. Es werden selbstbewusstes Auftreten, nonverbale Kommunikation, sowie Wachsamkeit als auch Flucht- und Kampfstrategien gefördert. Ebenso stehen Befreiungs- und Kampftechniken für Angriffe wie Festhalten, Umklammern, Würgen, Schlagen und Stoßen (auch wenn das Opfer bereits am Boden liegt) auf dem Trainingsplan. Selbstverteidigungscoaching für Geist und Körper.

Anfängerinnen u. Fortgeschrittene
Einstieg jederzeit möglich, jede Trainingseinheit hat ein eigenes Thema.
Montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Halle Melanchthonstraße

Selbstverteidigung für Frauen
Wochenendseminar
Sa, 09. / So, 10. Oktober 2021
10:00 - 14:30 Uhr
Halle Melanchthonstraße

Einsteigerkurs / Schnupperkurs für Anfängerinnen
Wochenendseminar
Sa, 26. / So, 27. Februar 2022
10:00 - 14:30 Uhr
Halle Melanchthonstraße

Gudrun Glaser
Lizenzierte Trainerin der EWTO
• 2. Technikergrad Wing Tsun
• Trainerschein II
• 3. Grad Escrima Stockkampf



Flott unterwegs durch
die Stadtlandschaft

Nordic Walking

– Kurse auch für Nicht-Mitglieder –

Flott unterwegs: Das sind wir mit unseren Nordic Walking Stöcken im Kurs von Birgit Roschig- Hackmann in der Tat. Als begeisterte Ü60-Teilnehmerin bin ich zusammen mit etwa 12 weiteren Frauen und Männern in den Wallanlagen oder an der Weser im Bereich Überseestadt (je nach Wind- oder Wetterlage) im Kurs Nordic Walking flott zu Fuß, jedenfalls flotter als »nur« zu Fuß.

Nein, ich muss schreiben »war« ich unterwegs, denn noch pausieren wir pandemiebedingt. Aber mit den Nordic Walking Stöcken »walke« ich in Walle in Corona-Zeiten auch ohne die Gruppe und unsere nette und qualifizierte Übungsleiterin Birgit.

Sie kann »Neue« im Kurs mit den schnell zu lernenden Kniffen des »richtigen« Walkens vertraut machen: Wo liegen hinter mir die Abstoßpunkte für die Stöcke? Warum soll ich nach dem Abstoßen gleich die Hände öffnen und dann wieder »zupacken«? Warum ist »unser« Laufstil alle Muskelpartien des Körpers einbeziehend

und trainierend, dabei aber schulter-schonend? Was meint Birgit mit »Die Stöcke bestimmen unser Lauftempo«, obwohl sie gekonnt darauf achtet, dass schnellere, langsamere und mittelschnell Walkende als Gruppe zusammenbleiben können? Und natürlich wissen alle Teilnehmenden, warum Birgit ihren Kurs mit »Latschen und Tratschen« bewirbt.

Start und Ziel ist an dem neuen Gesundheitszentrum – Halle Arndtstraße 6, montags von 10 bis 11 Uhr – wenn wir wieder dürfen. Auch für Berufstätige und Schüler*innen ab 15 Jahre gibt es dieses Kursangebot. Bitte die genaue Zeit anfragen.

Da die Kurse auch für Nichtmitglieder offen sind, motivieren Sie doch gleich mal Ihre Nachbarin, Freundin oder Kollegen zum Soforteinstieg!

Auch Lust auf das flotte Gehen, auf **»Tratschen und Latschen« durch unsere Waller Stadtlandschaft bekommen?**

www.tv1875.de oder 0421 380 77 33

Annegret Helmers



Mehrsportengroßverein

Welch Wortungetüm! Für den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), der rund 88.000 Sportvereine vertritt, ist unser Verein TV Bremen-Walle 1875 e. V. ein »Großverein«, da wir (weit) mehr als 1000 Mitglieder haben. Zugleich sind wir auch ein »Mehrsportverein« da wir mehr als eine Sportart anbieten. Genau gesagt, sind es 24 Abteilungen: Von A wie Akrobatik bis Z wie Zumba.

Das Spannende: Weit mehr als die Hälfte unserer Vereinsabteilungen richtet sich mit dem Sportangebot gezielt auch an Kinder und Jugendliche: Nicht nur der Spaßfaktor ist den Kindern und Jugendlichen mit gleichaltrigen Mädchen und Jungen unter fachkundiger Anleitung und Training sehr wichtig. Gleichzeitig bietet ihnen der Sport im Verein auch körperliche und geistige Herausforderungen und zusätzliche soziale Persönlichkeitsförderung.

Auch unser Verein in Walle hat Corona bedingt in den vergangenen Monaten - verglichen mit den Vorjahren - wenig Neumitglieder hinzugewinnen können, was für eine stabile Weiter-

entwicklung und Qualitätssicherung jedoch sehr wichtig ist. Jeder kann unseren Verein unterstützen. Machen wir jetzt den Anfang -wenn wir wieder den Vereinssport nutzen können - und sprechen gezielt Freunde, Nachbarinnen, Studierende und Kollegen an: Drei Mal können sie am Probetraining an den Sport- und Bewegungsstunden teilnehmen, um sich zu entscheiden. Und genügend Abteilungen zum Ausprobieren gibt es ja in unserem »Mehrsportengroßverein«!

Annegret Helmers

- Anzeige -

Nehlsen[®]
saubere Leistung

**BAUABFALL
HOLT
NEHLSSEN AB**
Gewerblich und privat

www.shop.nehlsen.com

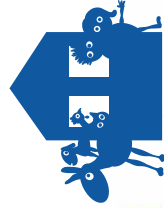
Eine Bitte an die Bildautorinnen und -autoren unserer Zeitung:

Liefert bitte keine Bilder unter 1,5 Mio. Pixel, da kleinere Bilder nicht oder nur mit eingeschränkter Qualität druckfähig sind.

Und Bilder bitte immer separat liefern, nicht eingebettet in Textdateien!

Vielen Dank

Euer Zeitungsteam



Bremopolis

Die Sommerferien-Kinderstadt in Bremen

2021

23. bis 27. 8. 2021

Die Kinderstadt Bremopolis geht in die dritte Runde!

Wolltest Du schon immer mal ein Handwerk ausprobieren?

Möchtest Du für eine Woche Reporter sein?

Willst Du erfahren, wie eine Bank

funktioniert? Kommt und gestaltet Eure eigene Währung!

Für fünf Tage seid Ihr die Bewohnerinnen und Bewohner von BREMOPOLIS, wählt eure eigene Bürgermeisterin oder euren eigenen Bürgermeister und betreibt einen Minimarkt. Die Erwachsenen liefern die Infrastruktur, aber das Kommando haben in Bremopolis die Kinder.

Auf dem Gelände des TV Bremen-Walle 1875 e.V. könnt Ihr die Demokratie erleben, Sport treiben, spielen oder nur mal abhängen. Es gibt viele spannende Angebote.

Melde dich schnell an!

Wenn Ihr wissen wollt, wie es letztes Jahr war, schaut auf die Homepage www.bremopolis.de!

VERANSTALTUNGORT:

TV Bremen-Walle 1875 e.V.
Hans-Böckler-Str. 1a
28247 Bremen

INFOS:

- Kinderbetreuung täglich von 08.30–15.30 Uhr
frühere Abholung möglich
- 100,- Euro / Woche (inkl. Frühstück, Mittagessen, Getränke, Obst, alle Angebote)
- Alter: von 6 bis 12 Jahre

ANMELDUNG:

www.bremopolis.de
www.bremer-sportjugend.de
telefonisch unter
(0421) 79 287 15

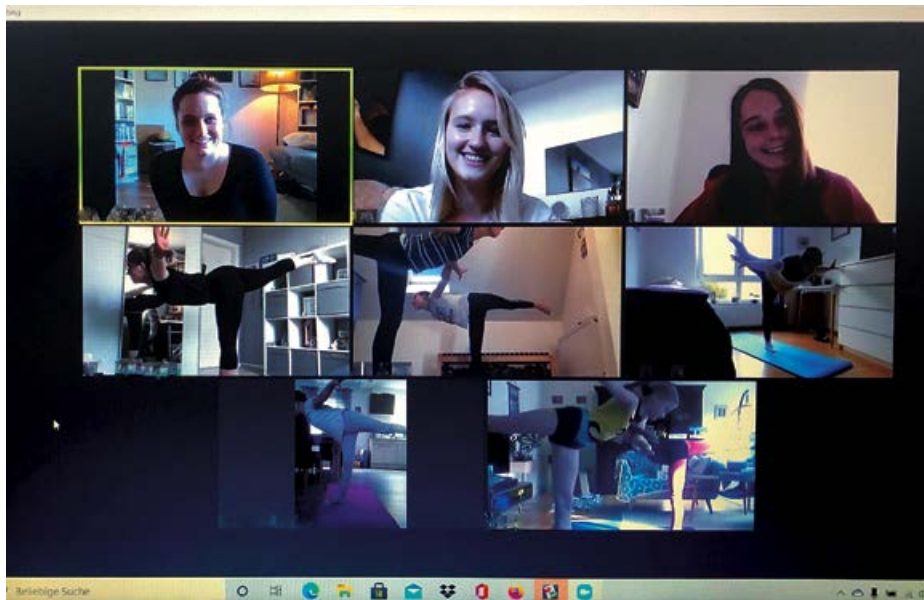
Gerätturnen – Online

Kein Sport mehr in den Turnhallen ... Aber irgendwie muss es ja weiter gehen. Also haben sich die Trainerinnen der Gerätturngruppen einen Plan gemacht, um wenigstens »online« ein bisschen Sport anbieten zu können. Alles das, was möglich ist. Einige motivierte Turnerinnen treffen sich seit einem halben Jahr wöchentlich zum »Zoom-Training«.

Krafttraining, Dehnen und Spannungsübungen kann man auch auf einer Sportmatte zu Hause machen. Fleißig wird zur Musik gelaufen, neue Balance-Elemente ausprobiert, ein Aufwärm-Tanz eingeübt oder gegen die Trainerinnen gewettet. Auch alltägliche Materialien wie Klopapierrollen oder Töpfe kommen beim Training zum Einsatz. Es bleibt also abwechslungsreich. Das Training an den Gerä-

ten fehlt uns allen sehr und wir hoffen, bald wieder zusammen in der Halle zu stehen, um an Boden, Balken, Barren und Sprung fleißig dort weiter trainieren zu können, wo wir im Oktober aufgehört haben ... Bis dahin heißt es erst einmal: Laptop aufklappen und los geht's.

Julia



Diese Vereinszeitung wird zweimal im Jahr in einer Auflage von 2.500 Stück an unsere Vereinsmitglieder versendet.

**Inserieren
lohnt sich also!**

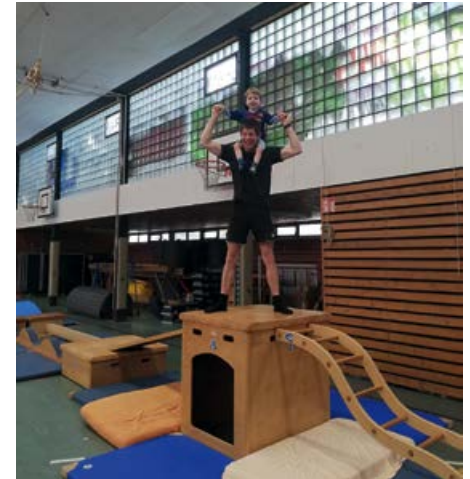
Infos unter
anzeigen@tv1875.de
oder
0421 3807733

Kinderturnen geht „Online“

Da durch den Lockdown seit Oktober keine Turnstunden mehr für unsere jüngsten Vereinsmitglieder stattfinden, haben wir uns im April entschlossen das Experiment „Online Sport für Kinder“ zu starten. Die entsprechenden Mitglieder wurden so weit wie möglich (per Post oder Mail) informiert und mit den Links zur Teilnahme am Sportangebot über Zoom versorgt. Das Angebot umfasst den Eltern-Kind Bereich (2-3 Jahre), die Kleinkinder (3-6 Jahre) und die „großen“ Kinder von 6-8 Jahren. Es ist zwar eine etwas andere Turnstunde, so ganz ohne Geräte auf oder mit denen man sich bewegen kann, aber mit Bewegungsliedern und -geschichten und den darin verpackten Fitnessaufgaben lässt es sich auch im Wohnzimmer turnen... Es gibt nun aber auch noch die Möglichkeit „in Echt“ mal wieder mit den Kindern in die Halle zum Turnen zu gehen. Dafür bauen wir in der Turnhalle Elisabethstr. an verschiedenen Wochenenden eine Bewegungslandschaft auf, in der

sich bis zu 3 Kinder mit einem Erwachsenen austoben dürfen. Die 45-minütige Bewegungseinheit kann vorher gebucht werden (näheres darüber auf unserer Homepage). Diese Möglichkeit haben schon viele Mitglieder genutzt, so dass die Termine für die Mai-Wochenenden schnell vergeben waren. Weitere Termine sind aber schon geplant und online. Es ist auf jeden Fall für die Kinder eine tolle Sache, mal wieder in „ihrer“ Halle zu sein, um sich nach Herzenslust zu bewegen und zu toben! Und auch für uns ist es schön, mal wieder ganz viel Kinderlachen und Freude zu hören ...

Gerlind und Julia Waldman



REWE-Scheine für Vereine

Warum setzt sich REWE für den Amateursport ein?

In Deutschland gibt es rund 90.000 Sportvereine. Während im Profi-Bereich Sponsoren für die erforderliche Ausstattung der Sportler sorgen, fehlt es den Freizeit- und Amateur-Sportvereinen oft am Nötigsten. Und genau das wollen wir mit unserer Aktion Scheine für Vereine ändern.

Einer für alle, alle für einen!

Gerade der Breitensport verdient aufgrund seiner gesellschaftlichen Bedeutung unsere besondere Unterstützung: Denn was hier in den Vereinen tagtäglich für die körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, für Integration und soziales Miteinander sowie die allgemeine

Gesundheit geleistet wird, kommt uns am Ende allen zugute – Zeit, etwas zurückzugeben!

Hilfe ist gerade jetzt wichtig!

Die weltweite Corona-Pandemie hat Folgen in nahezu allen Lebensbereichen – auch im Breitensport. Monatelang konnte nicht trainiert werden, Wettkämpfe und Turniere waren tabu, der Ligaspielbetrieb ruhte. Aber auch Veranstaltungen, mit denen Vereine oftmals wichtige Einnahmen für Anschaffungen erzielen, mussten abge-sagt werden.



Spitze für den Breitensport!

Mit unserer Aktion Scheine für Vereine möchten wir auch in diesem Jahr wieder gemeinsam mit unseren Kunden allen Sportvereinen helfen, ihre Ausstattung zu verbessern. Und das kostenlos. Unser Prämienkatalog beinhaltet dafür auch 2020 wieder ein umfangreiches Angebot an ausgewählten Prämien, die jeder Sportverein gut gebrauchen kann!

(Auszug aus der Rewe-Homepage Scheine für Vereine)

Der Vorstand des TV Bremen-Walle 1875 war wie im letzten Jahr von der Aktion begeistert. Somit hatten wir uns auch wieder an dieser beteiligt. Vielen Dank für Eure Scheine. Dadurch konnten wir Prämien für einzelne Abteilungen bestellen.

Diese Vereinszeitung wird zweimal im Jahr in einer Auflage von 2.500 Stück an unsere Vereinsmitglieder versendet.

Inserieren lohnt sich also!

Infos unter anzeigen@tv1875.de oder 0421 3807733

XCO und Beckenbodengymnastik

Es freut uns, euch mitteilen zu können, dass der TV Bremen-Walle 1875 e.V. nach der Corona-Pandemie zwei neue Sportarten begrüßen kann: XCO und Beckenbodengymnastik!

XCOs sind lange Aluminiumröhren, welche zum Trainieren in die Hand genommen werden. Das Schiefergranulat in ihnen bewegt sich bei jeder Bewegung mit, was den Muskelaufbau effektiv fördert - egal, ob drinnen beim Krafttraining oder draußen beim Laufen.

Bei der Beckenbodengymnastik kann man lernen, den Beckenboden bewusst an- und zu entspannen. Die Stärkung des Beckenbodens ist in gesundheitlicher Hinsicht für Frau und Mann von Vorteil und kann bei jeglichen Beschwerden helfen und vorbeugen. Die Beckenbodengymnastik unterstützt außerdem die Sicherheit im Alltag bei zum Beispiel Inkontinenz.



Die Renovierung der Halle an der Elisabethstraße schreitet voran.



Freie Plätze in Kinder-, Jugend- und Erwachsenengruppen

Volleyball für Kids

Für Mädchen und Jungs im Alter von 8-12 Jahren, die sich das erste Mal im Volleyball ausprobieren wollen.

**Montags, 16:30- 18:30 Uhr,
Am Panzenberg, Sporthalle**

Volleyball für Teens

Für Mädchen im Alter von 12-18 Jahren, die Lust haben, eine neue Mannschaft mit aufzubauen.

**Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr
Am Panzenberg, Sporthalle**

Sport und Spiel für Kinder

Neues Angebot für Kinder im Alter von 6-10 Jahre

**Donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
Halle Elisabethstraße**

Jiu Jitsu

Für TeilnehmerInnen ab 18 Jahre, trainiert wird nach den alten Traditionen.

**Dienstags und Donnerstag
19:00-20:30 Uhr
Schulturnhalle am Pulverberg,
Eingang Theodorstr.**

**Ballspiele für
Mädchen und Jungen mit der
Ausrichtung auf Faustball
Mittwochs, 16:30 - 18:00 Uhr
Am Panzenberg, Halle**

Neues Angebot für Kinder von 6-10 Jahre

Sport und Spiel für Kinder.
**Donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
Halle Elisabethstraße**

**Genaue Ortsangaben zu den
Hallen finden Sie auf Seite 5.**



Senioren sport

Der TV Bremen-Walle bietet mehrere Kurse Seniorengymnastik an. In diesen Kursen wird mobilisiert, gekräftigt, gedehnt und natürlich auch für Spaß gesorgt.

Mit diesen Kursen geben wir den SeniorInnen die Möglichkeit, so lange wie möglich fit zu bleiben und ihre Selbständigkeit zu erhalten.

Zeiten und Trainingsorte:

- **Rhythmische Gymnastik ab 50
Mittwochs, 09:45-10:45 Uhr
Am Panzenberg**
- **Gymnastik Fit ab 60
Mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
Altes Gymnasium**
- **Senioren-Gymnastik ab 60
Donnerstags, 09:00-10:00 Uhr
Hohweg, Halle 3**
- **Fit ab 50
Donnerstags, 10:00-11:00 Uhr
Hohweg, Halle 3**
- **Senioren-Sitzgymnastik ab 60
Donnerstags, 11:00-12:00 Uhr
Arndtstr. 6**

Qigong

Körper Geist und Seele

In China und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist Qigong ein wichtiger Bestandteil des Lebens und der Gesundheit. Unser neues Angebot Qigong richtet sich an alle, die sich den Körper beweglich, den Geist offen und die Seele entspannt wünschen. Qigong kann dabei helfen. Sanfte fließende Bewegungen, die im Stehen, Gehen oder Sitzen ausgeführt werden können, tun dem Körper gut, halten beweglich und lösen Blockaden. Der Geist zentriert sich auf die Übung und deren körperlicher Wahrnehmung und die Seele kann sich vom Alltagsstress erholen und entspannen. Sollte euer Interesse geweckt sein, meldet euch einfach in der Geschäftsstelle.

Faszientraining

Faszientraining kann auch als Kurs gebucht werden. Faszientraining beschreibt eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Faszien sind

faserige Bindegewebsbildungen des Bewegungsapparats, deren Architektur in erster Linie an wiederkehrende Zugbelastungen angepasst ist. Die Zugfestigkeit und Dehnbarkeit dieser meist weißlichen bis transparenten Fasergewebe wird primär durch deren hohen Anteil an Kollagenfasern bestimmt. (Quelle: Wikipedia)

Donnerstag, 19:30-20:00 Uhr

Halle Arndtstraße 6

Pilates

Neu in der Arndtstr. 6

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag.

Pilates ab 18

Donnerstags, 17:15-18:15 Uhr Halle Arndtstr. 6

Feierabendfitness und Faszientraining

Nicht mehr ganz neu im Programm, ist der Kurs Feierabendfitness. In diesem Kurs wird mit Power trainiert. Viele funktionale Elemente werden eingebaut, um die allgemeine Fitness zu verbessern, nicht nur im Bereich Kraft, sondern auch für das Herz Kreislaufsystem. Zum Abschluss bieten wir als Cool Down Faszientraining an.

Donnerstags, 18:30-19:30 Uhr

Halle Arndtstr. 6

Aquafitness

Der Aquafitnesskurs findet bei einer Wassertiefe von 1,80 m statt. Gemeinsam trainieren wir Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht mit und ohne Gerät. Der Wasserwiderstand fordert die Muskulatur und die Bewegung im Wasser ermöglicht ein gelenkschonendes Training.

Weitere Informationen zu dem Angebot gibt es bei der Geschäftsstelle:

Fon: 0421 3807733

Email: info@tv1875.de

Vinyasa Yoga

Der Weg ist das Ziel –

Atmen, Auspowern, Abschalten

Vinyasa Hatha Yoga beschreibt eine fließende, dynamische Form von Yoga, die eng mit dem Atem (Pranayama) in Verbindung steht. Die einzelnen Asanas (Yogahaltungen) werden auf harmonische Weise miteinander verbunden, die einzelnen Bewegungen werden von dem natürlichen Atemrhythmus getragen. Beim Vinyasa Hatha Yoga wirst du dich dehnen und Kraft aufbauen, aber auch einfach mal abschalten und dem stressigen Alltag entfliehen.

In den einzelnen Stunden werde ich Schwerpunkte setzen, wie z.B. auf einzelne Körperteile (Füße, Schulter, Nacken, unterer Rücken ...), die Atmung und das Setzen der Bandhas. Ebenfalls wirst du den Sonnengruß A und den Sonnengruß B lernen, zwei Vinyasas, die du dann auch zu Hause üben kannst.

Ich freue mich auf dich!

Namasté

Heike

Nordic Walking

Gesundheit ist unser höchstes Gut und gilt es zu schützen und zu bewahren. Die Bewegungsform, die uns dabei wunderbar unterstützen kann ist Nordic Walking. Das zügige und schwingvolle Gehen mit Stöcken beansprucht 90% unserer Muskulatur. Nordic Walking ist gut für Herz und Kreislauf, stärkt die Muskulatur, verbessert die Ausdauer, lässt uns tief durchatmen und senkt das Risiko im Alter zum Beispiel an Bluthochdruck, Diabetes oder Osteoporose zu erkranken.

Startet mit Gleichgesinnten in eure neue Outdoor-Sportart.

Unsere Nordic-Walking-Kurse:

»Latschen und Tratschen«

Montags, 10:00-11:00 Uhr

Arndtstr. 6

»Walk in den Feierabend«

Donnerstags nach Vereinbarung

Sichert Euch den Platz durchs frühe Anmelden. Es stehen je nur 15 Plätze zur Verfügung.

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.tv1875.de, telefonisch unter 0421 3807733 sowie info@tv1875.de

Bewegungsparcours

Im Waller Grün wurde ein Bewegungsparcours aufgebaut. Hier können auf einer Strecke von ca. 1,5 km, an insgesamt acht verschiedene Stationen unterschiedliche Übungen ausgeführt werden, sodass sich jede/r ihr/sein individuelles Work-Out selbst gestalten kann. Trainiert wird allerdings nicht an aufwendig installierten Geräten, sondern an den Gegebenheiten, die bereits vorhanden sind, z.B. Mauern, vorhandene Geräte, Bänke und Ähnliches.



Termine der Reha-Angebote mit ärztlicher Verordnung

Reha-Orthopädie

Mo 11:30 - 12:15 Uhr
Arndtstr. 6

Mo 19:00 - 20:00 Uhr
Schule Helgolander Str., obere Halle

Di 16:00 - 16:45 Uhr
Panzenberg, Halle III

Mi 18:00 - 19:00 Uhr
Kleine Helle

Sitzgymnastik

Do 11:00 - 12:00 Uhr
Arndtstr. 6

Do 18:15 - 19:15 Uhr
Vegeacker Straße

Do 19:15 - 20:15 Uhr
Vegeacker Straße

Reha-Krebsnachsorge

Mi 19:00-20:00 Uhr
Helgolander Straße, obere Halle

Mit einer Verordnung Ihres Arztes können Sie bei diesen Reha-Angeboten sofort starten.

Anmeldung und weitere Informationen unter 0421 3807733

Reha-Sport ...

... Orthopädie

Mal zwickt es hier, mal zwickt es da. Wir haben Rücken, Knie, Hüfte und manches mehr. An unterschiedlichen Wochentagen und Uhrzeiten (auch abends) können Sie in Gruppen mit maximal 15 Teilnehmern aktiv werden. In entspannter Atmosphäre und mit Unterstützung von z.B. Pezziball, Pilateskissen und Redondoball steigern Sie ihre Beweglichkeit, Mobilität, Ausdauer und Kraft. [\(Termine s. links\)](#)

... im Sitzen

Für Menschen, die immer oder teilweise auf Rollator, Rollstuhl oder Gehhilfen angewiesen sind, ist Sport eine echte Herausforderung. Wir nehmen mit Ihnen gemeinsam diese Herausforderung an. Durch gezielte Übungen werden Beweglichkeit und Mobilität gefördert. Die Übungsräume sind barrierefrei und der Bus hält vor dem Gebäude. [\(Termine s. links\)](#)

... Krebsnachsorge

Jetzt neu: Reha-Sport in der Krebsnachsorge für Frauen. In netter Atmosphäre werden Beweglichkeit,

Balance, Ausdauer und Kraft bei flotter Musik trainiert. Zum Einsatz kommen verschiedene Hand- und Kleingeräte. [\(Termine s. links\)](#)

Richtig Durchatmen mit dem Lungensport beim TV 1875

Der TV Bremen-Walle 1875 e.V. bietet ab sofort Rehasport im Bereich Lungen an. Haben Sie gesundheitlich bedingt Schwierigkeiten beim Luft holen, etwa durch eine chronische Lungen- und/oder Atemwegserkrankung, können Sie sich hier mit einer ärztlichen Verordnung vom Haus- oder Facharzt auf eine Reise ins leichtere Atmen begeben.

Mit verschiedenen Schwerpunkten wie Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit wird die Leistungsfähigkeit sämtlicher Körperbereiche wie der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems verbessert. Zudem verspricht der Lungensport mehr Aktivität im Alltag was insgesamt zu einer höheren Lebensqualität führt.

[Über Orte und Termine informieren Sie sich bitte auf unserer Webseite \[www.tv1875.de\]\(http://www.tv1875.de\)](#)

Änderung der Zusatzbeiträge Krav Maga und Fitness und Gesundheit ab dem 01.01.2021

Liebe Mitglieder, der Vorstand hat auf Antrag der Abteilungsleiter eine Neubewertung der Zusatzbeiträge vorgenommen und diese auf der vergangenen Sitzung beschlossen. Die Zusatzbeiträge für die Krav-Maga-Abteilung hat Rodney Unruh mit seinem Artikel begründet (s. Seite 17).

Für die Abteilung Fitness und Gesundheit:

Mit einer teilweisen moderaten Erhöhung sowie der Neubewertung der Zusatzbeiträge müssen wir auf die Professionalisierung der Abteilung reagieren. Zusätzlich trägt der Neubau in der Arndtstr. ebenfalls zur Notwendigkeit einer Anpassung bei. Der Zusatzbeitrag soll auch dafür genutzt werden, dass wir noch mehr Kurse aufbauen und diese durch unsere qualifizierten Übungsleiter auch anbieten können.

Die Tabelle mit den ab dem 01.01.2021 geltenden Zusatzbeiträgen der Abteilung Fitness und Gesundheit finden Sie nebenstehend.

Abteilung Fitness und Gesundheit, ab 01.01.2022 Zusätzliche Kosten für jeweils einen Kurs, 10 Termine im Quartal

Nicht-mitglieder	Mitglieder	Mitglieder monatlich	Kursus (Tabelle mit dem Kursangebot s. nächste Seite)
80,00 €	6,00 €	2,00 €	Nordic Walking
80,00 €	15,00 €	5,00 €	Haltung und Bewegung Schw. Rücken
144,00 €	84,00 €	28,00 €	Yoga
90,00 €	15,00 €	5,00 €	Zumba
80,00 €	15,00 €	5,00 €	Five Zirkel (mit Anmeldung)
80,00 €		8,00 €	Babyturnen
100,00 €	15,00 €	5,00 €	Pilates
80,00 €	15,00 €	5,00 €	Haltung Und Bewegung
80,00 €	6,00 €	2,00 €	XCO
80,00 €	15,00 €	5,00 €	Beckenboden Gymnastik
80,00 €	15,00 €	5,00 €	Nur Haltung und Bewegung
100,00 €	15,00 €	5,00 €	Pilates
80,00 €	6,00 €	2,00 €	Nordic Walking
100,00 €	15,00 €	5,00 €	Qi Gong
100,00 €	15,00 €	5,00 €	Pilates
75,00 €	6,00 €	2,00 €	Feierabend-Fitness
66,00 €	6,00 €	2,00 €	Faszien-Training
90,00 €	15,00 €	5,00 €	Zumba
80,00 €	6,00 €	2,00 €	Nordic Walking Feierabend (Winter ab 01.Okt.)

Kursangebote Fitness und Gesundheit

Kurs	Alter	Tag	von	bis	Ort
Nordic Walking	ab 15	Mo	10:00	11:00	Arndtstr. 6
Haltung und Bewegung, Schwerp. Rücken	ab 18	Mo	12:00	13:00	Arndtstr. 6
Yoga	ab 18	Mo	17:30	19:00	Arndtstr. 6
Zumba	ab 16	Mo	19:00	20:00	Vegeacker Str. 84
Five Zirkel	ab 18	Mi	09:30	10:30	Hohweg Gym-Raum nur m. Anm.
Pilates	ab 18	Mi	11:15	12:15	Arndtstr. 6
Haltung und Bewegung	ab 18	Mi	12:30	13:30	Arndtstr. 6
XCO	ab 18	Mi	18:15	19:15	Arndtstr. 6
Beckenbodengymnastik	ab 18	Mi	19:15	20:15	Arndtstr. 6
Gymn., Fit ab 60 + Haltung und Bewegung	ab 18	Mi	19:00	20:00	Altes Gymnasium (Haupteing. li.)
Haltung und Bewegung *	ab 18	Mi	19:00	20:00	Altes Gymnasium (Haupteing. li.)
Pilates	ab 18	Mi	20:00	21:00	Altes Gymnasium (Haupteing. li.)
Nordic Walking	ab 15	Do	16:45	17:45	>>> Siehe Homepage
Qi Gong	ab 16	Do	18:00	19:00	>>> Siehe Homepage
Pilates	ab 18	Do	17:00	18:00	Arndtstr. 6
Feierabend Fitness	ab 18	Do	18:30	19:30	Arndtstr. 6
Faszien Training	ab 18	Do	19:30	20:00	Arndtstr. 6
Nordic Walking Feierabend	ab 18	Fr	16:00	17:00	>>> Siehe Homepage
Zumba	ab 15	Fr	19:00	20:00	Arndtstr. 6

*) Nur für Nichtmitglieder

Diese Vereinszeitung wird zweimal im Jahr in einer Auflage von 2.500 Stück an unsere Vereinsmitglieder versendet.

