



TuS KOMET ARSTEN

seit 1896

VEREINS-NACHRICHTEN

www.tuskometarsten.de



**GESUNDHEIT
& FITNESS**

**KINDER
& JUGEND**

**WETTKAMPF
& LEISTUNG**

**ERWACHSENE
& SENIOREN**



1. Fußballherren Aufsteiger in die Bremen-Liga



Kemena

besser bauen - schöner wohnen

weru

Fenster und Türen *fürs Leben*

Haustüren • Terrassendächer • Fenster
Rollläden • Markisen • Insektenschutz
Borgwardstraße 9 • 28279 Bremen

 Kemena Tischlerei GmbH

 kemenatischlerei

 **0421 - 87 83 220**

www.kemena-tischlerei.de

Liebe Freundin und lieber Freund des Vereinssports in Obervieland,

ich hoffe, ihr habt die entbehrungsreiche Zeit gut überstanden. Wir haben den Vereinssport am 14.März gemäß der Empfehlungen des Landessportbundes und ein paar Tage später aufgrund der behördlichen Verordnungen vollständig gestoppt. Am 18.März. wurden sogar alle Sportanlagen gesperrt.

Das Krisenmanagement im Verein lief parallel umgehend an. Energiesparmaßnahmen wurden eingeleitet, alter Urlaub abgebaut, Grundreinigung vorgezogen, Außenplätze aufgearbeitet, Kurzarbeitergeld und die Soforthilfe für Sportvereine beantragt. Ferner wurden Übungsvideos für das Training zuhause aufgenommen, um den Verein in Bewegung zu halten. Petra startete eine Hilfsaktion für die älteren Vereinsmitglieder mit Einkaufsangeboten. Und die Wiederaufnahme des Sportbetriebes wurde von Anfang an vorbereitet: Belegungspläne wurden erstellt, Hygienekonzepte entwickelt, Info-Schilder gefertigt und angebracht, Desinfektionsmittel gekauft. Auch ein Antrag beim Ordnungsamt zur Durchführung von Sportabzeichenabnahmen wurde eingereicht. Dieser wurde zwar nicht genehmigt, aber durch die Aufhebung des Betretungsverbot für Vereinsanlagen konnten wir die Abnahme des Sportabzeichens wie beantragt durchführen.



Vielen Dank an unsere Mitarbeiter, den Übungsleiter*innen vor der Kamera, an Bernd hinter der Kamera und an alle weiteren Mitwirkenden an der Krisenbewältigung.

Aber wir sind noch nicht durch. Die Einhaltung der Hygienekonzepte und Abstandsgebote erfordern weiterhin sorgsame Planung in der Belegung und der Sportstundenvorbereitung. Es ist für alle anstrengend Abstand zu halten, zu desinfizieren und noch auf das ein oder andere zu verzichten, aber wir sollten es gerne tun und dankbar sein, dass wir wieder gemeinsam Sport in unserem TuS Komet Arsten betreiben dürfen. **Besonders gelitten hat unser Vereinswirt.** Umsatztotalausfall und auch keine Großveranstaltungen im Sommer bzw. voraussichtlich auch nicht im Herbst. Vielleicht gibt es hier und da ein großzügigeres Trinkgeld, es bleibt eine extrem harte Herausforderung.

Die für Mai geplante Mitgliederversammlung musste ausfallen. Die Amtsperiode der ehrenamtlichen Vorstände und Abteilungsleiter ist automatisch bis zur nächsten Wahl verlängert. Wir planen die Versammlung am 28. Oktober nachzuholen, müssen uns aber noch mit den Abteilungsleiter*innen abstimmen. Der Vorstand wird unabhängig von den Corona-Auswirkungen eine Erhöhung des monatlichen Grundbeitrages ab dem 01.01.2021

Goldschmiedewerkstatt
Hoops

Joachim Hoops GmbH

Habenhauser Dorfstraße 5 · ☎ 0421 - 83 27 27

www.goldschmiede-hoops.de

von 7,00 auf 8,00 Euro beantragen müssen. Wir finden keine andere Lösung und bitten um euer Verständnis. Die Abteilungsversammlungen sind im Zeitraum zwischen Sommer- und Herbstferien vorgesehen.

Wir wünschen euch alles Gute für die Bewältigung eures persönlichen „Päckchens“ in dieser Krise und hoffen, dass euch Bewegung, Spiel und Spaß im TuS dazu Kraft und Zuversicht geben und dabei unterstützen.

