

# tura aktuell

[www.tura-bremen.de](http://www.tura-bremen.de)

**Bewegungsnachmittag**

21. Januar 2007

**Rodelfahrt in den Harz**

27. Januar 2007

**Jahreshauptversammlung**

22. März 2007





# 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

## 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

Bankkonto: Die Sparkasse in Bremen (BLZ 290 501 01), Konto-Nr. 11 662 483

Beitragszahlungen Sparkasse Kto.Nr. 102 7275

Gaststätte: Zum Turaner, Tel. 3 36 37 34



Ehrenpräsident:	Peter Sakuth	Beisitzer:	Melanie Bullwinkel	6 16 90 18
Präsident:	Dirk Bierfischer		Lutz Steenken	62 92 60
Vizepräsident:	Ekkehard Lentz	6 16 50 09	Gerd Schweizer	6 19 96 74
- Sportlicher Leiter	Roland Klein	3 96 18 92	Peter Schwarz	61 34 96
- Liegenschaften	Heinz Baumer	3 80 77 47	Mitgliederverwaltung: Marion Schwarz	61 34 10
Jugendleiter:	Manfred Bertram	6 44 86 67	Vereinsarzt: Dr. Björn Ackermann	61 34 10
Schriftführer:	Manfred Wardenberg	35 84 15	Haustechnik: Dieter Witkowski	6 16 33 39
		61 52 62		

### Abteilungen und Ansprechpartner:

<b>AeroFit</b>	Kerstin Flathmann, Tel. 4 68 41 55
<b>Aqua-Gymnastik</b>	Jutta Ackermann, Dagmar Röpke, Tel. 6 16 36 19
<b>Badminton</b>	Melanie Anthony, Tel. 39 39 36; badminton@tura-bremen.de
<b>Boxen</b>	Herwig Claußen, Tel. 39 33 69; boxen@tura-bremen.de
<b>Fitness-Studio</b>	Tel. 61 30 41, Roland Klein; studio@tura-bremen.de
<b>Fußball</b>	Andree Hoberg, Tel. 61 34 54, mo. 18:30-21 Uhr; fussball@tura-bremen.de Jugend: Tel. 6 16 36 84; fussballjugend@tura-bremen.de
<b>Gesundheit</b>	Sabine Braun, Marion Schwarz, Tel. 61 34 10; gesundheit@tura-bremen.de
<b>Herzsport</b>	Sabine Braun, Brigitte Honnens, Kornelia Löffler-Rosa, Tel. 61 34 10
<b>Judo</b>	Fredi Jeschke, Tel. 35 34 71; judo@tura-bremen.de
<b>Karate</b>	Tobias Nickel, Tel. 1 65 51 46; karate@tura-bremen.de
<b>Kanusport</b>	Lutz Steenken, Tel. 62 92 60; kanu@tura-bremen.de
<b>Krebsnachsorge</b>	Helma Rumphorst, Tel. 35 18 87
<b>Lauffreß</b>	Tel. 61 34 10; info@tura-bremen.de
<b>Spielleuteorchester</b>	Wolfgang Schmidt, Tel. 61 78 01; spielleute@tura-bremen.de
<b>Sportfischen</b>	Werner Balzer, Tel. 61 42 88, Volker Webner, Tel. 396 29 27; sportfischen@tura-bremen.de
<b>Taekwondo</b>	Roland Klein, Tel. 61 34 10; taekwondo@tura-bremen.de
<b>Tischtennis</b>	Klaus-Peter Schulz, Tel. 61 73 08 / Jürgen Lippold, Tel. 61 24 22; tischtennis@tura-bremen.de
<b>Turnen/Gymnastik Erw.</b>	Roland Klein, Tel. 61 34 10; turnen@tura-bremen.de
Kinderturnen	Melanie Bullwinkel, Tel. 61 34 10; kinderturnen@tura-bremen.de
Senioren-sport	Jutta Ackermann, Tel. 6 16 36 19; senioren@tura-bremen.de
<b>Qigong</b>	Elisabeth Kazenwadel, Tel. 70 28 65; qigong@tura-bremen.de
<b>Volleyball</b>	Peter Siemers, Tel. 6 16 16 16; volleyball@tura-bremen.de
<b>Yoga</b>	Irmgard Maretzke, Tel. 38 19 54

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

Redaktion TURA-aktuell: Ekkehard Lentz, Tel. 61 34 10, Fax 61 34 11; zeitung@tura-bremen.de

Wolfgang Zimmermann, Tel. 2 03 03 09, (Werbung, Gestaltung); wozi@bremen-werbung.de

Fernsehen: Wilfried Hoberg, Tel. 6 16 04 85; Ekkehard Lentz, Tel. 3 96 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.

• • • • • **Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe 15.02.2007**

## Aus dem Inhalt

Vize-Weltmeisterin Imke Turner, Roland Klein und Joannis Malliaros (von links) in Südkoreas Hauptstadt Seoul bei den erstmals ausgetragenen Technik-Titelkämpfen



Terminkalender .....	7
Zehnter Tag der offenen Tür: TURA hat viel zu bieten .....	9
Spaß auf Trampolin, Kästen und Barren.....	13
Boxen.....	14
Sportfischen.....	15
Fussball .....	16
Gesundheitswerkstatt.....	18
Judo.....	24
Kanu.....	30
Taekwondo.....	35
Tischtennis.....	38
Turnen.....	40
Politik.....	40
TURA intern.....	41
Senioren.....	42
Einladung zur Jahreshauptversammlung von TURA Bremen 2007.....	43
Volleyball.....	44
Jahresabschlusskonzert.....	44
Neue Angebote für Kinder bei TURA.....	45
Turnen.....	45
150 Jahre Familie Buhlrich .....	46

## 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

### Liebe Turanerinnen, liebe Turaner,

am Ende eines ereignisreichen Jahres blicken wir auf zahlreiche sportliche Erfolge zurück. Herausragend dabei sicherlich der Vizeweltmeistertitel von Imke Turner in Seoul und der fünfte Platz bei der WM von Joannis Malliaros. Die erste Herrenmannschaft konnte sich in der Fußball-Verbandsliga behaupten. Ihr Engagement und Können unterstrichen die Trainer und Betreuer der Fußballjugendabteilung erneut, als sie sich zum zweiten Mal für die sportliche Leitung bei den Ereignistagen des Möbelhauses Sander diesmal auf der Bezirkssportanlage verantwortlich zeichneten. Die Judosportler gewannen zahlreiche Meisterschaften und Turniere. Zum guten Ruf von TURA über die Stadtgrenzen hinweg hat erneut das Spielleitorchester beigetragen, unter anderem mit der Goldmedaille bei den 51. internationalen Raster Musiktagen.

In diesem Jahr stand der Umbau des Vereinszentrums an der Lissaer Straße im Mittelpunkt der Arbeit des Präsidiums. Wir danken allen Mitgliedern und Übungsleitern, die mit großem Verständnis auf die eine oder andere Unannehmlichkeit reagiert haben. Wir sind überzeugt, dass sich die beträchtlichen Investitionen mittelfristig lohnen. Die Aufgabe, über den Tellerrand hinaus zu schauen, hat unlängst der große Bericht im Weser Kurier über die (auch finanziellen) Probleme zahlreicher Vereine, darunter in unserer Nachbarschaft, veranschaulicht. Nur wer sich neuen Herausforderungen stellt und erkennt, wo heute noch Zuwächse an Mitgliedern möglich sind, wird sich langfristig auf dem Sportmarkt behaupten können. Der Vortrag von Jürgen Dinsse vom Statistischen Landesamt bei der TURA-Klausurtagung im Februar in Worphausen war nicht nur faktenreich, sondern nannte auch die Zielgruppen, an die wir uns mit Sport- und Gesundheitsangeboten verstärkt wenden müssen: Kinder, Frauen, Menschen mit Migrationshintergrund sowie Seniorinnen und Senioren.

Als Erfolg haben wir den gut besuchten zehnten Tag der offenen Tür am 9. September eingeschätzt, an dem TURA gezeigt hat, was unser Verein alles zu bieten hat. Gerade bei dieser

Veranstaltung und anderen öffentlichen Aktivitäten ist das Engagement von (mehr) ehrenamtlichen Kräften aus allen Abteilungen des Vereins notwendig.

Wir haben uns auch aus aktuellen politischen Debatten nicht heraus gehalten: So konnte die NPD am 4. November wegen der entschlossenen Gegendemonstration nicht durch Gröpelingen marschieren und ihre menschenverachtende Propaganda verbreiten. Wir setzen uns weiterhin aktiv für ein tolerantes Miteinander und Fairness auf allen gesellschaftlichen Ebenen ein und stehen für die Integration verschiedener Kulturen unter dem Dach des Sports.

Der Hauptausschuss hat die nächste Jahreshauptversammlung von TURA bereits terminiert: am Donnerstag, 22. März, um 19 Uhr an der Lissaer Straße. Wir laden schon heute dazu ein (siehe Seite 43) und erwarten eine bessere Beteiligung als in diesem Jahr! Selbst wenn keine hitzigen Debatten stattfinden, ist es für alle Aktiven einfach motivierender, wenn möglichst viele Mitglieder abteilungsübergreifend durch ihre Teilnahme ihr Interesse am Gesamtverein zeigen. Wir haben in den vergangenen drei Jahren auf der Leitungsebene zu einer konstruktiven Arbeitsatmosphäre zurückgefunden. Deshalb wird sich nach dem bisherigen Stand - trotz hoher zeitlicher Belastungen der Verfasser dieser Zeilen und auch des sportlichen Leiters - das komplette Präsidium von TURA zur Wiederwahl stellen.

Wir wünschen allen Turanern, Sponsoren und Inserenten, allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und ihren Familien, unseren Gastronomen, den Nachbarvereinen und Partnern im Bremer Westen eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch in ein erfolgreiches, vor allem aber friedliches und gesundes Jahr 2007.

Mit sportlichen Grüßen  
 Dirk Bierfischer und Ekkehard Lentz



## Mitgliedsbeiträge

Erwachsene.....	11,50 €
Kinder/Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr.....	7,00 €
Familien .....	23,00 €
Familien Budo-Sport (Judo, Karate u. Taekwondo) .....	32,00 €
Familien bei Nutzung aller Sportarten (incl. Zusatzbeiträge) .....	51,00 €
Spieleuteorchester.....	7,00 €
Passive.....	4,50 €
Sportfischer.....	6,00 €

### 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 .....	11,00 €
Studio für Erwachsene .....	13,50 €
GAF und Studio für Jugendliche .....	13,50 €
GAF und Studio für Erwachsene .....	16,50 €

### 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 ..... je 2,50 €  
 Für nicht eingelöste Lastschriften wird ein zusätzlicher Verwaltungsbeitrag von 2,50 € erhoben.  
 Zudem sind die Lastschriftenkosten 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. Juni oder 31. Dezember) möglich. Der Austritt muss dem Verein (Präsidium) durch schriftliche Erklärung mindestens 6 Wochen vor Halbjahresende angezeigt werden (Stichtag: 19. Mai oder 19. Nov.). Eine Bestätigung der Kündigung kann aus Gründen der Kostenersparnis und der Arbeitsvereinfachung nicht erwartet werden. Trainer, Übungsleiter sowie Betreuer sind nicht berechtigt, Kündigungen anzunehmen.

### In eigener Sache

Zur Pressearbeit: Informationen, Meldungen, Termine, Veranstaltungen, Fotos und weitere Ideen für die Printmedien, Vereinszeitung, Internet und Newsletter werden auch weiterhin bevorzugt als E-Mail an die Adresse [zeitung@tura-bremen.de](mailto:zeitung@tura-bremen.de) erbeten. Nachrichten, Ideen für Drehtermine und Interviews für die Fernsehsendung "TURA aktuell" im Bürgerrundfunk Bremen sind bitte an die Adresse [tv@tura-bremen.de](mailto:tv@tura-bremen.de) zu richten. Natürlich sind auch Benachrichtigungen an die TURA-Geschäftsstelle per Telefon 61 34 10 oder per Fax 61 34 11 möglich.

## Terminkalender

17. Dezember	ab 13 Uhr	Bewegungsnachmittag für Kinder, Vereinszentrum
20. Januar 2007	13 Uhr	Hallenfußballturnier um den „Heidberg-Cup“, Gesamtschule West
21. Januar	ab 13 Uhr	Bewegungsnachmittag für Kinder, Vereinszentrum
23. Januar	20.00 Uhr	TV-Sendung „TURA aktuell“, Bürgerrundfunk
27. Januar		Rodelfahrt in den Harz
3. Februar		Winterwandertag in den Harz
16./17. Februar		Klausurtagung TURA- Hauptausschuss, Worphausen
18. Februar	ab 13 Uhr	Bewegungsnachmittag für Kinder, Vereinszentrum
24. Februar	15.00 Uhr	Fußball-Verbandsliga: TURA - OSC Bremerhaven, BSA
27. Februar	20.00 Uhr	TV-Sendung „TURA aktuell“, Bürgerrundfunk
6. März		Jahreshauptversammlung der Senioren
10. März		Volleyballturnier TURA, Gesamtschule West
22. März		Jahreshauptversammlung TURA (u.a. Neuwahlen!)
20./21. April		Kurztripps der Senioren nach Berlin, „Tropical Island“

**Fußball-Termine:** (Spielansetzungen etc.) unter <http://www.tura-erste.de>,  
<http://www.turabremen-damen.de> oder <http://www.tura-dritte.de>.

### 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 Sportplus Fitness- und 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/Oldenburger)






Neubau von attraktiven  
Reihen-Eigenheimen.

Kaufpreise bereits  
ab 154.900 €

Information und Beratung im Musterhaus des benachbarten Baugebietes  
 "Am Waller Park":  
 Dienstag bis Sonntag jeweils von 14-18 Uhr  
 (Zufahrt über Waller Heerstr. 204)

  
 Gebr. Rausch  
 WOHNBAU

Rembertiring 26A, 28195 Bremen, Telefon (0421) 32 00 13, [www.rausch-wohnbau.de](http://www.rausch-wohnbau.de)

# SUV-Feeling mit bis zu 7 Sitzen!

Abb. enthält Sonderausstattung.



z.B. der Family-Roader **Captiva 2.4 LS\***, 100kW/136PS, serienmäßig mit u.a. ABS, Fahrer-, Beifahrer- und Fensterairbags, Servolenkung sowie 3 Jahren Garantie (oder 100.000 km).  
Ab € 22.490,-

## Captiva

Chevrolet für Bremen

**BURR**  
WO SONST?

Gröpelinger Heerstr. 245 Fergersbergstr. 8-12  
28239 Bremen 27721 Ritterhude  
Telefon 0421 / 61 08-0 Tel. 04292 / 81 49-0

www.chevrolet.de Chevrolet. Mein großes Plus.

\*Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts/außerorts/kombiniert: 12,0/7,1/8,9  
CO<sub>2</sub>-Emission (g/km): 217



## Zehnter Tag der offenen Tür: TURA hat viel zu bieten

Auch wenn es bereits der zehnte „Tag der offenen Tür“ bei TURA war: Langeweile verspürte keiner der Besucherinnen und Besucher am 9.

September bei dem rund vierstündigen Event an der Lissaer Straße. Das umgebaute und erweiterte TURA-Domizil lockte wiederum mehrere hundert Mitglieder und Freunde durch seine offenen Tore. Hier begeisterten Kinderturngruppen unter der Leitung von Melanie Bullwinkel genauso wie die dynamischen Frauen der Gruppe Na`TURA mit orientalischem Tanz. Die Teilnehmer der Herzsportgruppe von Sabine Braun demonstrierten, dass auch Menschen mit Herzerkrankungen sportlich noch Einiges zu bieten haben. Einen atem(b)eraubenden Auftritt legte die Step-Aerobic-Gruppe unter Leitung von Kerstin Flathmann auf



Eva Ritter schminkte viele kleine Gäste beim Tag der offenen Tür von TURA.

das Parkett und erhielt ebenfalls starken Beifall. In der neuen Sporthalle boten die Kampfsportabteilungen von TURA – Judo und Taekwondo – mit Jugendlichen attraktiven Sport und imponieren-

**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 Silberwaren  
Gegr. 1926 - Eigene Reparatur-Werkstatt  
Gröpelinger Heerstraße 224 · ☎ 0421 - 61 17 32

www.citizenwatch.de



Beim Tag der offenen Tür von TURA glänzten die Judosportler am 9. September wieder mit spektakulären Auftritten. Auch Moderator Fredi Jeschke (links liegend) wurde in die Flugeinlage-Darbietung einbezogen.

de Vorführungen. Für Entspannung und Stille in der Halle sorgte Elisabeth Kazenwadel, die für die neu beginnende Qigong-Gruppe warb. Koordinierende und rhythmische Fähigkeiten waren beim „Rope Skipping“ gefragt. Eva Ritter hatte zuvor

TAG DER OFFENEN TÜR

erst vormal mit den beteiligten Mädchen geübt. „Das Schlagen des Seils ist genauso wichtig wie das Springen“, so Eva Ritter.

In der Pause und nach Abschluss des von Fredi Jeschke unterhaltsam moderierten Sport- und Tanzprogramms heizten vor dem Vereinszentrum „The Bobbies“ mit dem Sound der 60er Jahre ein. Die Oldiegruppe wurde vor mehr als 40 Jahren im Jugendfreizeitheim Walle gegründet. Und die Besucherinnen und Besucher vergnügten sich bei ihrer Musik im Biergarten und am Grill. Mit „Bye Bye Love, Bye Bye TURA, bei euch war es wunderschön...“ verabschiedeten sich die



Marco Sprute vom Volleyball identifiziert sich deutlich sichtbar mit TURA.

Herz-Kreislauf, Rücken- und Bauchtraining teilnehmen. Die ärztliche Beratung im Studio hatte Dr. Ehlert Bredenbeck (Allgemein- und Sportmedizin) übernommen.

Zahlreiche Kinder erfreuten sich an den angebotenen Aktivitäten oder zeigten beim Fuß-



Roya Tasmim von der Gruppe „Dance and Move“ vermittelte mit Celina Hellmann Spaß und Lebensfreude.

Ein volles Haus meldete TURA bei dem abwechslungsreichen Sport- und Tanzprogramm an der Lissaer Straße.

Bobbies Uwe Meseberg, Heinz Gawantka, Günter Reinhardt und Gerhard Luy nach einem mehr als zweistündigen Programm von ihrem zufriedenen Publikum.

Der Öffentlichkeit zeigte TURA seine neuen Räumlichkeiten und das ausgebauten Fitness- und Gesundheitsstudio „Sport plus“. Auch nichttrainierte, interessierte Besucher konnten die Geräte unter Anleitung beruhigt austesten und am

**W. Cwiertnia**  
M. Cwiertnia & N. Litke GbR

**Tabakwaren  
Zeitschriften**

**LINDENHOFSTR. 2A • Telefon 61 23 16**



ball ihr Talent. Das G-Jugendturnier der jüngsten Kicker gewann Weser 08 vor TuS Walle, VfL 07 und Gastgeber TURA. Auch die Freunde vom Volleyball und Badminton kamen auf der neuen Beachanlage auf ihre Kosten.

„Die Mischung aus Sport, Aktion und Unterhaltung hat gestimmt und den Verein wie in einem Schaufenster präsentiert“, resümierte zum Abschluss des Tages TURA-Präsident Dirk Bierfischer. Der „Tag der offenen Tür“ zeigte einmal mehr die Vielfalt von TURA.



Ihnen hat es beim Tag der offenen Tür gefallen.

### Herzlichen Dank an die Helferinnen und Helfer:

Marianne Susemihl, Elfi Loock, Elfriede Brünning, Walter Weber, Helga Wohlers, Erna Herdler, Edda Reinsch, Jutta Ackermann (Kaffeetafel), Hanne Sasse, Sonja Röhr, Eva Ritter (Schminken), Brigitte Karrasch, Kornelia Löffler-Rosa (Studio), Marion Schwarz, Gerd Schweizer, Monique Bonnani-Zölller, Anneli Kofalck (Infostand) u.v.m.



Kerstin Flathmann leitete den Auftritt der Step-Aerobic-Gruppe bei TURA.



Qigong



Weser 08 gewann das G-Jugendturnier vor Walle, VfL 07 und TURA.

## NIELSENTISCHLER Sven Nielsen

An der Finkenau 207 · 28239 Bremen  
Fon 0421- 64 46 850 · Fax 0421- 64 46 900  
Mobil 0177- 44 31 429 · sven@nielsentischler.de

- Möbeltischlerei
- Innenausbau
- Fussbodenbau
- Türen
- Fenster
- Restaurierung
- Aufarbeitung



**Industriebedarf  
Techn. Ausrüstung  
Arbeitsschutz  
Hydraulik  
Schlauch- und  
Armaturentechnik  
Werkzeuge  
Förderbandtechnik  
Antriebstechnik  
Dichtungstechnik  
Segelmacherei  
Tackerei  
Lastaufnahmemittel  
Betriebsausrüstung  
Schiffsausrüstung  
Ersatzteile  
Reparaturservice  
Proviant + Catering  
Logistik**

Bremen · Bremerhaven · Wilhelmshaven · Leer · Emden · Stralsund · Hamburg  
Lübeck · Rostock · Kirchdorf · Mukran · Wien · Gdynia · Gdansk · Szczecin  
Durban · St. Petersburg · Hoofddorp · Cape Town · Cadiz · Blumenau · Singapur



**Uwe Kloska GmbH**  
Technischer Ausrüster  
Bremen, Bremerhaven

**Görmer GmbH**  
Förderbandtechnik  
Bremen

**Thomsen & Co. GmbH  
Vulkan Spares+Service**  
Repair+ Spare Parts Service  
Bremen

**Thomsen & Co. GmbH**  
Reglertechnik  
Hamburg

**ASK Kloska GmbH**  
Technischer Ausrüster  
und Arbeitsschutz  
Wilhelmshaven, Leer, Emden

**Albert Schmele GmbH**  
Segelmacherei+ Tackerei  
Bremerhaven

**Basté & Lange GmbH**  
Spare Parts Service  
Provision+ Catering  
Hamburg, Wien

**SVR Schiffsversorgung  
Rostock GmbH**  
Spare Parts Service  
Provision+ Catering  
Rostock, Bremerhaven,  
Mukran, St. Petersburg

**BAMA Werkzeug- und  
Maschinenhandel GmbH**  
Stralsund

**DMR Kloska Service GmbH**  
Repair+ Spare Parts Service  
Rostock

**MSS Maschinenbau  
Scholz GmbH**  
Lübeck

**Ocean Clean GmbH**  
Water Treatment  
Kirchdorf



**T. 0421 - 61 80 20  
www.kloska.com**

## Spaß auf Trampolin, Kästen und Barren

Hüpfen, klettern, balancieren und vieles mehr können Kinder in der Bewegungslandschaft im Vereinszentrum des Turn- und Rasensportvereins

„Die Kinder können sich hier ohne jeglichen Leistungsdruck frei bewegen. Sie sollen einfach ihren Spaß an der Bewegung entdecken“, erklärte Melanie Bullwinkel, Leiterin der Abteilung Kinderturnen. Als Erzieherin weiß Bullwinkel, dass Kinder heutzutage viel sitzen und sich zu wenig bewegen. Insbesondere in der kalten Jahreszeit nimmt die Bewegungsbegeisterung der Kinder verstärkt ab. Deshalb bietet TURA im Rahmen des Kinderturnens regelmäßig Bewegungs-Nachmittage im Vereinszentrum an.



Das Angebot ist offen, so dass alle Kinder aus ganz Bremen zum Ausstoben eingeladen sind. Auch Eltern dürfen mitmachen und somit aktiv die Zeit gemeinsam mit ihren Sprösslingen verbringen. Dabei erfahren die Kinder ihre eigene Beweglichkeit und knöpfen viele Kontakte zu Altersgenossen. „Das Klettern macht mir am meisten Spaß“, erzählte Delia. „Auf jeden Fall“ will die Siebenjährige zum Turnen wiederkommen.

Bremen (TURA). „Hier kann ich mich richtig austoben“, sagte Jan-Niklas begeistert. Am liebsten rutschte der Achtjährige die aus Kästen und Matten aufgestellte Rutsche hinunter. Während sich die Eltern noch in Zurückhaltung übten, turnten die Kinder mit viel Spaß durch die bunten und spannende Bewegungslandschaft bestehend aus diversen Sportgeräten.



Zahlreiche Stationen wie Trampolin, Matten, Kästen, Barren und Sprossenwand boten Mädchen und Jungen viel Gelegenheit, gemeinsam unterschiedlichste Bewegungsabläufe spielerisch auszuprobieren. Dabei achteten fünf ehrenamtliche Vereinsmitglieder darauf, dass sich niemand verletzte oder gaben Hilfestellungen bei manchen Übungen.

Eltern begrüßten das TURA-Angebot sehr. Sie kamen miteinander ins Gespräch und schauten dem bunten und lauten Treiben ihrer Kinder zufrieden zu.



Bis April lädt TURA jeden dritten Sonntag zu Bewegungsnachmittagen für Kinder ins TURA-Vereinszentrum an der Lissaer Straße 60, ein. Von 13 bis 15 Uhr für fünf- bis zwölfjährige und von 15 bis 17 Uhr für ein- bis vierjährige Bewegungsbegeisterte. Der Eintritt kostet 1,50 Euro inklusive Getränke. Weitere Informationen gibt es unter Telefon 61 34 10 oder im Internet unter [www.tura-bremen.de](http://www.tura-bremen.de).

(erschienen im Stadtteilkurier, 19.10.06)

## TURA trauert um Olaf Helscher

TURA Bremen und die norddeutsche Boxsportgemeinschaft trauern um Olaf Helscher, der am 1. September im Alter von nur 42 Jahren mitten aus dem Leben gerissen wurde.

Olaf Helscher gehörte 26 Jahre der Boxabteilung von TURA an. Er begann als Jugendlicher mit dem Boxen und bestritt über fünfzig Kämpfe. Zu seinen größten Erfolgen zählen fünf Bremer Meisterschaften, jeweils zwei Weser-Ems- und Niedersachsen-Titel sowie zwei norddeutsche Vizemeisterschaften. Nach einem komplizierten Handbruch musste Olaf Helscher seine aktive Laufbahn vorzeitig beenden. Dem Boxsport blieb er jedoch treu. 1988 absolvierte Olaf Helscher seine Trainerausbildung und übernahm zwischenzeitlich von 1990 bis 1994 den Abteilungsvorsitz bei TURA. Im Januar 1991 erwarb er die überfachliche Lizenz des Landessportbundes. Anfang des Jahres 2004 erhielt Helscher für seine hervorragende Mitarbeit vom Ehrenausschuss des Landesverbandes Niedersachsen die Ehrennadel in Silber überreicht. Im Juli 2005 wurde Helscher für seinen 100. Einsatz als Kampfrichter geehrt.

„Olaf Helscher hinterlässt Frau und Tochter. Ihnen gelten unser Mitgefühl und unsere Anteilnahme. TURA wird das Andenken von Olaf Helscher in Ehren halten“, heißt es in einem Nachruf der TURA-Boxabteilung.



Olaf Helscher (rechts) †

## TURA-Boxer beim Marathonlauf

Beim Bremer Marathon am 25. September liefen auch zwei Boxer von TURA mit. Jörg Wöhrmann, seit sieben Jahren in der Boxabteilung aktiv, bestritt seinen sechsten Marathonlauf in 4:05 Stunden und landete bei Sonnenschein und bö-

igem Wind auf Platz 1532. Er belegte Platz 208 in seiner Altersklasse. Der zweite TURA-Boxer, Dennis Fröhlich, seit drei Jahren in der Abteilung, lief trotz Kniebeschwerden in 4:10 Stunden kurz nach Jörg Wöhrmann in das Ziel.

## TURA gratuliert Boxring

Seit vielen Jahren zeichnet der Boxring 46 Kirchweyhe e.V. und die Boxabteilung von TURA eine enge Freundschaft und sportliche Zusammenarbeit bei Veranstaltungen aus.

Der Boxring, scherzhaft auch „Nebenstelle der TURA-Boxsparte“ genannt, wurde jetzt als Stützpunktverein „Integration durch Sport“ ausgezeichnet. An der Feier im Weyher Rathaus nahmen Abteilungsleiter Herwig Claußen und Werner Nowak teil. Der inzwischen 60 Jahre aktive Boxring wird geleitet von Rüdiger Förster, der seine aktive und erfolgreiche Zeit von 1980 bis 1986 in den Farben von TURA erlebte, und von Klaus-Dieter Feldmann, der als Elfjähriger 1968 bei TURA den Boxsport erlernte und bis zu seinem

Wechsel nach Kirchweyhe 1989 die Treue hielt.



TURAs Box-Abteilungsleiter Herwig Claußen (links) und Werner Nowak (Dritter von links) gratulierten Rüdiger Förster (Zweiter von links) und Klaus-Dieter Feldmann vom Boxring Kirchweyhe zur Auszeichnung.

**Schon gehört,** dass die von Ex-TURA-Boxer Ralf Carus geleitete Sparte des TV Jahn Delmenhorst ab Februar 2007 neue Trainingsmöglichkeiten in der renovierten Jahn-Sporthalle erhält, und dass Rüdiger Förster die A-Lizenz des Deutschen Boxsport-Verbandes erworben hat

**Schon gehört,** dass das Präsidium von TURA in seiner Sitzung am 21. November Bernhard Ernst kommissarisch als Schatzmeister bis zur Jahreshauptversammlung ernannt hat. Bernhard Ernst stellt sich am 22. März 2007 den Mitgliedern zur Wahl.

## Boxzeiten bei TURA

Bei TURA trainieren die Boxer montags, mittwochs und freitags zwischen 18 und 20 Uhr in der Schule am Halmerweg. Interessierte Neueinsteiger, vor allem Jugendliche, sind herzlich eingeladen. Auch Frauen können mitmachen. Abteilungsleiter Herwig Claußen ist telefonisch unter 39 33 69 zu erreichen.



**Elektro Gladow** GmbH



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

**Telefon 61 14 69**

## Neues von den Sportfischern

Die Nistkästen gereinigt und neu angebracht haben Iris und Kevin Zimmermann, Wolfgang Roß, Torsten Fichte, Ingo Lenzewski, Marco Müller, Volker Webner, Karl-Heinz Kenneweg und Björn Wenke während des Arbeitsdienstes am 5. November. Abteilungsleiter Werner Balzer dankt den helfenden Mitgliedern und teilt mit: „Fischbesatz konnten wir auch machen, wir haben Schleien und Zander besetzt, die brauchen allerdings noch einige Zeit um fangfähig zu werden, aber kommt Zeit kommt Fisch.“

## Jahreshauptversammlung

Die nächste Jahreshauptversammlung findet am 2. Februar 2007 im „Landheim Walle“ statt, Beginn 19 Uhr. Auf der Tagesordnung stehen auch Neuwahlen. Abteilungsleiter Werner Balzer: „Überlegt euch doch bitte, ob ihr nicht eines der Ämter übernehmen wollt. Wir sind für jede Unterstützung dankbar.“

## Vorstand der Sportfischer

Der Vorstand der Sportfischer von TURA trifft sich immer am letzten Mittwoch im Monat um 19 Uhr jetzt im Landheim „Walle“ an der Fleetstraße.

## Fanglisten

An die Abgabe der Fanglisten bei Marco Müller oder bei Werner Balzer bis spätestens 15. Januar 2007 wird erinnert. Wer erst später seine Fangliste abgibt, zahlt fünf Euro Strafe!

Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern und Angehörigen frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Petri Heil!

## TURAner begeistert von WM-Film

Statt Training auf der Bezirkssportanlage stand für die Spieler der Fußball-Verbandsligamannschaft von TURA im Cinemaxx ein Kinobesuch auf dem Programm. Mit Trainer Holger Zander und Co-Trainer Andreas Zimmermann schauten sie sich den WM-Film von Sönke Wortmann „Deutschland. Ein Sommermärchen“ an. Kapitän Tobias Durlach: „Wir waren alle ausnahmslos hellauf begeistert.“



TURAs Verbandsligamannschaft schaute sich gemeinsam den WM-Film an: Tobias Durlach, Manuel Acar, Bernd Wollny (vorne von links), Trainer Holger Zander, Sascha Köhler, Timo Seefeldt, Mika Oestmann (Gast), Co-Trainer Andreas Zimmermann, Human Sadrnafisy, Daniel Müller, Parsya Hadjibaschiri (Mitte) sowie Volker Schütz (Gast), Axel Petka, Yves Adi und Timur Özбек (2. Herren/hintere Reihe).

### Nicht dabei

Fest rechnete TURA damit, als bester Dritter der Qualifikation beim 18. Lotto-Hallenturnier am 17. Dezember im AWD-Dome dabei zu sein. Werder hatte zunächst eine Teilnahme der eigenen U23 verweigert, da der Hauptsponsor des Turniers gerichtlich gegen den Schriftzug „wewin“ auf der Werderbrust vorgegangen war. Nachdem die Klage zurückgezogen wurde, beendete auch Werder seinen Boykott und TURA hatte das Nachsehen. Die Entscheidung erfuhr TURA zuerst aus der Tagespresse. Dies haben die Aktiven als schlechten Stil empfunden und sich an den Bremer Fußballverband (BFV) gewendet. BFV-Vizepräsident Wolfgang Schaper kündigte „Kompensationen für TURA“ an.



Erste Herren 2006/07: Betreuer Hans-Georg Durlach, Co-Trainer Andreas Zimmermann, Axel Petka, Timo Seefeldt, Tobias Durlach, Tuncay Koc, Yves Adi, Bjerim Redzeqi, Mehmet Ay (nicht mehr im Kader), Trainer Holger Zander (hintere Reihe von links), Ingo Vogelsang, Michael Dirks, Timur Cekli, Sascha Köhler, Manuel Acar, Daniel Müller, Parsya Hadjibaschiri, Human Sadrnafisy und Muhamed Hodzic (vorne von links).

### TURA-Hymne: Wo sind die besten Fans?

Wer hat schon einmal die TURA-Hymne „Du bist das beste Team der Welt“ gehört? Ganz einfach: [www.tura-erste.de](http://www.tura-erste.de)

### Erste im Internet

Neueste Informationen über die ersten Herren von TURA sind im Internet abrufbar unter [www.tura-erste.de](http://www.tura-erste.de).

## TURAs dritte B-Jugend sieht stark aus

„Jugendarbeit muss gefördert und unterstützt werden“, so das Ehepaar Desens vom „Spar Frischemarkt“ in der Gröpelinger Heerstraße 169. Sie stifteten TURAs dritte B-Jugend mit einem kompletten Satz neuer Trikots aus. Mit einem Blumenstrauß bedankten sich einige Spieler bei Christa Desens. Stefan Losch, Rajeethan Theivendran, Yasin Kalayci, Emre Altiner, Gerrit Bückmann, Ozan Cebecioglu und Betreuer Uwe Bückmann waren bei der Aktion dabei. Gute Taten sprechen sich herum und sollten Nachahmer finden. Denn ohne Sachspenden können die Vereine die erforderliche Ausstattung für ihre Spieler kaum in dem notwendigen Umfang stellen.



Yasin Kalayci, Emre Altiner, Gerrit Bückmann, Ozan Cebecioglu von TURA (von links) überreichen Christa Desens vom Spar-Markt einen Blumenstrauß.

## Turnierankündigung

TURA veranstaltet am Samstag, 7. Juli 2007, in der Zeit von 10 bis 18 Uhr ein Kleinfeldfußballturnier für C-Mädchen- und Frauenmannschaften. Es besteht die Möglichkeit, bereits am Vorabend anzureisen, bis Sonntag zu bleiben und in eigenen Zelten zu übernachten.

Die Frauen von TURA organisieren für den Freitag eine Grillparty. Letzter Meldeschluss ist der 30. April. Für Rückfragen und Anmeldung: Michael und Stefanie Walther, Bürgermeister-Deichmann-Straße 73, 28217 Bremen, Telefon 0421/ 6 19 59 85, mobil 0178 /7064547

### Fanpostkarten

z.B. 100 Stück auf 300 gr. nur 17,- Euro

[www.digitaldruck4u.de](http://www.digitaldruck4u.de) | [wozi@wozi.de](mailto:wozi@wozi.de)

oder Horst und Uschi Bräuer, Rasteder Straße 5, 28237 Bremen, Telefon 0421/6 16 50 96, mobil 0172/6042419. Weitere Informationen: [www.turabremen-damen.de](http://www.turabremen-damen.de)

## Weihnachtsbaumverkauf

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

Besuchen Sie uns

beim **Realkauf-Getränkemarkt**,  
Seewenjestraße

Unser besonderer Service:  
Auf Wunsch Lieferung frei Haus



**Original Nordmann**  
Verkauf ab 12.12.2006

## Wechseljahre? Unverwechselbar! Jahre in Bewegung

Zum Thema „Wechseljahre“ hielt die Frauenärztin Margret Heider am 14. Juni einen Vortrag bei der Gesundheitswerkstatt von TURA. „Wechsel bedeutet immer auch Bewegung, also ist das Thema Wechseljahre hier bei TURA bestens angesiedelt“, begrüßte sie ihre Zuhörerinnen. Einige Thesen hat Margret Heider für „TURA aktuell“ zusammengefasst:

Üblicherweise werden die Wechseljahre dargestellt als eine Ansammlung von Mangelzuständen, was sich auch durch die wertende Sprache ausdrückt: da ist die Rede von Hormonmangelerscheinungen, Blutungsstörungen, Zickigkeit, insgesamt einem unnatürlichen Zustand – frau ist offenbar rundum nicht (mehr) in Ordnung und bedarf der Behandlung.

Der körperliche Wechsel besteht darin, dass die Bildung von Hormonen in den Eierstöcken zur Ruhe kommt, wenn der Vorrat an reifungsfähigen Eizellen erschöpft ist. Dieser Prozess kann mit erheblichen Hormonschwankungen und Turbulenzen im Herzkreislaufsystem und in der Stimmung einhergehen. Die mitunter heftigen Symptome – Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Herzrasen und mehr – zeigen, dass es sich um eine höchst lebendige und aufregende Lebensphase handelt.

Bis zu der amerikanischen WHI-Studie (Womens Health Initiative) von 2002 schien es geradezu fahrlässig, auch bei fehlenden Beschwerden einer Frau ab 50 nicht eine „Hormonersatztherapie“ zu empfehlen. Allein die Tatsache, Frau zu sein und in dem Alter, die beim Mann „die besten Jahre“ genannt werden, war Grund ge-

nug für eine Hormontherapie. Der Nachweis, dass die Hormontherapie zu einer Zunahme (und nicht Abnahme) von Herzkranzgefäßerkrankungen, Schlaganfällen, Thrombosen und Brustkrebs führt, lässt jedoch die günstigen Auswirkungen (weniger Oberschenkelhalsbrüche, weniger Darmkrebs) deutlich verblasen. Glücklicherweise hat seitdem vielerorts ein Umdenken eingesetzt: Für die Verordnung von Hormonen sollte ein guter Grund vorliegen, nämlich Wechseljahrsbeschwerden, die die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Es gibt auch hormonähnlich wirkende Pflanzen, zum Beispiel Traubensilberkerze, Rotklee oder Soja, die bei den typischen Beschwerden helfen können.

Für das wichtigste „Werkzeug“ müssen Frauen nicht in die Apotheke gehen:

Ganz oft hilft schon eine gelassene Einstellung und – ganz wichtig! – viel Bewegung, gerade Ausdauersport, und dabei ruhig mal richtig ins Schwitzen kommen, um sich besser zu fühlen. Und das ist eine gute Voraussetzung, auch neue Freiheiten zu erkennen und aktiv zu werden, nach dem Motto: Was ist mir wichtig, was wollte ich eigentlich immer schon mal machen?



Margret Heider

# 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

## Yoga

„Yoga zur Entspannung“ heißt es bei TURA montags von 20 bis 21.30 und dienstags von 10.30 bis 11.30 Uhr im Vereinszentrum an der Lissaer Straße. Das Angebot basiert auf den Elementen des Hatha-Yoga und bietet auch Menschen, die sich wenig bewegen, eine gute Möglichkeit mehr Gelassenheit in den Alltag zu bringen. Übungsleiterin Irmgard Maretzke hat neben Körper-, Atem- und Meditationsübungen sanfte Dehnhaltungen und leichte Kräftigungsübungen auf dem Programm. Anmeldungen können erfolgen über die TURA-Geschäftsstelle, Lissaer Straße 60, Telefon 61 34 10 oder per Mail (info@tura-bremen.de).



Irmgard Maretzke (rechts) leitet das Angebot Yoga bei TURA.

## Wirbelsäulengymnastik

Eine gemischte Gruppe trifft sich donnerstags von 9 bis 10 Uhr zur Wirbelsäulengymnastik bei TURA im Vereinszentrum an der Lissaer Straße. Hier wird ein Training zur Erhaltung einer gesunden Wirbelsäule angeboten. Dabei kommen auch die Bauchmuskeln nicht zu kurz. Übungen werden im Sitzen sowie im Liegen durchgeführt, mit und ohne Handgeräte. Dieses Angebot wird von zahlreichen Krankenkassen bezuschusst. Übungsleiterin ist Jutta Ackermann. Weitere Informationen und Anmeldung unter Telefon 61 34 10 (TURA-Geschäftsstelle oder per Mail (info@tura-bremen.de).



## Mittwochs in Lesum

Frauen unterschiedlichen Alters treffen sich jeden Mittwoch von 9 bis 10 Uhr zur Gymnastik im TURA-Bootshaus, Am Lesumhafen 26. Sowohl diese Gruppe wie auch die anschließende Seniorenriege in der Zeit von 10 bis 11 Uhr freuen sich über Verstärkung.

Übungsleiterin ist Jutta Ackermann. Weitere Informationen und Anmeldung unter Telefon 61 34 10

Helga Adamig, Herta Niemeyer, Marianne Steenken, Mechthild Müller, Ursel Stier, Inge Häger, Annegret Leider, Margot Haumüller und Helga Otte vor der Gymnastik im Lesumer Bootshaus von TURA.



# Angebote

## WASSER-GYMNASTIK\*

Die Gelenke im Wasser entlasten und gezielt schwache Muskeln kräftigen  
Donnerstag 7.45 – 8.30 Uhr, Goosebad  
Kurs 1: 4.01.2007 – 22.03.2007  
(12x, 47,-/61,- Euro)  
Kurs 2: 29.03.2007 – 21.06.2007  
(12x, 47,-/61,- Euro)  
Leitung: Jutta Ackermann

## PILATES FÜR EINSTEIGER\*

Mit speziellen Übungen, aus der Körpermitte, zu mehr Körperbewusstsein, Kraft und Beweglichkeit kommen  
16.01.–20.03.2007, 10x  
Dienstag 17.15–18.15 Uhr  
Kosten 39,-/59,- Euro  
Leitung: Sandra Wegeng

## PRÄVENTIVES RÜCKENTRAINING\*

Durch Stabilisierung von Bauch- und Rücken-muskeln mehr Gesundheit in den Alltag bringen  
Montag 19–20 Uhr  
29.01.–2.04.2007 (10x, 39,-/59,- Euro)  
Leitung: Eva Ritter

## AUTOGENES TRAINING\*

Durch die Methode des Autogenen Trainings mehr Ruhe und Gelassenheit in das Leben bringen  
Montag 18.30 – 20 Uhr  
29.01 – 19.03.2007 (8x, 75,- Euro)  
Dienstag 8.45 – 10.15 Uhr  
30.01. – 20.03.2007 (8x, 75,- Euro)  
Leitung: Brigitte Karrasch

## GESUNDHEITS-SCHÜTZENDES QIGONG\*

Die leicht erlernbaren Übungen des Qigong dienen dem Schutz der Gesundheit, der Verbesserung der Haltung und Stärkung der Lebensenergie  
Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr  
Kurs 1: 10.01. – 22.03. 2007  
(11x, 45,-/72,- Euro)  
Kurs 2: 11.04. – 20.06. 2007  
(11x, 45,-/72,- Euro)  
Leitung: Elisabeth Kazenwadel

## PILATES AM VORMITTAG\*

Mit speziellen Übungen, aus der Körpermitte, zu mehr Körperbewusstsein, Kraft und Beweglichkeit kommen  
22.01.–26.03.2007,  
Montag 10–11 Uhr 10x  
Kosten 39,-/59,- Euro  
Leitung: Eva Ritter

## KRAFT UND VITALITÄT FÜR RÜCKEN UND BECKENBODEN\*

Spezielle Übungen für die Beckenboden- und Rückenmuskeln entlasten und stabilisieren den Körper  
Donnerstag 9 – 10.15 Uhr  
01.02. – 22.03.2007 (8x, 39,-/59,- Euro)  
Leitung: Sabine Braun

## DIE SANFTE NACKENSCHULE

Übungen zur Kräftigung und Entspannung für Schulter, Nacken und Beckenboden sorgen für mehr Wohlbefinden  
Donnerstag 9 – 10.15 Uhr  
12.04. – 7.06. 2007 (8x, 39,-/59,- Euro)  
Leitung: Sabine Braun

