

tura

aktuell



10. Dezember 2004
Abschluss-Konzert Spielleuteorchester

11. Dezember 2004
Senioren-Weihnachtsfeier

19. Dezember 2004 / 16. Januar 2005
Bewegungsnachmittag für Kinder



UNGLAUBLICH!

Jede Menge Wünsche frei!
Ihr Vorteil: bis zu **1.600,- €!**



© Disney/Pixar

DIE UNGLAUBLICHEN
Kinostart: 9.12.2004!

Jetzt gibt's viele Opel Modelle unglaublich günstig! Zum Beispiel den Opel Meriva mit einem **Wunschvorteil von bis zu 1.600,- €¹⁾**!

Oder wir finanzieren Ihnen Ihren Neuen zu **supergünstigen Konditionen²⁾** oder geben Ihnen **mehr** für Ihren Gebrauchten³⁾. Oder, oder, oder ...

Unser unglaubliches Angebot: Zum Beispiel ...

SmartBuy-Angebot für den Opel Meriva, 66 kW (90 PS); Kraftstoffverbrauch, kombiniert: 6,4 l/100 km, innerorts: 8,3 l/100 km, außerorts: 5,3 l/100 km; CO₂-Emissionen, kombiniert: 154 g/km (gemäß 1999/100/EG).

Anzahlung: 3.500,- EUR
 Laufzeit: 36 Monate
Effektiver Jahreszins 1,9%
Schlussrate: 5.764,- EUR
XX monatliche Raten: nur 134,- EUR
 Kaufpreis bei Finanzierung: 13.954,- EUR

Ein Angebot der GMAC Bank GmbH.

Noch mehr Unglaubliches erfahren Sie bei uns bis 31.12.2004.

1) Wunschvorteile für eine freie Auswahl an Optionen.
 2) Bezogen auf die aktuellen, üblichen Finanzierungsangebote der GMAC Bank GmbH.
 3) Bezogen auf den Schwack/DAT-Wert.

Ihr Opel Partner

BURR
DAS AUTOHAUS

Gröpeling Heerstr. 245
28239 Bremen
Telefon 0421/61 08-0

Fergersbergstr. 8-12
27721 Ritterhude
Telefon 04292/81 49-0



Opel. Frisches Denken für bessere Autos.

TURN- UND RASENSPORTVEREIN BREMEN E.V.

GEGRÜNDET 1894 · MITGLIED DES LANDESSPORTBUNDES BREMEN E.V.

Ausgezeichnet mit dem Pluspunkt Gesundheit vom DTB



Geschäftsstelle: Vereinszentrum Lissaer Str. 60, 28237 Bremen, Tel. 61 34 10, Fax 61 34 11
 Postanschrift: TURA Bremen e.V., Postfach 21 01 14, 28221 Bremen
 Geschäftszeit: Montag bis Donnerstag 10 - 12 Uhr, zusätzl. Di. 17 - 20 Uhr, Mi. 13 - 15 Uhr
 Bankkonto: Die Sparkasse in Bremen (BLZ 290 501 01), Konto-Nr. 11 662 483
 Beitragszahlungen Sparkasse Kto.Nr. 102 7275

Ehrenpräsident:	Peter Sakuth	Jugendleiter:	Lars Ackermann	7 94 08 00
Präsident	Dirk Bierfischer	Beisitzer:	Melanie Bullwinkel	6 16 90 18
Vizepräsident:	Ekkehard Lentz		Lutz Steenken	62 92 60
- Liegenschaften	Monika Hattenhauer		Gerd Schweizer	6 19 96 74
- Sportlicher Leiter	Roland Klein		Peter Schwarz	61 34 96
Schatzmeister:	Günter Jörgens	Mitgliederverwaltung:	Marion Schwarz	61 34 10
Schriftführer:	Manfred Wardenberg	Vereinsarzt:	Dr. Björn Ackermann	61 34 10
Jugendleiterin:	Dagmar Röpke	Haustechnik:	Dieter Witkowski	6 16 33 39

Abteilungen und Ansprechpartner:

AeroFit Kerstin Flathmann, Tel. 3 96 86 55
Aqua-Gymnastik Jutta Ackermann, Dagmar Röpke, Tel. 6 16 36 19
Badminton Uwe Drewes, Tel. 39 39 36; badminton@tura-bremen.de
Boxen Herwig Claußen, Tel. 39 33 69; boxen@tura-bremen.de
Fitness-Studio Tel. 61 30 41, Roland Klein; studio@tura-bremen.de
Fußball Andree Hoberg, Tel. 61 34 54, mo. 18:30-21 Uhr; fussball@tura-bremen.de
 Jugend: Peter Schwarz, Tel. 616 36 84; fussballjugend@tura-bremen.de
Gesundheit Sabine Braun, Karoline Lentz, Marion Schwarz, Tel. 61 34 10; gesundheit@tura-bremen.de
Herzsport Sabine Braun, Brigitte Honnens, Tel. 61 34 10
Judo Fredi Jeschke, Tel. 35 34 71; judo@tura-bremen.de
Karate Tobias Nickel, Tel. 16 55 146; karate@tura-bremen.de
Kanusport Lutz Steenken, Tel. 62 92 60; kanu@tura-bremen.de
Krebsnachsorge Helma Rumphorst, Tel. 35 18 87
Lauffreß Hartmut Wiedemeyer, Tel. 69 18 121
Spielleuteorchester Wolfgang Schmidt, Tel. 61 78 01; spielleute@tura-bremen.de
Sportfischen Rainer Müller, Tel. 61 34 44; sportfischen@tura-bremen.de
Taekwondo Roland Klein, Tel. 61 34 10; taekwondo@tura-bremen.de
Tischtennis Klaus-Peter Schulz, Tel. 61 73 08 / Jürgen Lippold, Tel. 61 24 22; tischtennis@tura-bremen.de
Turnen/Gymnastik Erw. Roland Klein, Tel. 61 34 10; turnen@tura-bremen.de
Kinderturnen Melanie Bullwinkel, Tel. 6 16 90 18; kinderturnen@tura-bremen.de
Senioren-sport Jutta Ackermann, Tel. 6 16 36 19; senioren@tura-bremen.de
Qigong Elisabeth Kazenwadel, Tel. 70 28 65; qigong@tura-bremen.de
Volleyball Peter Siemers, Tel. 6 16 16 16; volleyball@tura-bremen.de
Yoga Irmgard Maretzke, Tel. 38 19 54

Internet www.tura-bremen.de · **e-mail** info@tura-bremen.de

Redaktion TURA-aktuell: Karoline Lentz, Ekkehard Lentz, Tel. 61 34 10, Fax 61 34 11; zeitung@tura-bremen.de
 Wolfgang Zimmermann, Tel. 23 21 10, (Werbung, Gestaltung); wozi@bremen-werbung.de
 Fernsehen: Wilfried Hoberg, Tel. 6 16 04 85; Tobias Nickel, Tel. 1 65 51 46;
 Manfred Bertram, Tel. 35 84 15; Ekkehard Lentz, Tel. 396 18 92; tv@tura-bremen.de
 Internet: Christoph Zimmermann, chris@wozi.de

Die Redaktion freut sich über jede Einsendung (Artikel, Bilder etc.), behält sich aber Kürzung oder Bearbeitung vor. Bitte die Berichte auf Diskette (ohne Bilder etc.), Texte mit Ausdruck, Bilder, Grafiken als Vorlage einreichen. Eine Telefonnummer für Rückfragen ist hilfreich!

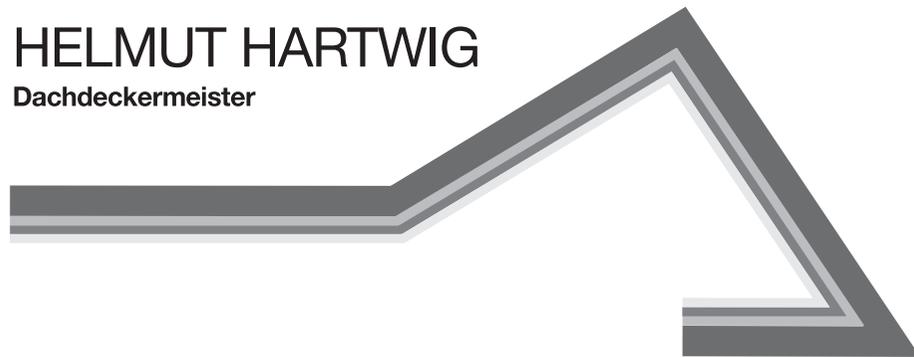
..... **Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe 15.1.2005**

Aus dem Inhalt

Neue Fernsehkamera erforderlich.....	8
TURA feierte 110-jähriges Bestehen.....	9
TURA beim Hafenfest präsent	14
Elisabeth Kazenwadel erlebte Qigong in China	16
Boxen	21
Fußball	23
Gesundheitswerkstatt	28
Judo	34
Kanu	35
Laufen	38
Spielleuteorchester	39
Sportfischen	41
Taekwondo	43
Tischtennis	47
Turnen	48
Volleyball	49
Senioren	50
Tura - Intern	52

HELMUT HARTWIG

Dachdeckermeister



Dach- + Fassadenbau - Bauklempnerei
 Alte Waller Straße 32 · 28219 Bremen
 Telefon (0421) 61 19 13 Telefax (0421) 616 35 24
 e-Mail: Hartwig-Daecher@dach.net



Auf ein Wort

Hallo liebe Turanerinnen,
 hallo liebe Turaner,

ein ereignisreiches Jahr 2004 geht zu Ende. Wir haben gemeinsam viel erreicht. Ich möchte einige Höhepunkte nur kurz in Erinnerung rufen: -Juni: TURA aktiv beim Gröpelinger Citylauf und Gröpelinger Sommer, TURA-Kanusport begleitet den Sommer in Lesmona -September: TURA organisiert eine Gesundheitswerkstatt, TURA feiert 110-jähriges Bestehen im Rahmen des „Tages der offenen Tür“. Die Presse hat ausführlich und positiv über diese „Highlights“ berichtet. Es hat noch viele weitere nennenswerte sportliche Veranstaltungen gegeben. Stellvertretend für die Vielzahl der Aktivitäten unserer Abteilungen nenne ich den „Roland-Cup“ (Judo) und „Klub 2006“ (Fußball). Unsere Senioren und Kanuten waren auch in diesem Jahr wieder sehr aktiv und haben den guten Namen von TURA durch Europa getragen. Die Taekwondoka errangen im November zwölf (!) Titel bei den deutschen Meisterschaften in Elmshorn. Herzlichen Glückwunsch!

In den letzten Monaten zeichnet sich eine positive Mitgliederentwicklung ab. Wir sind kurz davor, unser Ziel „TURA 3000“ zu erreichen. Dies verdanken wir neben den neuen Sportangeboten auch unserer guten Medienpräsenz. Das Präsidium und der Hauptausschuss beschäftigen sich zurzeit intensiv mit den Plänen für die unbedingt erforderliche Erweiterung des Vereinszentrums. Die notwendigen Schritte haben wir eingeleitet. Es gibt positive Signale aus dem Umfeld, die uns hinsichtlich der Umsetzung optimistisch stimmen.

Auch wenn die Rahmenbedingungen schwieriger werden (zum Beispiel Erhöhung von Beiträgen durch den LSB) sehen wir mit Zuver-

sicht in die Zukunft. Wir sind als Verein auf dem richtigen Weg. Ein prominenter Bremer Politiker hat dies in folgende Worte gefasst:

„Was wäre Gröpelingen ohne TURA?“ (Henning Scherf in seinem Brief an TURA).

Auf unseren Verein bezogen kann es nur heißen: Was wäre TURA ohne seine Ehrenamtlichen und die Unterstützung der Sponsoren? Es ist unglaublich, welche Unterstützung wir von den Eltern unserer Jugendlichen erhalten. Die Veranstaltung und Durchführung diverser Turniere und der Fahrdienst zu Sportveranstaltungen sind ganz wichtige freiwillige Leistungen.

Obwohl wir uns hinsichtlich von Sponsoringmaßnahmen in einer schwierigen Zeit befinden, sind unsere Partner und Freunde bereit, uns zu unterstützen. Jeder von uns kann zum Ausbau der bestehenden Beziehungen beitragen, in dem er bei unseren Sponsoren/Inserenten einkauft.

Im Namen des Präsidiums möchte ich mich bei allen Sponsoren, ehrenamtlichen Helfern, Übungsleitern und Mitarbeitern bedanken.

Ich wünsche mir, dass jetzt die weihnachtliche Ruhe einkehrt und sich jeder von uns auf das für ihn Wesentliche besinnen kann.

Friedliche und erholsame Weihnachtstage und ein gesundes neues Jahr!

Euer
 Dirk Bierfischer



BELLMANN

Türbeschläge ■ Schließanlagen ■ Sicherheitstechnik ■ Briefkastenanlagen
 Werkzeuge ■ Maschinen ■ Tischlereibedarf ■ Möbelbeschläge

BELLMANN BESCHLAG- UND ELEMENTHANDEL · Hansestraße 10 · 28217 Bremen
 Telefon 0421 - 38 60 80 · Fax 0421 - 39 21 96 · Mo.- Fr. 7:30 - 17:00 · Sa. 9:00 - 12:00 Uhr

Mitgliedsbeiträge

Erwachsene	10,50 €
Kinder/Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr	6,50 €
Familien	21,00 €
Familien Budo-Sport (Judo, Karate u. Taekwondo)	29,00 €
Familien bei Nutzung aller Sportarten (inkl. Zusatzbeiträge)	48,00 €
Spielmannszug	6,50 €
Passive	4,50 €
Sportfischer	5,50 €

Zusatzbeiträge

Tischtennis Erwachsene	1,00 €
Fußball Erwachsene	2,00 €
Fußball Kinder und Jugendliche	1,00 €
Budo-Sport Kinder	3,50 €
Budo-Sport Erwachsene	4,50 €
Herzsport	5,50 €
Yoga	12,50 €
GAF für Jugendliche, Schüler + Studenten	5,50 €
GAF für Erwachsene	8,00 €
Studio für Jugendliche, Schüler + Studenten	10,50 €
Studio für Erwachsene	13,00 €
GAF und Studio für Jugendliche	13,00 €
GAF und Studio für Erwachsene	16,00 €

Ermäßigungen

Für Studenten bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres sowie Wehr- und Ersatzdienstleistende (aktuelle Bescheinigung erforderlich, keine Rückvergütung). Für Auszubildende gibt es keine Beitragsermäßigung.

Aufnahmegebühr

Erwachsene/Kinder 1 Monatsbeitrag = incl. Zusatzbeitrag
Gebühr für den Nichtbankeinzug oder nicht eingelöste Lastschriften je 2,50 €
Die Lastschriftkosten sind zu ersetzen.

Beitragszahlungen bitte nur noch auf unser Konto bei der Sparkasse in Bremen
(BLZ 290 501 01) Konto-Nr. 102 7275

Austritt

Laut Satzung ist der Austritt aus dem Verein nur zum Kalenderhalbjahr (zum 30.6. + 31.12.) möglich. Der Austritt muss dem Verein (Präsidium) durch schriftliche Erklärung mindestens 6 Wochen vor Halbjahresende angezeigt werden (Stichtag: 19. Mai + 19. Nov.). Sie erhalten keine Bestätigung. Trainer, Übungsleiter sowie Betreuer sind nicht berechtigt, Kündigungen anzunehmen.

Elektro Gladow GmbH



**Fachgeschäft für E-Installation
elektrische Hausgeräte + Leuchten
Reparatur-Service für Heißwassergeräte**

Telefon 61 14 69

Terminkalender

10.12.		Weihnachtsfeier der Turngruppe von Helga Wohlers
10.12.	19.30 h	Abschlusskonzert Spielleute-Orchester, Nachbarschaftshaus, Beim Ohlenhof 10
11.12.	15.30 h	Weihnachtsfeier der Senioren, Vereinszentrum, Lissaer Straße
12.12.		Weihnachtsfeier „Weihnachtsbaustelle“ der Kinder-Turngruppen, Sporthalle/Vereinszentrum
16.12.		Weihnachtsfeier der „Herzsport-Gruppen“
19.12.	14-17 h	„Ein Nachmittag voller Bewegung“ (für 4-12-Jährige), Sporthalle/Vereinszentrum
23.12.-2.1.2005		TURA-Geschäftsstelle geschlossen
31.12.		Silvester-Feier, Gaststätte 'Zum Turaner'
16.1.	14-17 h	„Ein Nachmittag voller Bewegung“ (für 4-12-Jährige), Sporthalle/Vereinszentrum
21.1.	14.30 h	Spielenachmittag der Senioren, Medienraum im Vereinszentrum
25.1.	20 h	„TURA aktuell“ live im Offenen Kanal
28./29.1.		Klausurtagung Präsidium und Hauptausschuss, Worpahausen
5.2.	6 h	Winterwandertag des Gesamtvereins in den Harz
16.2.	13 h	Kohlessen der Senioren im Bootshaus,
18.2.	15.30 h	Spielenachmittag der Senioren, Medienraum im Vereinszentrum
20.2.	14-17 h	„Ein Nachmittag voller Bewegung“ (für 4-12-Jährige), Sporthalle/Vereinszentrum
22.2.	20 h	„TURA aktuell“ live im Offenen Kanal
20.3.	14-17 h	„Ein Nachmittag voller Bewegung“ (für 4-12-Jährige), Sporthalle/Vereinszentrum
14.-21.5.2005		Spielleute-Orchester beim Internationalen Deutschen Turnfest in Berlin

Termine

Am
Waller Park

Der Verkauf der letzten
Bauzeile hat begonnen!
Kaufpreis ab 176.500 €

Musterhaus
geöffnet

Im beliebten, neuen Wohngebiet „Am Waller Park“ wird jetzt die letzte Bauzeile mit den großzügigen Haustypen „Eiche“ und „Lärche“ erstellt. Das Dachgeschoss ist bei allen Häusern ausgebaut und bereits im Kaufpreis enthalten.

Besuchen Sie unser Musterhaus:
Dienstag-Samstag 14 - 18 Uhr, Sonntag 11 - 18 Uhr
(Zufahrt über Waller Heerstr. 204)

Gebr. Rausch **WOHNBAU** GmbH & Co. KG
Rembertiring 26 A · 28195 Bremen · Telefon 0421 - 32 00 13 · www.rausch-wohnbau.de



Solidaritätslauf mit Textilarbeiterinnen: „Fit for Fair“

Unter dem Motto „Fit for Fair“ startete am 25. September in Bremen der Solidaritätslauf mit Textilarbeiterinnen weltweit. 90 Prozent der Kleidung, die über deutsche Ladentische geht, wird von Frauen in Asien, Osteuropa und Mittelamerika genäht. Dort herrschen in der Regel unmenschliche Arbeitsbedingungen. Mit dem Lauf unterstützten die Teilnehmer die Forderungen nach Einhaltung sozialer Mindeststandards, wie zum Beispiel keine erzwungenen Überstun-

den, existenzsichernde Löhne, Vereinigungsfreiheit, Einhaltung des gesetzlichen Mindestalters und unabhängige Kontrollen in der Bekleidungsindustrie weltweit.



Ekkehard Lentz von TURA lief mit beim Solidaritätslauf „Fit for Fair“.

Klausurtagung: Neue Impulse für „TURA aktuell“ (TV)

Am 30. Oktober fand eine Klausurtagung des Fernseherteams von TURA statt. Diskutiert wurde über technische Probleme, die Zusammenarbeit des Teams, Kommunikation und Kooperation während der Sendung, Themenschwerpunkte der Sendung und konkrete Verbesserungsvorschläge. Ein ausführliches Protokoll der Tagung kann in der TURA-Geschäftsstelle angefordert werden. Das Fernseherteam wünscht sich eine noch stärkere Resonanz aus dem Zuschauerkreis und freut sich auch über Themenvorschläge aus der

Mitgliedschaft von TURA. Als Studiogäste sind Mannschaften von TURA gern gesehen. Zusätzliche Mitarbeiter – vor allem für die Technik – werden gesucht. Interessierte wenden sich an Ekkehard Lentz, Telefon 3 96 18 92. Ab Januar 2005 heißt es wieder jeden vierten Dienstag im Monat in der Zeit von 20 bis 21 Uhr „TURA aktuell“. Die Sendung wird in der folgenden Nacht um 3 Uhr und am folgenden Mittwochmittag um 13 Uhr wiederholt. Das Autohaus Schneider in der Seewenjestraße präsentiert „TURA aktuell“.