Apropos unterstützen: Der Landessportbund fordert von der Politik mehr Geld, um die Sportvereine zu entlasten und die Mitgliedsbeiträge nicht weiter steigen zu lassen. Ihr könnt der Forderung durch Mitzeichnung der entsprechenden Bürgerschaftspetition Nachdruck verleihen. Der Vorstand bittet euch ausdrücklich darum. Auch Kinder haben hier unbedingt eine Stimme und dürfen genauso mitunterzeichnen wie Nichtmitglieder. Nähere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage. Es ist ganz einfach unter <https://bit.ly/3hrtZho> oder direkt unter Bürgerschaft Petition S 20/97 bis 23.Juli. Der Vereinssport braucht bei den Politiker*innen jede Stimme, um sich Gehör zu verschaffen.

In diesem Sinne auf ein sportliches gutes Miteinander!!!



Andreas Vroom

Vorsitzender TuS Komet Arsten e.V.

MEISTERBETRIEB

Polsterei
Bodenbeläge
Gardinen
Sonnenschutz
Yacht- &
Bootsausstattung
Matratzen
Schaumstoffe



Drewes & Klatte
Raumausstattung

www.drewes-klatte.de

Fritz-Thiele-Straße 3 | 28279 Bremen
Telefon: 0421 8 39 96 90

Termine

Änderungen vorbehalten
wegen Corona-Problematik



- **Mittwoch, 28. Oktober, Vereinsgaststätte**
Mitgliederversammlung mit Wahlen um 19:30 Uhr
- **Samstag, 21. November, Vereinsgaststätte**
Vereinsfest Rot-Weiße-Nacht

Absagen aufgrund der Corona - Pandemie

Nachdem wir schweren Herzens unsere Sommerferienfreizeiten absagen mussten, müssen wir leider nun auch auf unser so beliebtes Laternenfest im September verzichten.

Dem Vorstand tut es sehr leid, diese Absagen mitteilen zu müssen.

Ralf Lüdeker



HEIZUNG

G A R B A D E

SANITÄR

Kundendienst · Wartung · Notdienst

Tel. 04 21 - 82 12 71/37 56 24 • Fax 04 21 - 82 43 90
Kattenturmer Heerstraße 266 • 28277 Bremen

Einladung zur Mitgliederversammlung

am Mittwoch, 28. Oktober 2020 um 19.30 Uhr in der

Vereinsgaststätte Egon-Kähler-Str.145, 28279 Bremen

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Genehmigung des Protokolls der Mitgliederversammlung 2019 (Auslage in der Geschäftsstelle)
4. Ehrungen von Mitgliedern
5. Bericht des Vorstandes
6. Berichte der Kassenwarte und der Kassenprüfer
7. Aussprache zu den Berichten
8. Entlastung des Vorstandes
9. Antrag auf Erhöhung des Grundbeitrages von derzeit 7,00 EURO
10. Wahl der Mitglieder des Vorstandes, des Festwartes, des Jugendwartes sowie des Seniorenwartes
11. Bestätigung neu gewählter Spartenleiter/innen
12. Neuwahl von Revisoren
13. Behandlung von weiteren Anträgen

Anträge an die Versammlung müssen mindestens 8 Tage vor der Versammlung dem Vorstand schriftlich vorliegen.

14. Verschiedenes

Der Vorstand

gez. Andreas Vroom gez. Dr. Bernward Frühlingsdorf gez. Bernd Nehrhoff
Vorsitzender stellvertr. Vorsitzender stellvertr. Vorsitzender

Der TuS Komet Arsten im Corona – Modus

Kein Sport mehr in Gruppen und Mannschaften auf unseren beiden ergrünenden aber gespenstisch stillen Sportanlagen, Kurzarbeit bei den Festangestellten und kreative Übungsleiter in Videoclips. Trotz gesperrter Sportanlagen sind Vorstandsmitglieder, Mitarbeiter und Trainer stundenweise vor Ort, um den Betrieb am Laufen zu halten, Projekte für die Nach-Corona-Zeit zu entwickeln und aus der Not eine Tugend zu machen, um möglichst viele Mitglieder bei Laune und in Bewegung zu halten.

Einige Beispiele:

Geschäftsstellenleiterin Petra Fehsenfeld hat die Aktion „Mitglieder helfen Mitgliedern“ ins Leben gerufen. