

ATSV SEBALDSBRÜCK

von 1905 e.V.



Berichte und Informationen



**November
2012**

Nr. 65



**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.

65 ■ November 2012

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

Geschäftsstelle:	Sebalstraße 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	
	Sprechzeiten des Vorstandes: Mo. 19.00 – 20.00 Uhr	
Internet:	www.atsv-sebaldsbrueck.de	
E-Mail:	info@atsv-sebaldsbrueck.de	
Vereinshheim:	Zeppelinstraße, Geschäftszeit: Montags 19.30–21.00 Uhr	Telefon 41 22 14
1. Vorsitzender:	Jens Bunger (jens.bunger@atsv-sebaldsbrueck.de)	Telefon 45 34 59
2. Vorsitzender:	Rainer Gerber (rainer.gerber@atsv-sebaldsbrueck.de)	Telefon 41 13 15
1. Kassenwartin:	Beate Stockmeier (beate.stockmeier@atsv-sebaldsbrueck.de)	Telefon 41 18 79
2. Kassenwartin:	Andrea Singhal (andrea.singhal@atsv-sebaldsbrueck.de)	Telefon 45 30 25
Mitgliederverwaltung:	Astrid Stange (astrid.stange@atsv-sebaldsbrueck.de)	Telefon 41 41 99
Gesundheitssport u. Kurse:	Ingrid Freund (gesundheit@atsv-sebaldsbrueck.de)	Telefon 485 457 87
Hallenmanagement:	Hermann Ostermann (hallenmanagement@atsv-sebaldsbrueck.de)	Telefon 43 50 603
Anzeigen, Redaktion:	Hartmut Schneider (vereinsheft@atsv-sebaldsbrueck.de)	Telefon 45 63 89
Ehrevorsitzende:	Heinz Schwenn, Hartmut Schneider	
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,

ich hoffe, Ihr hattet eine erholsame Sommerzeit und nutzt fleißig unsere Sportangebote. An dieser Stelle möchte ich einmal allen Übungsleitern, Trainer und Helfern Danke sagen für Ihren Einsatz, der es Tag für Tag möglich macht, das wir uns im ATSV Sebaldsbrück sportlich betätigen können. Nicht zu vergessen sind die Abteilungsleiter, die organisatorisch die Fäden ziehen. Wir können uns glücklich schätzen, in der heutigen Zeit über einen wahren Schatz an motivierten Personen im Verein zu verfügen. Ich hoffe, dass diese Situation noch möglichst lange anhält, weiß aber auch, dass der Trend rückläufig ist. Hier gilt es, mit allen Möglichkeiten gegen zu steuern.



Ich wünsche Euch eine besinnliche Adventszeit, schöne Weihnachtstage und einen guten Rutsch in das neue Jahr.

Es grüßt

Jens Bunger

P.S.: Bitte schon für 2013 vormerken: **am 13. März ist die nächste Jahreshauptversammlung!**

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 · conhei@t-online.de

Ihr Team für gutes Sehen



Hemelinger Bahnhofstr.2a

28309 Bremen

Tel: 0421/451036

info@optiker-grau.de

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

Einladung

zur Jahreshauptversammlung des ATSV Sebaldsbrück von 1905 e.V. am **Mittwoch, dem 13. März 2013**, um 19.30 Uhr in der **Sporthalle beim Sattelhof**.

TAGESORDNUNG

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1. Eröffnung der Versammlung mit Feststellung der frist- und ordnungsgemäßen Einberufung der Jahreshauptversammlung | 5. Bericht der Revisoren |
| 2. Bericht des Vorstandes | 6. Entlastung der Kassenwarte |
| 3. Ehrungen | 7. Entlastung des Vorstandes |
| 4. Bericht der Kassenwarte | 8. Neuwahl des Vorstandes |
| | 9. Wahl der Revisoren |
| | 10. Verschiedenes |

Einspruch gegen diese Tagesordnung muß in schriftlicher Form dem Vorstand mitgeteilt werden. Die Frist für evtl. Einsprüche endet mit dem 6. März 2013.

Um zahlreiches Erscheinen der Vereinsmitglieder wird gebeten.

**ATSV Sebaldsbrück von 1905 e.V.
DER VORSTAND**

Krankengymnastikpraxis

Elke von Euen

Krankengymnastin · Gymnastiklehrerin

Sportphysiotherapie



**Hemelinger Bahnhofstr. 39
28309 Bremen**

Tel. 0421 - 48533922

Fax 0421 - 48533920

Mobil 0151 - 16573972

Krankengymnastik

Manuelle Therapie

Rückenschule

Behandlung nach Cyriax

Migräne-Behandlung

Massagen

Fango

Heißluft

Kältetherapie

Hausbesuche

Div. Gruppenangebote

ALLE KASSEN UND PRIVAT



*Ich würde mich freuen, Sie in meinen neuen Räumen
in der Hemelinger Bahnhofstraße 39
begrüßen zu dürfen.*

Goldene Ehrennadel für Hartmut Schneider



Am Samstag, den 17. November wurde unser Ehrenvorsitzender Hartmut Schneider auf dem Landessporttag in der Vegesacker Strandlust für seine Verdienste mit der goldenen Ehrennadel des Landessportbundes ausgezeichnet.

Da es die höchste Auszeichnung ist, die der Landessportbund vergibt, bedarf es schon einer außergewöhnlichen Leistung. Diese hat Hartmut in den 31 Jahren als 1. Vorsitzender allerdings mehr als erbracht. Nach Heinz Schwenn ist Hartmut Schneider bereits das zweite Vereinsmitglied, das für seinen unermüdlichen Einsatz mit der goldenen Ehrennadel ausgezeichnet wurde.

Der Vorstand gratuliert Hartmut zur Ehrung !

Zwei neue Vereinsmanager beim ATSV Sebaldsbrück

Seit dem 18. November 2012 sind der 1. und 2. Vorsitzende des ATSV Sebaldsbrück ausgebildete Vereinsmanager mit C-Lizenz.

Seit Januar 2012 haben sich Jens Bunger und Rainer Gerber in mehr als 120 Lerneinheiten u.a. in den Bereichen Recht, Steuern, Datenschutz, Versicherungen, Kommunikation, Vereinsanalyse auf den aktuellen Stand bringen lassen, damit sie in der Lage sind, den ATSV Sebaldsbrück zeitgemäß und sicher zu leiten. Zusammen mit 10 weiteren Teilnehmern konnten Sie nun ihre Ausbildung erfolgreich abschließen.

In den vergangenen Monaten haben Sie ihr Wissen erweitert und ein Netzwerk aufgebaut, dass es Ihnen nun ermöglicht, den Herausforderungen des Vereinsalltags erfolgreich zu begegnen.

Erste Erkenntnisse der Ausbildung wurden bereits im ATSV Sebaldsbrück umgesetzt. So wurden alle Abteilungsleiter im Rahmen eines Workshops das Thema Datenschutz vermittelt. Weitere Themen sollen zeitnah abgearbeitet werden.

Übrigens: Mit Andrea Singhal verfügt der ATSV Sebaldsbrück über ein weiteres Vorstandsmitglied, dass bereits seit mehreren Jahren im Besitz der Vereinsmanager C-Lizenz ist.

Damit sollte der Verein für die Zukunft gut gerüstet sein.





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 oder unter 0421 179-7979.

Stark. Fair. Hanseatisch.



Die Sparkasse Bremen
Finanzdienstleistung

*lt. 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.

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



Leider mussten wir am 26. Oktober Abschied nehmen von

✚ Peter Pawlick

Über 16 Jahre lang hat Peter unser Vereinsheim mit großem Engagement und Einsatz geführt. Seine Loyalität und Ruhe haben ihn stets ausgezeichnet.

Im Umgang mit seinen Gästen war Peter immer sportlich fair und hat alle stets gleich behandelt.

Wir werden ihn immer in Erinnerung behalten.

ATSV Sebaldsbrück

Der Vorstand

FSJ-Kraft Fabian: Erste Zwischenbilanz



Hallo liebe Sportlergemeinde,

nun arbeite ich schon seit zwei Monaten hier im Verein und es ist an der Zeit eine erste Zwischenbilanz zu ziehen.

Nach den ersten anstrengenden Wochen ist nun der Alltag eingeleitet. Die Kinder in der Schule, im Kindergarten und beim Kinderturnen kennen einen und man hat sich an einander gewöhnt. Die Arbeit mit den „Kleinen“ macht unglaublich viel Spaß und man freut sich immer wieder aufs Neue die Entwicklung der sportlichen Fähigkeiten zu sehen.

Ein weiteres Highlight bis zu diesem Zeitpunkt ist sicherlich der letzte Lehrgang in der Übungsleiter

C–Lizenz Ausbildung gewesen. Es standen viele Lehrproben, die mit Bravour gemeistert wurden, auf dem Programm und an einem Tag konnten wir zur Abwechslung sogar an einer Kletterwand klettern gehen. Im weiteren Verlauf des Lehrgangs, den alle Teilnehmer mit der Übungsleiter C–Lizenz abgeschlossen haben, sollte noch ein Abenteuerparcours in der Turnhalle aufgebaut werden. Diesen mussten wir Teilnehmer dann zusammen in der Gruppe durchlaufen. Wir alle sind mit vielen neuen Ideen für unsere Sportstunden nach Hause gefahren.

Ich denke ihr habt gemerkt, dass es mir nicht langweilig wird und mein Arbeitsalltag auch abwechslungsreich ist.

Bis zum nächsten Bericht verbleibe ich mit einem sportlichen Gruß

Fabian Bunger

*Steuerfragen?
Neu in Sebelsbrück*

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:
kurt.scholz@arcor.de
www.scholzconsult.com

AN ALLE ABTEILUNGEN

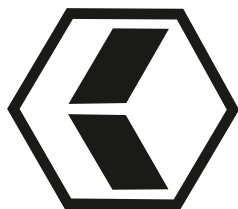
Bitte pflegt das Internet mit den aktuellen Abteilungsaktivitäten

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	15.30-16.30
Bewegung und Begegnung in der Krebsnachsorge - für Frauen	Donnerstag	09.00-11.00
Sport in der Krebsnachsorge - für Männer	Donnerstag	11.00-12.30
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

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 schwungvollen 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 ausgewogene 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 selbstständig 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, 15.30-16.30 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 IN DER KREBSNACHSORGE FÜR MÄNNER

Unter dem Motto „Bewegung und Spaß“ in der Krebsnachsorge treffen sich Männer, um ihre körperliche Fitness zu verbessern und ihre Lebensfreude zurück zu gewinnen.

Sporthalle „Beim Sattelhof“ im Fitness- und Gesundheitsraum,

Donnerstags, 11.00 bis 12.30 Uhr.

Infos erhalten Sie bei der ÜL Jutta Dammann, Tel. 45 60 72

oder bei Ingrid Freund, Tel. 48 5 457 87



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

**WERTSACHEN
GEHÖREN NICHT IN DIE TURNHALLE**

10 Jahre Herzsport



Herz in Schwung

Unter diesem Motto wird beim ATSV eine Reha-Gruppe für Herzerkrankungen angeboten.

Vor 10 Jahren hat der ATSV seinen Gesundheits- und Fitness-Raum einweihen können. Der Bedarf nach Gesundheitskursen wurde zu diesem Zeitpunkt immer größer und der ATSV bietet seit dieser Zeit unter anderem diesen Kurs „Herz in Schwung“ an. Karin Hopp und Heinz Schwenn waren im September 2002 die Initiatoren, diesen Kurs ins Leben zu rufen. Mit Manuela Rohde hat der Verein auch gleich eine hervorragende und kompetente Übungsleiterin gefunden. Jedoch kann dieser Kurs nur mit ärztlicher Betreuung durchgeführt werden, damit die Krankenkassen sich auch an den Kosten beteiligen. Auch da hat der ATSV großes Glück gehabt und mit Dr. Pähler-Dünsing einen ebenfalls kompetenten Arzt gefunden.

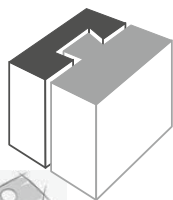
Es sprach sich sehr schnell herum, dass in Sebaldsbrück diese Nachsorge angeboten wird. Nach anfänglich 3 Teilnehmern wurde die Gruppe so groß,

dass nach 2 Jahren eine 2. Gruppe gegründet werden musste. Auch diese steht heute noch unter der Leitung von Manuela Rohde und Dr. Pähler-Dünsing.

Durch die abwechslungsreiche, interessante und kompetente Leitung der Stunde sind natürlich alle Beteiligten gerne dabei. Selbst wenn der Zuschuss der Krankenkassen zu Ende ist, bleiben sehr viele Teilnehmer noch weiterhin der Gruppe treu. Sogar aus der 1. Stunde gibt es Teilnehmer, die auch heute noch mit Freude dabei sind.

Das alles war natürlich ein Grund, nach 10 Jahren eine kleine Feier mit vielen Dankesworten auszurichten. Über 60 Teilnehmer waren gekommen und wollten sich dieses Ereignis nicht entgehen lassen. Damit nicht der gesamte Sport ausfallen sollte, wurde von jeder Stunde eine Einheit genommen.

Von dieser Stelle auch nochmals allen Beteiligten und Initiatoren ein herzliches Dankeschön.



Ihre Einrichtung sollte so individuell sein wie Sie!

KONZEPT TISCHLEREI WÖHLJTJEN

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



Carl-F.-Borgward-Straße 14 • 28832 Achim-Uphusen • Telefon 042 02-910 95 85 • www.tischlerei-woehljtjen.de

- • Elektroinstallation • Kundendienst • Antennenbau •
- Industrieanlagen • Steuerungsbau

elektro jäger

... Elektrotechnik für
Haushalt und Industrie ...

... Service-Stützpunkt ...



Saeco®

Diedrich-Wilken-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

teamsport sportswear
Sport  **Caazls**

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

Sportgruppe geistig behinderter Menschen



Moin, moin!

Wir sind die Sportgruppe geistig behinderter Menschen. Seit über 13 Jahren treffen wir uns dienstags abends um uns gemeinsam zu bewegen und fit zu bleiben.

Über 10 Jahre lang hat Ingrid Freund die Gruppe geleitet, damals noch in der Gymnastikhalle des Schlossparkbades. Ende 2009 habe ich die Gruppe übernommen und 2010 sind wir dann in unseren Spiegelraum umgezogen. Hier machen wir bevorzugt verschiedene Ball-roll-wurf-fang Übungen, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen. Gelegentlich tauschen wir mal mit den Gymnastik-Damen die Hallen, so dass wir auch hier mal die Möglichkeit haben mit großer Begeisterung die verschiedensten Dinge wie z. B. Balancieren, Trampolin springen, Ringe schaukeln, Klettern, Pezzibälle und... und... und... auszuprobieren. An dieser Stelle möchte ich mich gerne noch einmal ganz herzlich bei Sigrids Gymnastikgruppe bedanken, die uns durch den Hallentausch diese tollen Erfahrungen möglich macht.