Neue Fernsehkamera erforderlich

Seit mehr als elf Jahren sendet TURA im ‚Offenen Kanal Bremen‘ (Kanal 11 im Kabelnetz Bremen). Die Fernsehkamera ist nach unzähligen Einsätzen in die Jahre und in ein Alter gekommen, das keine volle Leistung mehr zulässt. Um die Sendung weiterhin erfolgreich gestalten zu können, benötigt das Fernseherteam dringend eine neue Digital-Kamera. In diesem Zusammenhang ein herzliches Dankeschön an den Fachausschuss Bildung des Beirats Gröpelingen, der für eine neue Kamera eine Zuwendung von 1.333 Euro beschloss und an Harald

Janßen, der eine Spende in Höhe von 500 Euro überwies. Weitere Spenden sind auf das Konto von TURA bei der Sparkasse in Bremen, Konto - Nummer 1 1 6 6 2 4 8 3, Bankleitzahl 2 9 0 5 0 1 0 1 dringend erforderlich (Stichwort: Fernsehkamera).

Gast in der September-Sendung von „TURA aktuell“ war Karoline Müller (links), Auszubildende beim Landessportbund, interviewt von Elisabeth Kazenwadel.



Die nächsten Sendetermine:
Dienstag, 25. Januar 2005, 20 bis 21 Uhr
Dienstag, 22. Februar 2005, 20 bis 21 Uhr,
Dienstag, 22. März 2005, 20 bis 21 Uhr
Der Offene Kanal wiederholt „TURA aktuell“ in der folgenden Nacht um 3 Uhr und am folgenden Mittwochmittag um 13 Uhr.

Theater über TURA-Geschichte begeisterte Jung und Alt TURA feierte 110-jähriges Bestehen

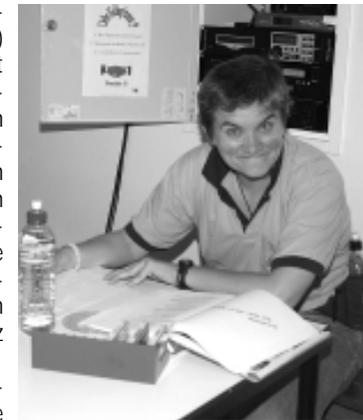
Ganz im Zeichen des 110-jährigen Vereinsjubiläums stand der achte „Tag der offenen Tür“ bei TURA am 11. September. Höhepunkt des vierstündigen Events an der Lissaer Straße war der Streifzug der Theatergruppe „Interaktiwo“ durch die Geschichte des größten Sportvereins im Bremer Westen. In wochenlanger Vorbereitungsarbeit hatte Schauspielerinnen Christine Renken in Zusammenarbeit mit TURA-Mitarbeiterin Karoline Lentz ein unterhaltsames Programm konzipiert, das reichlich beklatscht wurde.

Dargestellt wurde die Geschichte des Vereins von den Anfängen im Jahre 1894 bis heute. Und es traten die Protagonisten von damals, die

und Körperpflege (VSK) um, und erst mit der Vereinigung mit den „Freien Falbootfahrern Bremen“ nach dem Kriege entstand der Name „Turn- und Rensensportverein Bremen“ - kurz TURA.

„Auch einen Blick in die Zukunft wagten die vier honorarigen Herren, ins Jahr 2114, noch einmal 110 Jahre weiter. Sport? Nein, den sahen sie nicht in ihrer Kugel. Nur eine riesige Gesundheits-Werkstatt für all die Übergewichtigen Menschen, die Kinder, die nicht mehr klettern können und viel zu dick sind - aber kräftige Hände haben: Vom Computerspielen und der Playstation. Nun, besagte Gesundheitswerkstatt ist inzwischen bereits im Jahr 2004 installiert. Sie zielt genau auf diese Gruppe. Nicht erst in 100 Jahren, sondern schon heute. Und so präsentiert sich TURA in der Tat als ein Verein, bei dem Bewegung eben alles ist, wie die vielen Abteilungen beweisen.“ (Bremer Tageszeitungen, Stadtteilkurier, 16.9.04)

Neben den Schauspielern begeisterten Taekwondo- und Judoportler genauso wie die dynamischen



Die Theatergruppe 'Interaktiwo' bot einen unterhaltsamen Einblick in die 110-jährige Geschichte von TURA Bremen.



Mit einem interessanten Festprogramm fesselte TURA seine Mitglieder und Freunde beim achten „Tag der offenen Tür“.

Herren Hugo Meier, Max Jahn, Heinrich Hellmich und Johann Holsten, auf. Die Gründung des 1. Gröpelinger Turnvereins wurde noch einmal vollzogen. Und wie schließlich Max Jahn zu Klängen des Radetzky-Marsches zum Vorsitzenden gewählt wurde - „Mensch Max, mach du das doch“ - das lockte so manchen Lacher hervor. Ganz im Sinne von Wilhelm Busch „eins, zwei, drei im Sauseschritt, rast die Zeit, wir rasen mit“ wurden manche Höhen und Tiefen durchlebt. Ging es in den ersten Jahren noch stetig aufwärts, wie die Gründung zahlreicher Abteilungen belegen - Spielmannszug im Jahr 1900 oder die Fußballabteilung im Jahr 1931 - vom Namen TURA war der Verein damals noch weit entfernt. Denn der 1. Gröpelinger Turnverein nannte sich zunächst in den Verein für Sport-



Auch tänzerisch und musikalisch hat TURA einiges zu bieten.



Selbst Judo-Abteilungsleiter Fredi Jeschke (vorne) wurde in die Show einbezogen.

schon Frauen der Mittwochsgruppe von Helga Wohlers und die Tänzerinnen und Tänzer von TURA, die in einzelnen Szenen des Theaterstücks mitwirkten. Sehr viel Beifall fanden auch die Darbietungen des vereinseigenen Spieltheaterorchesters. Angefangen in der dritten Szene mit den bescheidenen musikalischen Kapazitäten des ehemaligen Trommler- und Pfeifenkorps, demonstrierte das

musikalischen Kapazitäten des ehemaligen Trommler- und Pfeifenkorps, demonstrierte das



Lecker schmeckte es am Kuchenstand von TURA.

heutige Musikensemble mit dem Lied „Highland Cathedral“ sein modernes und umfangreiches Repertoire.

Rund 600 Besucher marschierten durch die offenen Türen von TURA. In der bis auf den letzten Platz besetzten und von der Gärtnerei Winter festlich geschmückten Sporthalle begrüßten Ehrenpräsident Peter Sakuth und Präsident Dirk Bierfischer unter anderem Deputations Sprecher Jürgen Pohlmann, Klaus Pe-



Am Informationsstand von TURA mit Marion Schwarz (vorne) und Anneli Kofalck traten 50 neue Mitglieder ein.

ter vom Landes-sportbund, Christian Dirbach vom Bremer Turnverband, Dieter Stumpe vom Bremer Fußball-Verband und Vertreter der Gröpelinger Politik und Wirtschaft sowie benachbarter Vereine. Bürgermeister Henning Scherf hatte sich angekündigt, erschien aber nicht. (siehe Briefe Seite 11)



Karoline Lentz (links), Organisatorin der Veranstaltung



Großer Andrang herrschte auch beim Grillstand.

Im Rahmenprogramm gehörte die aus acht Elementen bestehende lustige Spielwiese für Kinder zu den Attraktionen. Da tummelten sich zahllose Kinder und erfreuten sich an den angebotenen Aktivitäten, die stets etwas mit Be-

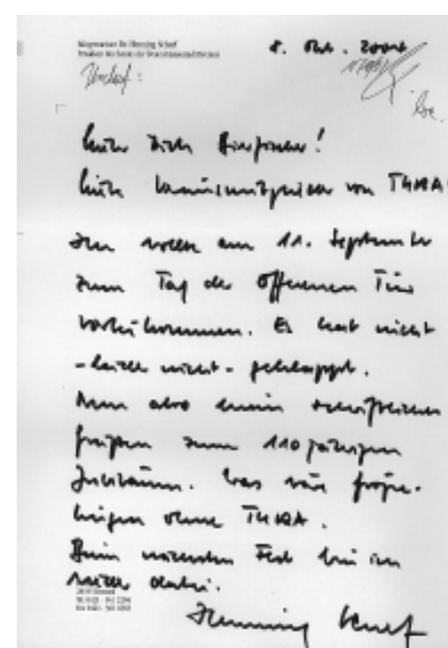


Jürgen Pohlmann, SPD-Bürgerschaftsabgeordneter und Sprecher der Sportdeputation (Mitte) zu Gast, rechts: TURA-Schatzmeister Günter Jörgens, links: Ekkehard Lentz

wegung, Geschicklichkeit und Ausdauer zu tun hatten. Zum Lohn gab es nach absolvierter Übung eine kleine Überraschung. Der Blutspen-

dedienst des DRK informierte über Knochenmark- und Blutstammzellspenden und die neue Gesundheitswerkstatt von TURA stellte zahlrei-

che neue Angebote vor. Der Öffentlichkeit zeigte TURA das mit vier neuen Geräten ausgestattete Fitness- und Gesundheitsstudio „Sport plus“. Dicht umlagert waren immer die Tischtennis-



Helferliste 11. September 2004

Herzlichen Dank an: Annett Hartwig, Elke Schlesier-Chitula, Sonja Röhr, Christian Göing, Nicole Scheunemann, Sebastian Meyer, Nele Gith, Heike, Kai und Klaus Kremling, Hanna und Addi Sasse, Iris und Jörn Schulze, Dagmar Röpk, Sven Deutsch, Klaus-Peter Schulz, Joscha Krell, Benjamin May, Timo Hillebrand, Torsten Holstein, Andreas Knoche, Rainer Müller, Wilfried Hoberg, Jonny Käher, Harald Meyer, Christa Fischer, André Prieser, Sarah und Fredi Jeschke, Torben und Hartmut Wiedemeyer, Andreas Gottlieb, Udo Henke, Tobias Durlach, Kevin Steinbiß, Jutta und Ole Ackermann, Irmgard und Boris Maretzke, Melanie Stimbeck, Marion Heinzmann, Martina Tietjen, Herta Bansch, Inge Schade, Marina Brumme, Georg Surm, Herwig Claußen, Wolfram Szepanski, Brigitte Karrasch, Sabine Braun, Karoline Müller, Cornelia-Löffler Rosa, Tilman Gothner, Anneli Kofalck, Marion Schwarz, Melanie Bullwinkel, Gisela und Dieter Witkowski, Karoline Lentz, alle Präsidiumsmitglieder und Ehrenpräsident Peter Sakuth, alle mitwirkenden Sportler, Trainer und Abteilungsleiter.

Ein Dankeschön an alle Sportlerinnen, die Fotos für die Ausstellung und Kuchen für das Café zur Verfügung gestellt haben. Danke an Bernhard Dinter für das geliehene Zelt und an die Kanu-Abteilung (hat unter anderem ein Boot für das Theaterstück zur Verfügung gestellt).

Vielen Dank für die freundliche Unterstützung: Firma Helmut Hartwig, Gesundheitstreffpunkt West, Geschichtswerkstatt Gröpelingen, Nachbarschaftshaus Helene Kaisen, AWO Bremen, Gärtnerei Winter, Schwäbisch-Gmünder Ersatzkasse, DRK-Blutspendedienst, Institut Bremen, Dr. med. Beate Zimmermann, und an die mitwirkenden Künstler: Martin Gresselmann, Wiegand Haar, Uwe Pekau, Marco Vidovic. Ein besonderer Dank gebührt Christine Renken!

Herzlichen Dank auch an Christiane Gartner, Kultur vor Ort e.V., Walter Reinhardt von der Bremer Schützengilde und Hasan Aktas, KSV Vatan Sport, für die Blumengeschenke.



Wilfried Hoberg filmte für den Offenen Kanal

platten. Die Sportfischer beteiligten sich mit einer eigenen Räucherei und am Grillstand gab es Bratwurst und Steak satt. Eine weitere positive Bilanz kann TURA vermelden: 50 neue Mitglieder nutzten die Jubiläumsveranstaltung zum Eintritt



Karoline Müller mit Dirk Bierfischer

in den Verein. Mit einer spektakulären Feuer- und Akrobatikshow verabschiedete Boris Maretzke die Veranstaltungsteilnehmer zufrieden nach Haus.

Lebensplanung im Lernfeld Arbeitslehre

AL-10-Projekt Lebensplanung im Lernfeld Arbeitslehre", was verbirgt sich hinter dieser Überschrift? Die aktive Lehrerschaft des Schulzentrums an der Pestalozzistraße, heute heißt es „Integrierte Stadtteilschule Johann-Heinrich-Pestalozzi“, entwickelte vor zehn Jahren ein Projekt, was Schule nicht lehrt, in die Schule zu holen. „Der Schüler soll als Person, nicht als Objekt des Unterrichts gesehen werden“, erklärte Gernot Fleddermann, bis Juli 2004 Schulleiter, auf der Veranstaltung zum zehnjährigen Jubiläum am 25. August. 44 Institutionen, Einrichtungen und Vereine stellten in der Aula ihre Angebote für die Schüler vor.

TURA beteiligte sich erstmalig an diesem interessanten Projekt mit einem Angebot zu der Thematik „Mannomann...was kommt da auf uns zu?“ Boris Maretzke (Jonglage und Einradfahren) und Tilman Gothner (aktiver Taekwondo-ka) boten im Zeitraum vom 1. September bis 17. November jeweils mittwochs in der Schule für interessierte Jungen Möglichkeiten an, die

Hürden des Lebens zu meistern. Schwerpunkt ihres Projektes ist es, den Jugendlichen zu vermitteln, dass Gewalt keine Probleme löst, sondern ein akzeptierendes und unterstützendes Miteinander wesentlich hilfreicher ist. Ergänzt wird der Ablauf der Arbeitsgruppe durch gemeinsame Aktionen wie Jonglieren mit Bällen und Keulen, wo es auf gute Zusammenarbeit ankommt. Tilman Gothner zeigte Übungen aus dem Taekwondo-Training und berichtete aus eigener Erfahrung, wie wohlthuend und wichtig regelmäßiges Training für einen ausgeglichenen Tagesablauf ist.



Tilman Gothner und Boris Maretzke mit Senatorin Karin Röpkke

... wir sind gerne für Sie da.

OPTIK KOHLBERG

Monika Kohlberg-Bläsing, Augenoptikermeister
Gröpelinger Heerstraße 155, 28237 Bremen, Telefon 04 21 - 61 44 44
Amtlich anerkannte Sehteststelle

Workshop bot Diskussionsstoff Bewegte Kindheit - Bewegung macht schlau

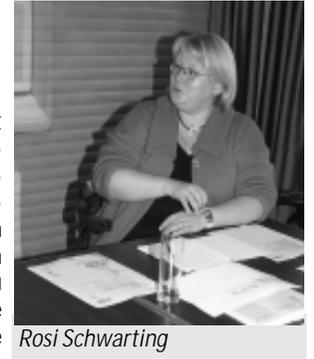


Wie lässt sich Bewegung mehr in den Alltag von Kindern integrieren? In etwa dreistündigen Workshops in vier Stadtteilen (Nord, Ost, Süd, West) wurden Antworten auf diese Frage erarbeitet.

Der erste regionale Workshop zum Thema „Bewegte Kindheit - Bewegung, Sport und Spiel im Alltag von Kindern“ fand am 26. Oktober im Vereinszentrum von TURA statt. Das Projekt im Rahmen des europäischen Jahres „Erziehung durch Sport“ wird begleitet von der Bremer Sportjugend, der SpielLandschaft-Stadt e.V. und dem Verkehrsclub Deutschland (VCD), Landesverband Bremen.

Beispielhaft sollte in Bremer Stadtteilen mit den vorhandenen Kindereinrichtungen und einer Grundschule ein Modellkonzept für Bewegungsanreize erarbeitet werden.

„Unser Ziel ist es, bewegungsfördernde Elemente im öffentlichen Raum zu schaffen wie beispielsweise Balancierstämmen, Natursteine zum Klettern oder gemeinsame Treffpunkte für einen sicheren Weg zur Schule“, unterstrich Rosi Schwarting vom VCD. Zum Thema Kooperation zwischen Einrichtungen und Sportvereinen informierte Roland Klein, der zahlreiche Programme von TURA vorstellte.



Rosi Schwarting



Roland Klein (Zweiter von rechts) stellte bei dem Workshop das Sport- und Bewegungsprogramm von TURA für Kinder vor.

Weihnachtsbaumverkauf

Garten- und Landschaftsbau **HIRSCHHAUSEN**
Telefon 0171 41 665 00

Besuchen Sie unsere Stände

beim Realkauf-Getränkemarkt,
Seewenjestraße und

beim Extra-Markt,
Gröpelinger Heerstraße

Unser besonderer Service:
Auf Wunsch Lieferung frei Haus



*Original Nordmann
Verkauf ab 12.12.2001*

TURA beim Hafenfest präsent

Eines der schönsten Gröpelinger Feste war in diesem Jahr mit Sicherheit das Hafenfest 2004 am 28./29. August zwischen Space-Center und Pier 2 in Gröpelingen.

Bei phantastischem Wetter ließen die Großsegler MIR und KHERSONES im Hafenbecken an der Getreideverkehrsanlage ein. Die MIR konnte an beiden Tagen besichtigt werden.

An der Kaje erlebten die Besucher an beiden Tagen kurzweilige Angebote für Menschen jeden Alters. Der Family-Art-Point lud ein, sich künstlerisch zu betätigen, und am Circus-Point sorgten Jonglage, Akrobatik, Diabolo und Einrad-Künstler für Spannung und animierten zum Mitmachen.



Gerd Schweizer und Monique Bonnani am Stand von TURA

in Jahrmarktsatmosphäre das umfangreiche kulinarische Angebot. Das beliebte „4in1 Bungee“ zog als besondere Attraktion alle mutigen kleinen und großen Leute in den Bann. Sie konnten



Judoka begeisterten

Vereine und Institutionen informierten entlang der Kaje über ihre Arbeit und boten Mitmachaktionen für Kinder und Erwachsene an. Und auch die Hobbykünstler, in Gröpelingen gern gesehene Gäste, boten ihre Werke an.



Auf dem Festplatz rund um die Bühne des Gröpelinger Marketing genossen die Gäste neben dem abwechslungsreichen Bühnenprogramm

Sportfischer



Beerdigungs-Institut AM RIENSBERG

Vertrauen Sie unserer langjährigen Erfahrung im Trauerfall und bei der Bestattungsvorsorge.

Beerdigungs-Institut
Bohlken und Engelhardt
AM RIENSBERG

Tel. 21 20 47
Tag und Nacht

Friedhofstraße 16 · 28213 Bremen
www.bohlken-engelhardt.de



Moderatorin Frauke Wilhelm mit Andreas Kachel

sich von einem Kran in luftige Höhen ziehen lassen, um dann in die Tiefe zu stürzen. „Bepo, der Clown“ fuhr mit seiner Kindereisenbahn die ganz kleinen Gäste über das ganze Festgelände.

Mit einem Informationsstand an beiden Tagen und einer Aktionsfläche der Abteilung Sportfischen sowie einer Sportshow auf der Bühne am Pier 2 beteiligte sich TURA. Dabei traten Judo-Sportler, Spieler der ersten F-Jugend (Fußball) und Boris Marezke mit Jongliervor-



Viel Publikum beim Hafenfest



Boris Marezke mit Frauke Wilhelm

führungen- und Einradfahren auf. Solche öffentlichkeitswirksamen Aktionen kosten viel Vorbereitungszeit, haben aber einen großen Wert, wie immer wieder in zahlreichen Gesprächen festgestellt werden konnte. Und: auch der Spaß kommt fast nie zu kurz. Meist gehörtester Spruch: „So voll war das Space-Center noch nie!“ Bilder vom Hafenfest zeigte die TV-Sendung von TURA am 28. September.