Inserieren lohnt sich also!

Infos unter anzeigen@tv1875.de oder 0421 3807733

Eine **dringende Bitte** an die Bildautorinnen und -autoren unserer Zeitung:

Liefert bitte keine Bilder mit weniger als 1.500 Pixel Kantenlänge bzw. einer Auflösung von unter 1,5 Mio. Pixel, da kleinere Bilder nicht oder nur mit eingeschränkter Qualität druckfähig sind.

Wir bekommen oft Bilder, die für die Webseite des Vereins gedacht sind. Deren Auflösung (Anzahl der Bildpunkte) reicht aber nicht für den Druck!


Und liefert bitte keine in Word-Dokumente eingebetteten Bilder.

Diese sind in den meisten Fällen ebenfalls zu klein für den Druck. Es wäre doch wirklich sehr schade, wenn eure schönen Bilder in unserer Vereinszeitung dann nicht mehr so schön aussähen.

Vielen Dank
Euer Zeitungsteam

Trainingszeiten der Sportgruppen beim TV Bremen-Walle 1875 e.V.

Stand: Mai 2021 • Immer aktuell auf www.tv1875.de > Sportarten > Trainingszeiten

Angebote mit dem Gütesiegel »Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit«  werden von vielen Krankenkassen bezuschusst. Eine Teilnahmebescheinigung stellen wir auf Anfrage gerne aus. Weitere Informationen dazu erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.

Sportart	Sportgruppe	Alter	Tag	von	bis	Sportstätte
Akrobatik	Akrobatik	14-50	Do	20:30	22:00	Elisabethhalle
	Akrobatik	14-51	So			Elisabethhalle, auf Nachfrage
	Akrobatik Anfänger Kids	6-12	Mi	16:30	18:00	Auf Nachfrage
	Akrobatik Fortgeschrittene	8-12	Mi	17:00	18:00	Auf Nachfrage
Badminton	Allgemeines Training	ab 18	Di	20:15	22:30	Panzenberg, Halle 2
	Allgemeines Training	ab 16	Fr	19:30	22:30	Panzenberg, Halle 1-2
	Anfänger & Fortgeschrittene (Hobbygruppe)	ab 16	Mo	20:30	22:30	Panzenberg, Halle (1)-2
	Jugend mit Trainer	7-17	Fr	15:30	17:30	Panzenberg, Halle 1-2
	Mannschaftstraining		Fr	17:30	19:30	Panzenberg
	Mannschaftstraining	ab 18	Do	21:00	22:30	Panzenberg, Halle 1
Ballett	Ballett / Tanz	4-7	Do	16:00	17:00	Nordstraße
	Ballett / Tanz	8-13	Do	17:00	18:00	Nordstraße
Basketball	Jugend	10-17	Mo	16:30	18:00	Panzenberg, Halle 1
	Herren	18-50	Mo	19:00	21:30	Meta-Sattler-Straße
	Jugend	10-17	Mi	16:00	17:30	Panzenberg, Halle 1
	Jugend	10-17	Do	16:00	17:30	Panzenberg, Halle 1
	Herren	18-50	Do	20:15	21:45	Meta-Sattler-Straße
	Mixed	18-50	Do	19:00	20:15	Meta-Sattler-Straße
Bogenschießen ab Mitte/Ende Oktober Wintersaison	Kinder + Jugendliche	12-17				
	Erwachsene Fortg.	ab 18				
	Erwachsene Fortgeschrittene	ab 18				
	Erwachsene Anfänger + Fortgeschrittene	ab 18				
Dance	Hip Hop Kids	ab 8				Auf Nachfrage
	Hip Hop Teens	ab 12				Auf Nachfrage
	K-Pop Dance	ab 15	Mo	20:00	21:30	Hohweg-Spiegelsaal
	K-Pop Dance	ab 15	So	15:30	17:30	Hohweg-Spiegelsaal
Faustball	Damen	ab 18	Mi	18:30	20:30	15.05. - 09.09.20, Panzenberg Feld, danach Halle
	Herren	ab 18	Mi	18:30	20:30	
	Ballspiele für Mädchen und Jungen	ab 6	Mi	16:30	18:00	Panzenberg
Fitness & Gesundheit	Trainingszeiten und-orte s. Seite 26					

Alle Trainingszeiten und -orte finden Sie auf unserer Homepage:
www.tv1875.de unter Sportarten -> Bogenschießen.

Sportart	Sportgruppe	Alter	Tag	von	bis	Sportstätte
Fußball	Torwartraining	ab 13				
	B-Jugend m	14-16				
	B-Jugend m	14-16				
	D-Jugend	11-12				
	D-Jugend	11-12				
	E1-Jugend m / W	9-10				
	E2-Jugend m / w	9-10				
	E3-Jugend m/w	9-10				
	E4-Jugend m/w	9-10				
	F1-Jugend m / w	7-8				
	F2-Jugend m / w	7-8				
	F3-Jugend m / w	7-8				
	F4-Jugend m/w	7-8				
	G1-Jugend m / w	6				
	G2-Jugend m / w	5-6				
	1. Herren	18-40				
1. Herren	18-40					
2. Herren	18-40					
2. Herren	18-40					
Freizeit-Fußball	ab 18	Do	17:30	19:00	Panzenberg	
Gerätturnen	Mädchen Anfänger	6-8	Fr	15:00	17:00	Elisabethhalle
	Mädchen	ab 8	Di	18:00	19:30	Elisabethhalle
	Mädchen	ab 8	Fr	18:00	20:00	Elisabethhalle
	Allgemeines Gerätturnen	ab 8	Fr	17:00	18:30	Elisabethhalle
Gymnastik	Fit ab 50	ab 50	Do	09:00	10:00	Hohweg, Halle 3
	Gymnastik Fit ab 50 Haltung und Bewegung	ab 50	Mi	19:00	20:00	Altes Gymnasium (Haupteingang links)
	Pilates	ab 18	Mi	20:00	21:00	Altes Gymnasium (Haupteingang links)
	Frauen ab 40 + Funktionsgymnastik	ab 40	Mo	18:00	19:00	Helgolander, oben
	Rhythmische Gymnastik	ab 50	Mi	09:45	10:45	Panzenberg
	Gymnastik	ab 40	Mi	20:00	21:30	Elisabethhalle
	Senioren-Gymnastik	ab 50	Do	10:00	11:00	Arndtstr. 6
Jiu Jitsu	Erwachsene: Anfänger / Fortgeschrittene	ab 18	Di	19:00	20:30	Siehe Homepage
	Erwachsene: Anfänger / Fortgeschrittene	ab 18	Do	19:00	20:30	Siehe Homepage
	Jugend (z. Zt. Kein Training)					
Krav Maga	Gesondertes Instructortraining	ab 18	So	18:00	20:00	NEU! Hohweg 50
	Krav Maga >>> Krav Maga Adults	ab 16	Mo	18:30	20:00	NEU! Hohweg 50