Da einige von uns wirklich sehr aktiv sind, und auch bei den „Special Olympics“ super Erfolge er-

zielt haben (es gab Goldmedaillen!!!), habe ich fürs nächste Jahr überlegt, uns eventuell mit dem Sportabzeichen zu befassen. Ich bin gespannt, was da auf uns zu kommt...egal was, wir werden Spaß haben.

Heike Petzold

Auf unseren Fotos sind wir leider nicht ganz komplett. Neben Marina, Petra, Jan Philip, Heiko und Bern K. fehlt noch Bernd N. Unsere langjährigen Mitsportler und Stützen Sylvia und Christiane haben uns leider Anfang des Jahres aus Arbeitszeitgründen verlassen.





40 Jahre Turnabteilung



Im Juli haben wir in unserer Turnhalle ordentlich gefeiert. Anlass war das 40. jährige Bestehen unserer Turnabteilung. Für das leibliche Wohl war dank Grillwürstchen und Salat gesorgt, für die Unterhaltung sorgten zum einen Fabian und Yannik Bunger mit ihren Tanzpartnerinnen, die uns begeisterten und Andrea mit ihren Tänzen für uns alle.

Sigrid hat eine schöne Rede vorbereitet und auch vorgetragen, die ihr in diesem Heft noch einmal lesen könnt.

Dank an alle, die bei der Vorbereitung, beim Einkaufen, beim Basteln der Deko, beim Aufbauen, beim Grillen und Helfen bei der Feier selbst und letztendlich am Sonntag zum Aufräumen da waren. Durch euch ist es eine schöne und stressfreie Feier geworden.

Die nächste Großveranstaltung lässt nicht lange auf sich warten. Vom 18. - 25. Mai 2013 findet in der Region Rhein-Neckar (Mannheim, Ludwigshafen, Heidelberg) das Deutsche Turnfest statt. Anmeldeschluss ist am 01. März 2013. Bei Interesse meldet euch bitte.

Ich wünsche allen eine besinnliche und schöne Adventszeit, fröhliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Birgit Löhmann



Meine lieben Turnerinnen und meine lieben Turner !!!!

Zum 40-jährigen Jubiläum unserer Turnabteilung möchte ich Euch recht herzlich begrüßen. Ich freue mich, dass Ihr heute hier seid um mit uns dieses Ereignis in fröhlicher Runde zu feiern.

Uns, das sind die amtierenden Übungsleiter, die sich alle Mühe gegeben haben, um alles rund um dieses Ereignis zu organisieren. Dafür möchte ich Euch, liebe „Kolleginnen“, auch im Namen von Birgit, herzlich danken. Auch bei Euch ihr „freiwilligen“ Turnerinnen aus Andreas Gruppe, die ihr ganz spontan bereit wart zu helfen,... bedanke ich mich herzlich. Und auch an unseren Vorstand, den ich hiermit ganz herzlich begrüßen möchte, geht mein Dank für die hilfreiche finanzielle Unterstützung bei der Beschaffung all der edlen Dinge, die bei so einer Feier eben sehr notwendig sind. Begrüßen möchte ich auch ganz speziell Hilde Brünjes. Sie hat nämlich heute Geburtstag. Herzlichen Glückwunsch Hilde.

Ganz zufällig habe ich auf meinem Hausboden noch einige Exemplare der Festschrift für das 20-jährige Bestehen der Turnabteilung gefunden. Ich habe sie Euch mitgebracht und ihr könnt sie Euch nehmen, solange der Vorrat reicht.

Heute nun feiern wir das 40-jährige Bestehen, das ist eine lange Zeit, wenn man sie vor sich hat, blickt man aber zurück, dann denkt man, wo nur, wo ist die Zeit geblieben.



Wenn ich an die ersten Gymnastikstunden 1972 hier in dieser Halle denke, geleitet von Herta Albani, musikalisch begleitet von Helfried Meyer mit seinem Akkordeon, muss ich ein wenig schmunzeln. Herr Meyer spielte, und spielte, wechselte den Takt nach Belieben und Herta musste mit ihren Bewegungen sehen, dass sie auch schön ordentlich hinterher kam. Nein, muss ich sagen, früher war doch nicht alles besser.

Aus diesen ersten Stunden ist dann nach und nach die Turnabteilung entstanden, wie wir sie heute

kennen. Übungsleiter haben sich ausbilden lassen und dann mit neuen Ideen die Turnabteilung größer und größer werden lassen. Mehrere Gymnastikgruppen, das Kinderturnen, Kinder-Tanzgruppen, die Wassergymnastik, das sind alles Abteilungen, die die Übungsleiter mit sehr viel Engagement und Freude ins Leben gerufen haben. Ja, was wäre ein Verein ohne seine Übungsleiter!

Und nun aber zurück in die Jetzt-Zeit.

So lasst uns die 40 Jahre unserer Turnabteilung gemütlich feiern. Auf die eine oder andere Überraschung seit gefasst. Es wird eine Show-Einlage geben, soviel weiß ich, an der Ihr viel Freude haben werdet.

Für das leibliche Wohl, in fester wie auch in flüssiger Form, ist reichlich gesorgt.

Ich wünsche Euch einen wunderschönen Abend.

Erhebt Euer Glas, trinkt auf das Wohl unserer Turnabteilung und bleibt schön fröhlich.

Eure Sigrid



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 EKT; Tel. 452429

Langeoog - Fahrt



Am Sonntag, den 28.10.2012 fuhren 23 Sportlerinnen und Sportler des ATSV Sebaldsbrück und der Versöhnungsgemeinde mit Bus und Fähre nach Langeoog. Kaum angekommen gab es Kaffee, Tee und Kuchen. Das Wetter war zwar kalt aber Sonnenschein ohne Ende! Der Montag dann vollkommen verregnet aber das stört doch keinen ATSV'er. Sparziergänge mit dem Schirm waren trotzdem möglich. Die Geburtstagsfeier von Reinhard rundete diesen Tag wunderschön ab.

Das Wetter blieb in den nächsten Tagen durchwachsen, mit wenig Regen. Spazieren gehen am Strand und in den Dünen war wunderschön.

Am Donnerstag war Allerheiligschwimmen: Hunderte Teilnehmer in bunten und historischen Badeanzügen stürzten sich in die kalten Fluten.

Vormittags gab es Gymnastik. An den Abenden trafen sich alle zum geselligen Schnack und zum Spielen. Zwei Filmabende waren auch dabei.



Die Tage vergingen wie im Flug und wir denken schon an Langeoog im nächsten Jahr?

Vielen herzlichen Dank für diese gelungene Woche an Andrea und Jens von den Langeoogfahrern, den ziemlich besten Freunden !!!



Eltern-Kind Turnen geht weiter!!!

Liebe Eltern, liebe Kinder!

Das Eltern-Kind-Turnen geht ab dem 8.11.2012 weiter.

Geturnt wird nun immer donnerstags von 16 - 17 Uhr in der Turnhalle Beim Sattelhof.