Großsegler MIR verabschiedet sich.



Block

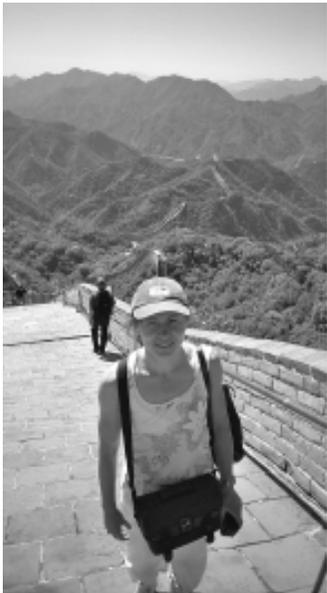
Dienstleistungen rund um den Druck

Leester Straße 121
28844 Weyhe-Leeste

Tel. 04 21 / 80 27 50
Fax 04 21 / 80 29 47

Elisabeth Kazenwadel erlebte Qigong in China

TURAs Qigong-Lehrerin und TV-Moderatorin Elisabeth Kazenwadel hatte vom 21. August bis 10. September die Möglichkeit, für drei Wochen nach China zu reisen. Das Projekt „Traditionelle Chinesische Medizin“ der Universität Oldenburg



Der Ausflug an die Chinesische Mauer durfte bei der Qigong-Studienreise von Elisabeth Kazenwadel (TURA) nicht fehlen.

organisierte die Studienfahrt. Zehn Teilnehmer aus Deutschland reisten mit Johann Boelts (Leiter der Qigong-Ausbildung in Oldenburg) und Dolmetscherin Li Su in zwei Kliniken, um Qigong im Alltag zu erleben und Neues zu lernen.

Das Xi Yuan Hospital, nordwestlich vom Zentrum Pekings, verfügt über 546 Betten und betreut täglich 2000 Patienten ambulant. In den Abteilungen Akupunk-

tur, Qigong und Tuina (chinesische Massage) erlebte Elisabeth Kazenwadel Behandlungen mit. Dabei fand sie besonders beeindruckend, wie freundschaftlich die Ärztinnen und Ärzte, die Pflegekräfte und die Patienten miteinander umgingen – Stress scheint hier unbekannt zu sein. In der eigenen Apotheke werden Kräutermischungen zusammengestellt und in einem großen Labor Medikamente und Abkochungen produziert. Die Gruppe aus Deutschland entschied sich, in der Klinik zwei Methoden zu erlernen – „Guigen Qigong“ und die „6 Lautemethode“. Zu letzterer wird in der Klinik geforscht. „Ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich belegt“, so Elisabeth Kazenwadel.

Im Hebei Medical Qigong Hospital in Beidaihe, einem Kur- und Urlaubsort am Meer, traf Elisabeth Kazenwadel Liu Yafei wieder, die sie bei ih-



Eine Postkarte von der 17-Bogen-Brücke schickte Elisabeth Kazenwadel an die TURA-Geschäftsstelle.

rer Qigong-Ausbildung bereits kennen lernte. Die Gruppe aus Deutschland übte hier im Freien unter

Kiefern die Mittelstufe vom innen näheren Qigong, eine Methode zur Verlängerung des Lebens. Diese Methode ist über 500 Jahre alt und wurde von dem Vater von Frau Liu sehr erfolgreich in großem Maßstab angewandt. Die 12 Übungen trainieren Vorstellung, Qi (Lebensenergie) und Kraft. Sie sind wunderschön, brauchen jedoch viel Übung und stellen hohe Anforderungen an die Beweglichkeit. Neben dem Qigong-Unterricht wurden außerdem Tuina massagen und Taichi angeboten.

Neben dem Lernprogramm gab es Ausflüge in das nahe gelegene Gebirge, um Tempelanlagen kennen zu lernen und die angenehme Atmosphäre in den Ber-



Mao spielt auch heute noch in China eine Rolle – zumindest als Denkmal.

gen zu genießen im Gegensatz zu der sehr schmutzigen und feuchten Luft in Peking.

Einen der touristischen Höhepunkte der Reise bildete der Ausflug in das Tal der Langlebigkeit und an den Drachenkopf (das Ende der Chinesischen Mauer am Meer. Das Tal der Langlebigkeit ist eine grandiose Felsenlandschaft mit Höhlen, Skulpturen und vielen riesigen Schriftzeichen.



Mit neuen Eindrücken kehrte TURAs Qigong-Lehrerin Elisabeth Kazenwadel (Mitte) aus China zurück.

Zurück in Peking konnte die letzte Woche nach eigenen Wünschen gestaltet werden. Da durfte natürlich ein Ausflug zur Chinesischen Mauer, zur Mingallee und zu den Minggräbern nicht fehlen. In der Hauptstadt lockten der Konfuziustempel, die Sportuniversität (dort kann Qigong gelernt werden), die Parks, die verbotene Stadt und die Haupteinkaufsstraße „Wangfujing Dajie“.

Für die Fahrten mit dem Taxi durch den von den Chinesen liebevoll „chaotische Harmonie“ genannten Verkehr brauchten die Reisenden starke Nerven. „Aber auch hier gilt, die Chinesen haben keinen Stress, sondern achten sich gegenseitig“, beobachtete Elisabeth Kazenwadel, die auch einmal morgens um 6 Uhr im Jingshan Park mit erlebte, wie viele Menschen mit Übungen, Massagen, Tänzern und vielem mehr aktive Gesundheitspflege durch Bewegung und Entspannung betreiben. Über ihre Reise informierte Elisabeth Kazenwadel am 26. Oktober in TURAs Fernsehsendung. Qigong bietet Elisabeth Kazenwadel mittwochs von 17.15 Uhr bis 18.45 Uhr bei TURA an.

Seit 1955 ein Begriff für Frische und Qualität

Bäckerei - Konditorei
Ritteringer

Gröpelinger Heerstraße 194 · Telefon 61 21 28
Filiale: Gröpelinger Heerstraße 374 · Telefon 61 44 74

über 35 Jahre

*Raumgestaltung
Fassadenbeschichtung
Fußbodenarbeiten*

WEhlers MALERMEISTER

Ritterhuder Straße 24
28237 Bremen
Telefon (0421) 61 34 41

Landessporttag blickte auf „Sport im Land Bremen 2010“

Mit dem inhaltlichen Schwerpunkt „Sport im Land Bremen 2010“ fand am 30. Oktober der diesjährige Landessporttag des Landessportbundes (LSB) Bremen - „das Parlament des Bremer Sports“ - in der Vegesacker „Strandlust“ statt. 350 Delegierte aus Vereinen und Verbänden wählten unter anderem einen neuen Hauptausschuss und verabschiedeten denkbar knapp eine Beitragserhöhung jährlich um 40 Cent je erwachsenes Vereinsmitglied und 20 Cent für Ju-



Der Delegation von TURA beim Landessporttag gehörten Roland Klein, Günter Jörgens und Dirk Bierfischer (von links) an.

gendliche. Für TURA bedeutet dies Mehrausgaben von etwa 970 Euro.

In den „Thesen zur Sportentwicklung“ wurden Prognosen angestellt über zu erwartende Rahmenbedingungen im Jahr 2010, wie die Bevölkerungsentwicklung, die wirtschaftliche Situation, die Entwicklung der Arbeitszeit, der all-



Beim LSB-Tag nahmen Brigitte Honnens und Roland Klein das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT für den Präventionssport für besonders qualifizierte Vereinsangebote und Übungsleiter entgegen.

gemeine gesellschaftlichen Wertewandel, der Wandel der Sportinteressen und Sportinhalte sowie die Sporttrends bis zum Jahr 2010 aussehen werden. Welcher Sport soll unter den prognostizierten Rahmenbedingungen betrieben und welche Verbands- und Vereinsstrukturen werden dazu gebraucht?, lauteten aufgeworfene Fragen. Empfehlungen, Erwartungen, Forderungen an die Sportpolitik im Land Bremen sowie Anforderungen an den Landessportbund Bremen wurden formuliert.

LSB-Präsidentin Ingelore Rosenkötter betonte in ihrer programmatischen Rede die Rolle

des Sports für eine lebenswerte Gesellschaft in der Zukunft: „Sport hat Zukunft und Sport ist Zukunft!“ Die Politik forderte sie erneut nachdrücklich auf, mittel- und langfristig verlässliche Rahmenbedingungen für den Sport zu schaffen und zu sichern. Hier habe es in den letzten Jahren seitens der Politik viele Unzulänglichkeiten gegeben, die es abzustellen gelte. Der Sport, die Sportvereine, die Sportfachverbände und auch der Landessportbund könnten auf Dauer nicht sozusagen auf Zuruf arbeiten: „Wir brauchen schon eine gewisse Planungssicherheit. Ich erwarte deshalb von der Politik, dass sie diese verlässlichen Rahmenbedingungen verbindlich erklärt und herstellt und damit ihrerseits zu den Grundlagen einer zukunftsorientierten Sportentwicklung beiträgt.“ Die Vereine wurden von Ingelore Rosenkötter aufgerufen, sich weiter zu modernisieren, ohne ihre Traditionen dabei fallen zu lassen, und sich den Herausforderungen der Zukunft selbstbewusst zu stellen.

Traditionell fanden zu Beginn des Landessporttages auch wieder zahlreiche Ehrungen statt. Dabei zeichnete LSB-Präsidentin Ingelore Rosenkötter Walter Weber von TURA mit der silbernen Ehrennadel aus. Walter Weber ist seit 1951 Mitglied bei TURA und übte unterschied-



Mit der silbernen Ehrennadel zeichnete LSB-Präsidentin Ingelore Rosenkötter Walter Weber von TURA aus.

liche Funktionen aus, so als langjähriger Leiter der Tischtennisabteilung und als Beisitzer des Präsidiums. Heute vertritt er TURA im Sanierungsbeirat und gehört dem Rechtsausschuss des Fachverbandes Tischtennis Bremen an. Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT für den Präventionssport für besonders qualifizierte Vereinsangebote und Übungsleiter erhielten Elisabeth Kazenwadel, Kornelia Löffler-Rosa, Brigitte Honnens, Sabine Braun, Helma Rumphorst und Sigrid Richter von TURA verliehen.

Unseren Gästen und Freunden frohe Weihnachten und ein glückliches Neues Jahr!

Bei uns gibts Bier auf 10er-Karte ...

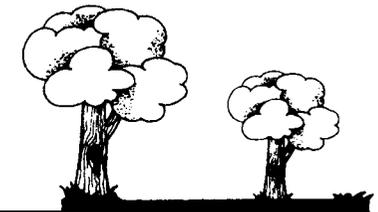


»Zum Fass«

Das Familienlokal im Bremer Westen
Lindenhofstraße 35b · Telefon 61 32 35

Garten- und Landschaftsbau

HIRSCHHAUSEN



Neuanlagen und Gestaltung · Holz- und Zaunbau · Teichbau · Baum- u. Heckenschnitt · Rasen- und Anlagenpflege · Fertigrasenneuanlagen
Naturstein- und Pflasterarbeiten · Dach- und Fassadenbegrünung

Heuberg 8 · 27628 Wulsbüttel
Tel. 04746 - 722 42 · Fax 04746 - 322 · Auto 0171 - 41 66 500

immer aktuell: www.tura-bremen.de

Sport mit Bewohnern des Stiftungsdorfes

Die Bremer Heimstiftung eröffnete 2003 das so genannte Stiftungsdorf in der ehemaligen Feuerwache 6. An der Gröpelinger Heerstraße / Elbinger Straße entstanden 33 „Wohnungen mit Service“ sowie zwölf attraktive Ein-Zimmer-Appartments für Senioren, deren Bewohner das Angebot einer Tagesbetreuung nutzen können.

Ilse und Hedwig Hinkelmann, beide aktiv in der TURA-Seniorenabteilung, wohnen seit mehreren Monaten im Stiftungsdorf und fühlen sich dort sehr wohl. „Wir bleiben in unserem gewohnten Umfeld, bewältigen unseren Alltag ohne fremde Hilfe, aber wenn sich das mal ändert, nutzen wir gern die Angebote des Hauses und der Pflegedienste vor Ort.“

Hausleiterin Sabine Schöbel bemüht sich um Kooperationen mit Institutionen im Stadtteil, um den Bewohnern des Stiftungsdorfes unterschiedliche interessante Ein-

drücke zu vermitteln. So bietet TURAs Abteilungsleiterin für Seniorensport, Jutta Ackermann, jeden Donnerstag von 15.30 bis 16.30 Uhr Sitzgymnastik für die Bewohner des Stiftungs-



TURA bietet durch Jutta Ackermann (links) im Stiftungsdorf Sitzgymnastik an, hier mit Marga Kubelca, Gerda Prigge und Hedwig Hinkelmann (von links).

dorfes an. Mit verschiedenen Kleingeräten wie Redonoball und Theraband bei flotter Musik kann jeder seinen Möglichkeiten entsprechend etwas für seine Gesundheit tun, wobei Jutta Ackermann natürlich immer auf Haltung und Sitzposition achtet.

Mittlerweile gehört diese Turnstunde für die Bewohner schon zum festen Tagesablauf, und sollte der eine oder andere aus persönlichen Gründen einmal verhindert sein, bekräftigen sie dann, dass sie beim nächsten Mal auf alle Fälle wieder dabei sind.

Letzte Meldung

Im schweren Teilnehmerfeld der norddeutschen U15-Judo-Meisterschaften in Bredstedt (Schleswig-Holstein) zeigte der Bremer Nachwuchs gute Leistungen. Jens Kruse von TURA belegte den zweiten Platz in seiner Gewichtsklasse.

Körper und Seele

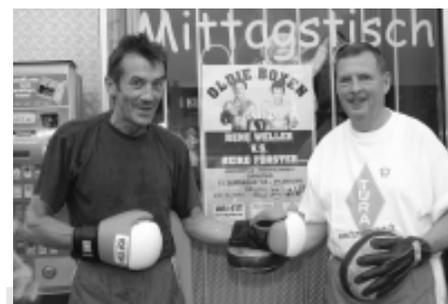
Noch Plätze frei sind bei dem Angebot "Körper und Seele in Schwung". Jeweils donnerstags bietet TURA von 17 bis 18 Uhr an der Lissaer Straße 60 Wirbelsäulengymnastik, Stretching und Entspannung an. Weitere Informationen: Telefon 61 34 10 oder E-Mail info@tura-bremen.de.

Boxen gegen René Weller: Herwig Claußen bereitete Heiko Förster auf „Oldie-Kampf“ vor

Für manche ist Boxen die ehrlichste Sportart, für andere ein sinnloses aufeinander los-

tern heute 63 Kilogramm auf die Waage.

In der gut besetzten Hochfeldhalle verlie-



Erfolgreich stimmte Herwig Claußen (rechts) Heiko Förster auf seinen „Oldie-Kampf“ mit René Weller ein.

Für einen guten Zweck nahm er am 11. September eine Einladung zu einem „Oldie-Kampf“ in Huchenfeld bei Pforzheim mit dem inzwischen 50-jährigen, 25-fachen deutschen Meister, zweifachen Europameister und Weltmeister im Leichtgewicht, René Weller, an. Der drahtige Ex-Profi bringt mit einer Körpergröße von 1,76 Me-

folg für Heiko Förster – trotz lädiertes Nase und einem blauen Auge! Die Vorbereitungen hatten sich also durchaus gelohnt. Heiko Förster trainierte im Vorfeld in Sparring-Kämpfen mit Klaus-Dieter Feldmann (ehemals TURA). Die taktische Abstimmung und Prätzenarbeit erfolgte mit Herwig Claußen.

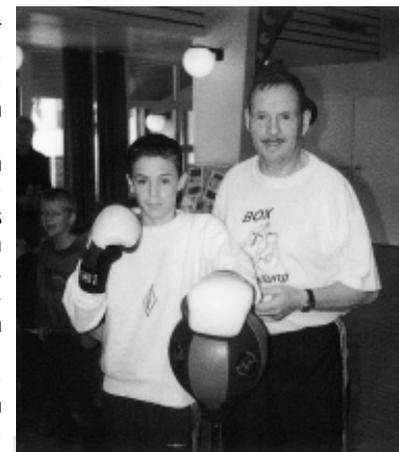
ten Mal an dem Programm. Unter dem Motto „Stark durch Sport“ dienten Boxsack, Ständerpunchingball und Boxhandschuhe der körperlichen Betätigung. Die Übung bestand darin, eine Minute auf Boxbirne oder Boxsack einzuschlagen. Mit dem passenden Trikot gab es danach ein Foto in Siegerpose. Jugendboxer Florian Nickel und sein Trainer Herwig Claußen zeigten den interessanten Kids, wie richtig geboxt wird. Sie führten Trainingseinheiten mit Prätzen sowie einige Runden an der Birne vor und ernteten dafür viel Beifall.

TURA-Boxer bei Aktionstag dabei

Am 24. September startete im Nachbarschaftshaus „Helene Kaisen“ der Aktionstag „Kids in Action“ für Kinder, Jugendliche und alle, die Lust an den Spiel- und Spaßangeboten des Arbeitskreises „Kinder und Jugendliche im Bremer Westen“ hatten. Viele kostenlose Attraktionen luden zum Mitmachen ein.

Traditionell veranstaltet der Arbeitskreis diesen Aktionstag einmal im Jahr. 15 Einrichtungen hatten sich zusammengetan, um mit ihren Angeboten für Spiel, Spaß und Spannung zu sorgen.

TURAs Boxabteilung beteiligte sich zum ers-



Herwig Claußen mit dem Nachwuchsboxer Florian Nickel

einige Runden an der Birne vor und ernteten dafür viel Beifall.

CITIZEN.
Eco-Drive
FUNKUHREN



- Automatische Zeit- und Datumeinstellung über Funksignal
- Frei wählbare Zeitzone
- Antenne im Edelstahlgehäuse
- Dunkelgangreserve bis zu 2 Jahre
- Wasserdicht bis 20 Bar
- Registerring zur Flugdatenberechnung

€ 499,-

Carl Bullenkamp

Inh. A. Solf · Uhren, Gold und Silber waren
Gegr. 1926 - Eigene Reparatur-Werkstatt
Gröpelinger Heerstraße 224 · ☎ 0421 - 61 17 32

www.citizenwatch.de

Boxen bei TURA – macht mit!



Wer bei den TURA-Boxern mitmachen möchte, ist herzlich zum Training eingeladen. Die TURA-Boxer trainieren montags, mittwochs und freitags zwischen 18 und 20 Uhr in der Schule am Halmerweg. Für Rückfragen kann Abteilungsleiter



Herwig Claußen unter 39 33 69 angerufen werden.

Gürkan Gürker und Herwig Claußen demonstrieren das Pratzen-training

Schon gehört,

dass TURA - eine gute Adresse ist, jetzt mit dem Boxen anzufangen!

Interessierte können drei Probetrainingstermine vereinbaren.

An Mitgliedsbeiträgen sind später monatlich zu entrichten: Erwachsene 10,50 Euro, Kinder und Jugendliche 6,50 Euro.



Herwig Claußen mit den eigenen Nachwuchsboxern von TURA

Schon gehört,

dass Marco Grote (34), ehemaliger Spieler von TURA, als Co-Trainer beim VfB Lübeck (Fußball-Regionalliga Nord) unter Trainer Stefan „Kurt“ Böger angeheuert hat. Neben TURA spielte er in der Jugend bei Werder, beim FC Bremerhaven, VfB Oldenburg und den HSV-Amateuren.

Erste Herren spielen oben mit

TURAs erste Herrenmannschaft spielt in der Saison 2004/05 in der Fußball-Landesliga Bremen. Nach anfänglichen Startproblemen hat der letztjährige Verbandsligist den Sprung in die obere Tabellenregion geschafft.

