

# ATSV SEBALDSBRÜCK

von 1905 e.V.



## Berichte und Informationen



**Juni  
2013**

**Nr. 66**



**Bremer Reinigung  
und Recycling GmbH**

**☎ 165 20-215**  
Fax 165 20-219

- *Fußwegreinigung,  
Winterdienst*
- *Hallen- und  
Großflächen-  
reinigung*
- *Garten- und  
Grundstückspflege*
- *Hausmeister-  
dienste*



**Bremer Reinigung  
und Recycling GmbH**

**☎ 165 20-200**  
Fax 165 20-209

- *Schrott- und Metall-  
großhandel*
- *Containerdienst*
- *Rohstoffrecycling*
- *Abbrüche*
- *Haushalts-  
auflösungen*

**Hermann-Funk-Straße 6  
28309 Bremen**

info@hirsch-gmbh.com · www.hirsch-gmbh.com

# ATSV Sebaldsbrück v. 1905 e.V.

66 ■ Juni 2013

**Fußball · Gesundheits-Angebote · Gymnastik · Ju-Jutsu  
Lauftreff · Prellball · Tanzen · Tischtennis · Trimmen  
Turnen · Schwimmen · Volleyball · Walking · Wandern**

Geschäftsstelle:	Sebaldstraße 3A, Telefax 415134	Telefon 41 40 59
Öffnungszeiten:	Mo. 18.00 –19.00 Uhr, Di. 10.00 –12.00 Uhr, Do. 16.00 –18.00 Uhr	
	<b>Sprechzeiten des Vorstandes: Mo. 19.00 –20.00 Uhr</b>	
Internet:	www.atsv-sebaldsbrueck.de	
E-Mail:	info@atsv-sebaldsbrueck.de	
Vereinsh Heim:	Zeppe linstraße, Geschäftszeit: Montags 19.30–21.00 Uhr	Telefon 41 22 14
1. Vorsitzender:	<b>Jens Bunger</b> (jens.bunger@atsv-sebaldsbrueck.de)	Telefon 45 34 59
2. Vorsitzender:	<b>Rainer Gerber</b> (rainer.gerber@atsv-sebaldsbrueck.de)	Telefon 41 13 15
1. Kassenwartin:	<b>Beate Stockmeier</b> (beate.stockmeier@atsv-sebaldsbrueck.de)	Telefon 41 18 79
2. Kassenwartin:	<b>Andrea Singhal</b> (andrea.singhal@atsv-sebaldsbrueck.de)	Telefon 45 30 25
Mitgliederverwaltung:	<b>Astrid Stange</b> (astrid.stange@atsv-sebaldsbrueck.de)	Telefon 41 41 99
Gesundheitssport u. Kurse:	<b>Ingrid Freund</b> (gesundheits@atsv-sebaldsbrueck.de)	Telefon 485 457 87
Hallenmanagement:	<b>Hermann Ostermann</b> (hallenmanagement@atsv-sebaldsbrueck.de)	Telefon 43 50 603
Anzeigen, Redaktion:	<b>Hartmut Schneider</b> (vereinsheft@atsv-sebaldsbrueck.de)	Telefon 45 63 89
Ehrevorsitzende:	<b>Heinz Schwenn, Hartmut Schneider</b>	
Vereinskonto:	Die Sparkasse Bremen (BLZ 290 50101) Kto. 1010 586	

Die in den Vereinsnachrichten veröffentlichten Berichte, Kritiken usw. sind mit dem Namen des Verfassers unterzeichnet. Der Inhalt dieser Berichte braucht nicht immer mit der Meinung des Vorstandes übereinstimmen. Der Schriftleitung bleibt vorbehalten, Änderungen und Kürzungen bei den eingereichten Berichten aus redaktionellen Gründen vorzunehmen.

## Liebe Mitglieder,

wir gehen nun in die zweite Amtszeit und bedanken uns ganz herzlich bei Euch für Euer Vertrauen. Auch in dieser Amtsperiode stehen wichtige Aufgaben und Veränderungen an.

So müssen wir mit immer weniger Zuschüssen, die wir aus den verschiedensten Töpfen erhalten, auskommen. Kreativität ist gefordert, aber auch die eine oder andere Einschränkung ist von Euch in Kauf zu nehmen. Hier ist zum einen die Pflege der Grünanlagen an unseren Sportstätten zu nennen, die aus finanziellen Gründen der Stadtgemeinde Bremen nicht mehr in dem Umfang wie bisher ausgeübt werden kann. In Zukunft müssen wir mit eigenen finanziellen Mitteln oder mit Arbeitsdiensten uns den Aufgaben annehmen. Weitere Einschränkungen gibt es bei der Müllentsorgung an unseren Sportstätten. Auch hier gibt es nur noch eingeschränkte Entsorgungsmöglichkeiten. Die öffentlichen Gelder sind einfach zu knapp, um die steigenden Kosten und Aufgaben zu bewältigen.

Es wird immer schwerer, unseren Sportbetrieb in der Qualität wie bisher anbieten zu können. Wir können das nur gemeinsam schaffen! So hofft der Vorstand, dass wenn wir Eure Unterstützung und Hilfe benötigen, wir diese auch von Euch bekommen.

Wir wünschen Euch allen einen schönen Sommer! Kommt gesund aus dem Urlaub wieder.

Mit sportlichen Gruß

*Rainer Gerber*



# Restaurant »Am Wasserturm«



im ESV-Sebaldsbrück

*Kegelbahnen - Partyservice*

*Räumlichkeiten für Festlichkeiten  
aller Art bis zu ca. 80 Personen  
stehen Ihnen in unserem Hause  
zur Verfügung.*

Inh. Cornelia Wolf

Am Wasserturm 4 · 28309 Bremen

Tel.: 0421/41 40 78 · Fax: 0421/41 40 82

Di. - Sa. 17.00 Uhr - 23.00 Uhr, So. und Mo.

Ruhetag oder nach Vereinbarung

[www.esvsebaldsbrueck.de](http://www.esvsebaldsbrueck.de) · [conhei@t-online.de](mailto:conhei@t-online.de)

## Ihr Team für gutes Sehen



Hemelinger Bahnhofstr.2a

28309 Bremen

Tel: 0421/451036

[info@optiker-grau.de](mailto:info@optiker-grau.de)

[www.optiker-grau.de](http://www.optiker-grau.de)

- Augenprüfung mit Sehprofil
- Individuelle Gleitsichtbrillen-Beratung
- Spezialisten für Arbeitsplatzbrillen, Sportbrillen, Kontaktlinsen und vergrößernde Sehhilfen
- Brillen-Sofort-Service
- Brillenabo – die günstige Brillenfinanzierung

# Jahreshauptversammlung 2013

Liebe Mitglieder,

der ATSV Sebaldsbrück kann auf ein erfolgreiches letztes Jahr zurückblicken. Unsere Jahresbilanz fiel positiv aus. So lagen unsere Schwerpunkte zuletzt im organisatorischen Bereich. Der Verein muss für die Zukunft gerüstet sein, da sich die Anforderungen in einem erheblichen Maße verändern.

Die identifizierten Schwachstellen werden wir Stück für Stück mit Eurer Hilfe beseitigen. Als Beispiel hierfür das Datenschutzgesetz und das erweiterte Führungszeugnis für Übungsleiter im Sport.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Aus- und Weiterbildung unserer Abteilungs- und Übungsleiter sowie unserer Mitarbeiter. Es gab einige Workshops, die wir zum Teil mit externer Unterstützung angeboten haben.

Verschiedene vertragliche und Verwaltungstätigkeiten mussten und müssen noch angepasst werden, die wir dank einiger engagierter ehrenamtlicher Mitglieder gemeinsam stemmen.

Ohne diese Mitglieder mit ihrem Engagement wäre es nicht möglich, einen Sportverein mit über 1.000 Mitgliedern, in der heutigen Zeit zu

führen. Der Vorstand dankt noch einmal allen Ehrenamtlichen ausdrücklich für ihren hohen Einsatz.



Der gewählte Hauptvorstand



Fachleute unter sich



2. Vors. im geselligen Gespräch

Sorge bereitet uns die Sportstätten-situation. An den beiden hauptsächlich genutzten Standorten kann es zukünftig zu Problemen kommen, da bereits ein Mitnutzer seinen Mietvertrag nicht verlängert hat. Sind aber im Dialog mit Ämtern und Behörden und drängen auf eine zeitnahe Klärung.

Viele Mitglieder halten dem ATSV Sebaldsbrück seit Jahren die Treue. Für 25 Jahre wurden mit der silbernen Ehrennadel geehrt: Heike Bergmann, Helmut Brockmann, Herta Lucas, Anneliese Rohde und Antje Thiel.

Für 40 Jahre wurden mit der goldenen Ehrennadel geehrt: Gerhard Bohnenkamp, Heinrich Mindermann, Günter Scholz und Walter Voß.

Im Kassenbericht konnte Kassenwartin Beate den Mitgliedern einen kleinen Überschuss präsentieren. Der Haushaltsvoranschlag für das aktuelle Vereinsjahr geht von einer Unterdeckung aus, da die geplanten Sanierungen am

Vereinsheim die geplanten Einnahmen übersteigen werden. Zur Gegenfinanzierung wurden Anträge zur Bezuschussung bei den Behörden gestellt.

Die abschließenden Wahlen boten ein einstimmiges Bild: Jens Bunger und Rainer Gerber gehen ein weiteres

Jahr als 1. und 2. Vorsitzender an den Start, Beate Stockmier und Andrea Singhal komplettieren als 1. und 2. Kassenwartin den Hauptvorstand. Leider konnten wir für den Schriftwart wieder niemanden mobilisieren, wir arbeiten weiter daran. Bei den Revisoren wurden mit



1. Vors. mit dem Hausmeister der Turnhalle

Günter Scholz und Torsten Rischbode zwei erfahrene Mitglieder wieder gewählt. Unterstützt werden sie nun von Reinhard Grotendieck und Friedhelm Meyer.

All dieses wurde auf unserer Jahreshauptversammlung den anwesenden Mitgliedern im Einzelnen erläutert.

Wir wünschen Euch allen einen schönen Sommer! Kommt gesund aus dem Urlaub wieder.

Mit sportlichen Grüß  
*Der Vorstand*



Auszeichnung für 40 Jahre Mitgliedschaft



Meine Stadt.

Meine Bank.

Mein Konto: GIROFLEXX.

## Bestimmen auch Sie Ihren Kontopreis selbst.

Bremens Sieger im Bankentest\* bietet drei Giro-Modelle für jeden Bedarf.  
Mehr unter: [www.giroflexx.de](http://www.giroflexx.de) oder unter 0421 179-7979.

**Stark. Fair. Hanseatisch.**

 Die Sparkasse Bremen  
Finanzdienstleistung

\*I.L. FOCUS-MONEY CityContest 2012

# Mitgliederinformation!

## VEREINSBEITRAG

Ab **Januar 2013** wird der Vereinsbeitrag nur noch viertel- oder halbjährlich eingezogen. Gleiches gilt auch für Rechnungszahler.

Die jährliche Zahlungsart und der damit verbundene Bonus von einem Monatsbeitrag entfallen. Auf diese Änderung wurde bereits auf der letzten Jahreshauptversammlung hingewiesen.

Alle Jahreszahler werden daher automatisch auf halbjährliche Zahlungsweise umgestellt. Wir bitten um Verständnis für die unumgängliche Maßnahme.

## KÜNDIGUNG

Aus aktuellem Anlass weisen wir noch einmal ausdrücklich daraufhin, dass Kündigungen der Mitgliedschaft gemäß Vereinssatzung (§ 8) nur halbjährlich mit monatlicher Kündigungsfrist erfolgen können.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die Dauer der Mindestmitgliedschaft gemäß Satzung mindestens ein Jahr beträgt.

Der Austritt ist dem Vorstand per Einschreiben mitzuteilen. Eine persönliche Abgabe der schriftlichen Kündigung in der Geschäftsstelle wird allerdings auch akzeptiert.

Kündigungen müssen also bis spätestens 30. Mai oder 30. November dem Verein vorliegen.

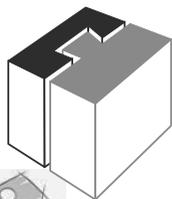
Es gilt das Zustelldatum und nicht das Postdatum.

Wir bitten um Beachtung und Einhaltung!

**DER VORSTAND**

## AN ALLE ABTEILUNGEN

Bitte pflegt das Internet mit den aktuellen Abteilungsaktivitäten



*Ihre Einrichtung sollte so individuell sein wie Sie!*

# KONZEPT TISCHLEREI WÖHLJTJEN

Möbel nach Maß • Individueller Innenausbau • Laden-Einrichtungen • Fenster • Treppen • Türen



Carl-F.-W.-Borgward-Straße 14 • 28832 Achim-Uphusen • Telefon 0 42 02-910 95 85 • [www.tischlerei-woehljtjen.de](http://www.tischlerei-woehljtjen.de)

# FSJ-Kraft Fabian: Highlights der letzten Monate



**Hallo liebe Sportlergemeinde,**

mein Freiwilliges Soziales Jahr neigt sich dem Ende und ich will nun noch einmal berichten was in den letzten Monaten alles passiert ist.