Türkeifahrt 2012



Da das letzte Spezialtraining der Dienstags – Trimmgruppe in der Türkei 2011 so sehr erfolgreich war, hatten sich die Trimmer dieses Jahr wieder für ein Volleyball - Trainingslager in Side entschlossen. Leider war der Teilnehmerkreis etwas geschmolzen, so dass wir uns mit nur sieben Teilnehmern am 9.10. am Bremer Flughafen zum Flug nach Antalya trafen: Hartmut Schneider, Manfred Thienel, Kurt Scholz, Werner Dreyer, Otto Freund, Walter Schlüsselburg und Peter Schmidt. Nach dem Einchecken und nach einem kleinen Umtrunk saßen wir pünktlich und in bester Laune um 14:30 Uhr in einer A319 der Germania. Nach ca. drei Stunden Flugzeit landete der Flieger in Antalya.

Die Weiterfahrt verzögerte sich etwas, weil der Koffer von Werner nicht auf dem Gepäckband war und er das erst reklamieren musste. Nach einer weiteren Stunde mit dem Zubringerbus hielten wir in Side – Colakli vor unserem fünf Sterne Hotel „Alba Resort“ gerade noch rechtzeitig zum Abendessen. Danach traf man sich zum ersten Raki an der Bar und die ersten unserer Sportsfreunde waren gegen 23 Uhr schon in der Kojе. Doch unser harter Kern hielt es noch eine ganze Weile weiter an der Bar bis in die späte Nacht aus.

Wir trafen uns am Folgetag zum Frühstück und besprachen die Tagesplanung: Besetzen der Liegen um 9:30 Uhr am Strand beim Volleyballfeld, danach Volleyballspielen bis ca.



12 Uhr und dazwischen nach jedem Satz ein kühlendes Bad im Meer. Dann ein kleines Mittagessen an der Strandbar und zu einem kleinen Schäfchen zurück an den Strand. Danach wieder Volleyball mit Badeeinlagen und anschließendem Umtrunk an der Strandbar. Zum Abendessen Treffen im Restaurant des Hauptgebäudes. Soweit diese Planungen.

Otto war immer als erster am Strand und hatte bereits für jeden eine Liege reserviert. Nach dem Einölen unserer Körper, wegen der Sonne, konnte das erste Beachvolleyballspiel bei etwa 25°C Lufttemperatur beginnen. Es dauerte





nicht lange und es meldeten sich noch weitere Gäste um bei uns mit zu spielen. Der Ball flog unter aufmunternden Kommentaren hin und her, die Spieler gaben ihr Bestes und so dauerte es auch nicht lange und jeder hatte Bekanntschaft mit dem sandigen Untergrund gemacht und sah aus, wie ein paniertes Brötchen. War ein Satz, bestehend aus drei Spielen, zu Ende gespielt ging es zur Abkühlung in das etwa 24°C warme Meerwasser und nach einer kleinen Pause wieder auf das Spielfeld. Als wir um die Mittagszeit bei einem kleinen Imbiss auf der Terrasse der Strandbar saßen fing es leider an zu Regnen. Doch Hartmut hatte schnell ein so genanntes „Hamam“ mit Sauna, Hautpeeling und Schaummassage und Ganzkörpermassage für uns organisiert zu dem wir vom Hotel aus abgeholt wurden. So war dieser Regentag bestens ausgenutzt. Der kräftige Regen hielt fast die ganze Nacht an, so dass wir schon die Ohren hängen ließen. Doch der nächste Morgen begrüßte uns wieder mit herrlichem Sonnenschein.

Um 9 Uhr wurden wir Sieben zu einer Fahrt nach Kemer unter 2365 m hohen Tahali abgeholt. Die Fahrt mit dem Kleinbus dauerte fast zwei Stunden, doch die Auffahrt mit der Seilbahn und die tolle Aussicht auf dem Berggipfel entschädigte uns für die lange Fahrerei. Am Abend trafen wir uns noch an der Poolbar zu einem Abendtrunk. Ab 22Uhr gab es Tanzmusik live mit tollen Sängern. Otto legte in kurzer Hose und Sandalen eine „kessle Sohle aufs Parkett“ und erntete allgemeinen Applaus. Die nächsten Tage haben wir täglich unser Standardprogramm bestehend aus Volleyball,

Schwimmen, Essen, Schläfchen usw. durchgezogen. Wir waren beim Beachvolleyball nicht gerade die Jüngsten und haben es deshalb gegen die jüngeren Mitspieler schwer gehabt auch mal ein Spiel zu gewinnen. Aber es wurde von allen anerkannt, dass wir in unserer Altersgruppe U100 (unter 100) doch noch überraschend beweglich sind und noch gut mithalten können. Es hieß sogar: Ob wir in dem Alter noch so beweglich sind, ist nicht sicher! Und es wurde auch gefragt: In welcher Liga spielt ihr denn? Unsere Antwort: Wir spielen Verbandsliga: Mal ist der Arm verbunden oder auch mal das Bein. Außerdem sind wir sind alle im „knackigen“ Alter: Er knackt mal hier und auch mal dort.



Immerhin haben wir täglich, außer der Bus-tour, mindestens drei bis vier Stunden Volleyball gespielt, was uns ganz schön geschlaucht hat. Aber wir haben bei dem schönen Wetter auch viel Spaß dabei gehabt.

Am 16.10. war der Spaß leider zu Ende. Die Rückfahrt begann um 15.30Uhr vor dem Hotel und endete gegen 21.40Uhr auf dem Flughafen in Bremen.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Hartmut Schneider für die gute Organisation dieses Türkei-Törns.

Peter Schmidt



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

E-Mail: 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	H. Petzold	45 24 97
	17.00-18.00	Jungen ab 6 Jahre	GS Parsevalstr.	H. Petzold	45 24 97
	18.00-19.00	Inliner & Co.	GS Parsevalstr.	H. Petzold	45 24 97
	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	H. Petzold	45 24 97
	17.15-18.15	Kinder 6 + 7 Jahre	Sattelhof	H. Petzold	45 24 97
	18.15-19.15	Gymnastik für den Rücken und gesunde Körperhaltung	Sattelhof	S. Hilken	45 19 84
Donnerstag	19.30-21.30	Trimmen für Männer	Sattelhof	J. Cammann	44 19 15
	16.00-17.00	Eltern-Kind	Sattelhof	H. Petzold	45 24 97
	18.50-20.00	Frauengymnastik	Sattelhof	A. Bunger	45 34 59
	20.15-21.15	Astrids Mitmachgymnastik	Sattelhof	A. Stange	41 41 99
	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	Lauftreff	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			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
	19.30-22.00	Erwachsene	Sattelhof		
Freitag	17.30-19.30	Jugendliche	Sattelhof	M. Becker	45 18 01
				D. Schmitz	41 42 35
	19.30-22.00	Erwachsene	Sattelhof	H. Uhing	4 33 27 56
Samstag	11.30-13.30	Jugendliche	Sattelhof	T. Pohrovskaja	4 33 27 56
				P. Reichmann	(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!



Montagstrimmer auf Tour

Nachdem Petrus für den 17. September gutes Wetter prognostiziert hatte, stiegen 20 Montagstrimmer zu ihrer diesjährigen Radtour auf ihre Fahrräder. Mit bester Stimmung ging es vom Treffpunkt Sporthalle am Martinshof um 16.30 los. Die Tour ging von Sebaldsbrück über Hastedt, zur neuen Wehrbrücke, dann in Richtung Habenhausen. Auf dem Deich jenseits der Weser ging es weiter zur Fahrt um den Werdersee. Im Clubhaus des Tennisvereines Rot-Weiß Bremen, waren wir gegen 18.00 zu einem kleinen Imbiss angemeldet. Die schön eingedeckte Terrasse, wartete bereits auf uns.

Wir ließen uns Frikadelle mit Pommes oder Brot, sowie ein erfrischendes Getränk gut schmecken und schwangen uns gegen 19.45 wieder auf die Räder. Der Weg führte uns jetzt direkt nach Sebaldsbrück zu unserem „Geburtskind“ Peter. Peter hatte mit Hilfe seiner Monika alles vorbereitet, uns anlässlich seines runden Geburtstages mit weiteren Köstlichkeiten zu verwöhnen. Die Trimmer bedankten sich mit einer Choreinlage des schon oft geprobtten Geburtstagsständchens. Viel später ging ein schöner Tag zu Ende.

Ihre Technikberater!

persönlich kompetent

- ✓ **Chefberatung**
- ✓ **Lieferservice**
- ✓ **Inzahlungnahme**
- ✓ **Wertgarantie**
- ✓ **Reparatur-Schnelldienst**

zuverlässig

Xelos LED

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

EP: Brunhorn Electronic Partner

ehemals Fernseh Holz

TV, DVD, HiFi, Heimkino, Elektrohausgeräte.

Hemmstr.150, Bremen-Findorff, Telefon 373937

LOEWE

Willkommen in der Premiumklasse

Mitglieder kaufen bei unseren Inserenten



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

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

Im Notfall kommen wir auch zu Ihnen
nach Hause oder holen Sie ab!

Perücken-Service



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

Am 16.08.2012 hatte unsere Übungsleiterin, Margit Uhing, Ihren 70. Geburtstag.

Wegen der Sommerpause begann unser 1. Übungsabend am 03.09.2012.
Alle dachten an einen gemütlichen Abend mit Margit. Aber es kam anders.

Margit hatte sich für uns neue, schweißtreibende Übungen ausgedacht,
die von uns aber mit Bravour gemeistert wurden.

Um ca. 20.00 Uhr kam die Überraschung mit Götz Uhing.

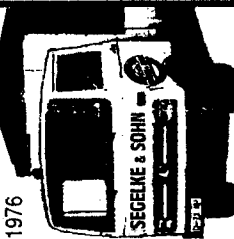
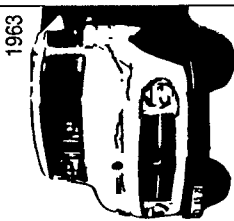
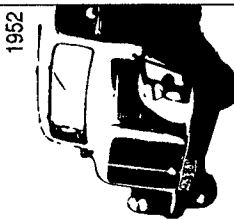
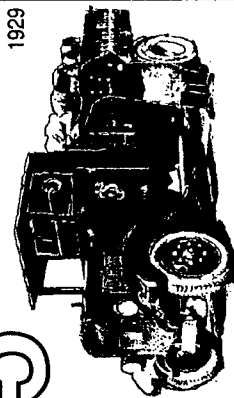
Es wurde ein Buffet aufgebaut, wir kamen aus dem Staunen nicht heraus.

Leider mussten wir, wie immer, rechtzeitig die Halle verlassen,
da diese mit einer Alarmanlage gesichert ist.

Hallo Margit, es war ein schöner Abend.

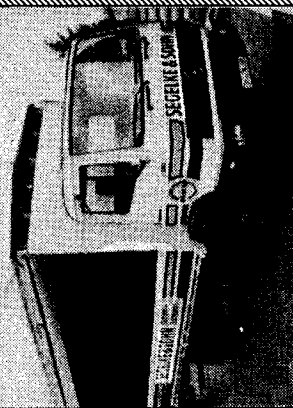


1925



Seit 65 Jahren im Dienst unserer Kunden!

Unsere Auslieferungsfahrzeuge
GESTERN + HEUTE



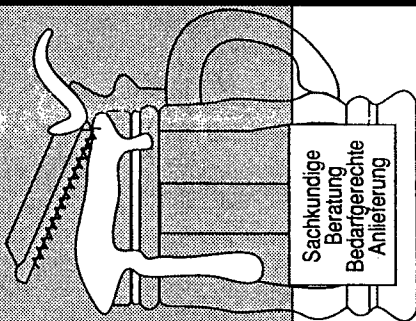
1990

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 68 1545



Wie immer gehen wir auch in diesem Jahr mit riesigen Schritten dem Jahresende und dem letzten Vereinsheft entgegen.

Es ist wieder Zeit für einen kurzen Jahresrückblick der Prellballabteilung.

Sportlich gesehen ist festzustellen, dass sich unsere Gruppe nicht wesentlich verändert hat. Es gibt immer mal wieder in Punktspielen und Turnieren Licht und Schatten, was die sportlichen Leistungen angeht. Das ist sicherlich auch dem Alter unserer Sportler geschuldet. Aber es ist eben auch dieser heutzutage nicht mehr sehr bekannten Sportart zuzuschreiben, dass jeder sich hier bis ins hohe Alter sportlich betätigen kann. Da kommen dann schon mal kleine bis ernste gesundheitliche Probleme bei dem Einen oder Anderen auf.

Wichtig ist und bleibt aber der Spaß an der Sache, den wir jede Woche an den Trainingsabenden miteinander haben. Da hat sich über die Jahre eine Gruppe zusammengefunden, die sich mit wenigen

Neuzugängen ein wenig auffrischt aber die im Kern eine große Konstanz zeigt.

Jungs, es macht immer wieder Spaß mit Euch!

Leider gibt es auch Tiefschläge in jeder Sportgruppe, so haben wir in diesem Jahr unseren Erich Onnen verloren, an den ich an dieser Stelle noch einmal erinnern möchte.

Wie gehabt, haben wir auch in diesem Jahr unser bekanntes Turnier im September gespielt. Sportlich haben wir uns wie immer im Mittelfeld gehalten und von 6 Mannschaften den 4. Platz erreicht. Unsere Freunde aus Carolinensiel haben ganz klar Platz eins und zwei erreicht.

Unser Rahmenprogramm mit einer organisierten Stadion- und Museum-Besichtigung sowie dem gemütlichen ausklingen bei einem Abendessen im Vereinsheim bei Andrea ist bei allen gut angekommen und man erwartet eine Fortsetzung im kommenden Jahr.



Natürlich sind auch einige Prellbälle in diesem Jahr wieder mit den Trimmern in die Türkei gereist. Beach-Volleyball und Schwimmen im Meer stand natürlich im Vordergrund. Aber auch die Geselligkeit kam nicht zu kurz. Rundum wieder eine tolle Fahrt. (Siehe auch Sonderbericht beim Trimmen.) Es folgen jetzt noch in diesem Jahr das Jubiläums-

turnier bei unseren Freunden in Carolinensiel und unser abschließendes Weihnachtsessen im Vereinsheim am 13.12.2012.

Ich wünsche allen Sportskameraden ein besinnliches Weihnachtsfest, einen guten Rutsch in neue Jahr und für 2013 Gesundheit und Zufriedenheit!