Dem TURA-Team gehören an: Trainer Holger Zander, Betreuer Hans-Georg Durlach, Maik Schönijahn, Alen Suljicic, Tuncay Koc, Tobias Durlach, Marius Ostwald, André Scheffer, Matthias Schwarz, Michael Dirks, Co-Trainer Andreas Zimmermann, Torwart-Trainer Andreas Lindenberg (obere Reihe von links), Tobias Döring, Altan Altunok, Daniel Müller, Axel Elsner, Sascha Köhler, Andreas Wienert, Patrick Sieler und Bernd Wollny (untere Reihe von links).



Schon gehört,

dass am 22. Januar das Hallenturnier um den „Helmut-Hartwig-Cup“ mit acht Mannschaften angepfeifen wird: 15 Uhr, Gesamtschule West, Lissaer Straße.

Zweite E-Jugend Dritter in Hemmoor

Die zweite E-Jugend von TURA erreichte bei ihrem ersten Hallenturnier in der laufenden Saison den dritten Platz beim SC Hemmoor. Die ersten drei Gruppenspiele wurden spielerisch und kämpferisch hervorragend gewonnen: 2:1 gegen TSV Otterndorf, 3:0 gegen SC Hemmoor 3, 1:0 gegen SC Hemmoor 2. Im nächsten Spiel hatte sich der Gegner von Basbeck-Osten gut auf das Team von Michael Dirks und Jochen Hemme eingestellt. TURA verlor mit 0:1. Im Spiel

um den dritten Platz konnte die zweite E-Jugend die gewohnten Stärken wieder zeigen und gewann gegen die erste E-Jugend von Gastgeber SC Hemmoor mit 2:0. Cavit Gökce erzielte bei dem Turnier allein vier Treffer.

Im Punktspielbetrieb belegt die Mannschaft in der Staffel 5 zurzeit einen respektablen zweiten Platz. Eigene Hallenturniere organisiert die zweite E-Jugend von TURA am 5. Dezember in der GSW und am 12. Dezember in der BSA-Halle.

Service von Anfang an!

AUGUST GAS MEYER

Sanitäre Anlagen · Gasheizungsbau

August Meyer GmbH
Gröpelinger Heerstraße 97
28237 Bremen

Tel. 0421 - 61 18 47 · Fax 0421 - 616 47 52
www.august-gas-meyer.de | eMail: august-meyer-gmbh@t-online.de



„Teamsportausrüster für TURA“

Am Schmiedeberg 6
28832 ACHIM
Tel.: 04202 - 88 17 17

Hemmstraße 357-359
28215 Bremen
Tel.: 0421 - 3 46 46 99

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 9.30 - 18.00 Uhr · Samstag 9.30 - 13.00 Uhr

1. F-Jugend beim Hafenfest dabei



Trainingszeiten sind im Winter montags von 17 bis 18.30 Uhr in der Halle der BSA Gröpelingen und donnerstags von 16.30-18 Uhr in der oberen Halle der Schule an der Fischerhuder Straße.

Die 1. F-Jugend von TURA zeigte ihr Können beim Hafenfest an der Aktionsbühne beim Pier 2.

Turniere der 1.F-Jugend

8. Januar 2005, 10 bis 12.30 Uhr Kleines Turnier um den „Gröpelinger-Imbiss-Cup“ in der BSA-Halle Gröpelingen mit fünf Mannschaften;

22. Januar, 10 bis 12.30 Uhr, kleines Turnier mit fünf Mannschaften in der BSA-Halle Gröpelingen;

20. Februar, 9 bis 14 Uhr, Turnier um den „Toros-Tarverna-Cup“ mit zehn Mannschaften, Halle Gesamtschule West;

1. Mai, 10 bis 16 Uhr „Eis-Molin-Cup“ mit zehn Mannschaften, BSA Gröpelingen

Ein Trainingslager findet vom 25. bis 27. Februar 2005 in der Jugendherberge und Bezirkssportschule in Westerstede statt, wie Trainer Klaus Kremling und die Co-Trainer Sebastian Meyer und Sven Nielsen mitteilen.

Schiedsrichter-Hochburg TURA

„TURA Bremen zählt mittlerweile 29 gemeldete Schiris. Bewährt und für höhere Aufgaben empfohlen hat sich Michael Djoric. Er leitet Spiele in der Verbands- und Landesliga und assistiert in der A-Junioren-Bundesliga. TURA im Bremer Westen und ATSV Sebaldsbrück im Osten sind die Schiedsrichter-Hochburgen in der Hansestadt.“

(Weser Report, Fußball intern, 3. 11. 2004)

Die aktuellen TURA-News im Internet:
www.tura-bremen.de

BAU- UND KUNSTGLASEREI
Glasermeister **F. Buchholz**

GLAS BUCHHOLZ

Inhaber Thorsten Buchholz
Gröpelinger Heerstraße 377
Telefon 6 16 22 66
Fax 61 32 29
E-Mail glasbuchholz@t-online.de

REPARATUR-NEUVERGLASUNG

**ISOLIERGLAS und SPIEGEL
SCHALL- und WÄRMESCHUTZGLAS
REPARATURVERGLASUNG**

**SCHLEIFARBEITEN
BILDERRAHMUNG
BLEIVERGLASUNG**

Peter Penner feierte in Berlin seinen 60. Geburtstag

Zu seinem 60. Geburtstag lud Peter Penner



Peter Penner wurde 60 und lud seine alten TURA-Freunde nach Berlin ein.

Ein großer Empfang erfolgte am 10. September mit Abholung und Weiterfahrt per gemietetem



Stadtrundfahrt in Berlin: In der Hauptstadt gab es für die Geburtstagsgäste aus Bremen viel zu sehen.

Bus zur Stadtrundfahrt. Bei einem Zwischenstopp wurde das Reichstagsgebäude besucht. Nach ausgiebiger Besichtigung des Potsdamer Platzes fand anschließend ein Bummel durch die Stadt mit ihren vielen stattlichen Gebäuden und Besuchermassen statt. Am Nachmittag war noch eine kleine Überraschung angesagt. Der Bus brachte die Bremer Gäste zur bremischen Landesvertretung. Neben der Besichtigung standen ein kleiner Imbiss und Getränke bereit. Am Abend hatte Peter Penner zum Konzert im vornehmen Hotel ‚Estrel‘ eingeladen. Am nächsten Vormittag stand ein Bummel auf dem Kurfürstendamm mit zahlreichen Sehenswürdigkeiten und internationalem Flair auf dem Programm. In der Nähe des Flughafens Tegel fand die Geburtstagsfeier in einer herrlich angelegten Westernstadt mit 90 Personen statt. Die Saloon-Besitzer und die Bedienung trugen Westernkluft und Western-Musik gab es im Original.

Drei unvergessliche Tage in Berlin boten Anne und Peter Penner ihren Gästen aus Bremen.



Ankunft am Bahnhof

Teppich		Teppich		Teppich	
	Reiss		Reiss		Reiss

Teppichboden massenweise ab 2,- €/m²
PVC zu Fabrik-Preisen
Tapeten ab 3,- €/Rolle

Von-Ossietzky-Str. 6 · Bremen-Oslebshausen · Tel. 0421 - 644 10 33

147 TURA- Fußballer erwarben DFB-Abzeichen

Im Rahmen des Wettbewerbes „Klub 2006 - die FIFA-Weltmeisterschaft im Verein“ bot der Turn- und Rasensportverein (TURA) am 17. Oktober die Möglichkeit zum Erwerb des DFB-Fußball-Abzeichens in Gold, Silber oder Bronze. 147 Teilnehmer im Alter zwischen 10 und 55 Jahren absolvierten sieben vom DFB vorgegebene Aufgaben, die unterschiedliche technische Anforderungen an die Prüflinge stellten.

Bei der ersten Station „Kunstschütze“ hatte jeder Spieler vier Versuche, von der Strafraumgrenze von einem seitlich versetzten Punkt den Ball ins Tor schießen. Die „Dribbelkünstler“ durften zwei Mal einen Slalom-Parcours innerhalb einer vorgegebenen Zeit durchlaufen und die „Ballzauberer“ hielten den Ball mit Kopf, Fuß- oder



Andreas Westphal heißt der „WM-Beauftragte“ von TURA.

Oberschenkel möglichst oft hoch. Bei der vierten Station „Kurzpass-Ass“ war vorgegeben, den Ball innerhalb von 30 Sekunden möglichst oft mit der Innenseite gegen eine Ballprellwand von 30 Zentimetern Höhe zu spielen. Die Aufgabe „Kopfbalkönig“ sah vor, zugeworfene Bälle aus mindestens fünf Metern Entfernung in Zielquadrate zu köpfen. Die sechste Station hieß „Flanckengeber“. Jeder Spieler durfte dreimal versuchen, den Ball aus 20 oder 25 Metern

Entfernung in ein fünf mal fünf Meter großes Rechteck zu spielen. Bei der siebten und letzten Station „Elferkönig“ konnte jeder Teilnehmer in sechs Versuchen Torschüsse vom Elfmeterpunkt auf ein Punktegitter platzieren.



Bei der fünften Station des Wettbewerbs „Klub 2006“ gab es jede Menge artistische Einlagen zu bestaunen. Unser Foto zeigt Yannick Sandvoss von TURA.

Unter den strengen Augen der Prüfer gingen die Teilnehmer besonders ehrgeizig an den Start, um die erforderliche Punktzahl zu erreichen. In den Kinder- und Jugendmannschaften von TURA wurde vorab speziell geübt. Dies machte sich auf jeden Fall bezahlt. Insgesamt konnten 86 Fußballer aus der Hand des „WM-Beauftragten“ von TURA, Andreas Westphal, ihre Urkunde und das dazugehörige Abzeichen in

Empfang nehmen, davon 17 in Gold, 29 in Silber und 40 in Bronze.

Die besten Ergebnisse in ihren Altersklassen erzielten: Coray-Can Durmus (10 bis 13 Jahre) mit 319 Punkten, Marc Renken (14 bis 16 Jahre) mit 327 Punkten, Patrick Sieler (17 bis 40 Jahre) mit 342 Punkten, Günther Strudthoff und Holger Zander (über 40 Jahre) mit je 326



Die erste C-Jugend von TURA machte fast komplett mit beim Aktionstag des Wettbewerbs „Klub 2006“.

Punkten sowie Peter Schwarz (über 50 Jahre) mit 305 Punkten. Sie erhielten das DFB-Abzeichen in Gold. Der jüngste Teilnehmer, der zehnjährige Ahmet Davran, holte immerhin 190 Punkte und erreichte ebenso das Bronze-Abzeichen wie der älteste Teilnehmer, der 55-jährige Ranko Djoric mit 204 Punkten. Als beste Teilnehmerin zeichnete sich die 16-jährige Sylvia Berndt mit 220 Punkten aus.

Damit hat TURA in dem Vereinswettbewerb „Klub 2006“ die Voraussetzungen für die maximale Punktzahl von 700 geschaffen. Die Fußballjugendabteilung von TURA freut sich bereits jetzt darauf, die weiteren Aufgaben des Wettbewerbes anzugehen, um einen der attraktiven Preise, zum Beispiel ein Freundschaftsspiel gegen einen Bundesligisten zu gewinnen.

Abgerundet wurde die Veranstaltung durch ein ansprechendes Rahmenprogramm vor allem

E-Mail vom 19. Oktober
„Klub 2006“: Punktegutschrift für Ihre Abnahme des DFB-Fußball-Abzeichens

Sehr geehrter Herr Westphal,

vielen Dank für Ihre Abnahme des DFB-Fußball-Abzeichens. Dafür haben wir Ihnen folgende Punkte gutgeschrieben: 700. Damit sind in Ihrem Punktekonto derzeit 700 Punkte gutgeschrieben. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Spaß und Erfolg beim Wettbewerb!

Mit herzlichen Grüßen

Ihr

Info-Team „Klub 2006 - Die FIFA WM im Verein“

Am Auernberg 2

61476 Kronberg

www.FIFAworldcup.com



Auch der Trainer der ersten Herren, Holger Zander, machte beim Aktionstag mit.

für die Kinder, die vom Alter her das Fußballabzeichen noch nicht erwerben konnten. Beim Elfmeter-Wettbewerb gegen die Keeper der ersten D-Jugend von TURA, Patrick Lüttgen und Nils Westphal, sowie beim Tonnen-Schießen hatten alle Anwesenden die Gelegenheit, sich durch Treffsicherheit auszuzeichnen und einen der vom SV Werder und dem Sporthaus Günter Hermann zur Verfügung gestellten Sachpreise zu gewinnen.

Weitere Informationen sind bei dem „WM-Beauftragten“ von TURA, Andreas Westphal, Telefon 6 16 36 84, erhältlich.

Er ist auch per E-Mail zu erreichen: fussballjugend@tura-bremen.de.

Solidarität für Borgfelder Kicker

Diesen Tag werden die Altherren-Fußballer vom SC Borgfeld nicht so schnell vergessen. Es war Freitagabend, 14. Mai. Da brach Olaf Rackow während eines Altherren-Spiels völlig ohne Fremdeinwirkung plötzlich leblos zusammen: Herzstillstand! Zum Glück waren Notarzt und Sanitäter gleich zur Stelle, die Reanimierung gelang. Allerdings hat sich der 43-Jährige bis heute noch nicht ganz erholt. Die Solidarität für ihn jedoch ist groß. Einen besonderen Beweis

dafür erbrachte jetzt TURA Bremen. Denn während der Aktion „Klub 2006 - FIFA-WM im Verein“ sammelten die Gröpelinger für den Fußballer aus Borgfeld.

Natürlich kamen auch die Altherren-Kicker des SC Borgfeld spontan auf den Sportplatz an der Lissaer Straße, legten die Prüfung für das DFB-Fußball-Abzeichen ab und trugen somit zum Erfolg der Sammelaktion bei. Immerhin kamen 320 Euro zusammen.

Sehtraining bei TURA

Zum ersten Mal bot die Gesundheitswerkstatt von TURA am 6. November ein dreistündiges „Sehtraining“ an. Die Leitung des Workshops übernahm Elisabeth Kazenwadel, ausgebildete

der Augen, praktische Übungen zur Entspannung der Augen, Schultern und Nacken, Beweglichkeit der Augen verbessern, Sehzellen stimulieren, Nah-Fern-Einstellung und Zusammenarbeit der Augen fördern, Belastung durch Bildschirmarbeit, Pausenübungen und Massagen zur Regeneration.

Elisabeth Kazenwadel: „Unsere Augen erfüllen täglich viele Anforderungen. Durch einfache Übungen können wir für gute Sehgewohnheiten und natürliches Sehen sorgen.“ Zahlreiche Anregungen für gute Sehgewohnheiten und leicht anwendbare Übungen für den

Alltag nahmen die zufriedenen Teilnehmer mit und erklärten, das Erlernte zukünftig anwenden zu wollen. Bei entsprechendem Interesse wird der Workshop im Frühjahr 2005 erneut angeboten.

Tipps für ein Selbstlernprogramm zu gesundem Verhalten am PC gibt es im Internet unter www.ergo-time.de.



Augenoptikermeisterin und Sehtrainerin. Nach einem kurzen Ankommen mit Musik gab es die Anregung von Elisabeth Kazenwadel, die Wahrnehmungsweise zwischen Form, Farbe, Bewegung und Raum zu wechseln. Neben theoretischen Erläuterungen zu anatomischen Grundlagen standen folgende Themen auf dem Programm des Sehtrainings: Kurzsichtigkeit, Altersweitsichtigkeit, nachlassende Flexibilität

Schon gehört,

dass Melanie Bullwinkel, Abteilungsleiterin Kinderturnen, und Nele Gith am Kongress „Kunterbunt geht's rund - Bewegungsräume-Kinderträume“ am 17./18. September in der Universität Bremen teilnahmen. Nele Gith, seit August Übungsleiterin im Kinderturnen bei TURA, gehörte gleichzeitig dem Organisationsteam des Kongress an. Siehe auch:

<http://www.bremer-kongress.de>



Kühnel & Piehl

Kanzlei für Gewerbetreibende

Rechtsanwalts-
gesellschaft mbH

UWE J. PIEHL
Rechtsanwalt

in Bürogemeinschaft mit
Steuerberatergesellschaft
Kühnel u. Willems

Birkenstraße 16 / 17 · 28195 Bremen
Telefon 0421 - 49 400 15 · Fax 0421 - 49 400 16
www.bremer-kanzlei.de · E-Mail: piehl@bremer-kanzlei.de

Nichts ist unmöglich.  TOYOTA

Die Stadt lebt.



Der neue RAV4: jetzt bis zu 2.675,-€ sparen. Aktionsmodelle so lange der Vorrat reicht.

- Als 1,8-l-VVT-i (4x2) mit 92 kW (125 PS)
- Als sportlicher 3-Türer und geräumiger 5-Türer
- CO₂-Emission von 175 bis 224 g/km nach RL 80/1269/EWG
- mit Radio/CD und Metallic-Lackierung
- gegen Aufpreis mit Cobra-Tuning-Paket

JD
POWER REPORT
2004

Sieger der J.D. Power & Associates Kundenzufriedenheitsstudie 2004.*

*mot, Heft 15/2004

Unser Preis

21.500,- €

für den RAV4 5-Türer 1.8 4X2
auch als 3-Türer für 19.900,-€

Aktionsmodelle sind Fahrzeuge
mit Tageszulassung ohne Kilometer.

Autohaus Schneider GmbH

Seewenjestr. 20 • 28237 Bremen-Gröpelingen

Tel. (0421) 611415 • Fax. (0421) 6162902

www.automobileschneider.de

seit 25 Jahren Toyota-Vertragshändler und seit

10/2003 exklusiv für Bremen-Stadt und Bremen-Nord!

TURA- Vereinszentrum Ausbildungsstätte für LVA Oldenburg/Bremen

Der Bremer Behinderten Sportverband (BSB e.V.) und das Bildungswerk des Bremer Turnverbandes führten am 4./5. und 25./26. September die Qualifizierung der Trainerinnen und Trainer im Bereich Muskelaufbautraining (MAT) für die LVA Oldenburg/Bremen durch. Nach der Besichtigung des TURA-Vereinszentrums und des Sportstudios stand für die LVA TURA als Ausbildungsstätte fest. Die sehr gute Ausstattung des Studios war dabei eine Grundvoraussetzung. Die für das nächste Jahr geplante MAT-Ausbildung soll ebenfalls im TURA Vereinszentrum durchgeführt werden.



TURA-Studiotrainerin und Physiotherapeutin Kerstin Rohdenburg trat bei der MAT-Ausbildung als Referentin auf.

TURA- Sportstudio Vertragspartner der LVA

Seit dem 1. Oktober ist das Fitness- und Gesundheitsstudio von TURA an der Lissaer Straße Vertragspartner der Landesversicherungsanstalt Oldenburg/Bremen und damit zurzeit die einzige Anlaufstelle für Muskelaufbautraining (MAT) in Bremen.



Sabine Braun, Kornelia Löffler-Rosa und Roland Klein haben an der kürzlichen MAT (Muskelaufbautraining)-Ausbildung erfolgreich teilgenommen.

Bekommen die Mitglieder der LVA nach ihrer Rehabilitationsmaßnahme in einer Vertrags-Kurklinik eine Folgeverordnung für das Muskelaufbautraining, kann diese in Bremen ausschließlich bei TURA eingelöst werden. Voraussetzung für diesen Vertrag war neben der Ausstattung des Studios mit bestimmten Trainingsgeräten auch die zusätzliche

Qualifizierung von Trainern.

Mit Sabine Braun, Kornelia Löffler-Rosa und Roland Klein nahmen drei Studio-Trainer von TURA an der kürzlichen MAT-Ausbildung erfolg-

reich teil. Durch ihre bereits vorhandenen Qualifikationen und die spezifische Ausbildung sind sie befähigt das Muskelaufbautraining anzuleiten. Die Nachfrage nach dem MAT ist bereits jetzt sehr groß. Die Krankheitsbilder der LVA-Mitglieder sind vielfältig und reichen von Knorpelschäden über Frakturen/Brüche zu Bandscheibenvorfällen.