Alle Trainingszeiten und -orte der Fußballgruppen Sie auf unserer Homepage [www.tv1875](http://www.tv1875.de) unter Sportarten -> Fußball.

Sportart	Sportgruppe	Alter	Tag	von	bis	Sportstätte	
>>> Krav Maga	Krav Maga Adults	ab 16	Mi	18:30	20:00	NEU! Hohweg 50	
	Krav Maga Adults	ab 16	Fr	18:30	20:00	NEU! Hohweg 50	
	Krav Maga Teens	12-16	Di	18:30	20:00	NEU! Hohweg 50	
	Krav Maga Woman	ab 146	Do	19:30	20:30	NEU! Hohweg 50	
	Krav Maga Kids	ab 8-12	Di	17:00	18:30	NEU! Hohweg 50	
Kung Fu	Kung Fu Kinder	8-14	Mi	17:00	18:00	Altes Gymnasium Halle 1	
	Kung Fu	15-99	Mo	19:00	21:00	Helgolander, unten	
	Kung Fu	15-99	Mi	18:30	20:00	Helgolander, unten	
Laufen	Lauftreff	ab 18	Do	19:00		Panzenberg	
Prellball	Er & Sie	ab 18	Do	19:00	20:30	Panzenberg, Halle 2	
Rock ,n' Roll	Offenes Training (auch in den Ferien)	14-60	Mo	18:30	20:30	Hohweg, Halle 3	
	Offenes Training (nicht in den Ferien)	14-60	Mi	18:00	20:00	Lange Reihe, Süd	
	Offenes Training (auch in den Ferien)	14-60	Mo	18:00	20:00	Hohweg, Halle 3	
Tennis	Damen & Herren (Nur auf Anfrage)	ab 18	Mo-So			Tennisplatz Panzenberg	
Tischtennis	Damen & Herren	ab 18	Mo	18:00	21:45	Lange Reihe, Süd	
	Damen & Herren	ab 18	Mi	20:00	22:00	Hohweg, Halle 3	
	Herren & Jugend (Punktspiele)	ab 9	Fr	19:00	22:00	Hohweg, Halle 3	
	Mädchen & Jungen	9-18	Di	17:00	20:00	Lange Reihe, Süd	
	Mädchen & Jungen	9-18	Mi	18:00	20:00	Hohweg, Halle 3	
Trampolin	Mädchen & Jungen	9-18	Do	17:00	20:00	Lange Reihe, Süd	
	Mädchen & Jungen	6-8	Di	16:00	17:30	Hohweg, Halle 3	
	Mädchen & Jungen	9-11	Di	17:30	19:00	Hohweg, Halle 3	
Turnen	Mädchen & Jungen	12-20	Do	17:30	19:30	Hohweg, Halle 3	
	Babyturnen (Kurs) zusätzliche Kursgebühren	3-12 Monate				Auf Nachfrage	
	Turnlandschaft	1-4	Mo	09:30	11:00	Hohweg, Halle 2+3	
	Eltern-Kind	1-4	Mo	15:30	16:30	Elisabethhalle	
	Eltern-Kind	1-2	Mi	15:30	16:30	Elisabethhalle	
	Eltern-Kind	3-4	Mi	16:30	17:30	Elisabethhalle	
	Kleinkinder	3-6	Mo	16:30	17:30	Elisabethhalle	
	Kleinkinder	3-6	Di	16:00	17:30	Elisabethhalle	
	Kleinkinder	4-6	Mi	17:30	18:30	Elisabethhalle	
	Kleinkinder	3-6	Do	16:00	17:00	Elisabethhalle	
	Kinder Sport und Spiel	6-10	Do	17:00	18:00	Elisabethhalle	
	Ballspiele für Mädchen und Jungen	ab 6	Mi	16:30	18:00	Panzenberg	
	Mädchenturnen	6-8	Di	16:00	17:00	Pulverberg	
	Turnen >>>	Mädchenturnen	9-13	Di	17:00	18:00	Pulverberg

Sportart	Sportgruppe	Alter	Tag	von	bis	Sportstätte
>>> Turnen	Mädchenturnen	ab 14	Di	18:00	19:00	Pulverberg
	Rope Skipping	ab 10				Auf Nachfrage
	Parcour	ab 12	Mo	17:30	20:00	Auf Anfrage unter 0159 02212212
	Von Kopf bis Fuß	ab 18	Mi	18:00	19:00	Helgolander, oben
	Er & Sie Sport & Spiel	ab 30	Di	19:30	21:00	Helgolander, oben
	Frauen Sport & Spiele	ab 30	Do	19:30	21:00	SZ Waller Ring
	Männerfitness/Prellball	ab 60	Di	17:00	18:30	Panzenberg, Halle 1
	Koordinations Training	ab 40	Do	19:00	20:30	Helgolander, unten
	Männerymnastik / Prellball	ab 50	Fr	17:30	19:00	Panzenberg, Halle 1
	Sport & Spiel für Männer	18-50	Mo	20:00	21:45	Elisabethhalle
	Sport & Spiel »Jedermänner«	ab 50	Do	19:30	21:30	Helgolander,oben
Volleyball	1. Damen	20-30	Mo	18:30	20:30	Panzenberg, Halle 2
	1. Damen	20-30	Do	19:00	20:30	Panzenberg, Halle 2
	2. Mix	18-40	Di	17:30	20:15	Panzenberg, Halle 1
	2. Mix	18-40	Do	18:30	20:30	Hohweg, Halle 2
	Jugend	ab 10	Mo	16:30	18:30	Panzenberg, Halle 2
	Mädchen	ab 10	Mi	17:00	18:30	Panzenberg, Halle 2
	2. Mix	25-40	Do	20:30	22:30	Beachfeld 1
	1. Mixed	ab 18	Do	20:30	22:30	Panzenber, Halle 2
	2. Damen	20-30	Mo	18:30	20:30	Panzenberg, Halle 1
	2. Damen	20-30	Mi	20:15	22:15	Panzenberg, Halle 2
	2. Herren	18-30	Di	18:30	20:15	Panzenberg, Halle 1
	4. Mixed	ab 40	Mi	20:00	22:00	Columbushalle
	3. Damen	ab 30	Di	18:30	20:30	Panzenberg, Halle 2
4. Damen	17-25	Mo	18:15	20:45	Panzenberg, Halle 1	
4. Damen	17-25	Mi	20:15	22:15	Panzenberg, Halle 1	