Euer **Peter Henze**



- Tabakwaren
- Schreibwaren
- Zeitschriften
- Toto und Lotto

PETER ACKERMANN

28307 Bremen
Osterholzer Heerstraße 167
Telefon 40 55 05



Fleischerei
B. Schwarze
„Party-Service“

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



Wir haben Grosses hinter und vor uns

Hinter uns:

Wanderwoche 26.8. – 1.9.2012 im Rheintal mit 26 Lustwanderern. Wo soll ich anfangen? Denn ein Tag war schöner als der andere. Also beginne ich mit der Historie: Vor 22 Jahren waren wir linksrheinisch in Oberwesel. Jetzt haben wir fast täglich über dem Rheingraben auf den Ort und unser damaliges Quartier geblickt. Und wie sagte Manfred? „Rote Kirche – Oberwesel.“

Nun chronologisch: Treff in Bonn, Rundgang mit einheimische Führerin Wilma Rocke, teils Nieselregen (dafür konnte sie nichts, weiß aber, was man in Bonn dazu sagt). Nachmittags Ankunft in Dörscheid, hoch über dem Rhein, Hotel mit herrlicher Sicht über den Rhein in den Hunsrück. Abends Spaziergang zum Aussichtspavillon mit Blick auf Kaub.

Am nächsten Morgen strahlend schönes Wetter, das uns in der Woche nicht mehr im Stich gelassen hat. In den Weinbergen teils Bullenhitze.

Täglich Wanderungen: Burg Gutenfels, Niederwaldedenkmal, Ba-cha-rach (es ging steil mit uns bergauf und vor allem bergab), Loreley, Schloss Johannisberg, Schloss Vollrads usw. Schließlich noch Präsentation des neuen Opel Astra (fast) nur für uns auf der Burg Schwarzenneck.

Es war eine herrliche Woche. Ich glaube, wir haben es alle sehr genossen, und fast alle sind unverehrt zurückgekehrt (Brigitte F. mit 9 1/2 Fingern).

Vor uns:

1. Ich habe einen Film über den Hainich gesehen. Da müssen wir unbedingt wandern. Am besten bei jungem Buchengrün und Bärlauchblüte Ende April Anfang Mai. Ich kümmere mich drum.
2. 25 jähriges Jubiläum und 500. Wanderung. Am 10. Februar 2013 (Wandersonntag) haben wir doppelten Grund zum Feiern. 500 Wanderungen in 25 Jahren!!! Das wollen wir passend begehen: Die Hemelinger Centralhallen sind für ein Festliches Mittagessen mit Gästen reserviert. Vorher eine kleine Spazierwanderung für alle, die es können und wollen. Beim Essen und danach wird es genug Zeit geben, um über Wandererlebnisse zu plaudern.



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

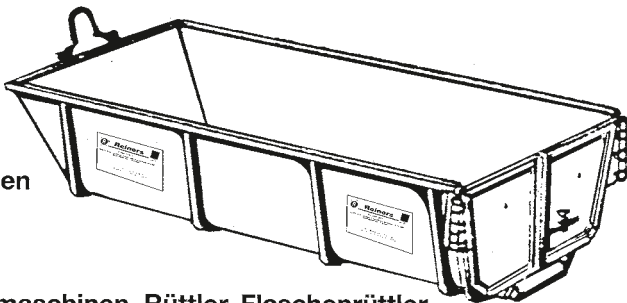


Baustoffe · Fliesen · Bauwerkzeuge · Bauberufskleidung · Containerdienst

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

TANZEN

Abteilungsleiter: Peter Stegel, Telefon 47 39 29



Liebe Mittänzer!

Das vergangene Jahr hat einige neue Mitglieder in unsere Sparte gebracht, allen ein gilt herzliches Willkommen.

Frauke unsere Trainerin hat ihre Aufgabe sehr gut gemacht, genau so wie Daniel der sie gelegentlich vertritt. Immerhin hat Frauke jetzt als Mutter ihre Tochter noch zu versorgen und wenn die Kleine die Mama ein wenig mehr braucht springt halt Daniel ein. Das klappt sehr schön.

Anfang des Jahres hatten wir in der Gruppe A unser Kohlessen. Ute hat alles arrangiert nur das Wetter war mit Regen nicht so ganz auf unserer Seite. Wir haben es trotzdem genossen und es uns im Güldenzimmer bei Grothens gutgehen lassen.

Unsere lange geplante und immerwieder verschobene Radtour haben wir dann im August so ad hoc mit beiden Tanzgruppen auch noch zusammenbekommen. Aber auch jetzt war das Wetter wieder nicht auf unserer Seite und hat einige von uns auf der Rückfahrt gut durchrässt. Ich möchte allen Mitradlern noch einmal fürs Mitmachen danken.

Peter Stegel



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



Berichte und Informationen aus der Schwimmabteilung

Und wieder mal neigt sich ein ereignisreiches Jahr dem Ende zu. Neben dem Wechsel in der Abteilungsleitung Schwimmen war es geprägt von zahlreichen Trainingseinheiten, einem Trainingslager und diversen Wettkämpfen, an denen unsere Schwimmerinnen und Schwimmer durchaus erfolgreich teilgenommen haben.

Nun steht noch unser alljährliches Weihnachtsschwimmen als krönender Jahresabschluß an. Es findet in diesem Jahr am Samstag, den 15. Dezember 2012 im Hallenbad Sebaldsbrück statt. Für viele kleine Schwimmerinnen und Schwimmer wird es der erste Wettkampf sein, alte Hasen sind natürlich auch dabei; das macht auch das besondere des Wettkampfes aus.

An dieser Stelle danke ich allen Trainerinnen und Trainern in den einzelnen Gruppen: Ihr macht einen tollen Job, vielen vielen Dank dafür!

Damit unsere Schwimmabteilung für alle ein wenig persönlicher wird, stellen sich die Trainerinnen und Trainer sowie die einzelnen Gruppen vor. Viel Spaß beim Lesen!

Mir bleibt nur noch, allen ruhige und besinnliche Weihnachten und alles Gute für das Jahr 2013 zu wünschen!

Sebastian Triebe



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.



Mein Name ist **Tasja Löhmänn** 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 ge-

macht. 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.



Ich bin **Julia Löhmänn** 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

Ich bin **Christian M. Schmütsch**, 29 Jahre alt und habe im September 2011 angefangen Diens- tags 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 Kinderzelt- nacht). Mein größtes Hobby ist Fußball. Meine fußballeri- sche 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 ge- gründet habe.

Mein Name ist **Tasja Löhmann** und ich bin 23 Jah- re 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 sel- ber aktiv Leistungsschwim- men betrieben. Vor ca. 10 Jahren habe ich angefangen die ersten Gruppen zu tra- inieren und habe dann kurz darauf meinen ersten Trai- nerschein im Bereich



Schwimmen gemacht. Im Jahre 2008 habe ich zu- sammen mit Julia und Saskia die C-Lizenz im Breiten- sport 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.



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 Übungs- leiter C-Lizenz gemacht und trainiere jeden Diens- tag und Donnerstag die A und somit 1. Leistungs-



gruppe der SG Vahr Sebaldsbrück, ich fahre mit den Schwimmern auf Wett- kämpfe und einmal im Jahr ins Trainingslager. Donners- tags gebe ich zusammen mit Antje Spink Anfänger- schwimmunterricht für Er- wachsene. Schwimmen war und ist bis heute mein größ- tes Hobby.

Mein Name ist **Isabel Meinke** und ich bin 16 Jah- re 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 Ausbildung zur Trainer C- Lizenz abgeschlossen. Momentan trainiere ich die Gruppen 8 (Anfänger) und 6 (Silber) und schwim- me selbst zweimal die Wo- che 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.