## ZU JEDER ZEIT RUHE UND GELASSENHEIT

Das Erlernen von Methoden zum Stressmanagement erleichtert den Umgang mit Konflikten und bringt mehr Gelassenheit in den Alltag  
Dienstag 19–20.30 Uhr  
17.04.–12.06.2007 (8x, 80,- Euro)  
Leitung: Brigitte Karrasch

## Der „Königin“ neue Kleider\*

Durch gezieltes Bewegungstraining und Gesundheitsberatung auf dem Weg zum Wunschgewicht  
Donnerstag 19–22 Uhr  
03.05. – 05.07. 2007 (10 x, 120,- Euro)  
Leitung: Brigitte Karrasch

\* Es besteht die Möglichkeit der Kostenübernahme durch die Krankenkassen bzw. die Anerkennung von Bonuspunkten. | Kosten für Kursangebote (Mitglieder/Nichtmitglieder)

## WORKSHOPS

### Tages-Special „Nordic Walking“

Das Nordic Walking erfreut sich mittlerweile großer Beliebtheit. Das Herz-Kreislauf-Training an frischer Luft unter Einsatz von Arm-/Stockarbeit, ist deutlich wirkungsvoller als normales Walking ohne Stöcke. Über 600 Körpermuskeln sind an der Bewegung beteiligt. Neben der Verbesserung der Herz-Kreislauf-Ausdauer wird auch die Kraftausdauer der Muskulatur trainiert. Nordic Walking ist auch für Bewegungseinsteiger als Sportart sehr gut geeignet.  
In diesem Workshop wird die Technik des Nordic Walking vermittelt. Außerdem werden Fragen zum richtigen Trainingspuls und zu Trainingsprogrammen beantwortet. Es werden Anregungen zur Auswahl der Stöcke und zu funktioneller Kleidung gegeben. Dieser Workshop vermittelt alles Wissenswerte über das Nordic Walking in Theorie und Praxis, damit sie allein oder in der Gruppe gesund trainieren können.  
Samstag: 24.4. 2007; Zeit: 13–16 Uhr; Kosten: 15,-/20,- Euro  
Leitung: Udo Long, Ergotherapeut und Nordic Walking Trainer

BAU- UND KUNSTGLASEREI

Glasermeister F. Buchholz



(0421) 616 22 66

# GLAS BUCHHOLZ

Inhaber Thorsten Buchholz

Gröpelinger Heerstraße 377

Telefon 6 16 22 66

Fax 61 32 29

E-Mail [glaserei.buchholz@arcor.de](mailto:glaserei.buchholz@arcor.de)

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

**SCHLEIFARBEITEN  
BILDERRAHMUNG  
BLEIVERGLASUNG**

## WORKSHOPS

### Körperwahrnehmung, Körpersprache und Kommunikation

Menschen reagieren viel weniger auf das, was gesagt wird, als darauf, WIE es gesagt wird. Kommunikation ist ein Wechselspiel von Sprechen und Zuhören, Zuwenden und Abwenden, Anschauen und Wegschauen. In diesem Seminar befassen wir uns mit der Deutung und Bedeutung von Körpersignalen. Wir spielen mit Worten und Gesten, schulen unsere Wahrnehmung und üben unserer Körpersprache mehr Ausdruck zu verleihen.

Samstag: 5.05.2007

Zeit: 10-16 Uhr

Kosten: 39,- Euro

Leitung: Brigitte Karrasch, Dipl.-Psychologin und Sabine Braun, Bewegungspädagogin

**Plakate 30x42cm.**

z.B. 50 Stück auf 120 gr. nur 27,96 Euro

[www.digitaldruck4u.de](http://www.digitaldruck4u.de) | [wozi@wozi.de](mailto:wozi@wozi.de)

## VORTRAG

### „WENN DIE KNOCHEN SCHWINDEN“ VOLKSKRANKHEIT OSTEOPOROSE

Der Mineralgehalt der Knochen nimmt bis zum 40. Lebensjahr zu, bis eine maximale Knochenmasse erreicht ist. Im weiteren Lebensverlauf werden dann etwa 0,5 bis 1,5% jährlich wieder abgebaut. Störungen, die diesen natürlichen Knochenabbau steigern, führen zur Entwicklung einer Osteoporose mit der Gefahr von Knochenbrüchen und einem Osteoporoseschmerz. Es gibt vielerlei Möglichkeiten die Osteoporose zu therapieren, von der medikamentösen Therapie bis hin zu sportlich physikalischen Maßnahmen.

Donnerstag: 8.02.2007

Beginn: 19 Uhr

Leitung: Dr. Björn Ackermann

### VENENGYMNASTIK

In diesem Workshop lernen Sie Übungen kennen, um Ihre Venen entlasten. Zudem werden Kräftigungsübungen speziell für die wichtigen Beinmuskeln gezeigt und durchgeführt, welche die Venen unterstützen. Einfache Bewegungsfolgen, täglich angewendet, können einer Venenschwäche vorbeugen, oder dabei helfen die Beschwerden zu lindern.

Montag: 7.05.2007

Zeit: 10-12 Uhr

Kosten: 15,-/20,- Euro

Leitung: Sabine Braun

### naturheilpraxis andrea hella schwanenberg heilpraktikerin

staatl. exam. krankenschwester

- mitglied **GfBK** gesellschaft für biologische krebsabwehr e. v.
- mitglied unternehmerverband **ASU/BJU**



- **augen-/antlitzdiagnose**
- **schmerztherapie**
- **ganzheitliche ursachen-diagnostik/-therapie**
- **biologische + komplementäre krebstherapie**
- **sanftes biologisches facelifting ohne skalpell**
- **ohrakupunktur**
- **umweltmedizin (u. a. schimmelpilze, raumgifte, amalgam, allergien)**

westerstr. 35 (gegenüber hachez)

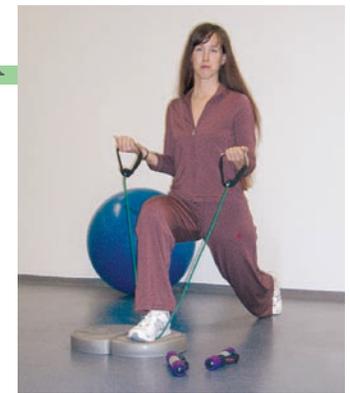
28199 bremen · ☎ (0421) 4 91 99 81

[www.naturheilpraxis-schwanenberg.de](http://www.naturheilpraxis-schwanenberg.de)

## Bodyforming bei TURA

„Bodyforming“ heißt es bei TURA donnerstags in der Zeit von 18 bis 18.45 Uhr im TURA-Vereinszentrum an der Lissaer Straße. Für die Kräftigung der Körpermuskulatur kommen mit Bällen, Therabändern, Tubes und Hanteln eine Vielzahl von Kleingeräten zum Einsatz. Neben Zirkeltraining und kleinen Einheiten mit dem Stepper, wird das Ausdauertraining auch mit einfachen Aerobic-Schrittfolgen spannend gestaltet. „Bodyforming ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet, die Lust und Spaß haben sich zu „fetziger“ Musik zu bewegen und ganz nebenbei fit zu werden“, wirbt Übungsleiterin Martina Kruck für das Angebot.

Anmeldungen können erfolgen über die TURA-Geschäftsstelle, Lissaer Straße 60, Telefon 61 34 10 oder per Mail ([info@tura-bremen.de](mailto:info@tura-bremen.de)).



Martina Kruck bietet bei TURA „Bodyforming“ an.

## TURA-Infostand beim Bremen-Marathon

Die Gesundheitswerkstatt von TURA war am 23. und 24. September bei der Messe im Rahmen des Bremen-Marathon mit einem Informationsstand vertreten.

Den Infostand betreuten: Sabine Braun, Brigitte Karrasch, Marion Keller, Helma Rumphorst, Hauke Schlimme und Timo Chitula.



## Fahrradtour der Qigong – Gruppe hat Spaß gemacht

Am frühen Sonntagmorgen des 18. Juni starteten fünf muntere Teilnehmerinnen der Qigong-Gruppe von Elisabeth Kazenwadel bei passablem Wetter zur gemeinsamen Weser-Kreuzfahrt am Martinianleger in Bremen mit der MS Oceana in Richtung Brake. Die Fahrräder waren im Handgepäck, denn die Rückreise sollte mit dem Rad immer an der schönen Weser entlang erfolgen. In Brake beendeten sie die Schiffsreise und setzten mit der Fähre „Guntsiet“ („Gute Seite“) über auf die andere Weserseite nach Harriersand. Nach einem Imbiss auf der Gartenterrasse des Lokals „Strandhalle“ mit Blick auf die Weser durften Qigong-Übungen nicht fehlen. Dank der professionellen Anleitung von Elisabeth Kazenwadel entspannten sich die Teilnehmerinnen herrlich und sammelten frisches Qi für die nun folgende Radelei. Am Deich entlang führte die Tour zurück in Richtung Heimat. Durstig und nach den gefahrenen Kilometern doch etwas schlapper als am frühen Morgen, gönnte sich die Gruppe in



Vegesack in der „Strandlust“ noch einen kleinen Schlenderschluck. „Kilometer hatten wir genug „gefressen“ und die Kalorien für ein leckeres kühles Weizen oder ein Stück Kuchen waren sicherlich bereits im Voraus abtrainiert. Alles in allem haben wir gemeinsam einen tollen Tag zusammen verbracht und für unsere innere und äußere Verfassung zudem etwas Gutes getan. Die Tour und Qigong sind zur Nachahmung unbedingt zu empfehlen“, so Mitfahrerinnen Birgit Hunecke zu „TURA aktuell“. Neue Qigong-Kurse beginnen bei TURA am 10. Januar und 11. April, jeweils mittwochs von 17.15 bis 18.45 Uhr.

## Norddeutscher Vizemeistertitel für Lena Kruse

Vier Judosportlerinnen von TURA starteten am 4. November bei den norddeutschen Einzelmeisterschaften in Norderstedt bei Hamburg. In hervorragender Form zeigte sich Lena Kruse in der Gewichtsklasse bis 33 Kilogramm. Im jüngsten Jahrgang, der bei diesen Titelkämpfen starten durfte, gab sich die Turanerin erst nach drei starken Kämpfen geschlagen. Mit dem Vizemeistertitel sorgte Lena Kruse für die einzige Platzierung Bremens bei den Mädchen. TURA-Trainerin Katja Leese erwartet noch mehr von ihrer Kämpferin, da Lena Kruse weitere zwei Jahre in dieser Altersklasse startberechtigt ist.

Von TURA kämpften auch Rebecca Engler (bis 33 kg), Saskia Michael (bis 44 kg) und Lisa Holler (+ 63 kg) in Norderstedt. Trotz guter Leistungen kamen sie allerdings nicht über die Vorrunde hinaus.



Saskia Michael, Lena Kruse, Rebecca Engler (vordere Reihe von links), Trainerin Katja Leese (hinten links) und Lisa Holler bildeten die TURA-Delegation bei den norddeutschen Judo-Einzelmeisterschaften der Mädchen.

## TURA-Judoka gewinnen Edelmetalle

Die Judo-Landesmeisterschaften der Männer und Frauen in Vegesack gestalteten sich am 10. September für TURA zu einem vollen Erfolg. Im Frauen-Einzelwettbewerb griffen nach längerer Verletzungspause Sandra und Jennifer Nelson wieder in das Wettkampfgeschehen ein. Jennifer Nelson meldete sich eindrucksvoll auf der Matte des Bremer Judo-Verbandes zurück und wurde ungeschlagen Landesmeisterin. Sandra Nelson verlor zwar ihren ersten Kampf knapp, konnte danach aber stark auftrumpfen und belegte einen dritten Platz.

Bei den Männern unterlag Patrick Suchy erst im Finale gegen den mehrfachen norddeutschen Meister, André Kuzyk.

Ein erfolgreicher Abschluss gelang auch zahlreichen U17-Kämpfern von TURA. Christopher Amann, Gerrit Bückmann, Christopher Nelson, Stefan Berger, Alexander Kruse und Jens Kruse (alle TURA) sowie Jamal Rossol (BJC), Artur Vartanjan (Asahi) und Kevin Wollborn (Eiche Horn) errangen die Landes-Mannschaftsmeisterschaft.



Die TURAner Patrick Suchy, Jennifer Nelson (Mitte) und Sandra Nelson überzeugten bei den Judo-Landesmeisterschaften.

### farbige Einladungskarten

Faltkarte 10x14,5

ab 4 Stück, ab 0,31 Euro/Stück

[www.digitaldruck4u.de](http://www.digitaldruck4u.de) | [wozi@wozi.de](mailto:wози@wozi.de)

Abb. zeigt Yaris Executive 5-Türer



## Der Toyota Yaris.

Klassenbesten im Vergleichstest (Auto Zeitung 10/2006 und Auto Bild 18/2006). Einfach genial.

- 1,0-l-VVT-i-Motor, 51 kW (70 PS), Verbrauch kombiniert 5,4 l/100 km (innerorts 6,4 l/außerorts 4,9 l) bei CO<sub>2</sub>-Emissionen von 127 g/km im kombinierten Testzyklus nach RL 80/1268/EWG
- Kompakte Außenmaße, geräumiger Innenraum
- Toyota Easy-Flat-Sitzsystem für eine ebene Ladefläche
- Fahrer-, Beifahrer- und Seitenairbags vorn und hinten, durchgehender Kopfairbag sowie Knieairbag für den Fahrer
- Laut Euro-NCAP-Crashtest mit fünf von fünf Sternen einer der Sichersten seiner Klasse

Unser Preis für den Yaris 1.0 3-Türer ab **10.950,- €**



Nichts ist unmöglich. **TOYOTA**

**Autohaus  
Schneider GmbH  
27 Jahre Toyota-  
Vertragspartner**

Seewenjestr. 20  
Bremen-Gröpelingen  
Tel. 0421-611415 + 611615  
[toyota-schneider-bremen.de](http://toyota-schneider-bremen.de)

## Turaner beim „Hannover Randori“

Der Landestrainer des Bremer Judo-Verbandes, Andreas Pajer, fuhr im Vorfeld der deutschen Einzelmeisterschaft am 10. Oktober mit ausgewählten Kämpfern zum „Hannover Randori“. Jennifer und Christopher Nelson von TURA gehörten mit dazu. Sie nutzten die Chance, über den „Bremer Tellerrand“ hinaus zu schauen und mit erfolgreichen Judo-Kämpfern aus anderen Bundesländern zu trainieren. Jennifer Nelson gehört dem Landeskader U20 an.

Jennifer Nelson (Dritte von links) und Christopher Nelson (rechts) von TURA trainierten beim „Hannover Randori“ mit Landestrainer Andreas Pajer (links).