Das Fitness- und Gesundheitsstudio von TURA an der Lissaer Straße ist neuerdings Vertragspartner der Landesversicherungsanstalt Oldenburg/Bremen.

Einfache Übungen für fitte Beine

Wenig Bewegung, langes Sitzen und Veranlagung, das sind einige der Risikofaktoren, die zu massiven Venenproblemen führen können. Betroffen davon sind jede zweite Frau und jeder dritte Mann. Venenschwäche kann sich beispielsweise in einem Spannungsgefühl in den Beinen äußern. Ein zweistündiger Workshop am 7. Oktober unter Leitung von Sabine Braun half den Teilnehmerinnen die Ursachen zu erkennen und bot ein wirkungsvolles Trainingsprogramm für zuhause. Gezielte Übungen für spezielle Alltagssituationen, die eine Erleichterung bringen und zur Vorbeugung beitragen, rundeten den Workshop ab. Die Teilnehmerinnen waren sich einig darin, dass sie jetzt wissen was sie ihren Beinen Gutes tun können und es auch noch Spaß gemacht hat.



Sabine Braun leitete den Workshop „Venegymnastik“ mit praktischen Übungen für fitte Beine.

Sport für Schlaganfall-Betroffene

TURA bietet montags von 18 bis 19 Uhr Sport für Schlaganfall-Betroffene an. Eine zweite Gruppe wird vorbereitet. Übungsleiterin Siegrid Richter erklärt: „Schlaganfall-Betroffene können in der Gemeinschaft weitaus mehr, als ihnen allgemein zugetraut wird“. Gymnastik, Bewegungsspiele, Entspannungsübungen und Informationen stehen auf dem Programm. Menschen mit unterschiedlichen Einschränkungen und Möglichkeiten nach einem Schlaganfall sind eingeladen, um den Alltag besser zu meistern, mehr Eigenständigkeit zu gewinnen, das Selbstwertgefühl zu verbessern und die eigene Genesung aktiv mit zu gestalten. Treffpunkt ist das

behindertengerechte Vereinszentrum von TURA an der Lissaer Straße 60. Anmeldung: Tel. 6 13410



Erika und Joachim Burdt machen mit beim „Sport für Schlaganfall-Betroffene“.



Das erotische Portrait !

Das nicht alltägliche Geschenk, die besondere Überraschung für Ihren Partner.

Erotische Portraits, die außergewöhnliche Art der Portraitfotografie. Die Andeutung von Körperformen, Stimmungen durch Beleuchtungsakzente oder ein tiefer Blick als Stilmittel der Emotionsfotografie, das sind die Gestaltungselemente die für ein wirkungsvolles Portrait entscheidend sind. Ob in Dessous oder als Aktportrait, bleibt Ihren Wünschen und Vorstellungen überlassen. Wichtig ist nur zu wissen, daß Sie sich auf ein erfahrenes, ausgebildetes und einfühlsames Fotografenteam verlassen können.

Infos unter
Tel. 0421/61 21 12

Gröpelinger Heerstraße 172, 28237 Bremen

FOTO-STUDIO
PENZ
GmbH

TURA überzeugt mit neuer Gesundheitswerkstatt



Frank Stache (Barmer Ersatzkasse), Dr. Sabine Braun (TURA), Roland Klein (TURA) und Andreas Feldt (Barmer Ersatzkasse, von links) stellen den neuen Flyer mit dem Programm der Gesundheitswerkstatt von TURA für die Winter- und Frühjahrssaison 2004/ 2005 vor.

Die Barmer Ersatzkasse und TURA haben einen aktuellen Flyer für die Winter- und Frühjahrssaison herausgegeben, der in der TURA-Geschäftsstelle an der Lissaer Straße 60, Telefon 61 34 10 erhältlich ist und von der Internetseite www.tura-bremen.de heruntergeladen werden kann. Die "Gesundheitswerkstatt" bietet neben zwölf Kursen wie Rücken- und Nackentraining die Teilnahmemöglichkeit an sieben Dauerangeboten wie Yoga, Herzsport und Muskelaufbautraining in der Sporthalle und im Sportstudio an der Lissaer Straße.



KursleiterInnen

- Jutta Ackermann**
Kursleiterin Osteoporose u. Rücken
- Dr. Sabine Braun**
Bewegungspädagogin, MAT-Trainerin, Ganzheitliche Massagetherapeutin
- Christine Hauer**
Tanz- und Bewegungspädagogin
- Dr. Brigitte Honnens**
Übungsleiterin Herzsport
- Brigitte Karrasch**
Diplom-Psychologin, Diplom-Coach, Ganzheitliche Massagetherapeutin
- Elisabeth Kazenwadel**
Qi-Gong Lehrerin, Sehtrainerin
- Roland Klein**
Diplom-Pädagoge, Lehrer für Sport- und Sozialwissenschaften, MAT-Trainer
- Kornelia Löffler-Rosa**
Übungsleiterin Herzsport, Haltung und Bewegung, MAT-Trainerin
- Irmgard Maretzke**
Yoga-Lehrerin
- Sigrid Richter**
Diplom-Behindertenpädagogin, Fachübungsleiterin Rehasport: Profil Neurologie/Schlaganfall

Helma Rumphorst
Übungsleiterin Bewegung in der Krebsnachsorge

Einzeltraining (Personal-Training):
u.a. Gesundheitsberatung, Coaching, Individuelles Bewegungstraining
Tel. 0421/ 61 30 41
(Mo. bis Do. 10-13 und 16 bis 20 Uhr)

Ganzheitliche Massage:
Shiatsu, Rückenentspannungs-Massage, Ayurvedische-Massage u.a.

Anmeldung und Informationen zu den Angeboten:
TURA Bremen e.V.
Lissaer Str. 60, 28237 Bremen
Tel. 0421/ 61 34 10, Fax 61 34 11
E-mail: info@tura-bremen.de
Internet: www.tura-bremen.de

Geschäftszeiten:
Montag bis Donnerstag 10 bis 12 Uhr
Dienstag 17 bis 20 Uhr
Mittwoch 13 bis 15 Uhr

Sport^{plus} Fitness- und Gesundheitsstudio:
Montag - Donnerstag 10-13 u. 16-21 Uhr
Freitag 10-13 u. 15-19 Uhr
Tel. 0421/ 61 30 41

Alle Übungsleiterinnen sind mehrfach qualifiziert.

GESUNDHEITSWERKSTATT

Im Rahmen der GESUNDHEITSWERKSTATT bietet TURA Bremen eine Vielzahl von Angeboten zur Gesundheitsförderung. Neben Kursangeboten gibt es die Möglichkeit an gesundheitsfördernden Dauerangeboten in der Sporthalle und im Sportstudio teilzunehmen. Die Bewegungsangebote sind mehrfach mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, oder SPORT PRO REHA ausgezeichnet und von der Bundesärztekammer empfohlen. Auch ein Einzeltraining (Personal-Training) ist möglich. Dazu gehören u.a. Einzelberatung und Gesundheits-Coaching. Ganzheitliche Massagen, im Sinne der Gesundheitsvorsorge, stehen ebenfalls auf dem Programm. Die GESUNDHEITSWERKSTATT kooperiert mit Ärzten, Physiotherapeuten, Krankenkassen und Sportfachverbänden.

JANUAR bis JUNI 2005

Kursangebote

- 1* Osteoporose (6.1. bis 24. 3. 2005, Donnerstag 10 bis 11 Uhr, 12 x)
- 2* Gesunde Gelenke (10. 1. bis 14. 3. 2005, Montag 9.30 bis 10.30 Uhr, 10 x) **NEUES ANGEBOT!**
- 3* Aktives Rückentraining (10. 1. bis 14. 3. 2005, Montag 19 bis 20 Uhr, 10 x)
- 4* Gesundheitsschützendes Qi-Gong (12. 1. bis 16. 3. 2005, Mittwoch 17.15 bis 18.45 Uhr, 10 x)
- 5* Die sanfte Nackenschule (13. 1. bis 17. 3. 2005, Donnerstag 18 bis 19 Uhr, 10 x)
- 6* Autogenes Training (24. 1. bis 14. 3. 2005, Montag 18.30 bis 20 Uhr, 8 x)
- 7* Sicher und gelassen im Stress (25. 1. bis 15. 3. 2005, Dienstag 19 bis 20.30 Uhr, 8 x)
- 8* Osteoporose (31. 3. bis 23. 6. 2005, Donnerstag 10 bis 11 Uhr, 12 x)
- 9* Gesundheitsschützendes Qi-Gong (6. 4. bis 22. 6. 2005, Mittwoch 17.15 bis 18.45 Uhr, 12 x)
- 10* Aktives Rückentraining (2. 5. bis 11. 7. 2005, Montag 19 bis 20 Uhr, 10 x)
- 11 Pilates (3.5. bis 21.6. 2005, Dienstag 19 bis 20 Uhr, 8 x) **NEUES ANGEBOT !**
- 12 Meridian-Dehnung (5. 5. bis 2. 6. 2005, Donnerstag 18.30 bis 19.30 Uhr, 5 x)

Dauerangebote

Bewegung in der Krebsnachsorge	Montag 16 bis 17 Uhr (für Frauen)
Sport für Schlaganfall-Betroffene	Montag 18 bis 19 Uhr (mit ärztlicher Verordnung)
Yoga	Montag 20 bis 21.30 Uhr
Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik	Donnerstag 9 bis 10 Uhr
Ambulanter Herzsport	Donnerstag 18.45 bis 20 Uhr und Donnerstag 20 bis 21 Uhr (mit ärztlicher Verordnung)

Dauerangebote Sport^{plus} Fitness- u. Gesundheitsstudio

Herz in Schwung	Montag 9.45 bis 11 Uhr
Muskelaufbautraining (MAT)	Montag 9.45-11 Uhr, Mi. 16-18 Uhr, Do. 16-17 Uhr, (mit Verordnung LVA Bremen/Oldenburg)

Workshops

„Dehnen und Beweglichkeit“ (Sa. 12. 3. 2005 von 11 bis 13 Uhr, Anmeldung in der TURA Geschäftsstelle)

* Bei den gekennzeichneten Kursangeboten besteht die Möglichkeit der Kostenübernahme durch die Krankenkassen bzw. die Anerkennung von Bonuspunkten.

237 Judo-Kämpferinnen bei TURA

Einen sportlichen Leckerbissen bot der Turn- und Rasensportverein (TURA) am 19. September Freunden des Kampfsports in der Halle der Gesamtschule West an der Lissaer Straße: 237 Judo-Kämpferinnen aus dem In- und Ausland nahmen an dem 19. internationalen „Roland-Cup“ des Bremer Judo-Verbandes für die Jugend U 16 und U 20 teil. Den Roland-Cup holte sich der Judoclub Frankfurt/Oder. Den Ehrenpreis der Freien Hansestadt Bremen übergab TURA-Abteilungsleiter Fredi Jeschke an den Judoverband Nordrhein-Westfalen. Der Judo-Verband Nordrhein-Westfalen stellte die beste Mannschaft in der U 16. Bei der U 20 konnte sich der Judoverband Bayern behaupten. Zum ersten Mal begrüßten die TURA- Verantwortlichen Bundestrainer Michael Bazynski, der aufmerksam die Judo-Talente beobachtete.

Das Pokalturnier zählt für Turas Judo-Abteilung zu den Höhepunkten des Jahres. Und obwohl das Traditions-Turnier als Veranstaltung des Bremer Judo-Verbandes ausgeschrieben war und als Sichtsmaßnahme des Deutschen Judobundes zu den wenigen sportlichen Gradmessern des weiblichen Nachwuchses zählt, bleibt



Bundestrainer Michael Bazynski (rechts) und TURA-Abteilungsleiter Fredi Jeschke (links) nahmen die Siegerehrung beim 19. Roland-Cup vor.



Packende Kämpfe boten insgesamt 237 weibliche Judoka bei dem von TURA ausgerichteten 19. Roland-Cup.

die Organisation dann eben doch bei TURA hängen. Nicht, dass das ein Problem wäre: „Hier wird gute Arbeit geleistet“, bemerkte der Bundestrainer während Organisator Fredi Jeschke den Nutzen der Mühen herausarbeitete: „Der Roland-Cup ist für den Verein ein Stück Reputation.“ Ehrensache, dass dabei alle mit anpacken - gar anpacken müssen“ Rund 40 Helfer waren dabei.

Die detaillierten Ergebnisse können Interessierte im Internet unter www.tura-bremen-judo.de verfolgen. Der 20. Roland-Cup findet im nächsten Jahr anlässlich des 50-jährigen Bestehens des Bremer Judo-Verbandes am 25. September 2005, vermutlich über zwei Tage statt.



Fahrschule **Schinkel GmbH**

Mit uns fahren Sie immer richtig!

Halmerweg 68 · 28239 Bremen
Telefon 6 16 42 12

Kl. A, B + BE - Opel / Golf + Yamaha Virago + Diversion

Öffnungszeiten: Mo. + Mi. 17.30 Uhr - 19.30 Uhr
Di. + Do. 16.30 Uhr - 19.30 Uhr
Theor. Unterricht: Mo. + Mi. 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

Lampionfahrt nach Dammsiel

Dammsiel hieß das Ziel einer prächtig erleuchteten „TURA-Flotte“ von zwei Groß-Kanadiern sowie diversen Einer- und Zweierkajaks. Am 2. Oktober war auf dem Vereinsgelände an der Lesum zunächst ein kreativer Wettbewerb um die schönsten und originellsten Lampion-Ausstattungen der Boote beobachten. 40 Teilnehmer gaben ihr Bestes hinsichtlich der künstlerischen und lichttechnischen Gestaltung. Bei schönstem Wetter erreichten die Boote mit ihren hungrigen und durstigen Besetzungen Dammsiel. Bald wanderten herrliche Bratkartoffeldüfte durch den voll in TURAs Hand befindlichen Pavillon.

Nach genusslichen Speisen wurde bei Beginn der Dämmerung zum Aufbruch in Richtung



Heimat geblasen, sämtliche Leuchtmittel auf den Booten aktiviert, und eine strahlende Kolonne setzte sich gemächlich in Bewegung. Insbesondere die von den jugendlichen Kanuten liebevoll mit vielen Lampions und Fackeln geschmückten Groß-Kanadier strahlten in die Dunkelheit hinaus. Der vom „Mädchen-Kanadier“ ausgehende fröhliche Gesang unterstrich noch die romantische Stimmung. Die besonders gelungene Lampionfahrt hat allen Beteiligten viel Spaß gemacht.

9. Bremer Kanu-Marathon-Veranstaltung

50 Kanuten nahmen am 12. September an der Bremer Marathon-Veranstaltung teil, die die Kanusportabteilung von TURA zum neunten Mal durchführen konnte. Die gute Beteiligung war sicherlich auch auf das gute Wetter zurückzuführen. Mit der auflaufenden Flut startete um 11 Uhr Organisator Ronald Schnor das Kanufeld. Die Strecke führte zunächst über die Lesum, weiter über die Große Wümme bis Kuhsiel in Richtung Stadtwald. Dort beendeten einige Kanuten nach 25 Kilometern am Silberziel ihre Fahrt. 38 Kanuten wollten aber die große Runde bewältigen, paddelten daher über die Kleine Wümme über das Maschinenfleet bis Wasserhorst, mussten hier in die Lesum umsetzen, um dann das „Goldziel“ nach 38 Kilometern am Vereinsgelände von TURA zu erreichen. Im Einer-Rennboot siegte Thomas Kittner vom VKB Bremen in 3 Stunden 18 Minuten, dicht gefolgt von Karl Pauffler vom Paddelclub Störtebecker in 3:34. Bei den Frauen siegte Ute Bode aus Wilhelmshaven in 4:43, gefolgt von Maja Jaedicke vom Ring der Einzelpaddler. In der Wanderboot-

klasse siegte Andreas Breckenfeld vom Paddelclub Störtebecker in 4:13, gefolgt von Herrmann Markgraf aus Celle in 4:13. In der Wanderbootklasse der Herren über 60 Jahre siegte Peter Stürmann von TURA in 4:54, gefolgt von Lutz Steenzen, ebenfalls in 4:54. In der Wanderbootklasse siegten Axel Bode/Benjamin Bode vom Kanu-Club Emsdetten in 3:29, gefolgt von Jörg Wolter und Lars Erdmann in 3:33. In der Silberklasse siegte bei den Herren Thomas Hof aus Celle in 3:00, gefolgt von Hans-Jürgen Garms (TURA) in 3:25. Im Zweier-Rennen der Silberklasse siegten Jan Erdmann und Sabrina Frerichs aus Celle in 2:20, gefolgt von Waltraut Matzen und Herbert Heideck aus Nordenham in 3:12. Für die Sieger in den einzelnen Rennen gab es Pokale und Ehrenpreise gestiftet vom Kreissportbund Bremen-Nord, Kreissportbund Bremen und vom Hauptverein TURA Bremen. Die 10. Bremer Marathon-Veranstaltung wird im kommenden Jahr am 17. September 2005 stattfinden. Die Kanuten aus den Gastvereinen haben ihre Teilnahme bereits wieder zugesagt.

Kanuten eine Woche auf Gewässern bei Potsdam

Die traditionelle Großgewässer-Herbstfahrt der Kanusportabteilung von TURA führte vom 18. bis 25. September nach Werder bei Potsdam. Fahrtenleiter Lutz Steenken hatte je nach Wunsch der 50 Teilnehmer auf dem Campingplatz ‚Riegelspitze‘ Bungalows und Stellplätze



Vorbei an der ‚Charlottenhof‘, unterwegs auf Potsdamer Gewässern: Kanusportler von TURA.

für Wohnwagen und Zelte reservieren lassen. Der bereits vor drei Jahren kennen gelernte Campingplatz mit Restaurant und Biergarten ließ bei der Unterbringung und den Startmöglichkeiten für die täglichen Kanutouren kaum Wünsche offen. Auch die mitgereisten Wanderer und Radler kamen voll auf ihre Kosten, zumal der Standort optimal für Ausflüge nach Potsdam und Berlin geeignet ist. Das zunächst sonnige warme Wetter schlug nach zwei Tagen um und brachte starken Wind und vereinzelte Regenschauer mit sich. Das sehr verzweigte Gewässernetz erlaubte ausgedehnte Kanu-Rundtouren durch die schöne, abwechslungsreiche Landschaft. Auf Havel, Großer Zernsee, Templiner See, Schwielochsee, Großer und Kleiner Wannsee legten die TURA-Kanuten Strecken zwischen 20 und 32 Kilometer zurück.

Starke, teilweise sogar stürmische Winde, forderten die Kraft und Geschicklichkeit jedes einzelnen Kanuten. Der Nervenkitzel kam nicht zu kurz. Eine Lampionfahrt rund um die Insel Werder mit kulinarischer Einkehr im urigen Fischrestaurant ‚Arielle‘ gehörte zu den Höhepunkten der Reise. Zwei Grillabende sorgten für fröhliche Abwechslung. Die Grillmeister, Hannelore und Enno Büchtmann, Volker Zimny und Erwin Muntau hatten alle Hände voll zu tun, die hungrigen Mäuler ringsherum zu stopfen. Herzlichen Dank dafür. Besonderer Dank für die herrliche und erlebnisreiche Woche gebührt wiederum Marianne und Lutz Steenken, deren Mühe und Zeitaufwand diese und andere wunderschöne Kanu-Wanderfahrten erst möglich machen.



Zu einer erlebnisreichen Kanu-Wanderfahrt gehört auch immer eine zünftige Mittagspause.

‚Riegelspitze‘ dürfte die Turaner nicht zum letzten Mal gesehen haben.