Ich habe in den Sport AGs und beim Kinderturnen weiter an Erfahrung im Umgang mit den Kids gesammelt und konnte vieles dazulernen. Eines der Highlights der letzten Monate war sicherlich das Ferienprogramm in den Osterferien. Knapp 15 Kinder hatten sich an einem Montag in den Osterferien aufgemacht um einige Stunden in der Turnhalle zu toben und zu spielen. Vier Tage lang wurden die Gerätelandschaft erkundet und viele Spiele gespielt. Besonderes Highlight waren sicherlich die große Bankschaukel und die Klarsichtfoliengrube. Auch mit Poolnudeln, die man sonst nur aus dem Schwimmbad kennt, wurden viele Sachen ausprobiert. So wurde mit einer Matte auf ihnen gerutscht und es wurden Ritterkämpfe ausgetragen, denen auch die Helferin und der Übungsleiter zum Opfer fielen. Impressionen gibt es auf der Internetseite ([www.atsv-sebaldsbrueck.de](http://www.atsv-sebaldsbrueck.de)).

Ein weiteres Highlight war sicherlich der „Tag der Freiwilligen“ im Rathaus. Hierbei wurde allen Personen, die ein Freiwilliges Jahr absolvieren, durch den Bürgermeister persönlich für ihr Engagement gedankt.

Nun blicke ich auf die letzten Monate meiner Tätigkeit und freue mich auf das bevorstehende Abschlusseminar auf Langeoog und auf den Staffeltag der Bremer Grundschulen, zu dem ich die Schüler der Grundschule an der Parsevalstraße begleiten werde. Des Weiteren wird durch alle Freiwilligen der Bremer Sportjugend die Staffelübergabe an den nächsten Jahrgang vorbereitet. Planungsstress pur.

Mir hat dieses Jahr sehr viel Spaß gemacht, ich hab viele neue Leute kennengelernt und viel dazugelernt. Ich möchte mich bei allen für die Zusammenarbeit bedanken.

*Mit sportlichem Gruß*

*Eure FSJ Kraft*

*Fabian Bunger*

*Steuerfragen?  
Neu in Sebaldsbrück*

**KURT SCHOLZ GMBH**

Steuerberatungsgesellschaft  
Unternehmensberatungsgesellschaft

- ▶ Beratung in Steuerangelegenheiten
- ▶ Finanzbuchhaltung, Lohnbuchhaltung, Jahresabschlüsse
- ▶ Steuererklärungen
- ▶ Steuerstrafrecht
- ▶ Betriebswirtschaftliche Beratung
- ▶ Finanz- und Vermögensplanung

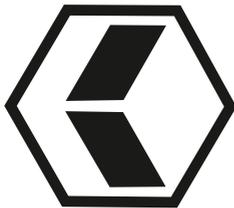
Helmholtzstraße 36  
28309 Bremen  
Telefon (0 42 1) 34 15 95  
Telefax (0 42 1) 34 91 99 5 e-mail:  
[kurtscholz@arcor.de](mailto:kurtscholz@arcor.de)  
[www.scholzconsult.com](http://www.scholzconsult.com)

# Sporthalle „Beim Sattelhof“

## Gesundheits- und Fitnessraum

Angebot	Wochentag	Uhrzeit
Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene	Montag Dienstag	09.15-10.15 19.00-20.00
Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	Montag	10.45-11.45
Yoga	Montag	14.30-16.00 20.00-21.30
TaiChiChuan für Einsteiger*	Montag	17.45-18.45
TaiChiChuan - für Fortgeschrittene*	Montag	19.00-20.00
Sport mit geistig Behinderten	Dienstag	18.00-19.00
Präventive Rückengymnastik*	Mittwoch	10.00-11.00
Herz in Schwung	Mittwoch	14.00-15.30 15.45-17.15
Stark und standsicher im Alltag*	Mittwoch	16.00-17.00
Zumba	Mittwoch	18.30-19.30
Bewegung und Begegnung in der Krebsnachsorge - für Frauen	Donnerstag	09.00-11.00
Beckenbodengymnastik mit Pilates-Elementen	Donnerstag	18.00-18.45
Rücken-/Wirbelsäulengymnastik*	Donnerstag Montag	19.00-20.00 10.45-11.45
Bauch-Beine-Po	Freitag	9.00-10.00

\* Ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“



# FIEGE

The World of Logistics

Fiege Logistik Stiftung & Co. KG  
Ludwig-Erhard-Straße 22  
28197 Bremen  
Tel.: +49 (0) 4 21/5 49 04-0  
Fax: +49 (0) 4 21/5 49 04-145  
[www.fiege.com](http://www.fiege.com)

# Spaß, Bewegung und Entspannung



## BECKENBODENGYMNASTIK MIT PILATES-ELEMENTEN

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Frauen, die nach der Schwangerschaft die Beckenbodenmuskulatur wieder kräftigen möchten, sowie an Frauen die aufgrund einer schwachen Beckenbodenmuskulatur unter Inkontinenzbeschwerden leiden bzw. diesen vorbeugen möchten. Inhalte sind neben Kräftigungsübungen mit Pilates-Elementen, Wahrnehmungsübungen und Haltungsschulung.



Donnerstags, 18.00-18.45 Uhr



## HERZ IN SCHWUNG

Herz in Schwung ist ein Bewegungsprogramm des ATSV Sebaldsbrück für Herzpatienten. Diese können mit Hilfe einer speziell ausgebildeten Übungsleiterin und unter der Aufsicht des Arztes B. Pähler-Duensing bei jeder Übungsstunde ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern sowie das Vertrauen in den eigenen Körper wiedergewinnen.

Die Teilnahme an dieser ambulanten Herzsportgruppe wird von den Krankenkassen finanziell unterstützt.

Der ATSV Sebaldsbrück ist anerkanntes Mitglied im Landesverband Bremen für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf erkrankungen.

In 2 Gruppen findet jeden **Mittwoch** in der Zeit von **14.00-15.30** und **15.45-17.15 Uhr** in der Sporthalle „Beim Sattelhof“ statt.

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Übungsleiterin Manuela Rohde, Telefon 4789123.



## BAUCH - BEINE - PO

Gezieltes Training für die Problemzonen

Nach den Rhythmen von moderner und fetziger Musik trainieren wir Bauch, Beine und Po. Teilweise benutzen wir dazu Hanteln, Therabänder oder Stepps. Im schwingvollen Aufwärmteil verbessern wir unsere Koordination.

Sporthalle Beim Sattelhof – Fitness- und Gesundheitsraum

**Freitags 9.00-10.00 Uhr**

Infos und Anmeldungen bei Astrid Stange, Telefon 414199

**Kursbeiträge ermäßigen sich nur für Vollmitgliedschaften**

▶ ▶ ▶ ▶ ▶ Infos und Anmeldung: ◀ ◀ ◀ ◀ ◀

Geschäftsstelle des ATSV Sebaldsbrück, Sebaldstraße 3 A, Telefon 41 40 59

## RÜCKENGYMNASTIK/WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Gezielte Mobilisation der entsprechenden Wirbelsäulenabschnitte und Kräftigung/ Stabilisation der Rücken- und Bauchmuskulatur in unterschiedlichen Ausgangs - stellungen und mit verschiedenen Geräten sowie ein gezieltes alltag orientiertes Dehnungsprogramm. Ebenso spielt die Körperwahrnehmung in Form von Haltungsschulung, Entspannungs- und Atemtechniken eine große Rolle. Es werden sämtliche praxisnahe Tipps für die täglichen Alltagsbelastungen erarbeitet.



**Donnerstags, 19.00-20.00 Uhr**

**Montags, 10.45-11.45 Uhr**

## YOGA

Hatha-Yoga ist die Bezeichnung für den reinen Körperyoga, den wir mit Hilfe ausgewogener Programme und vielfältiger Körperübungen ausführen. Yoga ist eine Methode, um Körper, Geist und Emotionen ins Gleichgewicht zu bringen und zu harmonisieren. Yoga bedient sich dabei unserer natürlichen Lebenskraft, die dem Körper innewohnt und lehrt uns, sie bewusst wahrzunehmen und zu steuern. Deshalb wird Bewegung, Atmung, Haltung, Konzentration und Meditation eingesetzt, um eine gesunde und ausgeglichene Lebensführung zu erreichen. Jeder Mensch, ob männlich oder weiblich, jung oder alt, kann Yoga praktizieren.

**Montags, 14.30-16.00 und 20.00-21.30 Uhr**

## PRÄVENTIVE RÜCKENGYMNASTIK

Übungsinhalt ist es, den Rücken zu stärken, die Beweglichkeit zu fördern, die Muskeln zu kräftigen, das Körperbewusstsein zu schulen und eine lockere, aufrechte Haltung zu erlangen. Als Ausgleich zum Arbeitsalltag wird die Lockerung und Entspannung für das körperliche Wohlbefinden geübt. Ziel ist es auch, eigenes Korrigieren der Alltagsbewegungen zu verinnerlichen und bewusster die Zusammenhänge wahrzunehmen, um Verspannungen zu vermeiden.



### **„IN BEWEGUNG KOMMEN“**

Dieses Angebot ist für Menschen, die nach einer Krebstherapie wieder mit dem Sport beginnen möchten, besonders geeignet, da die Übungsleiterin durch Fortbildungen darauf vorbereitet ist, auf die speziellen Bedürfnisse Betroffener einzugehen.

Leitung: Heike Petzold

**Mittwochs, 10.00-11.00 Uhr** - Spiegelraum / Sporthalle Beim Sattelhof

Infos unter Telefon 45 24 97

Das Angebot findet in Kursform statt, ein Einstieg ist jederzeit möglich, die Kosten betragen 4,50 Euro pro Übungseinheit.

## **TAI CHI CHUAN**

Stressreduktion und Entspannung – Atem- und Entspannungsübungen Bewegungsabläufe aus dem TaiChiChuan in Verbindung mit meditativer Entspannungsmusik helfen stressbedingte Symptome wie Muskelverspannungen, Kopf- und Magenschmerzen zu lindern. Die Sensibilität für den eigenen Körper wird verbessert und erneuten Beschwerden vorgebeugt. Einfache Atem- und Entspannungsübungen unterstützen diesen Prozess und sind in den Alltag übertragbar.

Sporthalle Beim Sattelhof – Fitness- und Gesundheitsraum  
Infos und Anmeldungen bei Manuela Rohde – Telefon 4789123

**Montags, 17.45-18.45 und 19.00-20.00 Uhr**

## **BEWEGUNG UND BEGEGNUNG IN DER KREBSNACHSORGE**

für an Krebs erkrankte Frauen

Freude und Wohlbefinden – trotz des ernstesten Hintergrundes – durch

- Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- richtige Belastung und Entspannung
- in gemeinsamen Gesprächen mit Gleichgesinnten Erfahrungen austauschen

Das sind die Hauptthemen in diesen Übungsstunden. Ich weiß um die Sensibilität dieses Themas, würde mich aber deshalb ganz besonders auf Euer Mitmachen freuen.

Sporthalle „Beim Sattelhof“ - Fitness- und Gesundheitsraum - **Donnerstags, 9.00-11.00 Uhr**  
Infos und Anmeldungen bei der Übungsleiterin Ingrid Freund – Tel.: 485 457 87

## **STARK UND STANDSICHER IM ALLTAG**

- Merken Sie, dass Sie nicht mehr so sicher auf den Beinen stehen wie früher?
- Fällt es Ihnen schwerer, Treppen zu steigen, Einkaufstaschen zu tragen oder aus dem Sessel nach oben zum Stehen zu kommen?
- Empfinden Sie die Türschwellen in Ihrer Wohnung immer mehr als Hindernis?
- Spüren Sie sonstige Beweglichkeitseinschränkungen in Ihren Alltagstätigkeiten?
- Sind Sie vielleicht schon ein Mal gestürzt?

Dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben. Um im Alter möglichst lange vital und selbständig zu bleiben ist regelmäßige Bewegung ganz wichtig. In einer kleinen, überschaubaren Gruppe können Sie Ihr Gleichgewichtsvermögen und Ihre Muskelkraft verbessern und stärken, so werden Sie sich bei Alltagsverrichtungen wieder sicherer fühlen.

Dieses Angebot richtet sich vor allem an ältere Menschen, die bisher keinen oder wenig Sport betrieben haben.

**Mittwochs, 16.00-17.00 Uhr / Spiegelraum**





## **PILATES**

für Anfänger und Fortgeschrittene mit Astrid Stange

Loslassen, durchatmen, neue Energie schöpfen, den Körper stärken.....das ist Pilates.

Pilates ist eine sanfte, aber effektive Trainingsmethode für den Körper und den Geist. Einzelne Muskelgruppen werden gezielt aktiviert, gedehnt und entspannt. Durch Konzentration und bewusste Atmung verbessert man die Körperwahrnehmung. Beim Pilates arbeitet man mit dem Powerhouse, unserem Energie - und Kraftzentrum. Pilates trainiert, durch das sogenannte „Powerhouse“, intensiv die Körpermitte und die tiefliegende Muskulatur.

Der Rücken wird gestärkt, Muskeln werden flexibler, Gelenke beweglicher und die Atmung bewusster.

**Pilates ist das Geheimnis einer schlanken Taille.**

Pilates ist für jede Altersgruppe geeignet. Für Frauen und Männer.

**Montags, 9.15 - 10.15 Uhr**

**Dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr**

Infos bei Astrid Stange, Telefon 414199



## **SPORT MIT GEISTIG BEHINDERTEN MENSCHEN**

Seit Anfang 2010 haben Menschen mit einer geistigen Behinderung in unserem Fitness- und Gesundheitsraum ihre „sportliche Wirkungsstätte“ gefunden. Vorher haben sie sich über 10 Jahre in der Turnhalle im Hallenbad Sebaldsbrück getroffen. Ende 2009 hat Heike Petzold die Gruppe übernommen und konnte sie 2010 für unsere Vereinshalle begeistern. Heike, mache weiter so, es ist eine sehr bereichernde Arbeit mit diesen Menschen!