DIE ABZEICHENKINDER

SEPTEMBER 2012

Seepferdchen:

Maurice Radtke
Elif-Nur Akpinar

Silber:

Jan Schulz

Gold:

Aleyna Yerlikaya

OKTOBER 2012

Seepferdchen:

Sophie Uhlig
Violett Schmidt

Bronze:

Casey-Joaquin
Schröder

Silber:

Angelika Blank
Leonie Zander
Abbe Münkewarf
Elif Erdogmus

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 Bronzegruppe (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 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.





**WER GESUND BLEIBEN WILL,
BRAUCHT GUTE ABWEHRKRÄFTE.
INFOS DAZU GIBT'S UNTER
WWW.AOK.DE/BREMEN.**

AOK
Die Gesundheitskasse.

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

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!

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**



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**

!!! 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.

BREMER SCHIEDSRICHTER ÜBERZEUGEN

Peter Gagelmann ist Schiedsrichter des Jahres

Die Schiedsrichter der Bremen- und Landesliga trafen sich zu ihrem jährlichen Spitzenschiedsrichterkurs in der Sportschule Lastrup. Unter der Leitung von Verbandsschiedsrichterobmann Torsten Rischbode und Verbandslehrwart Jens Franke wurden die Unparteiischen über den Verlauf der vorangegangenen Saison informiert und ebenso auf den der kommenden vorbereitet.

Am ersten Tag stand zunächst die körperliche und regeltechnische Prüfung auf dem Programm. Hierfür mussten die Schiedsrichter einen Helmentest absolvieren und einen mit zwanzig Fragen bestückten Regeltest bestehen. Beides wurde mit Bravour abgeleistet, sodass die Schiedsrichter gut trainiert und gerüstet in die neue Saison starten können. Am Abend des Eröffnungstages standen Statistiken und Ehrungen auf dem Programm.



Ein jedes Jahr mit Spannung erwartetes Ereignis ist die Ehrung des Schiedsrichters des Jahres. Diese Ehre kam in dieser Spielzeit **Bundesligaschiedsrichter Peter Gagelmann** zu teil, der durch seine jahrelange Topform bei den Spielen in der höchsten deutschen

Spielklasse und in diesem Jahr auch durch die grandiose und fehlerfreie Leitung des DFB-Pokalfinales in Berlin auf sich aufmerksam machte und den Bremer Fußball Verband regional, sowie auch überregional, besonders gut vertrat. Nach minutenlangem Applaus und stehenden Ovationen bedankte sich Gagelmann für diese Auszeichnung und freute sich „auf dieser, mit großen Namen besetzten Schiedsrichter-des-Jahres-Liste, vertreten sein zu dürfen.“

Einer anderen Personalie galt ebenfalls besonderer Aufmerksamkeit. **Kai Siebrecht** wurde nach jahrzehntelanger Zugehörigkeit im Spitzenschiedsrichterkader verabschiedet und auch gebührend mit Applaus bedacht. Siebrecht, der selber noch einige rührende Worte zum Abschied fand, bedankte sich für „die tollen Jahre, die schönen Freundschaften



die ich geschlossen habe und die aufregenden Spiele bei denen ich mitwirken durfte, gerade in der alten Oberliga.“ Zum Glück für alle aktiven Schiedsrichter bleibt uns Kai Siebrecht als Beobachter auch in Zukunft erhalten.

Am zweiten Lehrgangstag fanden sich die Referees dann zu den Gruppenarbeiten ein. Unter der Leitung von Gastreferent Bernd Domurat aus dem DFB-Lehrstab befassten sich die Schiedsrichter mit der Bewertung von Strafraumszenen und den aktuellen Neuerungen des Regelwerks. Volker Seekamp, Lehrwart in Bremen-Nord, thematisierte die Zusammenarbeit im Schiedsrichter Team, das Stellungsspiel in entscheidenden Situationen und die heiß diskutierte Frage nach technischen Hilfsmitteln im Fußball.

Christian Braun, Lehrwart in Bremerhaven, hielt zum Abschluss eines gelungenen Lehrganges einen sehr interessanten Vortrag zum Thema Stress und Stresssituationen für den Schiedsrichter. Wenn es nach den Unparteiischen geht, kann die Saison also losgehen.



Eine weitere Personalie der Schiedsrichter steht ebenfalls im Vordergrund. **Thomas Gorniack** hat beim jährlichen Treffen der Schiedsrichter auf norddeutscher Ebene, welches in Barnstorf stattfand, großes Lob erhalten. Obmann Wilfried Heitmann lobte

Thomas besonders als besten Schiedsrichterassistent der 2. Liga. Als Lohn bekam Thomas für diese Leistung einen Platz als Schiedsrichterassistent für die 1. Bundesliga. Eine tolle Leistung von Thomas. Der ATSV Sebaldsbrück ist stolz über diese Leistung.



Bericht aus der Tischtennis-Abteilung

Die Teams des ATSV sind großteils sehr erfolgreich in die neue Spielzeit 2012/13 gestartet:

Die 1.Damenmannschaft steht fast schon sensationell nach 6 Spielen mit 11:1 Punkten an der Spitze des Bezirksoberliga. Die Duelle mit den direkten Verfolgern aus Wanna und Stendorf II stehen zwar noch aus, aber bereits jetzt ist klar, dass der angestrebte sichere Mittelfeldplatz zumindest nach der Hinrunde klar erreicht wird. Sollten Beate Wangenheim, Wiebke Schröder, Anke Suderburg, Britta Lilkeney und Susanne Philipp in den Spitzenspielen noch mal „einen raushauen“, so wäre zu Weihnachten sogar ein Spitzenplatz möglich.

In der Bezirksliga spielen Petra Reichmann, Sabine Thienel, Hildegard Fuhrmann, Claudia Speck, Anja Schiemann und Kerstin Pelz für die 2. Damen nach dem Aufstieg in der Vorsaison wie erwartet eine schwere Saison. Mit 4:10 Punkten belegt das Team derzeit den Relegationsplatz 8, aber in den vor Jahreswechsel verbleibenden Spielen stehen durchweg Gegner auf dem Programm, die an guten Tagen schlagbar sind, so dass die Tabellsituation bei günstigem Verlauf schon zu Weihnachten deutlich entspannter aussehen könnte.

Mixed-Vereinsmeisterschaft

Bei den Vereinsmeisterschaften im Mixed am 02.11. konnten sich folgende Paarungen durchsetzen:

1. Susanne Philipp & Robert Klein
2. Wiebke Schröder & Daniel Schmitz
3. Kerstin Pelz & Helge Uhlig

Herzlichen Glückwunsch!

Für die neuformierte 1.Herren mit Helge Uhlig, Shahab Hadj-Bashiri, Robert Klein, Maximilian Becker, Jens Hilker, René Fitzner und Sebastian Schulze geht es hingegen nach zwei Jahren Abstiegs-kampf pur in der Stadtliga (neuerdings „Weser-Liga“) in dieser Saison um den Aufstieg. Trotz Verletzungsausfällen von René (mit Tennis-

arm bisher noch gar nicht im Einsatz) und Jens (muskuläre Probleme zu Saisonbeginn) steht das Team mit 10:2 Punkten an der Tabellenspitze und trifft in den verbleibenden Partien der Rückserie auf machbare Gegner. Zur Rückrunde stößt Wolfgang Froese als Neuzugang zum Team, allerdings besteht die Möglichkeit eines Ausfalls von Shahab. Relegationsplatz 3 sollte aber in jedem Fall drin sein. Falls alle Spieler zur Verfügung stehen sollten, muss das Ziel aber wohl „Meisterschaft“ lauten.