Dia-Vortrag „Reise in ein Land zwischen Mythos und Realität“

Wilco Jäger aus Meyenburg zeigt am Donnerstag, 6. Januar 2005, um 20 Uhr im Bootshaus in Lesum, Am Lesumhafen 26, einen Dia-Vortrag „Immer wieder Ostpreußen - Reise in ein Land zwischen Mythos und Realität, Kur-

ische Nehrung, Königsberg und Masurische Seen“. Zu diesem etwa zweistündigen Vortrag sind Interessierte, Freunde und Gäste herzlich eingeladen. Weitere Informationen unter der Telefonnummer 0421/62 92 60.

Kanuschulung in den Ardennen

Die Kanusportabteilung von TURA Bremen organisiert vom 25. März bis 1. April 2005 eine Schulung in den Ardennen/Belgien. Zum Fahrtenprogramm gehören Paddeltouren auf der Ourthe, Lesse, Sauer, Wiltz und Ambleve. Bootsmaterial, Schwimmweste und Schutzhelme ste-

hen den Teilnehmern zur Verfügung. Die Unterbringung erfolgt in einem Ferienhaus mit Schlafräumen, Küche, Sauna und Aufenthaltsraum in der Nähe von La Roche an der Ourthe. Anmeldungen nimmt Lutz Steenken ab sofort unter Telefon 0421/62 92 60 entgegen.

Silvesterfeier im Bootshaus

Zum Jahreswechsel 2004/05 laden die Kanusportler von TURA zu ihrer traditionellen Silvesterfeier ein. Die Party steigt im Bootshaus in Lesum, Am Lesumhafen 26. Der Diskjockey wird

wieder für viel Schwung und Stimmung sorgen. Anmeldungen nimmt Lutz Steenken, Telefon 0421/ 62 92 60 entgegen.

Terminkalender Dezember 2004 bis April 2005

12.12.,	16 Uhr,	Weihnachtsfeier der Erw./Sen., Bootshaus, Info: Irene Diedrich, Tel. 0421/6 36 11 27
17.12.,	18 Uhr,	Wintersonnenwende, Bootshaus, Info: Markus Schmietendorf, Tel. 0421/3 66 88 98
18.12. bis 06.01.05,		Winterferienprogramm, Info: Wiebke Boestra, Tel. 0421/6 36 74 20
31.12.04,	20 Uhr,	Silvester im Bootshaus, Info: Lutz Steenken, Tel. 0421/62 92 60
3.1.05,	20 Uhr,	Jahreshauptversammlung, Info: Lutz Steenken, Tel. 0421/62 92 60
5.2.,	6 Uhr,	Tagesfahrt in den Harz, Info: Lutz Steenken, Tel. 0421/62 92 60
12./13.2.,		Fahrradmarkt Zukunft Outdoor Spezial, Info: Lutz Steenken, Tel. 0421/62 92 60
19.2.,	15.30 Uhr,	Kohl- und Pinkelessen, Bootshaus, Info: Lutz Steenken, Tel. 0421/62 92 60
5.3.,	14 Uhr,	Volleyballturnier der Kanuten, Info: Mike Lochny, Tel. 0421/ 6 36 37 95
19. 3.,	8.30 Uhr,	Arbeitsdienst Anleger/HW 9 Uhr, Info: Lutz Steenken, Tel. 0421/62 92 60
26.3. bis 1.4.,		Kanuschulung in Belgien/La Roche, Info: Lutz Steenken, Tel. 0421/62 92 60

Einladung zur Jahreshauptversammlung

Die Kanusportabteilung von TURA Bremen lädt zu ihrer Jahreshauptversammlung am Donnerstag, 3. Februar 2005, 20 Uhr, herzlich in das Bootshaus in Lesum ein.

Tagesordnung:

1. Eröffnung der Versammlung und Genehmigung der Tagesordnung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und der Beschlussfähigkeit der Versammlung
3. Genehmigung des Protokolls vom 5. Februar 2004

4. Jahresbericht des Abteilungsvorstandes
5. Feststellung der stimmberechtigten Mitglieder
6. Bericht des Kassenwartes
7. Bericht der Kassenprüfer
8. Entlastung des Vorstandes
9. Bestätigung der Jugendsprecher
10. Beschlussfassung über vorliegende Anträge
-Anträge müssen bis zum 25. Januar 2005 beim Vorstand vorliegen-
11. Neuwahlen des Vorstandes
12. Verschiedenes

Winterprogramm bei den Kanuten

Die Kanusportabteilung von TURA beteiligt sich erneut an dem Winterprogramm des Kreis-sportbundes Bremen mit einem vielseitigen inter-essanten Sportangebot. Am 18. Dezember treffen sich um 13.30 Uhr die Kanuten am Schwimmbad in St. Magnus, Auf dem Hohen Ufer. Am 23. Dezember wird ab 15.30 Uhr im Bootshaus, Am Lesumhafen 26, gebastelt und am 28. Dezember von 10 bis 12 Uhr Tischtennis gespielt, ebenso an diesem Nachmittag von 17

bis 19 Uhr. Tischtennis findet erneut am 30. De- zember, in der Zeit von 17 bis 19 Uhr statt. Im neuen Jahr steht am 2. Januar 2005 um 12 Uhr Schwimmen in Osterholz-Scharmbeck auf der Tagesordnung. Am 4. Januar werden von 10 bis 12 Uhr und von 17 bis 19 Uhr Tischtennis und Spiele angeboten. Am 6. Januar heißt es ab 16 Uhr Waffeln backen. Und um 20 Uhr zeigt Wilco Jäger einen Dia-Vortrag über Ostpreußen.

Marathon in Griechenland: Lothar Meirich und Werner Nowak dabei

Auf der klassischen, sehr hü- geligen Strecke in Griechenland liefen Lothar Meirich vom TURA- Lauftreff und Box-Urgestein Werner Nowak am 7. November ge- meinsam mit 30 Sportlern aus Bremen und umzu den Marathon- lauf. Der Startschuss in Marathon fiel bei 16 Grad. Ab Kilometer 31,5 ging es nur noch bergab. „Bis zum Ziel im Panathinaikos-Stadion in Athen beträgt das Gefälle 300 Me- ter,“ erklärten Meirich und Nowak am 23. November in der TV-Sen- dung von TURA.



Lothar Meirich (rechts) vom TURA-Lauftreff und Werner No- wak an der Startlinie aus Marmor im Stadion von Delphi.

Bevor es auf die rund 2500 Jahre alte Spur des Boten Pheidippides ging, der 490 v. Chr. die etwa 40 Kilometer von Marathon nach Athen rannte, um die Botschaft vom Sieg der Griechen über das zahlenmäßig übermächtige persische Heer zu verkünden und dann einem Herzschlag

erlag, fand noch der „Ehrenlauf“ für Laufsenioren Heinz Spies zum „Warmlaufen“ über 10 000 Meter von Marathon zum Wohnort der Reise- gruppe nach Nea Makri statt. Organisator der Reise war Peter Springborn von der LG Bremen- Nord.

W. Cwiertnia

Tabakwaren
Zeitschriften

LINDENHOFSTR. 2A • Telefon 61 23 16



„Tag der offenen Tür“ bei TURA TURA-Spielleute fleißig im Einsatz

In dem Theaterstück über die 110-jährige Ge- schichte von TURA wirkte am 11. September auch das Spielleuteorchester mit.

In ihrer ersten Szene „Trommler- und Pfei- ferkorps“ (Foto 1) traten die Musiker in ihrer frü-

heren Bekleidung ganz in weiß mit altem In- strumentarium und in alter Marschaufstellung auf. Auch die Marschmusik war von „anno dazumal“.

In der zweiten Szene „Modernes Spielleute-



Lampionumzüge

Ob beim Vegesacker „HavenHööv“ oder bis hinaus in das Umland, zum Beispiel in Grasberg- Seehausen, begleitete das Spielleuteorchester unter der Leitung von Wolfgang Schmidt die Laternenumzüge der unterschiedlichsten Ver- anstalter musikalisch, so auch bei TURA am 12. November und beim

Nachbarverein SGO. Während die Jüngsten in diesem Jahr ver- stärkt mit Batterie betriebenen Lampions ausge- rüstet waren, wurden die Ex- emplare der Äl- teren von echten Kerzen erleuch- tet. Die Kinder erschienen über- wiegend mit selbst gebastel-



ten Laternen. So entstanden viele bun- te Bilder. Auch beim Umzug zum fünf- jährigen Bestehen des „Walle-Center“ am 8. Oktober spielte das TURA-Or- chester auf und zog mit schmissigen Klängen durch die Straßen des Stadt- teils Walle.

Orchester“ (Foto 2) trat das Ensemble in der heu- tigen blau-weißen Bekleidung mit einem gro- ßen, erweiterten Instrumentarium in Konzert- aufstellung mit Noten auf. Ausschnitte aus Rock-, Pop- und Konzertmusik begeisterten die Zuschauer. Durch die beiden äußerst un- terschiedlichen Auftritte zeigten die Spielleute, wie sich das Orchester verändert und verbessert hat.



Große Auswahl -
kleine Preise!

- Testen Sie unsere Fahrradwaschanlage
- Motorroller von Piaggio, Vespa, Pegasus, Gilera

Waller Ring 141 (neben Walle-Center)
Tel. 0421 - 61 15 56 · Fax 61 40 27
www.zweirad-dutschke.de
e-mail: fun@zweirad-dutschke.de

Sascha Suso auch sinfonisch aktiv

Schlagzeuger Sascha Suso kommt als Mitglied im Jugendsinfonieorchester der Musikschule Bremen auch außerhalb des TURA-Ensembles weit herum. So nahm er kürzlich an einer Konzertreise durch die Türkei teil und war auch bei der diesjährigen Aufführung „Musik und Licht am Hollersee“ mit von der Partie. Hier hatte er mit Altflötistin und Marimbaspielderin

Heike Schütte ein weiteres TURA-Mitglied in das Sinfonieorchester „eingeschleust“. Man sieht: aus TURA-Musikern wird etwas!

Sabrina Lehmkuhl, Mitglied des TURA-Ensembles, gehörte zu den Gästen bei der Jubiläumsveranstaltung „Lebensplanung im Lernfeld Arbeitslehre“ in der „Integrierten Stadtteilschule Johann-Heinrich-Pestalozzi“



Schon gehört,

...dass die Klasse 8 b des Schulzentrums Waller Ring eine Sprachreise in das englische Seebad Bournemouth gewann. Die Schülerinnen und Schüler beteiligten sich am europaweiten Wettbewerb „Be Smart – Don`t Start“ in Sachen Nichtraucher. Mit dabei: Femke Hüttemeyer aus dem Spieltheaterorchester.

Rieke Anna Behrens ist da

Die frohe Botschaft konnten Tenortrommelspieler und Webmaster Martin Behrens und seine Frau Susanne, Lyraspielerinnen beim Spielmannszug TS Woltmershausen, aber auch bei

TURA (wenn es die Zeit erlaubt) am 14. September verkünden. Damit konnte das TURA-Orchester das mittlerweile 31. (!) Musikerkind begrüßen!

Die Adresse und Telefonnummer die jeder kennen sollte!!

Steuerfreie Altersversorgung
Nur wer jetzt handelt, spart Steuern !!!
Letzte Chance 2004 !

**Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest
und ein friedliches, gesundes Neues Jahr**

Generalagentur **Manfred Ehling**
Waller Ring 77 · 28219 Bremen
Telefon 0421 / 399 39 21
e-Mail Manfred.Ehling@victoria.de

Beratung und Betreuung – alles aus einer Hand

Sportfischer reinigten Ufer

Am Sonntagvormittag, 21. November, trafen sich die Sportfischer von TURA am Waller Feldmarksee, um die Ufer vom „Wohlstandsmüll“ des Jahres zu reinigen. Es gibt leider immer noch Zeitgenossen, die hier ihren Sperrmüll zwischenlagern. Neben den obligatorischen Flaschen und Plastiktüten wurde auch eine „entsorgte“ Autobatterie gefunden, unverantwortlich so etwas. Obwohl die Müllmenge dieses Jahr geringer ausfiel, wurden doch immerhin neun Säcke gefüllt.

Auch die Vogelkästen wurden gereinigt. Schön: alle sind angenommen worden. Die Sportfischer werden nächstes Jahr einige der „Bruthöhlen“ neu beschaffen müssen, da sie langsam in die Jahre kommen. Mittags gab es Getränke und heiße Krakauer – wie immer geliefert von Bernhard Dinter. TURA bedankt sich bei Björn und Hans Davidsmeier, Andreas und René Knoche, Ingo Lenzewski, Marco Müller, Werner Balzer, Karl – Heinz Kenneweg, Bernhard Dinter und Rainer Müller.

Die Sportfischer freuen sich bereits auf neue Angelsaison



Auf der Mitgliederversammlung am 24. September teilte Abteilungsleiter Rainer Müller mit, dass die von den Mitgliedern gewünschte Versammlung künftig immer am letzten Freitag des Septembers einen jeden Jahres stattfinden wird. Zurzeit gehören der Abteilung 58 Mitglieder an,

führen den Waller Feldmarksee mit dem Boot und einem Echolot und stellten dabei fest, dass die alte Tiefenkarte noch stimmt. Diese wird auf der Jahreshauptversammlung am 4. Februar 2005 jedem Mitglied zur Verfügung gestellt. Der „Naturschutzplan 2005“ sieht vor, dass zwei neue Fledermauskästen beschafft werden. Daniel Böttcher und Björn Wenke wollen zwei Höhlenkästen für Eulen bauen.



Stolzes Ergebnis beim Jugendvergleichsangeln mit der SAV am 17. Oktober: ein gefangener Barsch.

im Jahr 2004 erfolgten neun Neuaufnahmen und ein Austritt. In Zukunft werden zwei freiwillige Arbeitseinsätze am See durchgeführt, sowohl im Frühjahr als auch im Herbst. Der Herbsttermin ist am Sonntag, 21. November, um 10 Uhr. Treffpunkt: Wässerungsanlage

See, Aufgaben: Uferreinigung, Nistkästen-Säuberung sowie die Sondierung des Baumschnittes für Frühjahr 2005.

In seinem Vorstandsbericht bemängelte Rainer Müller die geringe Beteiligung beim Anfischnen im Mai, obwohl die Mitglieder mehr Aktivitäten wünschten. Immer am letzten Samstag der Sommerferien eines jeden Jahres findet zukünftig das Kinderangeln statt. Der für 2004 geplante Besatz wurde ins Gewässer eingebracht, ebenso der bis dahin noch nicht erhaltene Restbesatz von 2003. Die beiden Gewässerwarte be-

Die Mitgliederbefragung in der Abteilung ergab, dass die Sportfischer im Großen und Ganzen mit den Angelmöglichkeiten im Waller Feldmarksee zufrieden sind. Sie wünschen aber 2005 mehr Veranstaltungen. So sind im nächsten Jahr ein Forellenangeln in einer gemieteten Teichanlage (mit Selbstbeteiligung) sowie mehr Gemeinschaftsfischen geplant. Der neue See im Werderland ist laut Rainer Müller gegenwärtig nicht für eine Fischereiliche Nutzung vorgesehen. Der Pachtantrag der Sportfischer bleibt aber bestehen.

In der Diskussion wurden unter anderem vereinsübergreifende Fischveranstaltungen und Weiterbildungsangebote für das moderne Karpfen- und Raubfischangeln, das Fliegenfischen sowie für eine spezielle Gerätekunde gewünscht. Diese sollten durch die Specimen-Hunting-Angler durchgeführt werden. Die drei anwesenden Sportfreunde dieser Anglergruppe wollen sich entsprechende Gedanken machen.

Schon einmal vormerken:

Die Jahreshauptversammlung der Sportfischer-Abteilung findet am 4. Februar 2005 statt. Die Einladung geht jedem Abteilungsmitglied schriftlich zu.

Meine Meinung Catch & Release oder spiel mir das Lied vom Tod

Manche Landesfischereigesetze schreiben vor, alle gefangenen massigen Fische nach dem Betäuben zu töten und dann einem sinnvollen Zweck – gemeint ist wohl in erster Linie das Essen – zuzuführen. Das schonende, waidgerechte Zurücksetzen von Fischen ist nicht gestattet und strafbar. Ausnahmen bilden lediglich die Schonzeiten, in denen die Rückführung allerdings bindend vorgeschrieben ist.

Gesetze dienen im Allgemeinen dem Wohle der Bürger und sollen vor Missbrauch und Ausbeutung unserer Umwelt schützen. Wenn sich alle Angler strikt an unsere für mich völlig überzogenen Gesetze halten, würde sich der Fischbestand vieler Gewässer auf ein Minimum reduzieren. Und wenn Reiher, Kormoran & Co dann den Rest besorgen, droht ein Fischen in leeren Gewässern.

Damit wir uns richtig verstehen: Ich habe nichts gegen die Angler, die ihre pfannengroßen Fische zum Essen mit nach Hause nehmen, das mache ich auch. Betrachten wir aber die große Zahl von Anglern und den jährlichen Zuwachs an neuen Pertrijüngern müssen wir uns zwangsläufig die Frage stellen, wo diese Menschen angeln sollen, wenn tatsächlich alle gefangenen Fische mitgenommen würden.

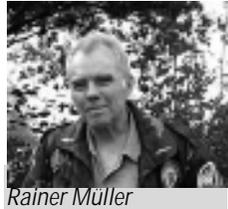
Jeder Angler träumt vom Fisch seines Lebens. Das moderne Angeln hat wesentlich dazu beigetragen, dass diese Träume immer häufiger in Erfül-

Alle Mitglieder werden an die Abgabe der Fanglisten erinnert, denn ohne Fangliste gibt es keinen Angelschein! Die Abgabe sollte an Rainer Müller, Geeststraße 20 oder Marco Müller, Bürgermeister-Deichmann-Straße 61, oder per E-Mail an raimue@freenet.de bis spätestens 15. Januar 2005 erfolgen. Nach Auswertung der Listen erfolgt die Verleihung der Pokale und Ehrenurkunden für die größten im Jahr gefangenen Fische.

Schon gehört,

dass TURAs erster Gewässerwart Marco Müller beim Hechtkönigsangeln des Sportfischer-Verbandes Bremen einen hervorragenden dritten Platz erreichte. Er fing einen Hecht von 75 Zentimetern im Wallgraben. Der zweite Gewässerwart, Ralf Klanke, ging leider leer aus.

lung gehen. Jedes Lebewesen nimmt seine Rolle in der biologischen Naturkette ein. Es kann nicht Sinn und Zweck sein, den Großfischbestand derart zu dezimieren, dass ein Gewässer Schaden erleidet. Die Zeit scheint reif für neue Regelungen, die vor allem Verständnis für die Kreatur enthalten. Schonzeiten und Mindestmaße sind in Ordnung. Vielleicht sollten sich der Gesetzgeber und die Lan-



Rainer Müller

Der Abteilungsvorstand Sportfischen wünscht allen Mitgliedern und Turanern ein besinnliches Weihnachtsfest, Gesundheit und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

desfischereiverbände auch über Höchstmaße Gedanken machen. Das heißt: Fische ab einer gewissen Größe müssen ebenfalls schonend und waidgerecht zurückgesetzt werden. Die Kapitalen stellen einen enormen Wert für das Gewässer dar und sorgen seit vielen Jahren für Tausende von Nachkommen.

Andere Länder andere Sitten: Unsere Nachbarländer stellen es dem Angler frei, selbst zu entscheiden, was mit dem Fang geschieht. Diese Regelungen haben einen sinnvollen Hintergrund. Die Regulierung der Artenvielfalt durch Besatzmaßnahmen ist dort nicht so verbreitet, wie es in unseren Gewässern der Fall ist. Deshalb ist es dort gute Sitte, dass große Fische ihren Weg zurück ins nasse Element finden.

Schon gehört,

dass am 17. Oktober ein Angeln gemeinsam mit Jugendlichen der Abteilung Sportfischen der Sportgemeinschaft Aumund - Vege-sack (SAV) statt fand.