Heike Petzold, Telefon 45 24 97



## **ZUMBA - SPASS, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG**

Zumba trainiert den ganzen Körper, verbessert die Ausdauer, Beweglichkeit sowie die Koordination, stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Es auszuprobieren lohnt sich, es gibt nichts zu verlieren, außer vielleicht ein paar überflüssige Pfunde.

Zumba ist für **alle** geeignet - also auch für Männer!!

Sporthalle „Beim Sattelhof“ - Fitness- und Gesundheitssport

**Mittwochs, 18.30 bis 19.30 Uhr.**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

**WERTSACHEN  
GEHÖREN NICHT IN DIE TURNHALLE**



## Bericht vom Wandern

Ich gebe zu, der Winter ist längst vorbei. Trotzdem denken vor allem die Wanderführer an ihn zurück, im negativen und positivem Sinne: negativ, weil die Dezember-Wanderung wegen Glatt-eis ausgefallen ist und weitere Wanderungen auf der Kippe standen, positiv, weil wir im März die ausgefallene Wanderung nachgeholt haben: nach Kälte- und Schneeeinbruch in der Nacht zum Sonntag sind wir doch gewandert und haben, leider nur mit 25 Teilnehmern, die herrliche winterliche Schneelandschaft genossen.



Dazwischen, am 10. Febr., ist die Wanderabteilung 25 Jahre alt geworden. Wir haben, nach dem Empfang in der Turnhalle und einer kleinen Spazierwanderung nach Hemelingen, in den Centralhallen ordentlich gefeiert. Einzelheiten

müssen hier nicht wieder aufgeführt werden, denn fast alle waren da (80 Teilnehmer). Aber ich erinnere an viele unterhaltsame Gedichte, Fotos aus 25 Jahre Wandern und nicht zuletzt an die umwerfende Vorstellung der „Nonnen vom Sattelhof“.

Wir mussten leider unseren langjährigen Wanderführer Wolfgang Salamon verabschieden, der aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr regelmäßig wandern kann. Wir, Wanderführer und Wanderer, danken ihm sehr. Hoffentlich sehen wir ihn noch oft als Mitwanderer.

### Nun noch, was sonst so anliegt:

Die Wochenend-Fahrt in den Hainich ist ausgefallen, weil Frühling und Hotelöffnung 3 Wochen Verspätung hatten.

Im September werden 19 unternehmungslustige Mitglieder nach London fliegen. Noch genug Zeit für Vorfreude.

Vorfreude auch beim Gedanken an die nächsten Wanderungen.

In diesem Sinne

Euer **WMWittig**

Ps: Wir brauchen Wanderführer (-innen) !!!

+++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++

# ZUMBA

mit Bernd Classe

Am 15. Mai war es soweit!

Der Verein hat - nun auch - einen Z U M B A - Kurs neu in sein Kursangebot aufgenommen. Mit Bernd Classe wurde für den Verein ein neuer Übungsleiter gefunden und mit ihm und ca. 20 Frauen wurde am 15. Mai der Fitness- und Gesundheitsraum nach fetziger Musik zum Brodeln gebracht.

Nach Aussage einer Teilnehmerin war der große Spiegel sehr beschlagen - also es wurde gut geschwitzt.



+++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++



- Tabakwaren
- Schreibwaren
- Zeitschriften
- Toto und Lotto

**PETER ACKERMANN**

28307 Bremen  
Osterholzer Heerstraße 167  
Telefon 40 55 05

# TANZEN

Abteilungsleiter: Peter Stegel, Telefon 47 39 29



## Liebe Mittänzer!

Ein erfolgreiches halbes Jahr liegt hinter uns. Unsere Trainerin Frauke hat uns wieder einige neue Tanzschritte gelernt, auch beim schwierigen „Slow Fox“ lässt sie nicht locker und trainiert geduldig unsere Tänzer. Unser Dank gilt Frauke für ihre unendliche Geduld, wie auch Daniel als ihre gelegentliche Vertretung.

Im März hatten wir wieder unser jährliches Kohlessen. Ute hat alles gut organisiert. Nach einem langen Spaziergang durch die Mahndorfer Marsch gings dann direkt zum Essen zu Grotthens.

Frauke hatte auch ihre Tochter mitgebracht und gemeinsam mit ihr haben wir am Nachmittag den Rückweg bei herrlichem Sonnenschein angetreten. Das ist das erste Mal, dass unsere gemeinsame Aktivität nicht vom Regen begleitet wurde. Dem Himmel sei Dank.



Zur Zeit sind die Anfangszeiten zum Tanzen für die Gruppe A bzw. B um 19.00 und 20.30 Uhr verlegt.

**Achtung!** Ab 8.7.2013 gelten wieder die alten Zeiten von 18.30 und 20.00 Uhr.

*Peter Stegel*



# Betten - Vogt



*besser schlafen in Bremen*

**Schlaraffia-Matratzen Fachberatung  
Daunen- und Naturhaardecken  
Spezielle Allergiker Zudecken u. Matratzen  
Bettenreinigung in eigener Anlage**

*Ihr Spezialist für hochwertige Bettwaren u. Schlafsysteme*

*Sebaldsbrücker Heerstr. 120, gegenüber Kaufland; Tel. 452429*



# Die Haarkünstler Bremen

Inh. Asita Sekandari-Schindler

**FÜR SIE & IHN**

Öffnungszeiten: Di.-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr  
Sa. 8.00 - 13.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

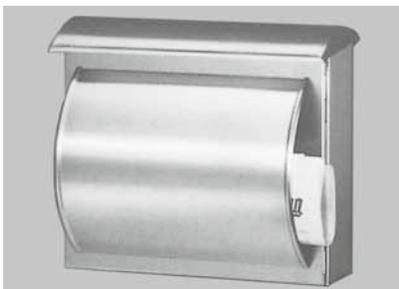
**Perücken-Service**

Sebaldsbrücker Heerstr. 50 · 28309 Bremen  
Tel. 0421 / 48 999 717



►► Typgerechte Beratung ◀◀

## Die freundliche Fachberatung



Hochwertige  
Türbeschläge  
aus

- geschmiedetem  
Messing
- Kupfer
- Edelstahl
- Eisen



Hochwertige Briefkästen und Anlagen aus  
rostfreiem Edelstahl

Auf Wunsch Montage

über **100 Jahre**  
**Hastedter Heerstraße 121**  
**Ecke Deichbruchstraße**  
**Telefon 04 21 / 44 44 91**  
**www.voelz-bremen.de**

# Voelz

# KINDERTURNEN

Abteilungsleiterin komm.: Andrea Bunger, Telefon 45 34 59



## Bewegung in der Kinderturnabteilung

Im letzten halben Jahr hat sich beim Kinderturnen so einiges getan:

Nachdem Sabrina Ebert schon im Sommer 2012 ihr Auslandsjahr begonnen hat, ist dann auch Vivien Batke im November nach Australien geflogen. Das bedeutete, dass wir für 3 Kinderturnstunden Übungsleiter suchten. Dies ist nicht so einfach, es mögen sich heute leider nur noch wenige Menschen so eine Aufgabe auf längere Dauer „ans Bein binden“.

Da es bei mir beruflich gerade passte, bin ich eingesprungen. Und bisher habe ich es nicht bereut. Die Kinder und ich haben zwei, drei Stunden gebraucht, dann hatten wir uns aneinander gewöhnt. Alle Kinder sind mit Eifer dabei, wenn es darum geht in der Turnhalle zu laufen, springen, hüpfen, klettern, rollen, toben, stützen, balancieren und manchmal auch zu fliegen (z.B. vom Trampolin über einen Kasten).

Für das Eltern-Kind-Turnen haben wir auch wieder eine neue Übungsleiterin gefunden. Mit Dagmar Reiners hat sich eine in diesem Bereich sehr erfahrene Person gemeldet und seit November leitet sie die Gruppe, die sich jetzt immer donnerstags von 16.00 – 17.00 Uhr trifft.

Und dann gab es noch einen Abschied von Heike Petzold. Heike hatte in den letzten Jahren die Leitung der Kinderturnabteilung übernommen, auch als sie nicht mehr selbst als Übungsleiterin aktiv war. Nun ist sie aber mittlerweile beruflich so eingespannt, dass es ihr nicht mehr möglich

ist, dieses Amt weiter auszuführen. An dieser Stelle an Heike ein großes Dankeschön für die geleistete Arbeit!

Zurzeit führe ich kommissarisch die Abteilung.

Aber es gab nicht nur Wechsel: Babsi Hergenhahn leitet weiterhin die Turngruppen der Mädchen ab 8 Jahre. Fabian Bunger leitet die Stunden der Jungen ab 6 Jahre sowie die Gruppe der Inliner am Montag in der Turnhalle der Grundschule Parsevalstraße. Und unsere HelferInnen Jonas Petzold, Annika Pamperin und Rena Hergenhahn unterstützen uns Übungsleiterinnen hilfreich in den Turnstunden. Wir hoffen, dass alle drei auch nach den Ferien

wieder Zeit haben als Helfer tätig zu sein. Dazu kommt in den Kleinkinderstunden dann noch die FSJ-Kraft, hier wird es nach den Ferien aber wieder zu einem Wechsel kommen (siehe Bericht der FSJ-Kraft).

In allen Turnstunden ist noch Platz für neue Kinder. Auskünfte gibt gerne die FSJ-Kraft: fsj@atsv-sebaldsbrueck.de oder telefonisch über die Geschäftsstelle: 414059. Unter dieser Nummer können Sie Ihre Fragen auf den Anrufbeantworter sprechen, sie werden dann zurückgerufen. Oder einfach in die Turnstunden kommen (Zeiten siehe gelbe Seiten) und mitmachen.

Wir sehen uns in der Turnhalle.

*Andrea Bunger*





## Berichte und Informationen aus der Schwimmabteilung

Im letzten Heft ist uns drucktechnisch ein Fehler passiert. Darum hier noch einmal die korrekten Angaben zu unseren Übungsleitern.



Ich bin **Christian M. Schmütsch**, 29 Jahre alt und habe im September 2011 angefangen Dienstags und Donnerstags die Wassergewöhnungsgruppe zu trainieren. Während meiner Schulzeit hatte ich als Schwimmmeisteraushilfe

gearbeitet und dort schon einige Veranstaltungen für und mit Kindern durchführt (Kinderdisco und Kinderzeltnacht). Mein größtes Hobby ist Fußball. Meine fußballerische Karriere zog mich vom HTSV zu Union 60 weiter zum ATSV Sebaldsbrück (2000-2005) dann zum TSV Grolland bis mittlerweile zum ATS Buntentor, wo wir mit einigen Kumpels eine Mannschaft gegründet habe.



Ich bin **Julia Löhmann** und bin 21 Jahre alt. Ich habe mit vier Jahren beim ATSV Sebaldsbrück schwimmen gelernt und bin seit dem aktiv dabei. 2008 habe ich meine Übungsleiter C-Lizenz gemacht und trainiere jeden Dienstag

und Donnerstag die A und somit 1. Leistungsgruppe der SG Vahr Sebaldsbrück, ich fahre mit den Schwimmern auf Wettkämpfe und einmal im Jahr ins Trainingslager. Donnerstags gebe ich zusammen Antje Spink Anfängerschwimmunterricht für Erwachsene. Schwimmen war und ist bis heute mein größtes Hobby.



Mein Name ist **Tasja Löhmann** und ich bin 23 Jahre alt. Mit 8 Jahren habe ich angefangen beim ATSV Sebaldsbrück zu schwimmen. Meine ersten Schwimmabzeichen habe ich damals bei den Bremer Bädern gemacht. Ungefähr 12 Jahre

lange habe ich selber aktiv Leistungsschwimmen betrieben. Vor ca. 10 Jahren habe ich angefangen die ersten Gruppen zu trainieren und habe dann kurz darauf meinen ersten Trainerschein im Bereich Schwimmen gemacht. Im Jahre 2008 habe ich zusammen mit Julia und Saskia die C-Lizenz im Breitensport gemacht. Zur Zeit trainiere ich die Gruppen 6 und 5, das ist zum Einen die Silber- und zum Anderen die Goldgruppe. Die Arbeit mit den Kindern macht mir sehr viel Spaß und es freut mich immer wieder Fortschritte bei den Kindern zu sehen.



Mein Name ist **Isabel Meinke** und ich bin 16 Jahre alt. Ich bin seit etwa zwei Jahren Schwimmtrainerin beim ATSV Sebaldsbrück und habe wahnsinnig viel Spaß mit dieser Aufgabe. Im letzten Jahr habe ich zusammen mit Malte die Aus-

bildung zur Trainer C-Lizenz abgeschlossen. Momentan trainiere ich die Gruppen 8 (Anfänger) und 6 (Silber) und schwimme selbst zweimal die Woche in der A-Gruppe (und generell seit ich 4 Jahre alt bin beim ATSV). Das Schwimmen macht mir selbst viel Spaß, sodass ich es sehr wichtig finde, dass auch die Kinder an diesen Sport herangeführt werden.



Ich bin **Katharina Spink**, 18 Jahre alt und schwimme seit 1998. Im Jahre 2009 habe ich als Trainerin für Kinder angefangen und 2010 habe ich meine Übungsleiter C-Lizenz gemacht. Die Arbeit mit den Kindern macht mir sehr viel

Spaß und es freut mich immer wieder Fortschritte zu sehen.



Mein Name ist **Arthur Gensa** und ich bin 15 Jahre alt. Ich betreibe selber 2 mal die Woche Leistungsschwimmen in der A-Gruppe. Im September diesen Jahres habe ich angefangen Kindern das Schwimmen beizubringen und ihnen auf dem Weg zum Bronze zu helfen. Es macht mir sehr viel Spaß Kindern den Sport, den ich selber gerne betreibe, nahe zu bringen.



Ich bin **Malte Gerber** und bin 16 Jahre alt. Seit 1,5 Jahren bin ich Schwimmtrainer und habe selbst 7 Jahre im Verein geschwommen. Unterricht gebe ich bei den Anfängern und in der Gruppe 7/Bronzegruppe.



Ich bin **Antje Spink** und seit 1998 als Schwimmtrainerin tätig. Ich betreue die Kleinkinder und die Erwachsenen Gruppen.

## DIE ABZEICHENKINDER

NOVEMBER 2012

Seepferdchen:

Jason Stuhr  
Niklas Bielefeld  
Juri Gerardu  
Sharon Bohnhage

Freischwimmer:

Nana Schmidt  
Felix Bormann  
Philip Luca Feldmann

DEZEMBER 2012

Seepferdchen:

Till Vissering  
Leandro Windisch

JANUAR 2013

Seepferdchen:

Deniz Kurum  
Ben Karrasch  
Lorelai Windisch  
Jan Lucas Bormann

Silber:

Selin Kurum  
Luca Gorniak  
Ece Yildirim  
Busra Yildirim

Gold:

Felina Wiedmaier

FEBRUAR 2013

Seepferdchen:

Celine Loan-Anh Nguyen,  
Wiktorija Sygulla,  
Andy Nguyen

Freischwimmer:

Selina Kayman  
Kaan Kayman  
Adrian Delija

Silber:

Emija Lohse  
Torge Zander  
Leon Lenweber

Victoria Schröder

Zehra Yildiz

MÄRZ 2013

Seepferdchen:

Tim Benjamin Bormann  
Adelina Delija  
Julia Sygulla

Freischwimmer:

Juri Gerardu  
Lana Messyasz

Silber:

Lias Gerke

APRIL 2013

Freischwimmer:

Mehmet Yildiz  
Gamze Yerlikaya  
Jeffrey Jurzak

Silber:

Katharina Hessenius

### Die Wassergewöhnung (Gruppe 8)

Mindestens 4 Jahre alt und eine Wasserratte? Dann ist man bei uns genau richtig. Unsere Wassergewöhnung ist der erste Weg zum Seepferdchen. Wir (Saskia, Christian, Isabel, Tasja, Malte und Arthur) sind die Trainer dieser Gruppe und versuchen 2-mal die Woche, Kindern das Schwimmen beizubringen. Durchschnittlich 15 Kinder sind in einem 2-monatigem Kurs und wollen nach dieser Zeit das Abzeichen auf ihrer Badehose bzw. Badeanzug haben.

**Wo:** Hallenbad Sebaldsbrück, Lehrschwimmbecken

**Wann:** dienstags von 18:15 Uhr bis 18.45 Uhr und donnerstags 17:45 Uhr bis 18.15 Uhr

### Die Bronze Gruppe (Gruppe 7)

Die Kinder in der Gruppe 7 haben die erste Hürde mit dem Seepferdchen bereits bestanden. Und kaum hat man das erste Abzeichen geschafft, geht es auch schon weiter...nun wird fleißig für den Freischwimmer (Bronze) geübt. **Jeden Donnerstag** heißt es um **16.30 Uhr** wieder ab ins Wasser. Das wichtigste ist, dass die Kinder Sicherheit beim Schwimmen bekommen. Sie lernen mehrere Bahnen am Stück zu schwimmen ohne Angst und den Gedanken sich schnell wieder festhalten zu wollen. Natürlich achten wir auch schon etwas auf die Technik. Dazu benutzen wir kleine Hilfsmittel, wie z.B. ein Schwimmbrett. Aber nur Brustschwimmen zu lernen ist ja etwas einseitig... Also warum nicht schon einmal ausprobieren, wie das Rückenschwimmen klappt? Das ist natürlich nicht so leicht, aber Übung macht ja bekanntlich den Meister. Zum Schwimmen gehört ja aber noch mehr: Die Kinder lernen ohne Angst vom Startblock zu springen und im tiefen Wasser richtig zu tauchen. Und wenn das alles gut klappt, steht die zweite Hürde an...der Freischwimmer.

Also wenn ihr Lust habt bei uns mitzumachen, meldet euch an. Wir freuen uns auf euch.



### Die Silbergruppe (Gruppe 6)

Die Gruppe 6 trainiert jeden Donnerstag von 17.15 Uhr bis 18.00 Uhr auf den Bahnen 4 & 5 im Hal-

lenbad Sebaldsbrück. Die Trainer sind Katharina Spink, Isabel Meinke und ich (Tasja Löhmann). Zur Zeit trainieren ca. 14 bis 20 Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren auf das Abzeichen Silber hin. Die Kinder, die ihr Bronzeabzeichen erfolgreich bestanden haben, kommen aus der Gruppe 7 in die Silbergruppe. Die meisten Kinder haben schon ein paar Erfahrungen mit dem Rückenschwimmen gemacht und hier lernen sie es sicher auf dem Rücken zu schwimmen. Hierzu werden viele verschiedene Übungen mit Schwimmbrettern oder Poolnudeln gemacht. Um das Abzeichen Silber zu bestehen, müssen die Kinder u.a. 100 Meter Rückenschwimmen. Eine weitere große Aufgabe ist das 10 Meter Streckentauchen. Wie sicher jeder weiß, kann man auch mit dem Kopf zuerst ins Wasser springen, warum also nicht einmal ausprobieren wie das so klappt?

Also wenn ihr Lust habt bei uns mitzumachen, meldet euch an. Wir freuen uns auf euch.



### Die Goldgruppe (Gruppe 5)

Die Gruppe 5 trainiert jeden Donnerstag von 18.00 Uhr bis 18.45 Uhr auf der Bahn 3 im Hallenbad Sebaldsbrück. Die Trainer sind Katharina Spink und ich (Tasja Löhmann). Die ca. 8 bis 10 Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren haben bereits das Abzeichen Silber bestanden und trainieren auf das Goldabzeichen hin. Sie erlernen einen neuen Schwimmstil, das Kraulschwimmen und verbessern ihre Technik in den bereits erlernten Schwimmstilen Brust und Rücken. Wenn sie ihr Goldabzeichen bestanden haben, geht es ab in die C-Gruppe und somit 3. Leistungsgruppe. Die Kinder schwimmen ihre ersten Wettkämpfe und fangen an Urkunden und Medaillen zu sammeln.





# **ATSV Sebaldsbrück v. 1905 e.V.**

## **Geschäftsstelle**

28309 Bremen · Sebaldstraße 3A

Telefon (0421) 41 40 59

Telefax (0421) 41 51 34

Internet: [www.atsv-sebaldsbrueck.de](http://www.atsv-sebaldsbrueck.de)

E-Mail: [info@atsv-sebaldsbrueck.de](mailto:info@atsv-sebaldsbrueck.de)

## **Öffnungszeiten**

Montag 18 - 19 Uhr

Dienstag 10 - 12 Uhr

Donnerstag 16 - 18 Uhr

## Turnabteilung

Tag	Zeit	Gruppe	Halle	Ü-Leiter	Telefon
Montag	16.00-17.00	Kinder 3 + 4 Jahre	Sattelhof	A. Bunger	45 34 59
	17.00-18.00	Jungen ab 6 Jahre	GS Parsevalstr.	F. Bunger	45 34 59
	18.00-19.00	Inliner & Co.	GS Parsevalstr.	F. Bunger	45 34 59
	17.00-18.00	Mädchen 8 - 10 Jahre	Sattelhof	B. Hergenhahn	41 45 78
	18.00-19.30	Mädchen ab 10 Jahre	Sattelhof	B. Hergenhahn	41 45 78
Dienstag	19.00-21.00	Trimmen für Männer	Reha	M. Uhing	45 33 49
	16.15-17.15	Kinder 4 + 5 Jahre	Sattelhof	A. Bunger	45 34 59
	17.15-18.15	Kinder 5 - 7 Jahre	Sattelhof	A. Bunger	45 34 59
Donnerstag	18.15-19.15	Gymnastik für den Rücken und gesunde Körperhaltung	Sattelhof	S. Hilken	45 19 84
	19.30-21.30	Trimmen für Männer	Sattelhof	J. Cammann	44 19 15
	16.00-17.00	Eltern-Kind	Sattelhof	D. Reiners	45 34 59
	18.50-20.00	Frauengymnastik	Sattelhof	A. Bunger	45 34 59
	20.15-21.15	Astrids Mitmachgymnastik	Sattelhof	A. Stange	41 41 99
Freitag	19.30-22.00	Prellball	GS Parsevalstr.	P. Henze	45 68 15
Freitag	10.00-11.00	60-Plus für Er + Sie	Sattelhof	K. Hopp	41 37 88
Dienstag	18.00-19.00	Laufftreff	letzter Bunker	H. Stockmeier	41 18 79
Mittwoch	09.00-10.15	Walking	W.-Wolters-Str./ Holter Feld	H. Brockmann	45 69 60
Freitag	09.00-10.15	Walking			
Jeden 2. Sonntag im Monat		Wandern	Parkplatz Schloßparkstraße	W. Lange	(0 42 31) 6 29 77
Montag	18.30-19.45	Tanzen	Gemeindehaus	P. Stegel	47 39 29
	20.00-21.15		Brücke		

► Kurse im Gesundheits- und Fitnessbereich siehe gesonderte Übersicht ◀

## Tischtennis

Tag	Zeit	Gruppe	Halle	Ü-Leiter	Telefon
Montag	19.30-22.00	Erwachsene	Sattelhof		
Mittwoch	17.30-19.30	Jugendliche	Sattelhof	H. Uhing	4 33 27 56
Freitag	19.30-22.00	Erwachsene	Sattelhof		
	17.30-19.30	Jugendliche	Sattelhof	M. Becker	45 18 01
				D. Schmitz	41 42 35
Samstag	19.30-22.00	Erwachsene	Sattelhof	H. Uhing	4 33 27 56
	11.30-13.30	Jugendliche	Sattelhof	T. Pohrovskaja P. Reichmann	4 33 27 56 (0 42 95) 46 79 50

## Volleyball

Tag	Zeit	Gruppe	Halle	Ü-Leiter	Telefon
Montag	19.00-21.00	Hobby-Mixed-Gruppe	GS Parsevalstr.	C. Steudel	685 530 939 45 55 22

## Austritt

Laut Satzung ist der Austritt aus dem Verein nur zum 30. Juni und 31. Dezember möglich. Der Austritt muss dem Verein (Geschäftsstelle) durch **schriftliche Erklärung** mindestens 4 Wochen vor Kündigungsdatum angezeigt werden. Eine Bestätigung der Kündigung kann aus Gründen der Kostenersparnis und der Arbeitsvereinfachung nicht erwartet werden. Trainer, Übungsleiter sowie Betreuer sind **nicht berechtigt**, Kündigungen anzunehmen.

## Ju Jutsu

Tag	Zeit	Gruppe	Halle	Ü-Leiter	Telefon
Mittwoch	16.00-17.30	Anfänger ab 7 Jahren	GS Parsevalstr.	J. Mindermann	(0 42 07) 60 98 43
	17.30-19.00	Fortgeschrittene	GS Parsevalstr.	J. Mindermann	(0 42 07) 60 98 43
	19.00-21.00	Erwachsene	GS Parsevalstr.	W. Seidel	

## Schwimmen

(Info: Sebastian Triebe, Tel. 16 11 68 20)

### Gruppe 8 Wassergewöhnung: Wasserflöhe

Dienstag	17.45-18.15	Saskia Lipp Tasja Löhmann Christian Schmütsch
Donnerstag	17.45-18.15	Saskia Lipp Christian Schmütsch Isabel Meinke

### C 1 Fördergruppe

Dienstag	17.00-17.45	Antje Rosenbrock Sean Harrison
----------	-------------	-----------------------------------

### Gruppe 7 Anfänger: Seepferdchen

Donnerstag	16.30-17.15	Saskia Lipp Malte Gerber Arthur Gensa
------------	-------------	---

### E Breitensportgruppe

Donnerstag	18.45-19.30	Sean Harrison
------------	-------------	---------------

### Gruppe 6 Aufbaugruppe: Seehunde

Donnerstag	17.15-18.00	Tasja Löhmann Katharina Spink Isabel Meinke
------------	-------------	---

### O Oldiegruppe

Dienstag	19.30-20.30	Jochen Saupe
Donnerstag	20.30-21.15	Jochen Saupe

### Gruppe 5 Aufbaugruppe: Delphine

Donnerstag	18.00-18.45	Tasja Löhmann Katharina Spink
------------	-------------	----------------------------------

### Trimmschwimmen

Dienstag	20.30-21.15	Brigitte Oesselmann
----------	-------------	---------------------

### A Leistungsgruppe

Dienstag	18.30-20.00	} Julia Löhmann Jens Oesselmannk
Donnerstag	19.30-20.45	

### Wassergymnastik

Dienstag	19.15-20.00	Nicole Noltze
	20.00-20.45	Nicole Noltze
Donnerstag	18.45-19.30	Nicole Noltze

### B Leistungsgruppe

Dienstag	17.45-18.45	} Gaby Budziak Markus Oesselmannk
Donnerstag	18.45-19.45	

### Anfängerschwimmen für Erwachsene

Donnerstag	20.30-21.15	Antje Spink Julia Löhmann
------------	-------------	------------------------------

## Fußball

(Infos montags 19.00-20.30 Uhr Sportanlage Parsevalstraße / Vereinsheim)

**In allen Übungsstunden ist ein kostenloses Probetraining möglich!**

**Erleichtern Sie unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern die Arbeit,  
indem Sie Ihren Beitrag durch Abbuchung vom Konto zahlen!**

## BEITRÄGE

ab 01.01.2002

Erwachsene .....	monatlich	€ 9,00
Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr .....	monatlich	€ 5,50 (Schüler, Studenten bis 27 Jahre nur mit aktueller Bescheinigung, es erfolgt keine Rückerstattung)
Familienbeitrag (Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr) .....	monatlich	€ 18,00
Passive Mitglieder .....	monatlich	€ 3,50

## ERMÄSSIGTE BEITRÄGE (siehe Anmerkung)

ab 01.01.2011

Wandern .....	monatlich	€ 3,50
Walking / Lauftreff .....	monatlich	€ 5,50
Eltern- und Kind-Turnen (Elternteil) .....	monatlich	€ 5,50
Tanzsport .....	jährlich	€ 135,00

**Anmerkung:** Die Zahlung der ermäßigten Beiträge schließt die Teilnahme an weiteren Gruppen aus. Andernfalls wird der volle Beitrag und ggf. Zusatzbeitrag fällig!