Die neu gefliesten Wände in den Umkleiden am Panzenberg

Allgemeine Mitgliedsbeiträge Gültig ab 1.1.2016

Grundbeiträge	Monat	1/4 J.	1/2 J.	Jahr
Erwachsene/r	16,00 €	48,00 €	96,00 €	192,00 €
Kinder, Jugendliche bis 18 Jahre, Schüler, Studenten u. Azubis bis 27 Jahre	9,00 €	27,00 €	54,00 €	108,00 €
Passives Mitglied	5,00 €	15,00 €	30,00 €	60,00 €
Familienbeiträge				
2 Erwachsene und Kind/er	36,00 €	108,00 €	216,00 €	432,00 €
1 Elternteil und Kind/er	22,00 €	66,00 €	132,00 €	264,00 €
2 und mehr Kinder	18,00 €	54,00 €	108,00 €	216,00 €

»Informationen zur Zahlung der Mitgliedsbeiträge« s. S. 5

Abteilungszuschläge Gültig ab 1.7.2015

	Kinder, Jugendl., Schüler, Studenten				Erwachsene			
	Monat	1/4 J.	1/2 J.	Jahr	Monat	1/4 J.	1/2 J.	Jahr
Badminton	1,00 €	3,00 €	6,00 €	12,00 €	3,00 €	9,00 €	18,00 €	36,00 €
Basketball	1,00 €	3,00 €	6,00 €	12,00 €	2,00 €	6,00 €	12,00 €	24,00 €
Bogenschießen	2,00 €	6,00 €	12,00 €	24,00 €	3,00 €	9,00 €	18,00 €	36,00 €
Dance	1,00 €	3,00 €	6,00 €	12,00 €	1,00 €	3,00 €	6,00 €	12,00 €
Faustball	-	-	-	-	0,50 €	1,50 €	3,00 €	6,00 €
Fitness + Gesundheit	Abteilungszuschläge für die einzelnen Kurse siehe Tabelle auf Seite 26							
Fußball	3,00 €	9,00 €	18,00 €	36,00 €	4,00 €	12,00 €	24,00 €	48,00 €
Jiu Jitsu	2,50 €	7,50 €	15,00 €	30,00 €	2,50 €	7,50 €	15,00 €	30,00 €
Krav Maga	6,00 €	18,00 €	36,00 €	72,00 €	9,00 €	27,00 €	54,00 €	108,00 €
Kung Fu	2,00 €	6,00 €	12,00 €	24,00 €	4,00 €	12,00 €	24,00 €	48,00 €
Rock'n'Roll	1,00 €	3,00 €	6,00 €	12,00 €	1,00 €	3,00 €	6,00 €	12,00 €
Tennis (Sommer)	-	-	-	-	2,50 €	7,50 €	15,00 €	30,00 €
Tischtennis	1,00 €	3,00 €	6,00 €	12,00 €	1,50 €	4,50 €	9,00 €	18,00 €
Turnspezifisch (Akrobatik, Gerätturnen, Trampolin)	4,00 €	12,00 €	24,00 €	48,00 €	4,00 €	12,00 €	24,00 €	48,00 €
Volleyball	2,00 €	6,00 €	12,00 €	24,00 €	3,00 €	9,00 €	18,00 €	36,00 €

Informationen zu den Mitgliedsbeiträgen

Allgemeines

Die Aufnahmegebühr beträgt 10,00 € und wird zusammen mit dem ersten Mitgliedsbeitrag erhoben.

Die Abteilungszuschläge werden für jedes Vereinsmitglied auch bei Familienbeiträgen zusätzlich erhoben und mit den allgemeinen Mitgliedsbeiträgen entsprechend den vertraglichen Vereinbarungen eingezogen.

Eine Mitgliedschaft ohne Erteilung der Einzugsermächtigung zur Erhebung der Mitgliedsbeiträge ist nur in besonders begründeten Ausnahmefällen möglich und muss beim Vorstand gesondert beantragt werden.

Der ermäßigte Beitrag für Schüler/innen, Studierende und Auszubildende wird nur gewährt, wenn der Geschäftsstelle mindestens zwei Monate vorher eine entsprechende Bescheinigung vorliegt. Zuviel erhobener Beitrag aufgrund fehlender Bescheinigung wird nicht erstattet.

Jugendliche scheiden mit Vollendung des 18. Lebensjahres aus dem Familienbeitrag aus und werden als selbständige Erwachsene weitergeführt. Für sie wird der volle Erwachsenenbeitrag erhoben.

Auszüge aus der Satzung

Die Mitglieder sind zur Zahlung der von der Mitgliederversammlung festgesetzten Mitgliedsbeiträge, Umlagen und Gebühren verpflichtet. Der Austritt aus dem Verein ist nur zum Ende eines Kalenderjahres möglich und mindestens einen Monat zuvor (d.h. spätestens am 30. November) dem Vorstand schriftlich zu erklären. Der Vorstand kann Abweichungen hier von zulassen.

Der vollständige Wortlaut der Satzung kann in der Geschäftsstelle des TV Bremen-Walle 1875 e.V. eingesehen oder aus dem Internet heruntergeladen werden: www.tv1875.de > Verein > Satzung.

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