Sportfischer gratulieren:

TURAs zweiter Gewässerwart, Ralf Dunkake, hat nach „langjähriger Probezeit“ geheiratet. Im Zeichen seiner Liebe zu seiner Katja nahm er ihren Familiennamen an und heißt jetzt Klanke. Die Abteilung hofft auf reichlich Nachwuchs, um den „Jugendpool“ aufzufüllen.

Fünf Mal Gold bei deutschen Meisterschaften für TURA Marlon Karrasch herausragender Bremer Teilnehmer

Bei den deutschen Taekwondo-Meisterschaften am 6./7. November in Elms-horn trumpten die Wett-kämpferinnen und Wett-kämpfer von TURA stark auf. Aus 13 Bundesländern und über 70 Vereinen nahmen Sportlerinnen und Sportler teil.

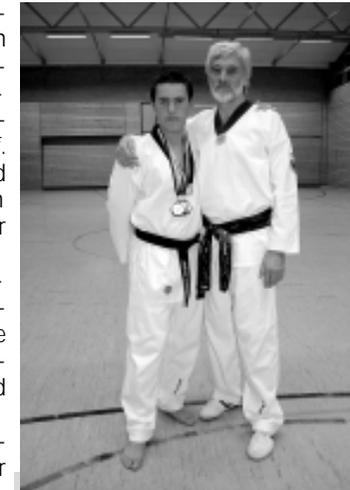
Der Verlauf des Wett-kampfes übertraf alle Er-wartungen der Schützlinge von Trainerin Brigitte Kar-rasch und Trainer Roland Klein.

Überragender Teilneh-mer aus Bremer Sicht war der 15-jährige Marlon Kar-rasch, der nach seinem Ti-

telgewinn in den Niederlanden zwei Wochen zuvor auch die deutsche Meisterschaft im Team- und Synchronwettbewerb gewann und zusätzlich noch im Einzelwettbewerb die Bron-zemedaille erkämpfte.

Eine eindrucksvolle und überzeugende Leistung boten auch die 15-jährige Carina Schmidt und die 16-jährige Lisa-Marie Malliaros, die zweimal Gold im Team- und Synchronwettbewerb gewannen.

Die erneute Titelver-teidigung in der Master-Klasse Synchron gelang Joannis Malliaros, der insbesondere in der End-runde eine Topleistung abrufen konnte und die Konkurrenz aus Bayern und Nordrhein-Westfa-len auf die Plätze 2 und 3 verwies. Eine weitere Medaille gewann der Tu-raner im Paarlauf, wo er



Marlon Karrasch und Roland Klein

mit seiner Partnerin Imke Tur-ner den dritten Platz errang.

Imke Turner demonstrier-te in der Masterklasse, warum sie aktuelles Mitglied der Nationalmannschaft ist. Zweimal Silber im Einzelwettbewerb und Teamlauf sowie die Bron-zemedaille im Paarlauf unter-strichen deutlich ihre Vielseitigkeit, ihre Leistungsstärke und ihren zweiten Platz in der aktuellen Bundesrangliste.

Dr. Sabine Braun und Hei-ke Lehmann bewiesen, dass sie trotz ihrer dreijährigen Wett-kampfabstinenz immer noch zu den besten Wettkämpfer-innen ihrer Klasse gehören. Sie belegten im Synchron- und Teamwettbewerb der Frauen jeweils den zwei-ten Platz.

Abgerundet wurden diese Erfolge durch die Silbermedaille von Mo-nica Kotte im Synchron-lauf und durch die Bron-zemedaille des



Tina Ahlbrecht (Bremen 1860) und die Taekwondo-Kämpfer von TURA Joannis Malliaros, Davy Brinkmann, Tim Glenewinkel, Nicolas Hussain (hintere Reihe von links), Monica Kotte, Sabine Braun, Tilman Gothner (mittlere Reihe) sowie Carina Schmidt, Marlon Karrasch und Lisa-Marie Malliaros (vorne) trumpten bei den deutschen Meisterschaften in Elms-horn auf.

Männer-Teams. Diesen dritten Platz mit nur drei Zehnteln hinter der Konkurrenz aus Bayern bezeichnete Trainer Roland Klein als „kleine Sensation“. Das Team in der Besetzung Tim Glenewinkel, Oliver Martens, Davy Brinkmann, Tilman Gothner, Nicolas Hussain hatte er erst im Sommer neu formiert. Nach realistischer Einschätzung war kein Medaillenplatz zu erwarten. Ganz offensichtlich haben sich die zusätzlichen Trainingseinheiten sonntags gelohnt.

Fünfmal Gold und viermal Silber in Lehrte

Beim Bundesranglistenturnier in Lehrte holten Carina Schmidt, Lisa – Marie Malliaros (Team), Marlon Karrasch (Team), Imke Turner, Dr. Sabine Braun (Team) sowie Tim Glenewinkel, Davy Brinkmann und Oliver Martens (Synchron) die Goldmedaille. Silber ging an Monica

Kotte, Heike Lehmann und Dr. Sabine Braun im Synchron, an Marlon Karrasch ebenfalls im Synchron, an Joannis Malliaros (Team) sowie an Imke Turner im Einzelwettbewerb. In der Vereinswertung belegte TURA damit den zweiten Platz in der Gesamtwertung.

TURA überlegener Sieger bei den Bremer Landesmeisterschaften

Bei den Landesmeisterschaften in Bremen blieb TURA wie schon seit vielen Jahren mit deutlichem Abstand der erfolgreichste Bremer Verein. Die herausragenden Teilnehmer dieses Turniers waren bei den Jugendlichen: Marlon Karrasch und Lisa-Marie Malliaros mit jeweils vier ersten Plätzen, Len Busch mit drei ersten Plätzen und einem zweiten Platz sowie Carina

Schmidt und Stefanie Imhoff mit je zwei ersten Plätzen und einem zweiten Platz. Bei den Senioren dominierten Oliver Martens mit drei ersten Plätzen und einem zweiten Platz, Tim Glenewinkel mit drei ersten Plätzen, Imke Turner, Tanja Lehning und Joannis Malliaros mit je zwei ersten Plätzen.

Marlon Karrasch gewann niederländischen Meistertitel



Marlon Karrasch von TURA heißt der derzeit erfolgreichste Bremer Jugendliche im Taekwondo.

Der 15-jährige Marlon Karrasch kann seine bereits umfangreiche Erfolgsstory im Taekwondo weiterschreiben. Bei den internationalen niederländischen Meisterschaften in Kerkrade gewann er am 24. Oktober den Titel des internationalen niederländischen Meisters im Synchronwettbewerb vor den Konkurrenten aus Maastricht und Groningen.

Herzlichen Glückwunsch – auch im Namen des Präsidiums - für die zahlreichen Wettkampferfolge und für dieses Engagement!!

Gold für Joannis Malliaros in Bramsche

Mit zwei Goldmedaillen kehrte Joannis Malliaros von den niedersächsischen Meisterschaften in Bramsche zurück. Mit seinen Partnern gewann er sowohl den Teamlauf in der Klasse Master als auch den Synchronwettbewerb.

Dreimal Gold in Nordrhein-Westfalen

Überlegen holten bei den Poomse - Meisterschaften in Witten Marlon Karrasch (zweimal), Imke Turner und Dr. Sabine Braun (je

einmal) mit ihren Teams und Synchronmannschaften die Goldmedaille.

Imke Turner schlägt die Europameisterin

Beim „Stör-Turnier“ - dem ältesten deutschen Ranglistenturnier (seit 21 Jahren) - besiegte Imke Turner unter den Augen von Bundestrainer Hans Vogel sensationell Europameisterin Petra Gerber. Für die sympathische Rüsselsheimerin bedeutete dies die erste Niederlage auf deutschem Boden seit drei Jahren. Aber an diesem Tag war gegen die technisch perfekt laufende Turanerin nichts zu ge-

winnen. Eine tolle Leistung. Weitere Goldmedaillen gingen an Joannis Malliaros (drei), Carina Schmidt, Lisa – Marie Malliaros, Marlon Karrasch (je zwei). Einen ausgezeichneten dritten Platz belegte das neue Team in der Besetzung Oliver Martens, Tim Glenewinkel, Davy Brinkmann, Tilman Gothner und Nicolas Hussain hinter den Europameistern aus Dänemark und den Vizeeuropameistern aus Deutschland.

Ein Wettkampferfolg besonderer Art

Der Bundesverband der in Deutschland trainierenden koreanischen Trainer – MUDO KWAN - hatte zu einer offenen internationalen deutschen Meisterschaft in den Disziplinen Kampf und Poomse nach Delmenhorst eingeladen. Nach einer längeren Ansprache des Sportamtsleiters aus Delmenhorst, verbunden mit den Grüßen und Glückwünschen des Bürgermeisters der Stadt, kämpften Teilnehmer aus 40 deutschen Städten um die Medaillen. Für sechs Wettkämpfer von TURA ein willkommener Anlass „einmal in fremden Revieren zu wildern“, jedoch kein ernsthafter Prüfstein - weder im Kampf noch in der Poomse. Mit überlegenen Siegen und großen Pokalen kehrten die Turner nach Bremen zurück. Im Kampf belegten Nadine Bullwinkel, Achmed Arapchanov und Dimitri Opfer jeweils den ersten Platz. Im Be-

reich Poomse ging der erste Platz an Tilman Gothner (Klasse 1. Dan), Marlon Karrasch (Jugend) und Tim Glenewinkel (ab 2. Dan).



Die Taekwondoka von TURA spielten im Theaterstück „110 Jahre TURA“ am 11. September mit und begeisterten mit ihrem Sport, hier Dimitri Opfer (links) und Achmed Arapchanov.

BREMEN

GARDEN

HOTEL

71 komfortable Hotelzimmer mit Dusche/WC, Farb-TV mit Satelliten-Programmen, Telefon, Radio-Wecker
EZ ab € 56,- | DZ ab € 71,-
incl. Frühstücksbuffet

Restaurant im maritimen Stil mit gutbürgerlicher Küche

Garden Hotel Bremen
Geeststraße 50 · 28237 Bremen
Tel. 0421 | 61 10 37 · Fax 0421 | 61 35 85
www.garden-hotel.de · mail@garden-hotel.de

Besonderes

Die Jugendlichen Marlon Karrasch (15), Lisa – Marie Malliaros (16) und Carina Schmidt (15) sowie Imke Turner, die aktuelle Nummer 2 der deutschen Rangliste, wurden aufgrund ihrer Erfolge bei den deutschen Meisterschaften sowie

den Bundesranglistenturnieren von Bundestrainer Hans Vogel zu einem Einsatz für die Nationalmannschaft anlässlich der „Scandinavian Open“ im dänischen Aarhus nominiert.



Auch Len Busch, Emanuel Brinkmann und Stefanie Imhoff waren beim „Tag der offenen Tür“ von TURA mit dabei.

Neue Aufgaben

Roland Klein, Trainer und Abteilungsleiter von TURA, wurde in Kassel von der Mitgliederversammlung der Deutschen Taekwondo Union einstimmig für vier Jahre zum Vizepräsident Technik gewählt.

Im dem fünfköpfigen Präsidium des Bundesverbandes ist er mit den ihm unterstellten Referenten verantwortlich für die Bereiche Poomse – Leistungssport (Jugend und Senioren, Bundestrainer Technik) und Trainerausbildung (A – Lizenz und Diplom – Trainer der Trainerakademie in Köln).

TURA-Wimpel neu aufgelegt

Der neu aufgelegte TURA-Wimpel (jetzt mit Gründungsjahr) ist ab sofort wieder in der Geschäftsstelle für 7,50 Euro erhältlich. Übrigens schmeckt der Kaffee aus dem TURA-Pott besonders gut. Der zweifarbig gebrannte Becher kann bei TURA für drei Euro erworben werden.



Ausbildung

Tim Glenewinkel, Monica Kotte, Dr. Brigitte Honnens und Joannis Malliaros haben im Rahmen einer 20-stündigen Fortbildung die Taekwondo – Lehrer – Prüfung mit Erfolg absolviert. Ausbildungsleiter war der ehemalige Vizepräsident für Breitensport der Deutschen Taekwondo Union, Wilfried Harloff aus Bayern.

Letzte Meldung

TURAs Taekwondo-Nachwuchskräfte Carina Schmidt, Lisa-Marie Malliaros und Marlon Karrasch gewannen bei ihrem ersten Einsatz in der Nationalmannschaft bei den „Scandinavian Open“ in Aarhus/Dänemark Synchron-Gold und platzierten sich mit ihren Teams ebenfalls unter den Medaillengewinnern. TURAs Herren-Team sicherte sich Bronze. Imke Turner gelang im Einzelwettbewerb sogar die Silbermedaille.

www.tura-bremen.de

alle TURA-Termine im WEB!

Drei Turaner bei Trainer - Fortbildung

TURAs langjähriger Übungsleiter Michael Weiß verlängerte auf einer Fortbildung Mitte Oktober in Mahndorf seine C-Trainer-Lizenz für weitere vier Jahre. Die neue Lehrwartin des FTTB, Margerete Gluza, leitete den Wochenendlehr-

gang. Erfreulich war auch die Teilnahme von Tobias Genz und Benjamin May. Beide erwarben den D-Trainerschein und werden künftig die Übungsleiter im Jugendbereich unterstützen.

TURA III und IV Tabellenführer

Die neu formierte dritte Herrenmannschaft führt ungeschlagen die nach der Verbandsreformgeschaffene 1. Kreisliga Nord an. Auch im Kreisklassenpokal mischt die Mannschaft noch

mit. Das vierte Herrenteam von TURA macht es erfolgreich nach und ist Tabellenführer in der 2.Kreisklasse Nord.

Vereinsmeisterschaften

Mittwoch, 8.12., Anfänger- und Schüler-Einzel;
Freitag, 10.12., Jungen- und Schüler-Doppel;
Montag 13.12., Jungen - Einzel;
Mittwoch, 15.12., Herren - Einzel B;
Freitag, 17.12., Herren - Einzel A;
Montag, 20.12., Herren - Doppel;
Spielbeginn ist jeweils um 18.30 Uhr in der Schule an der Fischerhuder Straße.



Tischtennis-Abteilungsleiter Klaus-Peter Schulz (links) mit Oller Pieser

TURA erfolgreich bei Jugend-Kreismeisterschaften

Bei den erstmals ausgetragenen Jugend-Kreismeisterschaften schnitten Jugendliche von TURA sehr ordentlich ab. Jakob Götsch war im Finale der Schüler (Einzel) ebenso wenig zu schlagen wie im Endspiel mit seinem Doppel-Partner Kevin Steinbiß. Bei den Schülerinnen C gewann Lisa-Marie Brock den Titel. Die starke Jungen-Konkurrenz entschied im vereinsinter-

nen Duell Timo Hillebrand vor Sven Deutsch. „Gold“ gab es auch im Doppel in dieser Altersklasse. Timo Hillebrand siegte zusammen mit Torsten Holstein.

Bei den B-Schülern belegte Joscha Krell im Einzel den dritten Platz. Im Doppel holte er sich mit seinem Partner Max Felmeth (FT Hammersbeck) sogar den Titel.


star-Tankstelle Windels GmbH
Waller Heerstraße 294 · 28219 Bremen
Tel. 0421 - 616 85 02



Roller- & Quat-Service · Reifenservice · Ölwechsel · Wagenpflege · Shop
täglich frische Backwaren

Übungsleiter stellen sich vor Nele Gith

Als neue Übungsleiterin leitet Nele Gith das Eltern-Kind-Turnen bei TURA montags von 15 bis 16.30 Uhr in der Schule an der Fischerhuder Straße für vier- bis sechsjährige Kinder und mitt-



Noch Plätze frei sind beim Eltern-Kind-Turnen von TURA montags von 15 bis 16.30 Uhr in der Schule an der Fischerhuder Straße für vier- bis sechsjährige Kinder.

wochs im TURA-Vereinszentrum. Während die Mittwochsgruppe voll ist, kann die Montagsgruppe noch neue Kinder und Eltern aufnehmen.

Die 24-jährige Übungsleiterin zog aus Burscheid (Rheinisch-Bergischer Kreis) nach Bremen, um hier für das Lehramt Sport und Politik zu studieren. Ihre sportlichen Wurzeln liegen im Turnen und Judo, später kamen Faustball und Volleyball hinzu. Zurzeit absolviert sie die Übungsleiterausbildung „Kinder im Freizeitsport“ beim Bremer Turnverband. Zu ihren Hobbys gehören das Gitarrespielen sowie Näh- und Schneiderarbeiten.



Nele Gith leitet das Eltern-Kind-Turnen bei TURA.

Mittwochsgruppe: Schönes Wochenende in Bebra

27 Turnerinnen der Mittwochsgruppe von Helga Wohlers erlebten vom 24. bis 26. September ein fröhliches Wochenende in Bebra (Waldhessen). Bei einer Floßfahrt auf der Fulda genossen die Sportlerinnen die abwechslungsreichen Flusstäler, den dichten Waldbestand und die schönen Fachwerkkorte bis nach Roten-



Helga Wohlers beim Tag der offenen Tür

burg und zurück. Am zweiten Tag stand ein Besuch der Festspielstadt Bad Hersfeld auf dem Programm. Durch den Thüringer Wald ging es zur Marien-Glashöhle in Friedrichroda. Bei dem festlichen Abend im „Hotel Röse“ in Bebra spielte der

Hausmusikant zum Tanz auf. Nebenher blieb noch genügend Zeit für Stadtrundgänge, Shoppen und Bummeln. Die Rückreise führte über Bad Sooden-Allkendorf, Hann. Münden, Bad Karlshafen, Holzminden, Hameln durch das schöne Weserbergland in Richtung Heimat. Für das kommende Jahr plant die Turngruppe bereits die nächste dreitägige Kurzreise.



Die Reisenden der Mittwochsgruppe von TURA nahmen Aufstellung am Weserstein in Hann. Münden: „Wo Werra sich und Fulda küssen, sie ihre Namen büßen müssen. Und hier entsteht durch diesen Kuss Deutsch bis Meer der Weser Fluss.“

TURA: Ein Nachmittag voller Bewegung

Spiel, Spaß und Schwung standen im Mittelpunkt der dreistündigen „Herbstolympiade“ am 13. November bei TURA. Kinder konnten ihre eigene Turnlandschaft bauen und sich bewegen. Kästen, Matten und Trampoline wurden für Klettertürme, Höhlen, Hindernisparcours und Rutschen genutzt. Kriechtunnel und Wackelbrücken förderten Gleichgewichtssinn und Orientierung. Eine Wahrnehmungsecke mit Tüchern, Bällen, Sandsäckchen und Ballon durfte ebenso wenig fehlen wie eine Blätterdusche, der Eierlauf und der Zielwurf mit Kastanien und das Trampolinspringen. Für die Eltern gab es Kaffee und Tee.

„Wir legen Wert darauf, dass Kinder bei uns lernen, sich wieder richtig zu bewegen“, erklärt Melanie Bullwinkel, Abteilungsleiterin Kinderturnen von TURA, die die Veranstaltung gemeinsam mit Dagmar Röpke, Renate Dreier, Miriam Müller-Roussell, Sarah Jeschke und Nele Gith organisierte.

In den Wintermonaten findet der Bewegungsnachmittag für die Altersgruppe der fünf- bis zwölfjährigen Kinder immer an jedem drit-



ten Sonntag im Monat bei TURA statt, die nächsten Male am 19. Dezember, 16. Januar 2005, 20. Februar und 20. März, jeweils in der Zeit von 14 bis 17 Uhr im TURA-Vereinszentrum an der Lissaer Straße. Eintritt: 1,50 Euro (Getränke darin enthalten).

Neu: Ü 35

Ein neues Angebot bietet die Volleyballabteilung für ältere Spieler. Frauen und Männer ab 35 Jahren können jetzt in der Ü 35 ihrem Sport nachgehen. Immer montags von 19 bis 21.30 Uhr in der Sporthalle der Gesamtschule West an der Lissaer Straße.

Vorankündigung

Am 12./13. März 2005 findet das 5. Volleyball-Hallenturnier von TURA Bremen statt. Unter anderem werden Gäste aus Raguhn und Jessnitz erwartet. Beim letzten Mal ging nach einem technisch hochwertigen Spiel das Team der Familienakademie als Sieger des Mixturniers hervor.