## 35 Judoka beim Bruno-Harnisch-Gedächtnis-Turnier

Alle Jahre wieder gibt es für die Kämpfer und Kämpferinnen der Judoabteilung von TURA ein „Pflichtturnier“: das Bruno-Harnisch-Gedächtnis-Turnier. Am 11. und 12. November tra-

Die erfolgreiche U11



ten insgesamt 35 Judoka in fünf Altersklassen an, um ihr Können erfolgreich zu demonstrieren und schöne Kämpfe abzuliefern. In der jüngsten Altersklasse, der U11, erkämpfte sich ein ganz starker zweiter Platz Helge Neisser, der vor allem mit der Vielfalt seiner Techniken auffiel. Dritte Plätze gewannen Ariana Maxhuni, Jarmo Schäfer, Maurice Bruns, Marius Kummer und Selen Yemilmez.

Einen Pokal erkämpften sich die Mädchen der U14, die als Gesamtsieger dieser Altersklasse hervorgingen: Lena Kruse und Rebecca Engler belegten jeweils den ersten Platz, zweite Plätze gingen an Michelle Ehlers und Saskia Michael,



Die erfolgreiche U14

dritte Plätze erreichten Lisa Holler und Mareike Nelson.

Bei den Jungen in der U14 begeisterten Max Schellenberg und Andalousi Laghmich Elakel mit schönen Handwürfen sowie Kombinationen und erreichten jeweils den zweiten Platz. Dritte Plätze gingen an Maik Nolze, Aaron Hübner und Oliver Hartwig. In der U17 und der U20 konnten die Starter von TURA ebenfalls überzeugen. Doppelstarts waren sowohl in der U17 als auch der U20 möglich. Jeanette Böse und Jennifer Nelson sicherten den Gesamtsieg in der U20 mit zwei ersten Plätzen. Jeanette Böse erkämpfte außerdem in der U17 einen dritten Platz. Bei den Jungen konnte sich Jens Kruse in beiden Klassen mit seinem ersten Platz in der U17 und einem zweiten Platz in der U20 durchsetzen. Alexander Kruse erreichte einen zweiten Platz (U17), Stefan Berger einen dritten Platz (U20), Lars Budzinski und Jamal Rossol je einen dritten Platz (U17).

## TURA beherrscht Bremer Meisterschaft

Wie bereits Ende Mai („TURA aktuell“ berichtete), beherrschte TURA auch die Landes-einzelmeisterschaften der U14 Anfang Oktober in Bruchhausen Vilsen. Alle Kämpfer, weiblich wie männlich, konnten sich nicht nur bis in die Medaillentränge vorkämpfen, sie wurden überwiegend auch Landesmeister.

Mit fünf Landesmeistertiteln (ein Drittel der gesamten Gewichtsklassen in der U14), zwei Vize-Landesmeistern und drei Bronze-Medaillen kehrte TURA nach Bremen zurück. In einer Gewichtsklasse (bis 46 kg) wurde sogar das komplette Finale von Turanern absolviert. Ein deutlicheres Zeichen, wie sehr TURA diese Titelkämpfe beherrschte, gibt es kaum.



Marius Kummer, Leon Nonnast, Malik Ouadane, Nico Laube, Paul Lohmann, Helge Neisser, Kevin Glostein und Florian Schmitz (von links) erreichten in Bruchhausen-Vilsen den dritten Platz, im Hintergrund Trainerin Konstanze Kulwicke.

Die neuen Landesmeister heißen: Rebecca Engler, Lena Kruse, Saskia Michael, Aljosha Seiler und Max Schellenberg, Vize-Landesmeister wurden Julian Amann und Aaron Hübener, Bronze Medaillen gingen an Oliver Hartwig, Sascha Mindermann und Torben Reiners.

Im weiteren Verlauf des Tages fand die Landes-Mannschaftsmeisterschaft der U11 statt. Marius Kummer, Leon Nonnast, Malik Ouadane, Nico Laube, Paul Lohmann, Helge Neisser, Kevin Glostein und Florian Schmitz bildeten das TURA-Team und belegten den dritten Platz.



Torben Reiners, Sascha Mindermann, Oliver Hartwig, Julian Amann (hintere Reihe von links), Aaron Hübener, Max Schellenberg und Aljosha Seiler (vorne) überzeugten bei den Landeseinzelmeisterschaften, im Hintergrund Trainerin Sandra Nelson.

Ab Januar 2007 neue Partnerschaft: TURA-TMG

**TMG HOME TRAVEL SERVICE** Stefan und Anke Spreen  
Wir bringen Ihnen den Urlaub nach Hause

- Ein Anruf genügt - wir buchen auch direkt bei Ihnen im Wohnzimmer!
- Alle Reiseveranstalter unter einem Dach
  - Kostenlosen Reisepreisvergleich
  - Reiseversicherung und vieles mehr

www.spreen.reisepreisvergleich.de  
Tel. 0421 - 878 92 77 | Handy 0176 - 24 18 47 90

Harald Vico  
Tel. 0421 - 959 40 58

## Roland-Pokal: Viel Lob für TURA

240 Sportlerinnen aus Deutschland und dem angrenzenden Ausland gingen am 23./24. September auf die Matten in der Gesamtschule West. Den Roland-Pokal für den besten Verein gewann die Judoschool Essink aus Holland. U20-Bundestrainer Michael Bazynski lobte die Organisation der von TURA ausgerichteten internationalen Veranstaltung für den weiblichen U16- und U20-Nachwuchs: „Die Ausrichtung des Turniers ist wieder einmal sehr, sehr gut. Es gibt hier eine tolle Organisationstruppe“. Auch in sportlicher Hinsicht war der einstige Spitzenkämpfer zufrieden. Seine Kämpferinnen entschieden zwei Gewichtsklassen für sich und gewannen zugleich die U20-Mannschaftswertung. Die Turanerin Jennifer Nelson nutzte die Gelegenheit, nach langer Kreuzbandverletzung auf sich aufmerksam zu machen. Die 17-Jährige konnte in der Klasse bis 70 Kilogramm einen Kampf für sich entscheiden und landete letztlich auf Platz fünf.



Jennifer Nelson (TURA) landete beim diesjährigen Roland-Cup auf Platz fünf.

## Jennifer und Christopher Nelson überzeugen in Hoogezaand

Bei dem sehr stark besetzten Turnier in Hoogezaand (Niederlande) am 18. November konnten Jennifer und Christopher Nelson von TURA mit ihren Leistungen überzeugen.

Zahlreiche Starter trugen das Abzeichen des niederländischen Nationalkaders. Christopher Nelson startete in der Klasse bis 60 Kilogramm und absolvierte hier sechs starke Kämpfe. Für ihn sprang am Ende ein guter dritter Platz heraus. Jennifer Nelson musste aufgrund der in Holland anders zusammengestellten Alters- und Ge-

wichtsklassen bei den Frauen bis 73 Kilogramm starten. Sie zeigte hier erneut, dass sie nach ihrer langen Verletzungspause auf dem richtigen Weg ist. Fünf starke Gegnerinnen verlangten ihr einiges ab. Auch sie belegte am Ende einen guten dritten Platz.

Trainerin Katja Leese betreute in Hoogezaand auch die Turaner Alexander Kruse, Timo Höwener und Stefan Berger sowie Jamal Rossol (BJC), Marc und Mona Guzek aus Bremerhaven.



Timo Höwener, Christopher Nelson, Jennifer Nelson, Alexander Kruse, Stefan Berger, Jamal Rossol (BJC) (von links) in Hoogezaand



Jennifer und Christopher Nelson freuen sich über ihre dritten Plätze in Hoogezaand.

## Gute Platzierungen beim Ostsee-Cup



Warten auf den Kampf beim Ostsee-Cup.

Artur Vartanjan und Jamal Rossol sind stolz auf ihre Preise in Rostock.



Die Turaner zeigten volle Leistung und konnten in einigen Fällen sogar gute Platzierungen verbuchen. Arthur Vartanjan erkämpfte sich in der Altersklasse bis 17 Jahre einen ersten Platz und in der Altersklasse bis 20 Jahre einen zweiten Rang.

Lars Budzinski gewann Silber, Jamal Rossol und Patrick Suchy erreichten in ihren Gewichtsklassen jeweils einen dritten Platz.

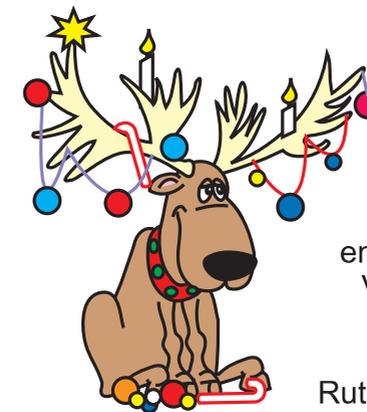
Am 17. Juni führen einige Judo-Sportler von TURA zum Ostsee-Cup nach Rostock, um sich dort mit Judo aus ganz Deutschland zu messen.



Lars Budzinski gewinnt Silber in Rostock.



Patrick Suchy



Wir freuen uns auf Ihren Besuch in 2007.

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

**BRILLEN**  
KAISER

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).

## 50 Kanuten beim Kanu-Marathon

Fünfzig Kanuten aus zehn Vereinen nahmen am 16. September an der Marathon-Veranstaltung von TURA teil. Die meisten Teilnehmer entschieden sich für die Strecke von Lesum über den



TURA-Kanuten auf dem Breitlingsee in Brandenburg

Kuhgraben nach Kuhsiel, um dort in die Wümme umzusetzen. Über die Wümme und Lesum wurde dann das Kanusportgelände von TURA nach 41 Kilometern erreicht. In der Altersklasse ab 50 Jahre siegte Holger Greve aus Schwerin in 4:03 Stun-

den, gefolgt von Hermann Markgraf aus Celle mit 4:21. Dritter wurde Horst Diedrich (TURA) in 4:58. In der Herrenklasse bis 50 Jahre siegte Michael Flunker aus Lilienthal in 3:31. Mark Zimmermann und Marcel Augustin (beide aus dem Verein Störtebeker) erreichten den zweiten und dritten Platz in jeweils 3:38.

In der Zweierklasse gewannen Lars Erdmann und Tobias Bode aus Holzminden vor Jörg Mekeburg/Ingo Marrek von TURA in 4:11. In der Mix-Klasse siegten Jörg Wolters und Corinna Wienken aus Hamburg in 3:43, gefolgt von Anja und Martin Vöge in 4:07. In der Silberklasse über 18 Kilometer von Lesum zum Kanuverein Störtebeker am Unigelände in Bremen siegte Olaf Trütner von TURA in 1:56 Stunden. Die Pokale und Urkunden überreichte der Vorsitzende des Kreissportbundes Bremen-Nord, Uwe Harm. Im nächsten Jahr wird die Veranstaltung am 22. September 2007 durchgeführt.

## Neuer Kenterkurs

Die Kanuabteilung von TURA bietet für Interessierte im Winterhalbjahr wieder einen Kenterkurs im Lehrbecken des Uni-Schwimmbads an.

An mehreren Dienstagabenden können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die berühmte „Eskimorolle“ erlernen, mit der man im Falle einer Kenterung nicht aus seinem Boot aus-

steigen muss, sondern dieses wieder aufrichten kann. Die Teilnehmer sollten schwimmen können und benötigen lediglich Badebekleidung und je nach Bedarf eine Taucherbrille oder Nasenklemme. Die Kosten für diesen Kurs betragen 40 Euro. Weitere Informationen bei Lutz Stenken unter: 62 92 60.



„Teamsportausrüster für TURA“

Osterholzer Straße 1  
27711 Osterholz-Scharmbeck  
Tel.: 04791 - 905700

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

[www.sportshop-hermann.de](http://www.sportshop-hermann.de)

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

## TURA-Kanuten im Havelland

Gröpelingen. Eine interessante Sportwoche liegt hinter den Wassersportlern von TURA. Diesmal zog es die TURA-Kanuten nach Brandenburg in den äußerst abwechslungsreichen Landkreis Havelland. Tagestouren zwischen 20 und 30 Paddelkilometern führten die Bremer durch eine schöne Seenlandschaft mit eingebetteten Inseln und trafen auf Scharen von Wasservögeln. „Alle Ziele konnten vom Standortquartier „Seecamp Malge“ per Boot erreicht werden. Ein Bootstransport in die nähere Umgebung zu anderen Einsetzorten erübrigte sich“, berichtete zufriedener Friedel Borchers von TURA nach der Rückkehr in Bremen.

Eindrucksvoll bewerteten die Teilnehmer einen Rundkurs durch die Stadt Brandenburg mit zwei Schleusungen. Eine weitere Paddeltour ging über Plau in die Havel, die hier in ihr engeres Flussbett zurückkehrt, nachdem sie von Brandenburg kommend den Plauer See durchquert hat. Ruhepausen wurden am Reetzsee und am Wusterwitzer See eingelegt.

Traditionsgemäß fand auch eine Lampionfahrt statt. Am Nachmittag paddelten die TURAner vom Seecamp nach Kirchmöser, um dort



TURAner in Brandenburg: Der Schleusenmeister war richtig begeistert, dass „seine“ Sportboot-Schleuse so gut angenommen wurde.

auf der schönen Terrasse mit Seeblick gemeinsam zu essen. Danach ging es mit geschmückten und beleuchteten Booten bei Windstille und schnell einsetzender Dunkelheit gemächlich zurück. Ein stimmungsvolles Bild.

Die Kanusportabteilung von TURA hat jetzt das Programm für das Winterhalbjahr 2006/07 vorgelegt. Im Jahr 2007 bietet TURA unter anderem vier mehrtägige Kanu-Veranstaltungen und Sicherheitskurse an.

## TURA trauert um Fritz Gebhardt geboren 2.7.1909 - gestorben 21.9.2006

Das älteste Mitglied des Turn- und Rasensportvereins (TURA) lebt nicht mehr: Fritz Gebhardt starb im Alter von 97 Jahren. Er trat am 1. April 1920 bei TURA ein. Fritz Gebhardt spielte früher Handball und gründete die Kanu-Abteilung des Vereins gemeinsam mit Kurt Spiering und Johann Jarks. Mit seiner bereits verstorbenen Frau Anni war er bis ins hohe Alter bei den Kanuten aktiv. Im Jahre 2001 feierten Anni und Fritz Gebhardt an ihrem 65. Hochzeitstag die „eiserne Hochzeit“. Noch als 92-Jähriger trug Fritz Gebhardt bei einer Senioren-Weihnachtsfeier auswendig Gedichte und Rezitationen vor.

TURA hat einen treuen Mitstreiter und Freund verloren. Wir werden sein Andenken in Ehren halten.



## Kanukurse bei TURA 2007

Die Kanusportabteilung von TURA bietet im Jahr 2007 vier mehrtägige Kanu-Veranstaltungen und Sicherheitskurse an.

**24. März bis 1. April im Frankenwald,** Unterkunft erfolgt in einem evangelischen Freizeitheim bei Berg. Es werden Kanukurse auf Rodach, Main, Haslach, Waldnaab etc angeboten.

**8. bis 16. September, Kanutouren in Mecklenburg,** Unterkunft erfolgt auf einer Ferienanlage bei Wesenberg. Diese Veranstaltung ist für Wander-, Seekajaks und auch für Kanadier geeignet.

**26. Oktober bis 2. November, in der Eifel,** Unterkunft erfolgt in einem Gästehaus bei Gerolstein. Es werden Kanukurse auf der Ahr, Ambleve, Prüm und Ruwer etc angeboten.

Weiterhin finden vom 1. bis 3. Juni sowie vom 24. bis 26. August Wildwasser- und Sicherheitskurse auf der Kanu-Lehrstrecke in Hildesheim statt.

Vorankündigung: 21. bis 29. März 2008 Kanukurse in Belgien und in der Eifel, Unterkunft findet die Gruppe im Gästehaus in Houfalize. Dieser Termin kann sich noch verändern.

Infos: Lutz Steenken, Tel. 62 92 60 oder [kanu@tura-bremen.de](mailto:kanu@tura-bremen.de)

**farbige Flyer 9x21 cm.**

z.B. 400 Stück auf 120 gr. nur 55,95 Euro

[www.digitaldruck4u.de](http://www.digitaldruck4u.de) | [wozi@wozi.de](mailto:wozi@wozi.de)

## Tischtennisgruppe Kanu

Für ihre Tischtennisgruppe sucht die Kanuabteilung von TURA noch interessierte Spieler/innen. Gespielt wird in dem Mehrzweckraum der Sportanlage von TURA in Lesum, Am Lesumhafen

26, jeweils donnerstags von 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr. Anmeldungen nimmt Lutz Steenken unter der Telefonnummer 62 92 60 entgegen.

## Kanu-Sportprogramm

montags	17.30-19.30 Uhr 19.00-21.00 Uhr	Konditionstraining; Sportraum im Bootshaus Tischtennis; Mehrzweckraum Bootshaus
dienstags	17.00-19.00 Uhr 18.30-20.15 Uhr 19.45-21.15 Uhr	Kanusport Jugend; Sportanlage in Lesum Sicherheitstraining; Uni-Bad in Bremen Sicherheitstraining; Uni-Bad in Bremen
mittwoch	09.00 - 10.00 Uhr 10.00 - 11.00 Uhr 20.00 - 21.30 Uhr	Gymnastik für Senioren; Sportraum im Bootshaus Gymnastik für Hausfrauen; Sportraum im Bootshaus Tanzsport-Kurs; Mehrzweckraum Bootshaus
donnerstags	10.00 - 11.15 Uhr 10.30 - 12.00 Uhr 18.15 - 19.45 Uhr 18.00 - 20.00 Uhr	Qi Gong; Sportraum Bootshaus Tischtennis; Mehrzweckraum Bootshaus Kanutraining Jugend; Sporthalle Mönchshof Konditionstraining; Sportraum Bootshaus
samstags	Sonderprogramm	Kanukurse etc.; Versch. Kanu-Lehrstätten

Infos: Lutz Steenken, Tel.: 0421/629260  
eMail [lutz.steenken@t-online.de](mailto:lutz.steenken@t-online.de)

[www.kanusport.de](http://www.kanusport.de)

## Silvesterparty 2006/07

... natürlich am 31. Dezember, ab 20 Uhr, Bootshaus von TURA, Am Lesumhafen 26, 28717 Bremen, Erwachsene: 20 Euro, Jugendliche: 15 Euro, Kinder: 10 Euro für kalt/warmes Büfett, Sekt zur Begrüßung und zum Jahreswechsel, Info: Lutz Steenken, Tel. 62 92 60



Bilder von der Herbstfahrt nach Marienthal bei Siegen 20. - 27. Oktober 2006

## 25. Winterwandertag in den Harz

**Samstag, 3. Februar 2007, 6.00 Uhr**

Ab Einkaufszentrum in Lesum/ Hindenburgstraße (bitte auch diesen Parkplatz nutzen) mit Zwischenstopp in Gröpelingen und Universität, weiter zur BAB, Wanderung vom Torfhaus zum Brocken -Mittagspause- und zurück zum Torfhaus: ca. 18 km sowie Schlittenfahren in Braunlage am Wurmberg oder Ski-Langlauf bei guter

Schneelage, Rückfahrt ab Braunlage (Parkplatz Wurmberg) spätestens um 16 Uhr, Rückkehr gegen 19.15 Uhr in Lesum

Fahrtkosten: Erwachsene: 18 Euro, Familien bis 4 Personen: 40 Euro, Kinder/Jugendliche: 10 Euro

**Info und Anmeldung** bei Lutz Steenken, Tel. 62 92 60 eMail: [lutz.steenken@t-online.de](mailto:lutz.steenken@t-online.de)

## Konzert mit dem Orléans-Quartett

Am Samstag, 10. März 2007, 20 Uhr, wird das am 2. Juli wegen Krankheit ausgefallene Konzert des Orléans-Quartetts in der Kirche St. Martini am Lesumer Marktplatz nachgeholt. Annika Schmidt, Christine Schwarz, Joachim Brockes,

Fabian Schultheiss spielen das Streichquartett Köchelverzeichnis 589 von Wolfgang Amadeus Mozart, das Streichquartett 1905 von Anton von Webern und das Streichquartett D 810 „Der Tod und das Mädchen“ von Franz Schubert.

*Unsere 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

## 70 Teilnehmer bei Wildwasserschulung in Hildesheim

Auch die zweite Wildwasserschulung vom 25. bis 27. August 2006 führte die Kanuten von TURA auf die Kanulehrstrecke Bischofsmühle der Innersten in Hildesheim. Trotz des wenig motivierenden Regenwetters waren alle Altersklassen vertreten und hatten erstaunlich gute Laune mitgebracht. Einige der Teilnehmer stellten sich am zweiten Tag sogar vor dem Paddeln mit ihrem nassen Neoprenanzug unter die heiße Dusche. Der jüngste der rund 70 Teilnehmer zählte erst zehn Jahre und hatte mit viel Spaß erstaunliche fahrtechnische Fortschritte zu verzeichnen.

Um die 40 Kinder und Jugendliche, so wie sie noch nie, kümmerten sich die sehr engagierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Uner-schrockene Anfänger fuhren mit einem Übungs-



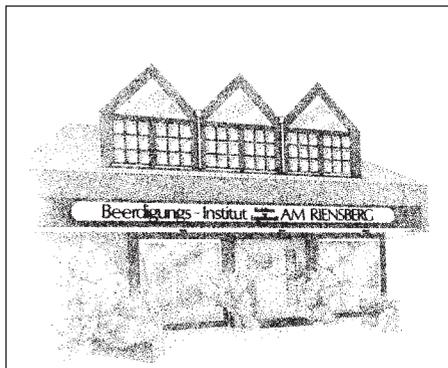
Strecke kurz der Ablauf besprochen und auf die Sicherheitsvorkehrungen hingewiesen. Inhaltlich standen die Ausrüstung, Gefahren auf dem Wasser, Befahrungsgebote und der Angstaspekt auf dem Programm.



leiter vorne im Zweierkajak die Strecke hinunter und wurden heftig nass. Aber nur so gewinnt man wohl das nötige Bootsgefühl. Die zahlreichen Neulinge wurden auf nette Art und Weise in die bestehende Gruppe integriert und am Samstagabend ging es traditionell zum Italiener in der Hildesheimer Innenstadt. Das Lokal platze aus allen Nähten und einige mussten deshalb fast eine Stunde auf ihre Getränke warten- aber was tut man nicht alles für ein gutes Essen in lustiger Gesellschaft!

Am Sonntag machte strahlender Sonnenschein das Fahren noch schöner und die Zelte konnten im Trockenen abgebaut werden. Ein Wettspiel am Sonntagmorgen, bei dem die freiwilligen Teilnehmer ihre Geschicklichkeit und Schnelligkeit unter Beweis stellen konnten, rundete das aufeinander abgestimmte Programm ab. Urkunden und kleine Preise gab es für alle Teilnehmer.

An beiden Tagen wurde jeweils morgens und nach der Mittagspause vor der Freigabe der



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

Beerdigungs-Institut

**Bohlken und Engelhardt**

**AM RIENSBERG**

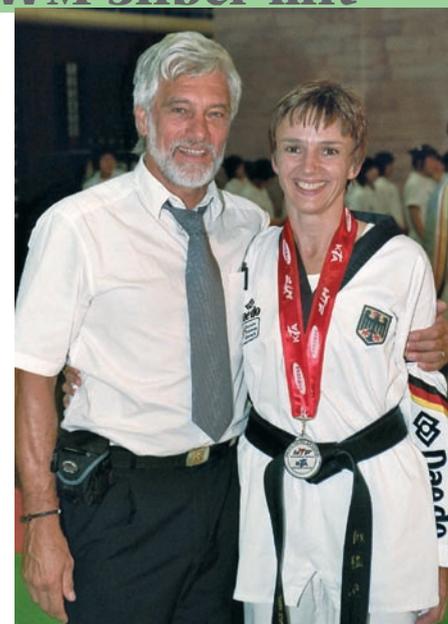
Tel. 21 20 47  
Tag und Nacht

Friedhofstraße 16 · 28213 Bremen  
[www.bohlken-engelhardt.de](http://www.bohlken-engelhardt.de)

## Imke Turner holt WM-Silber mit dem Team

Mit dem fünften Rang in der Nationenwertung hat die Deutsche Taekwondo-Union (DTU) bei den erstmals ausgetragenen Technik-Weltmeisterschaften in Südkoreas Hauptstadt Seoul Anfang September ein gutes Ergebnis erzielt. An dem Abschneiden maßgeblich beteiligt: Europameisterin Imke Turner von TURA.

Turner gewann gemeinsam mit ihren Partnerinnen Petra Gerber (Hessen) und Kirsten Teren (Schleswig-Holstein) im Synchron-Wettbewerb der Damen über 36 Jahre (Master-Klasse) die Silbermedaille. In der Einzel-Disziplin belegte Imke Turner schließlich den sechsten Rang. Vor der WM reiste die in Frankfurt als Hörfunk-Moderatorin tätige Sportlerin regelmäßig zu Trainingswochenenden im TURA-Vereinszentrum an.



Europameisterin Imke Turner freut sich über ihre Erfolge bei der WM in Seoul.

**Fahnen für Sieger**  
z.B. 1 x 2 m, sturmerprobt, gesäumt 111,85 Euro  
[www.digitaldruck4u.de](http://www.digitaldruck4u.de) | [wozi@wozi.de](mailto:wozi@wozi.de)

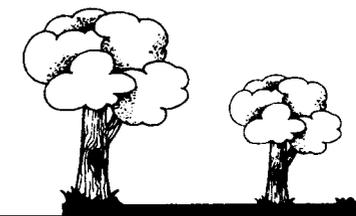
## Joannis Malliaros in Seoul Fünfter

Ebenfalls in Südkorea am Start war der TURA-Kämpfer Joannis Malliaros. Er kam in der Synchron-Master-Klasse gemeinsam mit Karl-Heinz Oventrop und Werner Unland aus Niedersachsen bis ins Finale und belegte am Ende den

fünften Rang. Bemerkenswert: Sämtliche fünfzehn Goldmedaillen, die bei der Technik-Weltmeisterschaft vergeben wurden, gingen an Gastgeber Südkorea.

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

## Lehrte: Erster Platz für TURA-Team

Gleich mehrere Taekwondo-Sportler aus Bremen konnten bei den internationalen niedersächsischen Technik-Meisterschaften in Lehrte am 16./17. September vordere Plätze belegen. Mit dem Team erlebten Tilman Gothner, Tim Glenewinkel, Davy Brinkmann, Nicolas Hussain und

Janni Malliaros (alle TURA) den ersten Rang. Die amtierenden deutschen Meister untermauerten damit ihre Führung in der nationalen Rangliste. Im Synchronwettbewerb belegten Glenewinkel, Gothner und Brinkmann überdies den zweiten Platz.

## Beeindruckendes Debüt in der Nationalmannschaft

Ein beeindruckendes Debüt bestritten in der deutschen Nationalmannschaft Technik in der Disziplin Synchron die Turaner Davy Brinkmann, Tilman Gothner und Tim Glenewinkel. Bereits im ersten Durchgang stellten die Schützlinge von Trainer Roland Klein am 14. Oktober im österreichischen Kufstein unter Beweis, warum sie derzeit die Nummer 1 der nationalen Rangliste sind. Sie erreichten den ersten Platz schon im Halbfinale, der mit einer fehlerlosen Endrunde noch ausgebaut werden konnte. Die drei Bremer

Nationalmannschaftsneulinge errangen mit 0,7 Punkten deutlich die Goldmedaille. In der Gesamtwertung belegte das deutsche Team mit sieben Mal Gold, drei Mal Silber und vier Mal Bronze den ersten Platz vor den Niederlanden und vor Österreich und. Für Tim Glenewinkel war diese Berufung ein weiterer Höhepunkt in seiner bisher so erfolgreichen Laufbahn. Er ist der einzige Seniorensportler, der in beiden Wettkampfdisziplinen (Taeryon und Poomsae) für die Nationalmannschaft nominiert wurde.



Unser Foto zeigt auf Platz 1 die Sieger von TURA, auf Platz 2 die Niederländer und auf Platz 3 die Österreicher.



TURA-Trainer Roland Klein ist stolz auf seine Nationalmannschaftsangehörigen Davy Brinkmann, Tilmann Gothner und Tim Glenewinkel (von links).

Damit Sie den richtigen Durchblick haben!

Ihre Brille  
mit Chic von



28239 Bremen · Oslebshauer Heerstraße 59 · Tel. 64 08 58

## TURA bundesweit zweitbestener Verein

Bei den internationalen deutschen Technik-Meisterschaften der Deutschen Taekwondo-Union in Elmshorn gelang Anfang November Imke Turner ein Doppelsieg in der Masters-Klasse (41 bis 50 Jahre) und in der Synchron-Klasse. Joannis Malliaros belegte mit seinen WM-Partnern Werner Unland und Karl-Heinz Oventrop den ersten Platz bei den Ü 36-Herren (Herren B). Nach einem gelungenen Finallauf verteidigte TURAs A-Team (14 bis 35 Jahre) mit Tim Glenewinkel, Tilman Gothner, Davy Brinkmann, Janni Malliaros und Nicolas Hussain den Titel. Die Synchron-Besetzung Glenewinkel-Brinkmann-Gothner errang die Bronzemedaille. TURA wurde in der Vereinswertung am Ende auf Platz zwei geführt. Der Landesverband Bremen landete in der Gesamtwertung auf Rang vier – ein bemerkenswertes Resultat für das kleinste Bundesland.



Die erfolgreiche TURA-Mannschaft in Elmshorn rahmen DTU-Präsident Heinz Gruber und Trainer Roland Klein.

## Bremer Landesmeister 2007

Bei den Bremer Poomse-Meisterschaften gewannen Anfang Oktober in Lesum folgende Tura-

ner den Titel: Helen Burghardt, Janni Malliaros, Tim Glenewinkel und Joannis Malliaros.



Dana Klages demonstrierte beim Tag der offenen Tür die Technik „Twio Yop Chaggi“, hier mit Tim Glenewinkel und Nadine Bullwinkel.



Beim Schaukampf am Tag der offenen Tür begeisterten am 9. September Jasmin Rüttjerott / Svenja Olson (vorne von links) sowie Jan-Niklas Tietjen und Ricarda Heinzmann (hinten) im TURA-Vereinszentrum.

Letzte  
Meldung

Davy Brinkmann, erfolgreicher Wettkämpfer und Kindertrainer der Abteilung Taekwondo, hat die Übungsleiterlizenz des Landessportbundes für den Bereich Kinder und Jugend erworben. Herzlichen Glückwunsch.

Visitenkarten - Farbdruck

z.B. 100 Stück auf 300 gr. nur 12,80 Euro

www.digitaldruck4u.de | wozi@wozi.de

## TURAs Tischtennis-Teams starten stark in die neue Saison

Fast sechs Jahre ist es her, dass die Tischtennis-Abteilung von TURA eine Damenmannschaft ins Rennen schicken konnte. Sie löste sich auf. Die Gründe waren unterschiedlich (Wegzug, Schwangerschaft etc.). Vereinzelt spielten zwar noch Frauen in den Herrenmannschaften mit,



Tischtennis-Abteilungsleiter Klaus-Peter Schulz mit seinen Damen Renate Peterke, Birgit Diop, Ulrike Göritz, Lisa Brock und Julia Meyer. Nicht beim Fototermin dabei: Karoline Lentz.

aber mehr als zwei – das maximale Kontingent – waren es nie.

In dieser Saison haben sich wieder einige Damen aufgerafft und starten in der 1. Kreisklasse. Dabei ist die Altersstruktur sehr interessant. Denn die jüngste Mitspielerin, Lisa Brock, ist gerade erst mal 12 Jahre jung und spielt mit einer Sondergenehmigung. Die Routinierteste ist immerhin schon Jahrgang 39! Dazwischen sind alle Alters-

klassen vertreten. Vorgenommen haben sich die immerhin sechs Unentwegten Birgit Diop, Julia Meyer, Lisa Brock, Renate Peterke, Ulrike Göritz und Karoline Lentz, nicht nur Kanonenfutter für die anderen Teams zu sein. Hier und da ein Erfolgserlebnis – das soll es schon geben. Da nur insgesamt fünf Mannschaften für die 1. Kreisklasse Frauen gemeldet haben, spielen sie eine Doppelrunde aus. Wo die Mannschaft am Ende landet, spielt keine große Rolle. So gut wie irgend möglich soll es schon ausgehen. „Wir zahlen noch Lehrgeld. Hauptsache, es macht allen Spaß“, unterstreicht Mannschaftsführerin Birgit Diop.

Spaß bereiten der TURA-Tischtennis-Abteilung im Übrigen auch die anderen Mannschaften. „So gut standen wir schon lange nicht mehr“, freuen sich Abteilungsvorsitzender Peter Schulz und der technische Leiter der Abteilung, Jürgen Lippold. Derzeit rangieren die 1. Herren auf Platz eins der FTTB-Liga. Auf den Plätzen eins und zwei liegen die Dritte und Zweite von TURA in der Kreisliga Nord. Die Vierte ist ebenso Erster wie die Fünfte. Auch bei der ersten und zweiten Schülermannschaft sieht es gut aus. Lediglich die dritte Schülermannschaft war bei Redaktionsschluss noch sieglos. Aber das, so sind die Trainer der Abteilung überzeugt, wird sich noch ändern.

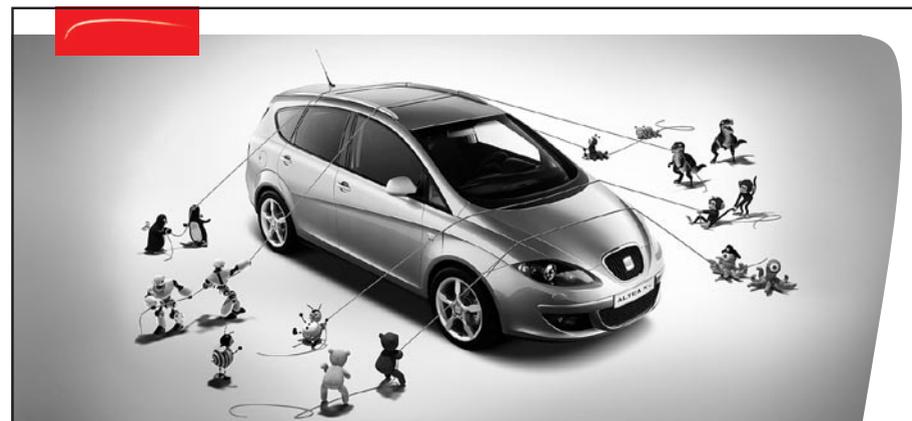
## Lisa Brock für norddeutsche Meisterschaften nominiert

Bei den Tischtennis-Landesranglistenspielen in Bremerhaven zeigte die B-Schülerin Lisa Brock von TURA trotz eines Trainingsrückstands wegen einer Klassenfahrt gute Leistungen. Nach sieben Spielen lag sie auf Grund des besseren Satzverhältnisses in Führung. Im letzten entscheidenden Spiel gegen Laura Dreckmeyer vom Geestemünder TV machten sich gegen Ende des fünften Satzes jedoch die fehlenden Trainingseinheiten bemerkbar. Nach großem Kampf unterlag Lisa Brock ihrer Konkurrentin knapp mit 2:3 Sätzen und belegte am Ende den zweiten Platz.

Aufgrund ihrer gezeigten großartigen kämpferischen Leistung nominierte der Jugendausschuss des Bremer Tischtennisverbandes die Turanerin für das norddeutsche Ranglistenturnier in Aukrug (Schleswig-Holstein).

### Schon gehört,

dass Walter Weber am 19. November als Oberschiedsrichter beim Zweitbundesliga-Damen-Punktspiel SG MarBel gegen TuS Jahn Soest aktiv war.



## Der neue SEAT Altea XL. Boarding time.

Ab 17.11.06 heißt es:  
viel Platz für die ganze Familie ab 18.455,00 Euro!

Auf zur Premiere des neuen SEAT Altea XL! Auf zu einer Probefahrt die viel Spaß macht! Denn dieses sportliche Raumwunder für die ganze Familie bietet Ihnen exzellente Sicherheitsstandards in Kombination mit einer ungeahnten Ladepazität bis 1.604! Erleben Sie diesen einzigartigen Familien-Fan am 30.11.06. live! Wir freuen uns auf Ihren Besuch - und natürlich auf Ihre Familie!

- Gepäckraum 532l-1.604l
- ESP, ABS mit TCS
- Front- und Seitenairbags, Kopfairbagsystem
- Ladeboden variabel, herausnehmbar

**Autohaus Lübke & Benthe GmbH**

Gröpelingener Heerstr. 325, 28239 Bremen  
Tel: (04 21) 61 12 30, Fax: (04 21) 6 16 02 61  
d48968@seatpartner.de



## Rodelfahrt in den Harz

Am Samstag, 27. Januar 2007, findet für Kinder bis 14 Jahre und ihre begleitenden Eltern eine Rodelfahrt nach Braunlage (Harz) statt.

Busabfahrt ist um 7 Uhr vom TURA-Ver-einszentrum an der Lissaer Straße.

Rückfahrt: 16 Uhr ab Braunlage

Kosten: 15 € / Erwachsene, 5 € / Kinder  
Verbindliche Anmeldungen bei: Manfred Bertram, montags von 19 bis 20 Uhr bei der Fußballjugend, Telefon 6 16 36 84  
oder TURA-Geschäftsstelle, dienstags von 10 bis 12 Uhr, Telefon 61 34 10.

Bitte Schlitten mitbringen. Viel Spaß!

## Mittwochsgruppe: Schöne Herbstfahrt in den Harz

Am letzten Wochenende im September geht traditionell die Mittwochsgruppe auf Tour. Blankenburg im Harz hieß in diesem Jahr das Ziel der dreitägigen Herbstfahrt. Bereits zum 19. Mal waren die Frauen der von Helga Wohlers geleiteten Gruppe gemeinsam unterwegs. Nach einer Fahrt mit der Kleinbahn zum Schloss in Wernigerode mit Rundgang auf dem Schlossgelände ging es weiter nach Blankenburg, wo die Gruppe übernachtete. Bei sommerlichen Temperaturen konnten die Bremerinnen den Spätnachmittag auf der Hotelterrasse genießen. Am Quartiersort begeisterten der Berggarten mit Hochzeitsturm und Teehaus sowie wunderschöne restaurierte Barockgärten.

Bei dem Rundgang auf der Burg Regenstein am nächsten Tag wies der örtliche Reiseführer auf die in Felsen geschlagenen Räume hin. Der Brocken war von hier auszumachen. Das Zisterzienserkloster Michaelstein, nach erfolgter Renovierung Stätte der barocken Musikpflege, stand als nächste Besichtigung auf dem Programm. Nach alten Plänen wurde hier eine Wasserorgel nachgebaut. „Ohne einen Nagel für die Holzkon-



Die Mittwochsturngruppe von TURA um Leiterin Helga Wohlers (Vierte von links) erlebte in Blankenburg im Harz drei herrliche Herbsttage.

struktion zu verwenden“, erfuhr Traute Brück. Die Orgel konnte nicht in Betrieb bestaunt werden, so dass es lediglich Erläuterungen per Video gab.

Bei einem zweiten Besuch in Wernigerode boten den TURA-Turnerinnen zahlreiche erhaltene und renovierte Fachwerkhäuser bei Sonnenschein eine wunderschöne Kulisse. Der Tag wurde sportlich mit einem Kegelabend beendet, bei dem die „Profis“ nicht zu verkennen waren. Auf der Rückfahrt legte die Mittwochsgruppe noch einen Stopp in Quedlinburg ein. Auch hier kam die Fachwerk-Architektur bei „Bilderbuchwetter“ besonders zur Geltung. Eine harmonische Fahrt ging am Sonntagabend zu Ende.

## Aus für Bremer Sportwissenschaft?

Der Rektor der Universität Bremen, Müller, hat bestätigt, dass der Studiengang Sportwissenschaft in Bremen geschlossen werden soll. Der Akademische Senat, in dem das Rektorat, die Fachbereiche und die Studenten vertreten sind, muss den Kürzungsplänen noch zustimmen. Die Universität setzt nach den Worten von Müller damit eine Sparvorgabe des Landes Bremen um.

Die Uni Bremen bekommt bis zum Jahr 2010 rund 36 Millionen Euro weniger, als ursprünglich vorgesehen. Zur Zeit gibt es in Bremen etwa 1.000 Studierende im Fach Sportwissenschaft.

Gegen das angekündigte Ende für den Studiengang Sportwissenschaften hat sich das Präsidium von TURA in seiner Sitzung am 21. Novem-

ber ausgesprochen. Bremen müsse weiter eigene Sportlehrerinnen und Sportlehrer ausbilden, um die Qualität des Schulsport-Unterrichts abzusichern, erklärten auch VertreterInnen des Zentral-Elternbeirates, des Landessportbundes und des Deutschen Sportlehrerverbandes.

**Schon gehört,** dass beim Sporttag des LSB TURA vier Delegierte stellte, und dass am 22. November der Fachausschuss „Bildung, Kultur und Sport“ des Beirats Gröpelingen bei TURA tagte. Themen waren unter anderem die Gröpelinger Sportmeile (Ausgangspunkt bei TURA) und der Discgolf-Parcours.

## Für Treue zu TURA ausgezeichnet

Über 25 oder 50 Jahre einem Verein die Treue zu halten ist immer noch etwas Besonderes und hat Anerkennung verdient. So setzte TURA die gute Tradition fort, Mitglieder im Rahmen einer kleinen Feierstunde für ihre langjährige Zugehörigkeit abteilungsübergreifend persönlich und individuell zu ehren. Die Auszeichnungen nahm TURA-Präsident Dirk Bierfischer am 1. Oktober in der Gaststätte „Zum Turaner“ vor.

Gehrt wurden für 50-jährige Mitgliedschaft Peter Moritz (Kanuabteilung) und Manfred Schmincke (Jiu Jitsu). Die Ehrennadel für 25-jährige Mitgliedschaft erhielten Martin Behrens, Herta Wiggers und Silke Peitsch (Spieleu-



Dirk Bierfischer ehrte TURA-Mitglieder für ihre 25- und 50-jährige Vereinstreue: Hildegard und Manfred Schmincke, Stefan Schaade, Peter Moritz, Dieter Liesigk, Sylvia Bode, Margret und Bruno Haumüller (von links).

teorchester), Sylvia Bode (Gesundheitssport), Gertraud Meyer und Bruno Haumüller (Kanu), Karsten Heitmann (Jiu Jitsu), Brigitte Honnens (Taekwondo), Stefan Schaade, Peer John und Detlef Wörz (Fußball), Elke Schultz, Hildegard und Michaela Wehr (Turnen) sowie Sabine Wissenberg (Badminton).

### Die Adresse und Telefonnummer, die jeder kennen sollte!!



Zum Jahreswechsel danke ich allen meinen Kunden für das Vertrauen, das sie mir auch im Jahr 2006 entgegen brachten und verbinde diesen Dank mit meinen herzlichsten Wünschen auch an alle TURAner für ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes und erfolgreiches 2007.

*Ihr guter Berater in allen  
Versicherungsfragen!*

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

**Beratung und Betreuung – alles aus einer Hand**

## Ein schönes Jahr für TURA-Senioren

Zum Abschluss des Jahres blicken die Senioren von TURA neben den regelmäßigen Sportstunden auf zahlreiche Tagestouren und schöne Urlaubsreisen zurück. Bei großer Hitze fuhren 85



TURAner auf der Insel Mainau

Senioren am 26. Juli auf die Hallig Hooge, wo sie nach einer Planwagenfahrt das „Sturmflutkino“ besuchten. Am 26. August begaben sich 78 Seniorinnen und Senioren in Kappeln an der Schlei auf die Spuren des „Landarztes“ und sahen die Original-Drehorte der Fernsehserie. Im Frühjahr fanden Besuche der Modenschau in Lemför-



Die größte Kuckucksuhr der Welt



Schwarzwaldklinik im Glottertal

de und eine Fahrt in das Salz- und Zuckerland nach Bad Oeynhausen sowie nach Stuckenbrock zur Orchideenschau statt. Im September fuhren die reiselustigen Senioren in den Schwarzwald.

In Menzenschwand waren sie bestens untergebracht in dem in Familienbetrieb geführten Hotel „Silberfelsen“. Tagesausflüge führten auf die Insel Mainau, nach Stein am Rhein und an den Rheinfall von Schaffhausen. Auch ein Besuch der „Schwarzwaldklinik“ im Glottertal und ein Aufenthalt in Freiburg/Breisgau standen auf dem Programm. Die Schwarzwaldrundfahrt bot den Freiburger Hausberg Schauinsland (mit Deutschlands längster Umlaufseilbahn), den Schluch- und Titisee, die Triberger Wasserfälle und die größte Kuckucksuhr der Welt. Zum Abschluss ging es noch an

die Donauquelle in Donaueschingen. Ein bunter Abschiedsabend mit Musik und Tanz rundete die schöne Reise ab, bei der auch die Freizeit für jeden einzelnen Teilnehmer nicht zu kurz kam. In der nächsten Ausgabe von „TURA aktuell“ berichten die Senioren über die Weihnachtsfahrt nach Rothenburg o.d.T.

### 160 Jahre Hunnenberg

Bei den TURA-Senioren stehen runde Geburtstage hoch im Kurs. Inge (8. Juni 1926) und Gisbert Hunnenberg (31. August 1926) feierten am 5. August im „Grollander Krug“ 160 Jahre Hunnenberg. Dabei ging es sehr lustig zu. Vorträge aus den Turngruppen brachten die Gäste in Stimmung.



Inge und Gisbert Hunnenberg als lustige Schotten – ein Geschenk der TURA-Senioren von der Seniorenreise nach Schottland, an der beide Jubilare teilnahmen.

## Einladung zur Jahreshauptversammlung von TURA Bremen 2007

Liebe Mitglieder,

hiermit laden wir zur Jahreshauptversammlung des Turn- und Rasensportvereins (TURA) Bremen e.V. am Donnerstag, 22. März 2007, um 19 Uhr im Vereinszentrum an der Lissaer Straße 60 in Bremen ein.

Als Tagesordnung ist vorgesehen:

01. Begrüßung und Feststellung der satzungsgemäßen Einberufung und Beschlussfähigkeit
02. Genehmigung der Tagesordnung
03. Wahl einer Mandatsprüfungs- und Zählkommission
04. Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung vom 8. März 2006 (einsehbar in der Geschäftsstelle)
05. Bericht des Präsidiums
06. Bericht des Schatzmeisters
07. Bericht der Kassenprüfer
08. Aussprache über die Berichte
09. Entlastung des Schatzmeisters und des Präsidiums
10. Genehmigung des Wirtschaftsplans 2007
11. Wahlen
  - 11.1 Wahlen Präsident/Präsidentin
  - 11.2 Wahlen von Vizepräsidentinnen/Vizepräsidenten
  - 11.3 Wahl eines Schatzmeisters/einer Schatzmeisterin
  - 11.4 Wahl eines Schriftführers/einer Schriftführerin
  - 11.5 Wahlen der Beisitzerinnen und Beisitzer
  - 11.6 Wahlen von drei Kassenprüferinnen/Kassenprüfern

- 11.7 Wahlen zum Ältestenrat
- 11.8 Bestätigung der/des Vereinsjugendleiterin/ Vereinsjugendleiters
12. Anträge
13. Verschiedenes

Anträge zur Jahreshauptversammlung müssen bis spätestens 18. März 2007 in der TURA-Geschäftsstelle, Lissaer Straße 60, eingegangen sein. Alle Mitglieder werden gebeten, sich am Tag der Versammlung in eine Anwesenheitsliste einzutragen. Sie erhalten danach eine Stimmkarte. Wir bitten alle Mitglieder, an dieser Veranstaltung teilzunehmen, um so auf die weiteren Entwicklungen des Vereins Einfluss zu nehmen.

TURA Bremen, Präsidium  
Dirk Bierfischer, Präsident



Mark Roßberg heiratete am 12. August in der Gröpelinger Andreas-Kirche seine langjährige Lebensgefährtin Tamara Freitäger.

**AUGUST**  **MEYER**

Sanitäre Anlagen • Gasheizungsbau

Gröpelinger Heerstraße 97  
28237 Bremen  
Tel.: 0421 / 61 18 47  
Fax: 0421 / 61 64 752  
Internet: [www.august-gas-meyer.de](http://www.august-gas-meyer.de)  
Mail: [august-meyer-gmbh@t-online.de](mailto:august-meyer-gmbh@t-online.de)

## TURA gewinnt Volleyballturnier

Die Volleyballmannschaft von TURA gewann am 18. November das Turnier beim Sozialwerk der Freien Christengemeinde in der Petrus-Halle, an dem sechs Teams teilnahmen. TURA spielte in der Besetzung Lars Meyer, Marco Sprute, Konstantin Krug, Kai-Uwe Hanke, Steffi Magers, Dennis TuBynski, Anne-Katharine Rosa, Cora Sieleji und Sabrina Schmidt. Im Januar nimmt TURA an dem traditionellen Neujahrsturnier in Jeßnitz (Sachsen-Anhalt) teil. Am 7. Februar kommt die Volleyballabteilung zur Jahreshauptversammlung um 20 Uhr in der Gaststätte „Zum Turaner“ zusammen. Abteilungsleiter Peter Siemers arbeitet bereits an der Vorbereitung des eigenen Turniers am 10. März in der Gesamtschule West.

Die Trainingszeiten der Volleyballer bei TURA sind montags von 19 bis 20.30 Uhr für Jugendliche im Alter von 14 bis 18 Jahren, für Erwachsene

ne von 19.30 bis 21.45 Uhr, mittwochs kommt die Ballsportgruppe von 17.30 bis 18.30 Uhr zusammen, die Erwachsenen treffen sich von 19.30 bis 21.45 Uhr, donnerstags spielen Jugendliche in der Zeit von 18 bis 20 Uhr. Alle Volleyballangebote von TURA finden in der Halle der Gesamtschule West an der Lissaer Straße statt.

### Schon gehört,

dass Siegfried Bokelmann, Jürgen Essert, Manfred Hofer, Konstantin Krug, Marco Sprute und Peter Siemers am 25. November die neue Beachvolleyballanlage winterfest pflegten. Das Laub wurde aus dem Sand gehakt und der Efeu wieder befestigt. Zur Saisonöffnung 2007 ist ein Turnier zwischen GSW und TURA geplant.

### Letzte Meldung

Die erste Herrenmannschaft (Tischtennis) schaffte in der Aufstellung (Jan Behling, Ingo Bruns, Sven Deutsch, Torsten Deutsch, Andre Gutschy, Martin Eggers und Christian Schumacher) mit nur einer Niederlage den Sprung an die Tabellenspitze. Auch die fünften Herren (Klaus-Peter Schulz, Peter Schalla, Hans-Werner Störger, Klaus-Peter Berg und Gisbert Hunnenberg) holten sich souverän den Titel eines Herbstmeisters.

### Schon gehört,

dass Nina Wörz (Nationalspielerin Handball/Randers HK Dänemark) sich nach der Europameisterschaft in Schweden bei TURA fit halten wird (Studio).

## Jahresabschlusskonzert

Musikinteressierte können sich auf einen schönen Konzertabend freuen: Am Freitag, 15. Dezember, veranstaltet das Spielleute-Orchester von TURA sein mittlerweile 31. Abschlusskonzert und präsentiert ein abwechslungsreiches Musikprogramm mit einer interessanten Mixtur aus Tradition und Moderne. Das Konzert beginnt unter der Moderation von Klaus Hawranek um 19.30 Uhr im Nachbarschaftshaus „Helene Kaisen“ in Gröpelingen, Beim Ohlenhof 10.

Das Programm der TURA-Musiker unter Leitung von Wolfgang Schmidt erstreckt sich vom preußischen Marsch über Rock'n'Roll, hawaiianische Folklore, Ragtime, African-shuffle bis zum Adagio aus dem Klarinettenkonzert KV 622 von Wolfgang Amadeus Mozart.



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

## Neue Angebote für Kinder bei TURA

TURA hat ein neues Programm für Kinder vorgelegt: Montags gibt es von 15 bis 16 Uhr „Rope Skipping“ (ab 9 Jahre). Darunter versteht



Übungsleiterin Eva Ritter (rechts) bietet bei TURA „Rope Skipping“ an.

man vereinfacht: das schnelle Springen mit einem besonderen Seil. Eva Ritter übt zusammen mit den Kindern auch „Formationen“. Montags von 16 bis 17 Uhr findet außerdem kreativer Kindertanz (sechs bis neun Jahre) und von 17 bis 18 Uhr Bewegungsförderung (vier bis sieben Jahre) statt.

Dienstags turnen von 15 bis 16.15 Uhr vier- bis sechsjährige Kinder, in der Zeit von 16.15 bis 17.30 Uhr sind die Sieben- bis Neunjährigen an

## Wassergymnastik

Frisch in den Morgen: Donnerstags bietet TURA „Wassergymnastik“ im AWO-Bad an



Viel Spaß bei der Wassergymnastik haben: Renate Brendel, Ursula Weber, Renata Stöger (vorne von links), Gerti Schlobohm, Dietgard la Parte, Ursel Körner, Helga Schmidt, Marianne Imber, Heinz la Parte, Wilfried Blom, Günter Ackermann (mittlere Reihe), Gerda Gallische, Wronke Ibsten Lochter und Helma Kochenke (hintere Reihe)

der Reihe. Von 16 bis 17.30 Uhr wird „Dance and move“ angeboten.

Bewegungsförderung steht am Mittwoch auf der Tagesordnung, von 15 bis 16 Uhr für Kinder zwischen drei und vier Jahren und von 16 bis 17 Uhr für die Altersgruppe vier bis sieben Jahre. Die große Halle im TURA-Vereinszentrum an der Lissaer Straße ist von 17 bis 18 Uhr für die „Fun Kids“ (acht bis zwölf Jahre) reserviert. In der Zeit zwischen 17.30 bis 18.30 Uhr können Zehn- bis Zwölfjährige Ballspiele in verschiedenen Variationen in der Gesamtschule West ausprobieren.

Donnerstags sind Eltern und Kinder von 16 bis 17 Uhr in der Schule am Pastorenweg gemeinsam eingeladen, von 16 bis 17 Uhr findet Hip-Hop für Kinder ab

zehn Jahren im Vereinszentrum statt.

Freitags werden von 15 bis 16.30 für Kinder zwischen vier und sechs Jahren und von 16.30 bis 18 Uhr für Kinder zwischen sieben und neun Jahren Turnstunden angeboten.

Jeden dritten Sonntag finden in den Wintermonaten in der Zeit von 13 bis 17 Uhr außerdem „Bewegungsnachmittage“ statt.

Weitere Informationen unter: Telefon 61 34 10 oder per Mail (info@tura-bremen.de).

der Goosestraße an. Die besonders gelenkschonenden Übungen im angenehm warmen „Nass“ finden in der Zeit zwischen 7.30 und 8.15 Uhr statt. Übungsleiterin ist Jutta Ackermann. Weitere Informationen und Anmeldung unter Telefon 61 34 10 (TURA-Geschäftsstelle oder per Mail (info@tura-bremen.de).

## Badminton-Zeiten

Die Badminton-Abteilung von TURA lädt Jugendliche und Erwachsene zum Mannschaftssport oder einfach „just for fun“ ein. Trainingszeiten sind: dienstags und mittwochs für Senioren von 19 bis 21.45 Uhr sowie für Jugendliche mittwochs von 17.30 bis 19 Uhr und donnerstags von 18.30 bis 20 Uhr in der Gesamtschule West an der Lissaer Straße.

# 150 Jahre Familie Buhlrich

Judo-Trainer Michael Buhlrich feierte am 21. September seinen 30. Geburtstag. Dem stellvertretenden Abteilungsleiter und hauptberuflichen Außendienstmitarbeiter organisierten die TURA-Judoka ein zünftiges Fegen auf dem Marktplatz. Am 29. September feierte er in der Gaststätte „Zum Turaner“. Mit dabei: Mutter Ingrid und Vater Friedel. Beide „nullten“ auch in diesem Jahr



und begingen ihren 60. Geburtstag. Ingrid Buhlrich turnte viele Jahre bei Hanna Vogelsang und hält sich heute im TURA-Studio fit. Beruflich ist sie als Buchhalterin einer Tankreederei tätig. Friedel Buhlrich spielte früher bei TURA Hand-



ball. Der KFZ-Meister und ehemalige Sachverständige einer Versicherung bereitet sich auf sein Rentenleben vor. Der Vater von Ingrid Buhlrich, Fredi Schierholz, spielte in den 50er Jahren bei TURA Fußball.



Verantwortlicher Herausgeber: TURA Bremen e.V.

Anzeigen: Wolfgang Zimmermann, Tel. 232110, Fax 232119

Fotos und Autorenbeiträge: Jutta Ackermann, Klaus-Peter Berg, Friedel Borchers, Sabine Braun, Traute Brück, Uwe Bückmann, Michael Buhlrich, Gerold Gerdes, Marcus Gevers, Margret Heider, Birgit Hunecke, Elisabeth Kazenwadel, Roland Klein, Katja Leese, Ekkehard Lentz, Jürgen Lippold, Lars Lücken, Patrick Rengstorff, Wolfgang Schmidt, Peter Siemers, Lutz Steenken, Patrick Suchy, Heiko Torka, Wozi

Gestaltung: Wolfgang Zimmermann © 2006 · e-Mail: [wozi@bremen-werbung.de](mailto:wozi@bremen-werbung.de)

Scans: [www.digitalprint4u.de](http://www.digitalprint4u.de) · e-Mail: [wozi@digitalprint4u.de](mailto:wozi@digitalprint4u.de)

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



Werden Sie jetzt aktiv  
und kommen Sie zu uns.

+20%

Sichern Sie sich bis Dezember  
den hohen Garantiezins und damit  
ein sattes Plus von rund 20%.

Die Sparkasse  
Bremen | 

Sind Ihnen Sicherheit und Garantien bei Ihrer Altersvorsorge wichtig? Dann vereinbaren Sie schnell einen Beratungstermin. Denn ab dem 1. Januar sinkt der Garantiezins um rund 20%. Was das für Sie bedeutet, gehen wir gerne mit Ihnen in einem Vorsorgegespräch gemeinsam durch. 0421 179-2277.

[www.sparkasse-bremen.de](http://www.sparkasse-bremen.de)

**Herausgeber:**  
**Auflage:**

Turn- und Rasensportverein e.V. (TURA) · Postfach 21 01 14 · 28221 Bremen  
**3.800 Exemplare · Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten**  
**Umweltfreundlich: gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier**

# Mit den besten Verbindungen zu Jan, Oliver, Tom, ...,

Ihr Kabel Deutschland – mit Doppel-Flatrate für Internet und Telefon.\*

Comfort+  
**€39,90**  
im Monat\*



## Kabel Internet & Phone

Jetzt zu „Rundum sorglos“ wechseln. Einfach Comfort+ bestellen und sparen – mit gratis: Kabelmodem, Bereitstellung und Installation vor Ort.

**Lassen Sie sich hier kompetent beraten:**



**COMPUTER  
DISCOUNT**  
Bremen  
Waller Heerstraße 130 · Tel. 306 21 66  
Öffnungszeiten Mo.-Fr. 9-20 Uhr, Sa. 9-18 Uhr



Ihr Kabelanschluss für Fernsehen, Internet und Telefon.

### Flatrate-Paket Comfort+

- ✓ Highspeed-Internet- und Telefon-Flatrate\*
- ✓ Keine zusätzliche Grundgebühr für Internet und Telefon
- ✓ Kabelmodem inklusive
- ✓ Vor-Ort-Installation – inklusive

\* Telefon-Flatrate gilt für Gespräche bis dt. Festnetz. Preis für Bereitstellung enthält die Installation des Kabelmodems vor Ort ist gratis. Abomodem und Telefonadapter werden für die Dauer der Vertragslaufzeit kostenfrei zur Verfügung gestellt. Angebot befristet bis zum 31.12.2006. Vertragslaufzeit 12 Monate. Voraussetzung ist ein kostenpflichtiger Kabelanschluss von Kabel Deutschland sowie ein Anschluss an unser modernisiertes Breitband-Netzwerk und ein angeschlossenes Hausnetz. In immer mehr Gebieten verfügbar.



**Kabel Deutschland**