## ZUSATZBEITRÄGE (siehe Anmerkung)

ab 01.01.2011

Schwimmabteilung, aktive Mitglieder .....	jährlich	€ 36,00
Fußballabteilung, aktive Mitglieder .....	monatlich	€ 3,50
Tanzsportabteilung .....	monatlich	€ 66,00
Ju Jutsu (Selbstverteidigung) .....	monatlich	€ 3,00
Herzsport .....	monatlich	€ 10,00

**Anmerkung:** Die Zusatzbeiträge der o.g. Abteilungen werden zusätzlich zum normalen Beitrag jeweils am Jahresanfang (bzw. bei Neueintritt sofort bis zum Jahresende) per Lastschriftverfahren von ihrem Konto abgebucht! Mitgliedern der Abteilung Fußball und Ju Jutsu wird der Zusatzbeitrag mit der normalen Beitragsfähigkeit belastet.

Status Änderungen sind nur zum Jahresende möglich.

Bei Nichterteilung einer Einzugsermächtigung werden pro Buchung € 3,00 berechnet!

Bei Rücklastschriften werden zu den Bankkosten zusätzlich € 5,00 berechnet.

**Satzungen sind in der Geschäftsstelle erhältlich!**

Änderungen vorbehalten · Stand Juni 2013

---

## Wassergymnastik im ATSV Sebaldsbrück - Donnerstagsgruppe

Es ist an der Zeit, auch mal einen Bericht über unsere Wassergymnastik – hier speziell die Donnerstagsgruppe – zu schreiben.

Als im Juni 1979 das Hallenbad Sebaldsbrück eröffnete, hatten damals Ina Streithoff und Sigrid Hilken die Idee, dort eine Wassergymnastik für Vereinsmitglieder und andere Interessierte anzubieten. Durch die Hartnäckigkeit dieser beiden Übungsleiterinnen war der ATSV Sebaldsbrück der erste Sportverein, der die Wassergymnastik in den Bremer Bädern angeboten hat. Darüber gibt es verschiedene Berichte, die in früheren Vereinsheften nachzulesen sind. Schon bald war die Nachfrage so groß, dass eine zweite Gruppe eröffnet werden konnte. Bis 1993 gab es immer mal wieder andere Übungsleiterinnen, die mit der Donnerstagsgruppe „gearbeitet“ haben. Im September 1993 übernahm Ingrid Freund dann die Gruppe. Sie hat uns die längste Zeit „sportlich gefordert“ und begleitet. 2011 hat sie sich aus gesundheitlichen Gründen entschieden, kürzer zu treten und unsere Gruppe an Nicole Noltze abzugeben, die uns jetzt voll im Griff hat mit ihrer etwas anderen aber sehr effektiven Gymnastik. Wir sind immer offen für alles Neue.

Schon zu Anfangszeiten der WG gab es gemeinsame Weihnachtsfeiern, Kohlfahrten und Fahrradtouren. Das hat sich auch bis heute so gehalten. Die Mitglieder in der Gruppe haben zwar des Öfteren gewechselt, aber ein harter Kern ist schon seit vielen Jahren fest dabei. Dazu gehören z. B. Hannelore Kirschfink, Marianne Oetken und Günter Berghorn. Marianne und Günter sind leider aus gesundheitlichen Gründen seit kurzer Zeit nicht mehr in unserer Gruppe. Aber Hannelore ist nach wie vor aktiv dabei. Daran nehmen wir Jüngeren uns immer ein Beispiel. Liebe Hannelore, bleib gesund und weiterhin so aktiv in unserer Mitte.

Unsere Gruppe besteht vorwiegend aus Frauen, aber wir haben sogar 4 Männer (vorher 5 mit Günter) in unserer Mitte. Auch wenn wir während der Gymnastik manchmal sabbeln und dafür dann strafende Blicke oder Worte

bekommen, haben wir trotzdem viel Spaß und Freude in unseren Stunden. Und wenn es dann noch „Mitplanscher“ gibt, die keinen „verkehrten Hampelmann“ können – nicht mal nach Jahren des Übens – haben wir alle unseren „Spaß an der Freud“; und die Bademützen werden auch immer weniger (nur für Insider).

Die Gymnastik tut uns jedenfalls allen gut. Wir gehen anschließend mit einem Lächeln im Gesicht sowie dem Bewusstsein, dass wir etwas für die Gesundheit getan haben, frisch geduscht und eingecremt nach Hause.

Der Zusammenhalt unserer Gruppe spiegelt sich auch in den Freizeitaktivitäten wieder. Jeder versucht an Terminen wie Fahrradtour, Kohltour oder seit einiger Zeit nun unseren Frühstücksrunden, die dreimal im Jahr bei Meyer in Bierden stattfinden, dabei zu sein. Auch wenn einige von uns die Fahrradtouren nicht mehr mitfahren können, so sind sie aber immer im Vorfeld bei einem gemeinsamen Frühstück, meist nach einer Schiffsfahrt mit der OCEANA nach Vegesack und dortiger Einkehr, dabei. Anschließend starten wir dann in einer kleineren Gruppe (Gäste sind bei uns immer willkommen) zur Fahrradtour durchs Blockland – oder wohin es gerade so geplant ist – zurück gen Heimat. Unterwegs gibt es immer ein Picknick mit Kaffee und Kuchen und – dank Ingrid Sieling – einer hübschen Tischdecke. Außer einer Tour mit heftigem Dauerregen, hatten wir bis heute jedes Jahr Glück mit dem Wetter.

Im letzten Jahr haben wir diese Radtour am heißesten Tag des Jahres gestartet. Das hätten wir vom Verstand her eigentlich absagen müssen, aber wie wir so sind, haben wir voll durchgezogen – mit viel Wasser und Pausen unterwegs und einer kleinen Kreislaufschwäche. Unser Ziel war diesmal der Garten von Monika Höchtl (auch schon seit 20 Jahren dabei), die für uns trotz der großen Hitze netterweise auch noch den Grill angemacht hat. Und trotz der Hitzestrapazen war es bis zuletzt ein schöner und genussvoller Tag.

Damit wir immer auf dem Laufenden sind mit allen auch mal wechselnden Mitgliedsnamen, Telefonnummern und Geburtstagen, haben wir ganz liebe Wassersportler dabei, die uns regelmäßig eine Info-Liste zukommen lassen. Wilfried und Marion Lingenfelder bemühen sich nicht nur hier für uns, sie organisieren jetzt auch die Frühstücksrunden. Wilfried versorgt uns zusätzlich mit Fotos von unseren gemeinsamen Aktivitäten. Dafür unser aller Dank an dich, lieber Wilfried.

Auch Wolfgang und Christa Oelkers, die immer nette „Döntjes“ bei unseren Treffen vorlesen, sind schon lange Jahre dabei, Christa leider auch aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr aktiv.

Es ist wirklich toll, dass viele ehemalige Mitglieder, die eben nicht mehr aktiv dabei sein können, nach wie vor an unseren Geselligkeiten teilnehmen. Da gibt es dann natürlich immer sehr viel zu erzählen.

Wir hoffen, dass unsere Gruppe noch lange bestehen bleibt und wünschen allen aktiven wie auch ehemaligen Mitgliedern alles Gute – und natürlich, dass alle gesund und munter bleiben.

Euch allen einen schönen Sommer

*Anke*



# TRIMMEN

Abteilungsleiter: Wilfried Lingenfelder, Telefon 41 20 05



## Faschingstradition bei den Montagstrimmern

Am 11. Februar 2013 war es soweit, die Trimmer feierten ausgelassen ihr jährliches Faschingsfest. Dieses taten sie nicht zum ersten Mal. Angefangen hatte alles mit einem Kappenfest im Jahre 1994. Ab 1995 kamen die

ersten Trimmer in Kostümierung, welches sich bis heute zur Perfektion gesteigert hat. Es war wieder einmal ein toller Abend, mit einigen Höhepunkten.



### Ihre Technikberater!

- ✓ **Chefberatung** *persönlich kompetent*
- ✓ **Lieferservice**
- ✓ **Inzahlungnahme** *zuverlässig*
- ✓ **Wertgarantie**
- ✓ **Reparatur-Schnelldienst**

**EP: Brunhorn** ehemals Fernseh Holz  
Electronic Partner  
TV, DVD, Hifi, Heimkino, Elektrohausgeräte.  
Hemmstr.150, Bremen-Findorff, Telefon 373937

Xelos LED

- HDTV-Empfang**
- DVBT & DVBC**
- DVBS einbaubar**
- 100Hz Technik**
- USB-Recording**
- 3 Jahre Garantie**

**LOEWE.**

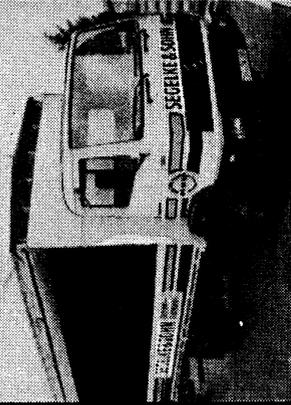
Willkommen in der Premiumklasse

**Mitglieder kaufen bei unseren Inserenten**

1925

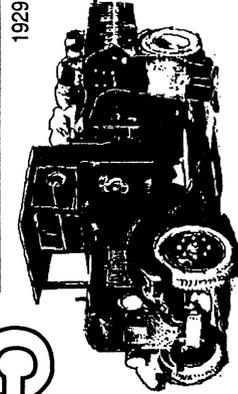


Unsere Auslieferungsfahrzeuge  
**GESTERN + HEUTE**



1990

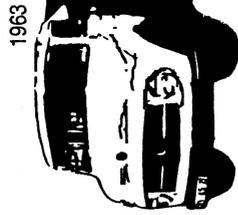
Seit 65 Jahren im Dienst unserer Kunden!



1929



1952



1963



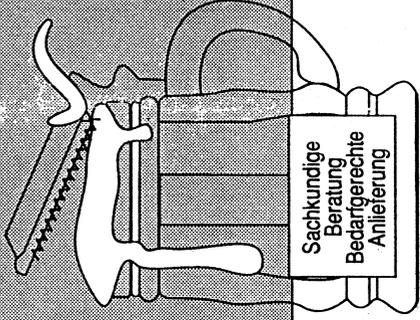
1976

Auf diesen Partner können Sie sich verlassen



Sudweyher Straße 25 · 28857 Syke-Barrien

Aus aller Welt: Mehr als  
**150 Getränkemarken**



# PRELLBALL

Abteilungsleiter: Peter Henze, Telefon 45 68 15



## Unser Vereinsturnier 2013



Das alljährliche Vereinsturnier der ATSV-Prellballer ist schon zur Tradition geworden und deshalb haben wir auch in diesem Jahr wieder befreundete Prellballteams aus verschiedenen Vereinen eingeladen. Gespielt wurde in der Turnhalle der Schule an der Parsevalstraße am Sonnabend, den 6. April.

Trotz der schon eingespielten Routine bei den Vorbereitungen ist es immer wieder ein Stück Arbeit

,alles zu bedenken, zu Organisieren und Einzukaufen, damit das Turnier auch ein Erfolg wird. Es beginnt mit den Einladungen der vorgesehenen Vereine, über die Reservierung der Halle, das Besorgen des Essens, der Getränke, der Pokale und Trostpreise, der Spielformulare bis zum Erstellen der Spiel- und Zeitpläne. Doch da sich fast alle unsere Prellballer und deren Ehefrauen sich daran beteiligen, klappt es immer sehr gut. So auch in diesem Jahr.

So gegen 10 Uhr trafen auch die Gastmannschaften nach und nach ein und wurden durch unseren Leiter Peter Henze herzlich begrüßt und über den Spiel- und Tagesablauf informiert. Es traten dieses Mal folgende sieben Mannschaften gegeneinander an:

- TV Jahn aus Carolinensiel
- TSV Osterholz-Tenever
- TV Oberneuland
- Sportverein für Behinderte (SFB)
- SG Finndorff
- ATSV Sebaldsbrück 1 und 2

Gespielt wurde auf zwei Feldern gleichzeitig mit jeweils 14 Minuten Spieldauer pro Begegnung. Es waren wieder spannende Spiele, die mit viel sportlichem Einsatz und Fairness durchgeführt wurden. Unter den Anfeuerungsrufen der zuschauenden Sportler gaben die Spieler ihr Bestes und so gab es auch jede Menge Applaus für die jeweils aktiven Prellballer.



Nachdem etwa die Hälfte der Begegnungen gespielt waren, gab es die verdiente Mittagspause mit belegten Brötchen und Erfrischungsgetränken. So gestärkt wurden die noch ausstehenden Spiele durchgeführt und danach die Ergebnisse ausgewertet.

Nach dem die verschwitzten Spieler sich ausgiebig geduscht hatten, gab es die Siegerehrung bei einer Runde Kaffee und Kuchen mit folgenden Platzierungen:

1. Carolinensiel 12 Punkte
2. Sebaldsbrück 1 10 Punkte
3. Oberneuland 6 Punkte bei 124 Bällen
4. OT 6 Punkte bei 122 Bällen
5. SFB Punkte bei 119 Bällen
6. Sebaldsbrück 2 2 Punkte
7. Finndorff 0 Punkte



Danach wurden wir durch Karl Pieper (TVO) in die Technik des Hallenboule eingeführt, das mit kleinen Lederbällen gespielt wird. In dieser, den Prellballern fremden Spielart hatten wir noch viel Spaß und machten viele Fehler und wenig Punkte.

Gegen 18 Uhr ging es gemeinsam in unsere Vereinsgaststätte. Dort gab es zum Abschluss noch ein

gemütliches Beisammensein mit einem ausgiebigen Grillbuffet, das von allen Turnierteilnehmern hoch gelobt wurde.

Abschließend kann man sagen: Das Turnier war wieder ein sportlicher Höhepunkt mit viel Spaß für alle Beteiligten.

## Prellballtraining am Donnerstag

Für die, die Prellball noch nicht kennen will ich das Wichtigste kurz nennen: Es spielt sich ab die Prellballwelt auf einem 8x16 Meter Feld. In der Mitte ist dann noch eine Leine circa 40 hoch.

Auf jeder Seite dieser Leine stehen sechs oder acht Beine. Darauf sind Sportler angebracht, ihr seht sie hier in ganzer Pracht. Ein Ball zum Prellen muss noch sein, sonst schlafen alle recht bald ein.

Der Schiri pfeift den Wettkampf an, der „Schläger“ prellt den Ball sodann in das gegnerische Feld und hofft, dass er einen Punkt erhält. Prellt der Gegner gleich zurück braucht man selbst ein bisschen Glück

damit man keinen Fehler macht und der Gegner drüber lacht. Dreimal wird der Ball geprellt, dann muss er ins andere Feld. Und so geht das hin und her, die Fehler häufen sich bald sehr.

20 Minuten hat man Zeit, dann ist es jedoch so weit, der Schiri pfeift das Spiel dann ab, das Spielergebnis ist meist knapp. Das hört sich alles einfach an, ist es auch, wenn man es kann.

Doch der Schiri, dieser Held achtet drauf, dass man auch prellt mit der Faust und nicht gestiegen, sonst kann man hier niemals siegen. Donnerstags wird es trainiert und noch manches ausprobiert.

Lothar ist meist als erster da und macht schon mal die Halle klar. Nach der Begrüßung allgemein schlüpft man in sein Sportzeug rein, die Leine wird schnell aufgespannt, circa 40 hoch, wie uns bekannt.

Danach, man ist noch unterkühlt, wird sich etwas warm gespielt. Weil es schon spät, wird sich beieilt und die Mannschaften eingeteilt. Der Schiri schnell die Uhr einstellt und nach dem „Zeit läuft“ wird geprellt.

Zu den folgenden Spielen muss man wissen, wir sehen das alles nicht so verbissen. Das Prellen soll uns vor allem Spaß machen, so haben wir immer was zum Lachen. Es ist egal, was man probiert, fast jeder Ball wird kommentiert.

„Mehr Schwarzbrot essen“ heißt es sogleich kommt ein Ball mal etwas weich. Geht er ins Aus, dann heißt es drum: „Dieser Mann hat zuviel Mumm!“ Wird ein intimes Teil getroffen: „Alles noch dran?“ Wir alle hoffen.

Wenn man hechtet nach dem Ball kommt man dabei leicht zu Fall. „Nicht ausruhen“ tönt es dann im Chor, leider kommt das öfter vor. Wenn Hartmuth den Ball so richtig drischt, er dicht über die Leine zischt.

Der Gegner prellt nur in die Luft, der Rest der Mannschaft fröhlich ruft „Der Ball ist weg, suchst du noch was?“ So hat hier jeder seinen Spaß. Um halb Zehn ist meistens Schluss, doch das ist kein echtes Muss.

Wer noch Lust hat hängt sodann noch mal fünf Minuten dran für ein besonders schnelles Spiel. Ordentlich Schweiß, das ist das Ziel. Die Halle wird auf „Null“ gebracht und das Licht wird ausgemacht.

Das Gerät wird eingeschlossen und die Sportler sind erschossen. Wir stellen uns bei den Duschen unter und werden langsam wieder munter. Wer noch Lust hat geht sodann ins Vereinsheim nebenan. In einer Woche ist doch klar Sind wir alle wieder da!

## Prellballschiris und Prellballfehler

Der Prellballschiri ist ein Mann  
der alles weis und alles kann.  
Er herrscht über das Prellballfeld  
und entscheidet, wie es ihm gefällt.  
Er pfeift das Spiel ohne Gefühle  
und ist das Schicksal aller Spiele.

Besonders macht er sich beliebt,  
wenn er uns die Punkte gibt.  
Schreibt er dem Gegner etwas gut,  
kommt man deswegen leicht in Wut  
und merkt daran gleich, in der Tat,  
dass dieser Mann Null Ahnung hat.

Doch ich gebe zu bedenken:  
es ist nicht leicht ein Spiel zu lenken,  
weil Fehler oft nicht zu erkennen  
und so bleibt's beim Schiri hängen.  
Viele haben's eingeseh'n  
ohne Schiri kann nichts geh'n.

Er ist der King, der hier entscheidet  
und wird trotzdem nicht beneidet.  
Darum auch nur der verliert,  
der den Schiri nicht geschmiert.  
Oft genügt ein kleines Bier  
und der Sieg gehört schon dir.

Lässt du noch mehr für ihn springen,  
wird dir die Meisterschaft gelingen.  
Scheut Euch nicht ihn zu bestecken,  
sonst wird er sich bitter rächen,  
denn das weiß ein jedes Kind  
wer nicht spendiert, der nicht gewinnt.

Ich lass' den Schiri jetzt in Ruh'  
und wende mich dem Spiele zu.  
Der Gegner wird noch schnell begrüßt  
weil das hier so üblich ist.  
Noch bis zum Anpfiff wird gewartet,  
doch danach, dann wird gestartet.

Der Ball ist noch nicht in dem Feld,  
da brüllt der Schiri, dieser Held:  
Übergetreten, den Ball fallen lassen,  
wie wir diese Fehler hassen.  
Wird nun die Angabe gepellt  
wird vom Schiri festgestellt:

Ball gestiegen, unterschlagen,  
man sollte diesen Mann verklagen  
außerhalb und nicht getroffen,  
ist der Schiri denn besoffen?  
Nimmt der Gegner den Ball an,  
er auch Fehler machen kann:

abgeklatscht oder gepresst,  
so was jeden Spieler stresst,  
den Ball gestoppt und angeprellt  
durchgerutscht, nicht recht gestellt,  
an den Körper, offene Hand,  
nichts ist dem Schiri unbekannt,

Hat der Schiri nichts geseh'n  
kann das Prellen weiter geh'n.  
Und der Schlagmann macht mit Krach  
einen wohl gezielten Schlag  
in Richtung gegnerisches Feld,  
das heißt, wenn es dem Schiri so gefällt,

denn die Fehlermöglichkeit ist groß,  
ich erwähne ein paar bloß:  
Den Ball geschoben, oder geführt,  
unter die Leine, oder sie berührt,  
übergetreten, vom Boden gewischt,  
der Ball ist unter die Decke gezischt,

oder der Schlag war gar zu weich,  
so was merkt der Schiri gleich.  
Ist der Ball „drüben“, kann man nur hoffen  
das gegnerische Feld wird auch getroffen,  
denn geht unser Ball daneben,  
wird dem Gegner ein Punkt gegeben.

So fliegt der Ball dann hin und her  
und die Fehler häufen sich gar sehr,  
und nach einigen Minuten  
muss die Mannschaft sich dann sputen,  
wenn der Vorsprung nicht so groß,  
sonst sind wir die Punkte los.

Jetzt wird geschoben und geführt,  
der Ball die Leine mal berührt.  
Geprellt wird nur noch ganz verdeckt,  
damit der Schiri nichts mehr checkt.  
Jede Entscheidung wird bemerkt  
und so wird die Zeit verkleckert.

Ist das Spiel endlich zu Ende,  
reicht man sich sportlich noch die Hände.  
Der Sieger geht jetzt froh von dannen,  
der Looser lässt die Flappe hängen.  
Der Schiri kriegt noch schnell sein Bier  
und morgen sind wir wieder hier.

### Anmerkung:

Ich habe mal mein Hirn gequält  
und die Fehlerarten durchgezählt  
die mir bis jetzt so untergekommen  
bis über 30 bin ich gekommen.  
Drum überlegt, bevor ihr prellt,  
ob es dem Schiri auch gefällt!!



**Fleischerei**  
**B. Schwarze**  
»Party-Service«

**Johann-Focke-Straße 1 a · 28309 Bremen · Tel. (04 21) 45 30 27**



Förderverein  
Bibliothek Hemelingen e.V.  
www.buche.page.ms

- Ihre Bibliothek im Stadtteil -

Parsevalstraße 2



Unsere ehrenamtlich geführte Bibliothek bietet an: Romane und Krimis, Kinder- und Jugendbücher, Biographien, Sachbücher, Hörbücher und vieles mehr. Ein Besuch lohnt sich!

Öffnungszeiten:

Mo 15.30–18.00 Uhr  
Di 11.00–13.30 + 15.00–17.00 Uhr  
Mi 15.00–17.00 Uhr  
Do 11.00–13.30 + 15.00–18.00 Uhr  
Fr 11.00–13.30 Uhr

Jahresbeiträge:

Kinder	4,- €
Erwachsene	6,- €
Familien	10,- €



# Reiners

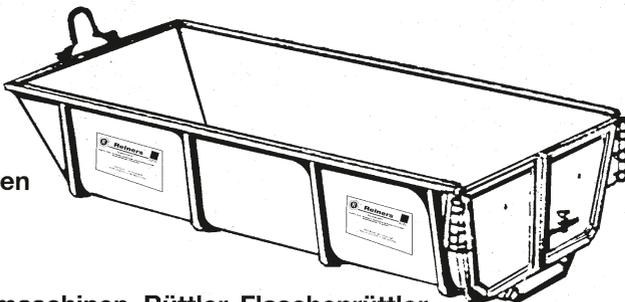


Baustoffe · Fliesen · Bauwerkzeuge · Bauberufskleidung · Containerdienst

CONTAINER -DIENST 1 · 6 · 10 cbm

ABFUHR VON:

- ✓ Schutt
- ✓ Sperrmüll
- ✓ Gartenabfällen
- ✓ Haushaltsauflösungen



WIR VERLEIHEN:

Schuttrutschen, Mischmaschinen, Rüttler, Flaschenrüttler,  
Diamantsägen für Beton/Fliesen/Marmor etc., Elektrohämmer,  
Gerüstböcke, Schalungsstützen, diverse Kleinmaschinen.

28207 Bremen · Quintschlag 18-20 · Telefon (04 21) 45 40 45



## Action und Spaß – Mittwochs bebt die Turnhalle in der Parsevalstraße Gut gefüllte Ju-Jitsu-Jugendgruppen



Julia-Alarm! So oder so ähnlich werde ich jeden Mittwoch vor der Turnhalle in der Parsevalstraße begrüßt, wenn das wöchentliche Mittwochstraining von Ju-Jitsu startet. Besonders unsere erste Jugendgruppe hat viele neue Gesichter erhalten, sodass wir die zweite Jugendgruppe aufstocken konnten und nun viele lachende und schwitzende

Gesichter auf der Matte haben. Nachdem Jannis uns letztes Jahr aus beruflichen Gründen verlassen hat, ist Rebecca Korhammer als



Trainerassistentin ins Training eingestiegen und erlebt genau wie ich jeden Mittwoch ihre Höhen und Tiefen auf der Ju-Jitsu-Matte. Die erste Gruppe hat es immer etwas schwer. Matten müssen in gerader Linie aufgebaut werden und so mancher muss zu diesem Zeitpunkt schon mit fetziger Musik angetrieben werden. Natürlich gibt es immer zahlreiche Musikwünsche und ich versuche natürlich den ein oder anderen zu erfüllen. Nach dem Aufwärmprogramm erfolgt die traditionelle Fallschule, wo immer alle ganz stolz sind, wenn die Trainerinnen nichts mehr vormachen müssen, sondern mit der Übung allein begonnen werden

kann. Die im Anschluss erfolgenden Techniken in Kombination bringen doch den einen oder anderen ganz schön ins Schwitzen, rechts und links ist doch schon ziemlich schwierig ;-). Zwei unserer Schützlinge haben kürzlich beim ATS Buntentor in der Neustadt ihren gelb-weißen Gürtel bestanden. Liebe Nina, lieber Marlon hierzu noch mal herzlichen Glückwunsch. In der zweiten Jugendgruppe steht im Juni ebenfalls eine Gürtelprüfung zum gelben und zum orangen Gürtel



an. Mit fast 20 Prüflingen wird dies für Prüfer und Prüflinge eine Menge Arbeit.

Dies sind unsere beiden Jugendgruppen links die Anfänger, rechts die Fortgeschrittenen. Zur Zeit sind wir von der Altersklasse 6 bis 16 Jahre gut besetzt und wir freuen uns immer über neue Gesichter. Also Jungs und Mädels schnappt euch eure Sporttasche und schaut einfach mal bei uns vorbei. Auch in der Fortgeschrittenen Gruppe wird die Fallschule traditionell geübt, allerdings können wir hier Gott sei dank die Erklärung für rechts und links schon weglassen. Bei uns auf der Matte



lernt ihr nicht nur Techniken für das Ju-Jutsu, sondern auch viel fürs Leben. Oder habt ihr euch schon mal darüber Gedanken gemacht, wie viele Vornamen es eigentlich mit den Buchstaben des Alphabets gibt? Ich freue mich, wenn ich euch auch in Zukunft strahlend und mit viel Spaß auf der Matte sehe und wir gemeinsam trainieren. Schließlich ist es doch am Schönsten, wenn man seine Trainerinnen im Bodenrandori fertig machen kann, oder? Für die Prüfung im Juni drücke ich euch ganz doll die Daumen und ich wünsche euch und euren Eltern eine schöne Sommerzeit. Denkt dran, nach den Sommerferien findet ein großer Jugendlehrgang in der Sattelhofhalle statt, zudem ich euch alle einlade.

Weiterhin viel Spaß

*Eure Julia*



*Kein Blumenwunsch bleibt unerfüllt*

**Blumenhaus & Friedhofsgärtnerei**  
**Werner Klein & Team GmbH**



28309 Bremen-Osterholz - Steinmetzenweg 6  
Telefon 04 21/41 50 51 - Fax 04 21/41 50 52 - [info@blumenhausklein.de](mailto:info@blumenhausklein.de)

# SPORTABZEICHEN

Kristian Wickboldt, Telefon 43 50 288

Auch im vergangenen Jahr erlangten wieder etliche Sportler das Sportabzeichen.

Folgende Mitglieder konnten dabei die erforderlichen Bedingungen erfüllen:

Robert Laufmann	1x
Paul Schmidt	1x
Kevin Galvan	1x
Tobias Koop	1x
Marion Dreiucker	1x
Finnja Diering	2x
Christina Wickboldt	3x
Ragnar Diering	4x
Kristian Wickboldt	9x
Karl-Heinz Fuhrmann	18x
Anneliese Fuhrmann	19x

Auch dieses Jahr gilt es wieder:

Rauf auf den Sportplatz und los geht's. Jeder ist willkommen und jeder kann mitmachen. Zusammen üben und trainieren wir, damit mit Spaß das individuelle Ziel erreicht wird.

Bei Interesse bitte ich um eine kurze Kontaktaufnahme, damit wir gemeinsam die Einzelheiten und die Termine klären können.

P.S.: Die ersten Athleten haben bereits erfolgreich die Herausforderung angenommen!

Mit sportlichem Gruß,

*Kristian Wickboldt*

**Elektrotechnik**

# Bothe

Qualität und Service vom Fachmann!

GmbH & Co. KG

Elektro-Installationen · Elektro-Kleingeräte  
Industrielle- und gewerbliche Wartung und Instandsetzung  
Stromerzeugungsanlagen  
Anfertigung von Lampenschirmen · Leuchten-Ausstellung

*Der neue Leuchtenprospekt ist ab sofort erhältlich!*

Hannoversche Straße 10 · Bremen-Hemelingen · Telefon 04 21 - 45 32 43

**Achtung - wichtig! · Achtung - wichtig! · Achtung - wichtig!**

*Kündigungen werden **nur** per Einschreiben oder bei persönlicher Abgabe in der Geschäftsstelle und unter Einhaltung der Kündigungsfristen akzeptiert! Schriftliche Bestätigungen werden nicht ausgestellt.*

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Montag 18 – 19 Uhr  
Dienstag 10 – 12 Uhr  
Donnerstag 16 – 18 Uhr

**Achtung - wichtig! · Achtung - wichtig! · Achtung - wichtig!**

# Phÿsiko

Praxis für Massage, Lymphdrainage  
und Manuelle Therapie

Esmarchstraße 23  
28309 Bremen

E-Mail: [voneuen@gmx-topmail.de](mailto:voneuen@gmx-topmail.de)

*Eric von Euen*

*Masseur und Manualtherapeut*

*Tel.: 0421 435 0013*

*Mobil: 0151 25577405*

*Fax: 0421 4350553*

1871 **Seekamp's Gasthaus** 1996  
"Centralhallen Hemelingen"  
125 Jahre

Vereinslokal der SVH

Täglich warme Küche von 18.00-22.00 Uhr, außer mittwochs  
Saal bis zu 250 Personen, Clubräume und Wintergarten  
für Feierlichkeiten jeglicher Art, Kegelbahn, Biergarten

**Hemelinger Heerstr. 27 · ☎ 45 15 65 · Fax 41 71 200**



**Bikes & Wheels Matthias Langstädtler**

Zweirad-Meisterbetrieb  
Sebaldsbrücker Heerstr. 170  
28309 Bremen  
Tel: (0421) 44 55 35

- Fahrräder, Speichenräder
- Zweiräder mit Elektroantrieb
- Bereifung, Zweiradzubehör
- TÜV-Abnahmen,  
Reparaturen und Inspektionen

Öffnungszeiten:  
Mo-Fr.: 9-13 + 14-18 Uhr  
Sa.: 9-13 Uhr



## Bericht aus der Tischtennis-Abteilung

Der ATSV blickt auf eine sportlich großteils erfolgreiche Spielzeit 2012/13 zurück: Die 1. Damen-Mannschaft (Bezirksoberliga Lüneburg-Nord) konnte sich gegenüber dem erfolgreichen Vorjahr noch einmal steigern und hat mit Platz 3 nur knapp die Aufstiegsspiele zur Landesliga verpasst. Die 2. Damen war leider nicht in der Lage sich nach dem Aufstieg in die Bezirksliga OHZ/VER/HB dort zu etablieren und muss im kommenden Jahr einen neuen Anlauf in der FTTB-Liga nehmen. Bei den Herren erspielten sich sowohl das Spitzenteam in der Weser-Liga (2. Bezirksklasse) als auch die neu gegründete 4. Herren in der 3. Kreisklasse den Meistertitel und dürfen sich in der kommenden Spielzeit eine Etage höher versuchen. Die 3. Herren hat den Aufstieg in die 1. Kreisklasse zwar knapp verpasst, darf sich aber große Hoffnungen machen, dorthin als Nachrücker aufsteigen zu dürfen. Lediglich die 2. Herren hat mit dem 5. Platz in der Kreisliga relativ deutlich den Aufstieg verpasst. Die Jugendteams (1 x Jungen, 3 x Schüler unter Einbindung einiger Schülerinnen) waren ebenfalls erfolgreich. Das Jungenteam verpasste nur um einen

### Jugend-Highlights

#### Landesmeisterschaften:

- C-Schülerinnen: Hannah Stahl (1.)
- B-Schüler: Artjom Kashaev (3.)

#### Kreismeisterschaften:

- A-Schüler: David Schmitz (1.)
- B-Schüler: Timon Kortlepel (1.)

Punkt die Meisterschaft in der Kreisliga Bremen und wird höchstwahrscheinlich dennoch in der kommenden Saison in die höchste Spielklasse (FTTB-Liga) nachrücken. Unangefochten errang die 1. Schüler die Meisterschaft in der 1. Kreisklasse und spielt im kommenden Jahr ebenfalls in der höchsten Spielklasse. Die 2. Schüler errang in der 2. Kreisklasse einen guten 4. Platz, die 3. Schüler (eigentlich eine Schülerinnen-Mannschaft) belegte

leider nur den achten (und letzten) Platz in derselben Liga.

Die 1. Damenmannschaft überzeugte mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung. Alle Stammspielerinnen (Beate Wangenheim 32:17, Britta Lilkendey 27:12, Wiebke Schröder 13:22, Anke Suderburg 16:18, Susanne Philipp 19:16) trugen zum Gesamterfolg bei. Am Ende fehlte lediglich ein Punkt zum Relegationsplatz 2, was aber locker genommen wurde, da ein Aufstieg sowieso nicht angestrebt war. Mit Britta Lilkendey wird eine Spielerin voraussichtlich zumindest in der Hinrunde ausfallen, so dass ein Antreten in der höheren Landesliga ohne Neuzugänge wohl sowieso sportlich wenig sinnvoll gewesen wäre. Mit Platz 9 (von 11 Teams) konnte die 2. Damen das selbst gesteckte Ziel in der Bezirksliga OHZ/VER/HB leider nicht erreichen, denn mindestens Platz 8 wäre nötig gewesen, um den direkten Wiederabstieg zu vermeiden. Petra Reichmann (20:24), Hilde Fuhrmann (14:22), Sabine Thienel (9:21), Claudia Speck (14:19), Anja Schiemann (8:15) und Kerstin Pelz (1:16) müssen also einen neuen Anlauf in der FTTB-Liga nehmen. Dabei wird das Team auf Petra verzichten müssen, die als Ersatzspielerin in die 1. Mannschaft nachrücken wird und ob der Rest des Teams so zusammen bleibt, ist bei Redaktionsschluss noch unklar.



Eine turbulente, aber zugleich super erfolgreiche Saison spielte die 1. Herren mit Helge Uhlig (27:5), Robert Klein (17:8), Shahab Hadj-Bashiri (11:3), Maximilian Becker (18:6), Wolfgang Froese

# MAGIC Tischtennis Bremen

Sascha Greber · Cristian Tamas

Bei den drei Pfählen 16 · 28205 Bremen

Telefon (04 21) 4 37 71 31 · Telefax (04 21) 4 37 71 34

E-Mail [bestellung@magic-tischtennis.de](mailto:bestellung@magic-tischtennis.de) · [www.magic-tischtennis.de](http://www.magic-tischtennis.de)

## Gaststätte **Vereinsheim des ATSV** Andrea & Team

---

**Gemütlichkeit · Geselligkeit**  
**Feste jeder Art · gepflegte Getränke**

---

Zeppelinstraße · Telefon (04 21) 41 22 14

Geöffnet: Montag bis Freitag ab 17.00 Uhr  
Samstag und Sonntag 10.00 – ? Uhr  
bei Spielbetrieb durchgehend

### **!!! WICHTIG !!!**

**Unfall-Meldungen:** Zur Vermeidung von Nachteilen sind Sportunfälle unbedingt innerhalb von sechs Tagen der Geschäftsstelle schriftlich zu melden. Der jeweilige Übungsleiter sollte sich rechtzeitig die erforderlichen Formulare in der Geschäftsstelle besorgen.

**Schulbescheinigungen:** Für Mitglieder, die nach dem 18. Lebensjahr weiterhin eine Schule oder Universität besuchen, besteht die Möglichkeit, weiter den ermäßigten Beitrag zu zahlen. Jedoch nur unter Vorlage einer gültigen Bescheinigung.

(8:2), Jens Hilker (16:3), René Fitzner (3:7) und Sebastian Schulze (14:5). Nachdem in der Vorsaison die Klasse nur durch Nachrücken gehalten werden konnte, darf das Team (mit 33:3 Punkten) als Meister der Weser-Liga (2.Bezirksklasse) in der kommenden Saison nun in der FTTB-Liga (1.Bezirksklasse) antreten – ein außerordentlicher Erfolg, denn so hoch spielte der ATSV zuletzt vor 13 Jahren. An der Tabellenspitze lieferte sich das Team dabei einen äußerst spannenden Dreikampf mit TuRa und Werder, die am Ende auf Grund der überragenden Rückrunde unseres Teams aber beide mit zwei Punkten Rückstand ins Ziel einliefen. Die Neuzugänge Robert, Shahab und Jens schlugen sportlich alle hervorragend ein – da mit Shahab ein Punktegarant im oberen Paarkreuz zur Rückserie allerdings bereits wieder wegging, war der Erfolg im Herbst nicht abzusehen. Unverhofft bot sich aber mit Wolfgang Froese eine ganz erfahrene Kraft zum Einspringen an - für den ATSV ein mehrfacher Gewinn, da er Shahab nicht nur sportlich ersetzen konnte, sondern vom direkten Konkurrenten Werder zu uns kam und außerdem auch gleich noch einen Sponsor im Schlepptau hatte – ein echter Glücksfall halt. Zur neuen Saison wird das Team mit einer klaren Nummer 1 verstärkt – Timur Turhan, der lange Jahre für den SV Werder (zuletzt in der Landesliga) aktiv war. Außerdem wird Shahab nach nur einem halben Jahr Abstinenz wieder zum Team zurückkehren, so dass der Klassenerhalt in der FTTB-Liga kommende Saison nicht fraglich sein sollte.

Die 2.Herren hatte sich in der Kreisliga sicher mehr erhofft, aber am Ende reichte es für Oliver Bösche (29:8), Daniel Schmitz (24:13), Sebastian Schulze (9:4), Steffen Böer (12:8), Carsten Simon (4:6), Joe Kellner (14:14), Percy Dressler (5:9), Dominic Witt (5:4), Hartmut Tietjen (6:18) und Volker Czempik (3:7) nur zum Mittelfeldplatz 5. Guten Auftritten gegen Spitzenteams folgten leider immer wieder unnötige Punktverluste gegen vermeintliche Underdogs, wohl vor allem begründet durch das kom-

plette Fehlen von Carsten in der Rückrunde sowie die fehlende Motivation von Steffen, der konsequenterweise entschieden hat, zur neuen Saison nicht mehr anzutreten. Dafür werden nach dem Sommer Sebastian Schulze und René Fitzner aus der 1.Herren das Team verstärken, sowie Dominic Witt aus der 3.Herren als Stammkraft aufrücken, so dass für 2013/14 das Saisonziel ganz klar Aufstieg in die 2.Bezirksklasse lauten muss.