Volleyball: Erster und zweiter Platz

Den ersten und zweiten Platz gewannen TURAs Volleyballer bei dem Turnier der Freien Christengemeinde. Jens Ehmcke, Kai-Uwe Hanke, Britta Schneiderreit, Frank Rußow; Anatolij Shuman, Gudrun Pflüger und Alexander Heidschmidt belegten den ersten Platz, Lars Meyer, Marco Sprute, Norman Bolte, Konstantin Krug sowie Marina Kelm, Steffi Magers und Steffi Albrecht den zweiten Platz.



Auch Jugendlichen macht Volleyball viel Spaß bei TURA. Unser Foto zeigt Friedrich Kleibert, N.N., Grökahn Gedik, Jan Rimbus, Daniel Werner, Tabea Wolbert, Mirjam Wolbert, Norbert Becker (obere Reihe von links); sowie Kristina Röder, Bianca Schwertl, Kai-Uwe Hanke, Lora Jieleji, Femke Hüttemeyer und Konstantin Krug (untere Reihe von links).

Seniorenreise nach Porec

Zehn Tage waren die reiselustigen Senioren von TURA jüngst wieder „auf Achse“. Vom 24. September bis 5. Oktober hieß das Ziel Istrien. Zwei Tage dauerte die Anreise. Nach der Zwischenübernachtung am Chiemsee ging es über Österreich, Italien, Slowenien nach Porec/Kroatien. Untergebracht wurde die TURA-Reisegruppe im Hotel „Rubin“. Reiseleiter Edgard Andic führte die Turaner in den nächsten Tagen durch seine Heimat.

Der Urlaubsort Porec ist das, was man unter den Städten als eine ‚Perle‘ bezeichnet: malerisch, kompakt und übersichtlich auf einer Halbinsel angelegt, mit spätantiken und mittelalterlichen Baudenkmalern, Resten von venezianischen Befestigungsmauern und -türmen, Hotels und Restaurants am Rand der Altstadt und an den hübschen benachbarten Buchten, einer originären kulinarischen Tradition mit kroatischen wie italienischen Akzenten und einem Hinterland, wo vorzügliche Weine, bestes Olivenöl, hervorragender Käse und delikater Schinken produziert werden. Der Stolz des Ortes, die ‚Euphrasius-Basilika‘, ist auf der UNESCO-Liste des Weltkulturerbes eingetragen.



Porec gilt als ‚Perle‘, malerisch, kompakt und übersichtlich. Dies gilt auch für den Hafen.

Während eines ganztägigen Ausflugs erfolgte die Besichtigung von Kroatiens international bekanntester Sehenswürdigkeit mit Schiff, Elektrozug und zu Fuß: Das Gebiet der ‚Plitvicer Seen‘ - 1949 zum Nationalpark erklärt und 1979 in die Liste des UNESCO-Weltkulturerbes aufgenommen – gleicht einem Talkessel, umgeben von hohen bewaldeten Bergen, in dem stufenweise 16 größere und kleinere Seen aneinander gereiht sind. Die weiße ‚Seekreide‘ am Boden der

Seen bricht das Sonnenlicht und lässt das Wasser in wunderschönen blauen und grünen Tönen spiegeln.



Rovinj hieß das Ziel eines ganztägigen Ausfluges der TURA-Senioren, die sich im Hafen zu einem Gruppenbild versammelten

Dicht gedrängt stehen die Häuser in Rovinj auf der befestigten Halbinsel und ziehen sich in verwinkelten Gassen den Berg hinauf. Die alten Treppengassen blieben seit Jahrhunderten unangetastet. Der Charme der Stadt - ebenfalls Ziel eines ganztägigen Ausfluges der TURA-Senioren - beruht auf diesen Gassen, auf den überdachten Durchgängen, den schmalen, hohen Stadthäusern und von Marcuslöwen geschmückten Palästen. Als Wahrzeichen der Stadt überragt der Glockenturm der Euphemia-Kirche den Ort. Seine Ähnlichkeit mit dem Marcusturm in Venedig ist nicht zufällig. Schließlich galt Rovinj bis ins 20. Jahrhundert praktisch ausschließlich als italienisch sprechender Ort, in dem auch heute noch eine bedeutende italienische Minderheit lebt. Zur Limbucht mit dem gleichnamigen Fjord unternahm die TURA-Gruppe eine Schifffahrt bis zum Ende des Fjords, der in die Adria mündet.

Der Ort Gorsik Kotar-Fuzine liegt im Zentralteil der Region Gorsik Kotar und hat wegen seiner günstigen geografischen Lage inmitten von Gebirgswäldern, mit klarem Wasser und frischem Klima als Fremdenverkehrsort einen Namen. Die Kirche des Heiligen Antonius von Padua wurde 1833 errichtet. Drei Kilometer von Fuzine entfernt liegt die Tropfsteinhöhle Vrelo. An der Ostseite der Ebene Licko Polje befindet sich die

Wallfahrtskirche Maria Schnee, die auch noch auf dem Besichtigungsprogramm stand.

Moderne Verkehrsanbindungen ermöglichen heute eine schnelle und bequeme Anreise auf die Insel Krk. Die Hauptstraße führt quer durch das Inselinnere zur Hauptstadt Krk. Die Stadtmauern der Frankopanen, ausgebessert und erweitert in der venezianischen Zeit, stehen heute noch. Als die Fürsten von Krk die Stadtfestung im 12. und 13. Jahrhundert errichten ließen, kamen rechteckige Wehranlagen mit Ecktürmen gerade in Mode. Drei Türme blieben bis heute erhalten. Als zentrales Bauwerk der malerischen Altstadt beeindruckt die Kathedrale. Auf der Insel Kosljun stand die Besichtigung des 1447 gegründeten Franziskaner-Klosters auf dem touristischen Programm, ebenso wie der Besuch der kleinen Stadt Vrbnik, die auf einer Felskuppe über dem Meer thront.

Eine kleinere Gruppe besuchte in der ‚Freizeit‘ auch noch die Hafenstadt Pula, die größte Stadt Istriens. Zum Abschied fand im kleinen Dorf Zminj ein bunter Folkloreabend mit



Was gibt es Schöneres als seinen Ehrentag in der Sportgemeinschaft zu feiern? Ilse und Hedwig Hinkelmann erhielten anlässlich ihres 75. Geburtstages einen bunten Blumenstrauß von Abteilungsleiterin Jutta Ackermann in der Seniorensportgruppe am Dienstagmorgen überreicht.

Termine

3. bis 8. Dezember, Adventsfahrt der Senioren nach Groß Arl/Österreich 11. Dezember, 15.30 Uhr, Vereinszentrum, Weihnachtsfeier der Senioren 13. Dezember, 10 Uhr, Abfahrt zum En-

tenessen in Beringen (Lüneburger Heide) mit Bummel auf Weihnachtsmarkt in Celle, Kosten: 27 Euro, Anmeldungen bei Jutta Ackermann, Telefon 6 16 36 19 oder bei TURA, 61 34 10.



Auch das Amphitheater in Pula besichtigten die TURA-Senioren.

TURA-Gruppe erst nachts um 1.30 Uhr nach Bremen wohlbehalten zurückkehrte. Neue Reiseziele werden bereits anvisiert.



Die TURA-Senioren laden wieder ein zu den beliebten Spielenachmittagen im Medienraum des Vereinszentrums am Freitag, 21. Januar, und Freitag, 18. Februar, in der Zeit von 14.30 bis 17 Uhr. Bei Kaffee und Keksen wird gespielt und geklönt. Interessenten sind herzlich willkommen.

Therese Zipfel 50 Jahre bei TURA



Zur 50-jährigen Mitgliedschaft von Therese Zipfel bei TURA gratulierten am 4. November sehr herzlich Seniorensport-Abteilungsleiterin Jutta Ackermann und TURA-Präsident Dirk Bierfischer. Therese Zipfel begann mit dem Turnen bei Mieke Behrens. Sie nahm regelmäßig an den Leistungsnachweisen Turnen des LSB teil und war beim Frühjahrsturnen für Ältere in Vegesack dabei. In den letzten Jahren turnte sie bei Waltraud Möhlenbrock und Jutta Ackermann und nahm regelmäßig an Tages- und Urlaubsfahrten der Senioren teil. Sie wohnt heute im Ella-Ehlers-Haus der AWO.

Weihnachtsfeier

Die Weihnachtsfeier der Senioren findet am Sonnabend, 11. Dezember, in der Sporthalle des TURA-Vereinszentrums statt. Beginn ist um 15.30 Uhr, Einlass ab 15 Uhr. Karten zum Preis von acht Euro in der TURA-Geschäftsstelle. Ein schöner und fröhlicher Nachmittag bei weihnachtlicher Musik.

Ohne euch wäre die Vereinszeitung nichts

Bevor „TURA aktuell“ bei der Leserin und beim Leser auf dem Tisch liegt, haben zahlreiche TURA-Mitglieder schon richtig intensiv gearbeitet. Neben den Redakteuren, Fotografen und dem Grafikteam um Wolfgang Zimmermann gilt einmal mehr der Dank der Versandmannschaft. Denn ohne einen funktionierenden Vertrieb ist auch die beste Zeitung nichts wert. Dies gilt selbstverständlich auch für unser Vereinsmagazin. Der Dank gilt auch denen, die „TURA aktuell“ an öffentlichen Orten im Bremer Westen auslegen.



Walking bei TURA

Jeden Mittwoch starten um 9 und 18.15 Uhr je eine Walking-Gruppe von TURA auf der Bezirkssportanlage Gröpelingen an der Lissaer Straße. Unter der Leitung von Gerda Kloke (morgens) und Christine Hauer (abends) findet der Sport nach einer Aufwärm-Gymnastik bei jedem Wetter statt. Kreislauf, Muskulatur und das allgemeine Wohlbefinden werden beim Walking gestärkt. Auch die Entspannung kommt in den 90 Minuten nicht zu kurz.

Anfänger-Lauftreff

Laufanfänger treffen sich jeden Montag um 18 Uhr vor dem Vereinszentrum an der Lissaer Straße. Besonders richtet sich das Angebot an Frauen. Fortgeschrittene treffen sich weiterhin

Schon gehört,

dass der britische Botschafter, Sir Peter Torry, Bernd Trautmann mit dem hohen Ehrentitel „Officer of the British Empire“ (OBE) für dessen Verdienste um die deutsch-britischen Beziehungen und seinen Beitrag zur Versöhnung auszeichnete. Derehemalige Weltklasse-Torhüter von Manchester City stammt aus Bremen und lernte bei TURA das Fußballspielen.

Sport mit behinderten Menschen



Steffi Bürding (rechts) leitet den Sport mit behinderten Menschen.

Menschen mit körperlicher und/oder geistiger Behinderung sind die Zielgruppe eines neuen Angebots bei TURA mittwochs von 17 bis 18 Uhr. Übungsleiterin Steffi Bürding begrüßte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum ersten Mal am 25. August in der Grundschule am Halmerweg.

In Kooperation mit dem Martinsclub stehen Gymnastik und Bewegungsspiele auf dem Programm. In der Gruppe werden koordinative, kognitive und körperliche Fähigkeiten gefördert. Anregungen aus der Gruppe gibt es viele, die mit entsprechender Vorbereitung in die inhaltliche Planung der Stunden eingebunden werden.

Ruth und Helmut Schumacher wieder einmal in Bremen

Zu Besuch in Bremen – ehemalige Turaner aus Kentucky. Die ehemalige Handballerin Ruth und der Fußballer Helmut Schumacher, die in den USA leben, waren kürzlich wieder zu Gast. Inge und Horst Holzapfel, die regelmäßigen Kontakt zu beiden pflegen, hatten dieses Mal in den „Andechser“ eingeladen. Achtzehn Personen kamen zusammen und konnten sich ausgiebig unterhalten. Mit dabei: Herma und Ernst Blanke, Heini und Margret Träbing sowie Johann Gerken – alles Freunde aus alten TURA-Zeiten. Horst Holzapfel konnte Grüße von Hilde Mester und Bert Trautmann ausrichten, die von diesem Treffen informiert waren.

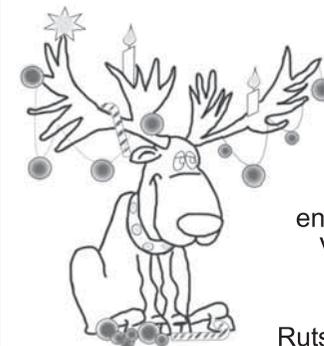
Letzte Meldung

Bei den Bremer Badminton-Landesmeisterschaften der U17 A gewann Sandra Drewes (TURA) mit ihrer Partnerin Kathrin Kosac vom Polizei SV den Titel im Doppel. Im Einzel erreichte die Schülerin den dritten Platz. Kathrin von Cölln (ebenfalls TURA) belegte mit ihrer Partnerin von Polizei den dritten Platz. Das TURA-Doppel Jana Wrissenberg und Lisa Holland folgte auf dem vierten Rang.

Winterwandertag 2005

Der traditionelle Winterwandertag von TURA findet am 5. Februar 2005 statt. Der Ausflug führt wieder nach Braunlage, dort gelten die Voraussetzungen zur Erfüllung der unterschiedlichen Wünsche als besonders gut.

Die familienfreundlichen Preise für die Tagesfahrt betragen: für Erwachsene 16 €, Kinder 8 €, Familien 37 €, weiteres Kind 4 €, Gäste 17 €. Karten können bei Karoline Lentz in der TURA-Geschäftsstelle, Lissaer Straße 60, Telefon 613410, erworben werden. Vorbestellungen werden ab sofort entgegen genommen.



Danke sagt das Brillen Kaiser Team für das entgegen gebrachte Vertrauen, Schöne Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in 2005.



tel. 0421/61 29 87
28237 bremen
gröpelinger heerstrasse 210

- gröpelingen -

Unser Elch ist 5 Euro Wert bei einem Kauf ab 50 Euro, ein Elch pro Kauf

Langhantel-Workout



Kerstin Flathmann (Mitte) demonstriert das neue Langhantel-Angebot bei TURA. Die Übungsleiterin vermittelt jeden Montag von 20 bis 21 Uhr Übungen mit der Langhantel, die auch für Ungeübte leicht erlernbar sind. Unterlegt sind die Trainingseinheiten nach Feierabend mit ansprechender Musik. Das variable und intensive Training stärkt die Muskulatur.

Weitere Informationen unter Telefon 61 34 10.

Ballspiele in Variationen

Eine schöne Idee: Mädchen und Jungen im Alter von zehn bis 13 Jahren können jeden Mittwoch von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr in der Sporthalle der Gesamtschule West an der Lissaer Straße an dem (abteilungsübergreifenden) Angebot von TURA "Ballspiele in verschiedenen Variationen" teilnehmen. Angesprochen sind Kinder, die Spaß am Spiel mit Bällen haben, sich aber nicht nur auf eine Sportart festlegen wollen. Weitere Informationen: TURA-Geschäftsstelle, Telefon 61 34 10, Melanie Bullwinkel 6 16 90 18, Gudrun Pflüger 6 16 69 26, Peter Siemers, 6 16 16 16.

Schon gehört,

dass es ab 6. Januar wieder heißt: aktiv gegen Osteoporose, donnerstags von 10 bis 11 Uhr.

Fit in den Morgen

Das Angebot "Fit in den Morgen" findet jeden Dienstag von 10.30 bis 11.30 Uhr bei TURA an der Lissaer Straße 60 statt. Inhalte sind Aerobic, Kräftigung für Bauch, Beine, Po und Rücken, Stretching und Entspannungsübungen. Teilnehmerinnen und Teilnehmer können ihre Kinder mitbringen: eine Kinderbetreuung ist organisiert. Weitere Informationen: Telefon 61 34 10.

Akrobatik und Einradfahren

Kinder und Jugendliche ab zehn Jahren können jeden Dienstag von 17 bis 18 Uhr in der Sporthalle des TURA-Vereinszentrums das Jonglieren mit Bällen und Keulen und das Fahren mit dem Einrad lernen. Weitere Informationen: Telefon 61 34 10.

Entschuldigung: Fehler in der letzten Vereinszeitung

Trotz aller Anstrengungen und Bemühungen um Sorgfalt ist in der letzten Ausgabe unserer Vereinszeitung „TURA aktuell“ auf Seite 53 ein bedauerlicher Fehler aufgetreten. Durch ein Versehen wurde ein Bild einem Text falsch zugeordnet. Es gibt überhaupt keinen Zusammenhang zwischen Bild und Text, was interessierte Leserinnen

und Leser auch sofort feststellten.

Ich bedauere, dass ich diesen Irrtum unter dem immensen Zeitdruck in der Schlussredaktion und Endabnahme nicht bemerkt habe und möchte mich noch einmal bei den betroffenen Sportfreunden entschuldigen.

Ekkehard Lentz

Verantwortlicher Herausgeber: TURA Bremen e.V.

Anzeigen: Wolfgang Zimmermann, Tel. 2030309, Fax 232119, www.bremen-werbung.de

Fotos und Autorenbeiträge: Jutta Ackermann, Imke Baasen, Sabine Braun, Marina Brumme, Herwig Claußen, Gerold Gerdes, Horst Holzzapfel, Elisabeth Kazenwadel, Roland Klein, Klaus Kremling, Karoline und Ekkehard Lentz, Jürgen Lippold, Rainer Müller, Diane Opitz, Günter Reichert, Wolfgang Schmidt, Peter Schwarz, Lutz Steenken, Andreas Westphal

Gestaltung: Wolfgang Zimmermann © 2004 · e-Mail: wozi@bremen-werbung.de

Scans: www.digitaldruck4u.de · e-Mail: wozi@digitaldruck4u.de

Wir danken unseren Inserenten für die nachhaltige Unterstützung unserer Arbeit und empfehlen sie unseren Lesern gern zum Auf- und Ausbau von Geschäftskontakten.



HAPPY HOUR

Montag - Donnerstag 17 - 20 Uhr

Alle Cocktails

3,50 €

Freitag

Caipiriña & Mojito 0,5 l

6,50 €

Samstag

Cocktailtag

Alle Cocktails 4,00 €

Sonntag

Mexico Jumbo Night

Alle Mexico Cocktails 0,5 l 6,50 €

Bienvenidos en El Mariachi

Schwachhauser Heerstr. 186 · Tel. 21 30 83

Vor dem Steintor 206 · Tel. 70 40 90

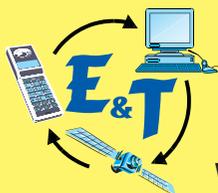
Herausgeber:

Türn- und Rasensportverein e.V. (TURA), Postfach 21 01 14, 28221 Bremen

Auflage:

3.800 Exemplare · Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten

Umweltfreundlich: gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier



COMPUTER DISCOUNT



Waller Heerstraße 130 · Tel. 306 21 66

Öffnungszeiten Mo.-Fr. 9-20 Uhr, Sa. 9-18 Uhr

109,-€

17" CRT-
Monitor

AMD SEMPRON 2200+
nur 349,-€ ohne Monitor

Komplettpreis
nur
429,-€

Sie
sparen
29,-€

gegenüber Einzelkauf

- Gehäuse mit 350 Watt Netzteil (2x Front USB)
- ASRock Mainboard K7S41GX
- Grafik 64 MB shared Memory (onboard)
- Sound und Lan (Netzwerk) on board
- 4x USB Anschlüsse
- 256 MB DDR 333 Arbeitspeicher
- 80 GB schnelle Festplatte (7200 rpm)
- 1,44" MB Diskettenlaufwerk
- DVD-Laufwerk 16/48
- CD-Brenner 52x32x52x
- Lautsprecher 180W
- Multimedia-Tastatur
- 3 Tasten Optical Maus

(optional:
Windows XP Home Edition + 89,-€)

Abbildung ähnlich

Jetzt auch in Internet - <http://www.stardiscunter.de>