Verbandsranglisten 2012

Bei den Verbandsranglisten im August/September 2012 erreichten folgende Sebaldsbrücker Spieler Spitzenpositionen:

- wSchüler C: 1. Platz Hanna Stahl
- mSchüler B: 3. Platz Artjom Kashav
- mSchüler C: 3. Platz Jonas Hollmann
- Herren: 8. Platz Shahab Hadj-Bashiri

Super, dass Ihr die ATSV-Farben so gut vertreten habt! Herzlichen Glückwunsch!

Durch die Neuzugänge in der Spitze der Herrenteams ist das 2.Team in dieser Saison mit Steffen Böer, Daniel Schmitz, Oliver Bösche, Carsten Simon, Franz „Joe“ Kellner, Hartmut Tietjen und Percy Dressler ebenfalls deutlich stärker aufgestellt. Das Team konnte durch Rückzieher anderer Teams in die Kreisliga nachrutschen und steht dort mit 10:2 Punkten ebenfalls an der Tabellenspitze, wenngleich noch schwere Gegner vor dem Jahreswechsel warten. Da die Chemie gut zu sein scheint und der eine oder andere nach schweren Spielzeiten in der Stadtliga eine Etage tiefer auch wieder neue Motivation geschöpft hat, sind Punktgewinne in den kommenden Spitzenspielen zwar schwer zu realisieren, aber nicht unmöglich. Davon unabhängig genießt es das Team jedoch, in dieser Saison einmal Erfolgserlebnisse zu sammeln, ein derzeit möglich erscheinender Aufstieg würde da wohl eher als positiver „Betriebsunfall“ verbucht werden.

Phÿsiko

*Praxis für Massage, Lymphdrainage
und Manuelle Therapie*

*Esmarchstraße 23
28309 Bremen*

E-Mail: 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

Jugend-Kreismeisterschaften 2012

Bei den Kreismeisterschaften am 10./11.11. setzten sich im Schüler B-Doppel Felix Seiffert & Timon Kortlepel in einem reinen ATSV-Finale gegen Timo Leib & Jonas Hollmann durch.

Im Einzel konnte sich Felix trotz massiver Magenprobleme ebenfalls durchsetzen und den Titel nach Sebaldsbrück holen.

Bei den Schülern A setzten sich David Schmitz & Artjom Kashaev im Doppel ebenfalls durch.

Herzlichen Glückwunsch!

Mit Volker Czempik, Dieter Kruse, Dominik Witt, Arne Wangenheim, Wansong Li, Wilfried Pläß und Steve Passier wurde dahinter ein vollkommen neues Team mit gleich vier Neuzugängen als 3. Herren zusammengestellt. In der 2. Kreisklasse sind die Jungs mit 8:2 Punkten glänzend gestartet. Ob am Ende eine Spitzenposition möglich sein wird, ist noch nicht absehbar, da noch zahlreiche (entscheidende) Spiele anstehen, bevor sich ein klares Tabellenbild in dieser Liga ergibt.

In der 3. Kreisklasse spielen mit Dieter Bogatzki, Chengson Cui, Eckhard Brassers, Wilfried Planteur, Kolya Weyh, Heinrich Finke, Walter Hofmann, Dieter Heitmann und Rolf Hopp größtenteils Routiniers für das neu gemeldete 4. Herren-Team. Einsam und unumstritten zieht das Team mit derzeit 12:0

Punkten an der Tabellenspitze seine Kreise wäre alles andere als das Erreichen eines der zum Aufstieg berechtigenden vier ersten Plätze schon eine Riesenüberraschung.

Die Jugendabteilung arbeitet wie aus der vergangenen Zeit gewohnt unablässig weiter daran, den Sebaldsbrücker Tischtennis-Nachwuchs auszubilden. Die Ergebnisse werden dabei quantitativ wie qualitativ Stück für Stück besser. In dieser Saison betreuen unsere Jugendtrainer Tatiana Pokrovskaya, Daniel Schmitz, Petra Reichmann und Max Becker – unterstützt von Kolya Weyh dabei ein Jungen-, sowie drei Schüler-Teams, wobei es sich darin ein reine Schülerinnenteam enthalten ist. Gute Ergebnisse bei den Individualmeisterschaften in den verschiedenen Altersklassen sind mittlerweile gewohnte Begleiter des ATSV. Einen großen Dank möchten wir der Apotheke in der Hemelinger Bahnhofstraße aussprechen, die unsere Jugendarbeit zuletzt finanziell großzügig unterstützt hat.

Termine

- Sa., 08.12.** Kuddel-Muddel-Mixed & Landesmeisterschaften Jugend
- Sa., 15.12.** Jahresabschlussfeier Jugend
- Sa., 12.01.** Vereinsmeisterschaften Da/He Doppel & Einzel

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 · www.magic-tischtennis.de

Unsere Abteilungsleiter im Überblick

FRAUENTURNEN

Abteilungsleiterin: Birgit Löhmann, turnen@atsv-sebaldsbrueck.de, Tel. 45 63 80

FUSSBALL

Abteilungsleiter: Reinhard Pfaff, fussball@atsv-sebaldsbrueck.de, Tel. (0177) 2 36 15 98

JU-JUTSU

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

KINDERTURNEN

Abteilungsleiterin: Heike Petzold, kinderturnen@atsv-sebaldsbrueck.de, Tel. 45 24 97

LAUFTREFF

Abteilungsleiter: Hartmut Stockmeier, lauftreff@atsv-sebaldsbrueck.de, Tel. 4118 790

PRELLBALL

Abteilungsleiter: Peter Henze, prellball@atsv-sebaldsbrueck.de, Tel. 45 6815

SCHWIMMEN

Abteilungsleiter: Sebastian Triebe, schwimmen@atsv-sebaldsbrueck.de, Tel. 16 11 68 20

SPORTABZEICHEN

Abteilungsleiter: Kristian Wickboldt, sportabzeichen@atsv-sebaldsbrueck.de, Tel. 43 50 288

TANZEN

Abteilungsleiter: Peter Stegel, tanzen@atsv-sebaldsbrueck.de, Tel. 47 39 29

TISCHTENNIS

Abteilungsleiter: Helge Uhing, tischtennis@atsv-sebaldsbrueck.de, Telefon 4 33 27 56

TRIMMEN

Abteilungsleiter: Wilfried Lingenfelder, trimmen@atsv-sebaldsbrueck.de, Tel. 4120 05

WALKING

Abteilungsleiterin: Helmut Brockmann, walking@atsv-sebaldsbrueck.de, Tel. 45 69 60

WANDERN

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

VOLLEYBALL

Abteilungsleiter: Albert Cordes, volleyball@atsv-sebaldsbrueck.de, Tel. 45 55 22

VEREINSHEIM

Zeppelinstraße 54, 28309 Bremen,
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, E-Mail: 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
Fachanwältin für Familienrecht

Corinna Gurzinski

Rechtsanwältin

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
www.kanzlei-schumacher-lipsius.de



... und was können wir für Sie tun?

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

DER Reisebüro Go! Reisen im Weserpark, Hans-Bredow-Str. 19,
28307 Bremen, Tel. 0421 - 42 77 66, E-Mail: bremen25@der.de
DER Reisebüro Go! Reisen in der Galeria Kaufhof, Papenstr. 5,
28195 Bremen, Tel. 0421 - 1 47 21, E-Mail: bremen11@der.de
www.goreisen.com