Die 3.Herren mit Dominic Witt (27:6), Volker Czempik (18:13), Dieter Kruse (12:17), Arne Wangenheim (22:6), Wansong Li (16:6), Wilfried Plaß (8:6) und Steve Passier (7:10) spielte zwar eine Super-Saison, hat im letzten Spiel auf Grund eines mit dem Verband noch strittigen Aufstellungsfehlers durch eine Kampfloswertung jedoch knapp den Aufstiegsrang 3 in der 2.Kreisklasse verpasst. Derzeit ist noch ein Protest seitens des ATSV anhängig, allerdings stehen selbst im Falle einer Abweisung die Chancen sehr gut, kommende Saison in der 1.Kreisklasse spielen zu dürfen, da eine Spielklasse höher bei 22 Teams so gut wie immer ein Zurückzieher dabei ist. Das Nachrücken wäre für die sportliche Herausforderung der kommenden Saison sehr wichtig, denn mit Percy Dressler und Hartmut Tietjen rücken gleich zwei Spieler aus der 2.Herren nach unten, außerdem verstärken Angel Linares (bisher Bremer SC) sowie Chengsong Cui (bisher 4.Herren) das Team.

Die neugegründete 4.Herren mit Dieter Bogatzki (23:4), Chengsong Cui (19:3), Kolya Weyh (10:7), Wilfried Planteur (13:6), Eckhard Brassers (10:4), Heiner Finke (12:4), Walter Hofmann (6:6), Dieter Heitmann (11:5) und Rolf Hopp (0:3) musste in der untersten Spielklasse (3.Kreisklasse) anfangen und errang dort souverän der Meistertitel. Zwar hat Dieter Heitmann sich entschieden, in der kommenden Saison für den BTV Friesen anzutreten, aber der Klassenerhalt in der 2.Kreisklasse sollte trotzdem möglich sein.

## **WERTSACHEN GEHÖREN NICHT IN DIE TURNHALLE**



**WER GESUND BLEIBEN WILL,  
BRAUCHT GUTE ABWEHRKRÄFTE.  
INFOS DAZU GIBT'S UNTER  
[WWW.AOK.DE/BREMEN](http://WWW.AOK.DE/BREMEN).**

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.



## Bericht der 1. C-Jugend

Von der 1. C-Jugend gibt es auch weiterhin nur Positives zu berichten. Die Mannschaft, die zur Zeit aus einem Kader von 20 Jugendlichen um das Trainerteam von Ingo Albers und Uwe Block sowie dem Betreuer Arne Gresens besteht, spielt äußerst erfolgreich in der höchsten Bremer Spielklasse, der Verbandsliga Bremen. Neben der hohen Leistungsdichte zeichnet es die Mannschaft außerdem aus, dass das Team über Jahre hinweg gewachsen ist. Der Kern der Mannschaft spielt bereits seit der G-Jugend zusammen, neu hinzugekommene Spieler wurden erfolgreich integriert und fühlen sich wohl.

Die Winterrunde im letzten Jahr konnte mit einem guten dritten Platz abgeschlossen werden. Acht Siegen und einem Unentschieden standen lediglich drei Niederlagen gegenüber.

In den Testspielen im Winter konnte unter anderem die U15 vom VfB Oldenburg mit 4:0 bezwungen werden. In der z. Z. laufenden Sommerrunde wurden aufgrund des langen Winters bisher erst vier Spiele ausgetragen. Mit zwei Sie-

gen, einem Unentschieden und einer Niederlage kann weiterhin noch in den Kampf um die Meisterschaft eingegriffen werden, auch wenn dieses Ziel aus eigener Kraft nicht mehr erreicht werden kann.

In der laufenden Pokalrunde hat das Team das Halbfinale erreicht und trifft nun auf die Regionalliga-Mannschaft vom SV Werder Bremen.

Ein weiteres Highlight steht am Sonntag, dem 26.05.2013, auf dem Programm: In einem Freundschaftsspiel auf unserer Anlage tritt die Mannschaft gegen ein Team von Wynton Rufers Fußballschule aus Neuseeland an. Das Team ist Gast des SV Werder Bremen und bei der Suche nach Testspielgegner fiel die Auswahl auch auf unsere 1. C. Ein Beweis dafür, wie angesehen die Mannschaft in der Bremer Fussballszene ist.

Zum Abschluß der Saison wird dann noch ein gut besetztes Feldturnier über zwei Tage beim FC Eilenburg in der Nähe von Leipzig bestritten.



## Die Fußball-Abteilung sucht

Trainer und Betreuer für ihre Jugend-Mannschaften.



Bei rund 21 Jugend-Mannschaften suchen wir immer wieder engagierte Trainer, die Lust haben unseren jungen Kickern den Spaß am Fußball und an der Bewegung zu vermitteln.

Wir sind daran interessiert gute, ausgebildete Trainer zu haben, deshalb fördern wir auch die Aus- und Weiterbildung unserer Trainer, damit sie ihre Trainerlizenz erwerben können.

**Wenn du also Lust hast, dich bei uns zu engagieren, dann melde dich**

**info@atsv-sebaldsbrueck.de oder bei Reinhard Pfaff, Tel. 0177 2361598**

## Krankengymnastikpraxis

# Elke von Euen

Krankengymnastin · Gymnastiklehrerin



**Hemelingener Bahnhofstr. 39  
28309 Bremen**

**Tel. 0421 - 48533922**

**Fax 0421 - 48533920**

Krankengymnastik  
Manuelle Therapie  
Rückenschule  
Behandlung nach Cyriax  
Migräne-Behandlung  
Massagen  
Fango  
Heißluft  
Kältetherapie  
Hausbesuche  
Div. Gruppenangebote  
**ALLE KASSEN UND PRIVAT**

### *Jetzt neu*

*CMD/Kiefergelenk & Lymphdrainage,  
medizinische Fußpflege*

## Wir suchen Dich !!!

Wir suchen ständig ehrenamtliche Unterstützung.

Zur Zeit in folgenden Bereichen:

- Hauptvorstand: Schriftführer
- Öffentlichkeitsarbeit
- Fachabteilungen: Übungsleiter und Abteilungsleiter (z.T. Wechsel aus Altersgründen)
- Projekte, also zeitlich begrenzte Aufgaben in unterschiedlichen Bereichen

Wir bieten:

- Familiäres Umfeld mit netten Kolleginnen/ Kollegen
- Kostenlose Fortbildungen
- Freie Gestaltungsmöglichkeiten
- Gemeinsame Jahresabschlussfeier mit allen Ehrenamtlichen

Bei Interesse oder Fragen bitte einfach beim Vorstand melden:

**info@atsv-sebaldsbrueck.de** oder **Tel. 414059**



- • Elektroinstallation • Kundendienst • Antennenbau •
- Industrieanlagen • Steuerungsbaue

# elektro jägerler

... Elektrotechnik für  
Haushalt und Industrie ...  
... Service-Stützpunkt ...



 **Saeco**®

Diedrich-Wilkens-Str. 84  
28309 Bremen  
Tel. (04 21) 45 57 94  
Fax (04 21) 45 68 08

## Mobilfriseur



- ✂ *Keine Zeit für den Friseur?*
- ✂ *Sind Sie berufstätig und können zu normalen Öffnungszeiten nicht zum Friseur?*
- ✂ *Haben Sie kleine Kinder und einen Haushalt zu versorgen, also keine Zeit übrig?*
- ✂ *Sie sind krank oder nicht gut zu Fuß oder es macht Ihnen Probleme?*
- ✂ *Wohnen Sie betreut zu Hause oder in einer Wohneinrichtung?*

*Ich frisiere Sie bei Ihnen zu Hause*

**Claudia Fuhrmann**

Johann-Focke-Straße 26  
Telefon 0421 413683  
Mobil 0173 2340656

c: ABC-Werbung Bremen

**teamsport sportswear**  
**Sport**  **Caazls**

**Friedr.-Ebert-Str. 27 Tel/Fax 0421-505439**

# Unsere Abteilungsleiter im Überblick

## FRAUENTURNEN

Abteilungsleiterin: Birgit Löhmann, [turnen@atsv-sebaldsbrueck.de](mailto:turnen@atsv-sebaldsbrueck.de), Tel. 45 63 80

## FUSSBALL

Abteilungsleiter: Peter Schnaars, [fussball@atsv-sebaldsbrueck.de](mailto:fussball@atsv-sebaldsbrueck.de) Tel. (0173) 41 99 782

## JU-JUTSU

Abteilungsleiter: Julia Mindermann, [ju-jutsu@atsv-sebaldsbrueck.de](mailto:ju-jutsu@atsv-sebaldsbrueck.de), Tel. (04207) 60 98 43

## KINDERTURNEN

Abteilungsleiterin komm.: Andrea Bunger, [kinderturnen@atsv-sebaldsbrueck.de](mailto:kinderturnen@atsv-sebaldsbrueck.de), Tel. 45 34 59

## LAUFTREFF

Abteilungsleiter: Hartmut Stockmeier, [laufftreff@atsv-sebaldsbrueck.de](mailto:laufftreff@atsv-sebaldsbrueck.de), Tel. 4118 790

## PRELLBALL

Abteilungsleiter: Peter Henze, [prellball@atsv-sebaldsbrueck.de](mailto:prellball@atsv-sebaldsbrueck.de), Tel. 45 68 15

## SCHWIMMEN

Abteilungsleiter: Sebastian Triebe, [schwimmen@atsv-sebaldsbrueck.de](mailto:schwimmen@atsv-sebaldsbrueck.de), Tel. 16 11 68 20

## SPORTABZEICHEN

Abteilungsleiter: Kristian Wickboldt, [sportabzeichen@atsv-sebaldsbrueck.de](mailto:sportabzeichen@atsv-sebaldsbrueck.de), Tel. 43 50 288

## TANZEN

Abteilungsleiter: Peter Stegel, [tanzen@atsv-sebaldsbrueck.de](mailto:tanzen@atsv-sebaldsbrueck.de), Tel. 47 39 29

## TISCHTENNIS

Abteilungsleiter: Helge Uhing, [tischtennis@atsv-sebaldsbrueck.de](mailto:tischtennis@atsv-sebaldsbrueck.de), Telefon 4 33 27 56

## TRIMMEN

Abteilungsleiter: Wilfried Lingenfelder, [trimmen@atsv-sebaldsbrueck.de](mailto:trimmen@atsv-sebaldsbrueck.de), Tel. 4120 05

## WALKING

Abteilungsleiterin: Helmut Brockmann, [walking@atsv-sebaldsbrueck.de](mailto:walking@atsv-sebaldsbrueck.de), Tel. 45 69 60

## WANDERN

Abteilungsleiter: Wittig Lange, [wandern@atsv-sebaldsbrueck.de](mailto:wandern@atsv-sebaldsbrueck.de), Tel. (0 42 31) 6 29 77

## VOLLEYBALL

Abteilungsleiter: Albert Cordes, [volleyball@atsv-sebaldsbrueck.de](mailto:volleyball@atsv-sebaldsbrueck.de), Tel. 45 55 22

## VEREINSHEIM

Zeppelinstraße 54, 28309 Bremen,  
[vereinsheim@atsv-sebaldsbrueck.de](mailto:vereinsheim@atsv-sebaldsbrueck.de), Tel. 412214

## GESCHÄFTSSTELLE

Sebaldstraße 3A, 28309 Bremen, Tel. 4140 59, Fax 415134  
Öffnungszeiten: Montag 18-19 Uhr, Dienstag 10-12 Uhr,  
Donnerstag 16-18 Uhr  
Sprechstunde des Vorstands: Montag 19-20 Uhr,  
Internet: [www.atsv-sebaldsbrueck.de](http://www.atsv-sebaldsbrueck.de), E-Mail: [info@atsv-sebaldsbrueck.de](mailto:info@atsv-sebaldsbrueck.de)



# Schumacher Lipsius

Rechtsanwalts- und Notarkanzlei

## **Hans-Georg Schumacher**

Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Familienrecht  
Fachanwalt für Miet- und  
Wohnungseigentumsrecht

## **Dörte Lipsius**

Rechtsanwältin und Notarin

## **Corinna Gurzinski**

Rechtsanwältin  
Fachanwältin für Familienrecht

## **Markus Hoppe**

Rechtsanwalt  
Fachanwältin für Sozialrecht

Hemelinger Bahnhofstraße 15, 28309 Bremen  
Tel.: (0421) 41 50 67/68, Fax 45 62 69  
E-Mail: [recht@kanzlei-schumacher-lipsius.de](mailto:recht@kanzlei-schumacher-lipsius.de)  
[www.kanzlei-schumacher-lipsius.de](http://www.kanzlei-schumacher-lipsius.de)



WÜNSCHE  
WERDEN  
REISE

DER  
Reisebüro

heißt jetzt **DER**

### ...und was können wir für Sie tun?

Bahnfahrkarten · Linienflüge · Fähren · Urlaubsreisen weltweit · Last Minute Reisen · Städte- & Wellnessreisen · Reiseversicherungen · Sport- & Eventreisen · Eintrittskarten · Kreuzfahrten · Studienreisen · Bus- & Gruppenreisen

#### DER Deutsches Reisebüro

Im Weserpark, Hans-Bredow-Str. 19 · 28307 Bremen  
t: +49 421- 42 77 66 · bremen4@der.com

In der Galeria Kaufhof, Papenstr. 5 · 28195 Bremen  
t: +49 421- 1 47 21 · bremen1@der.com

[www.der.com](http://www.der.com)

**DER**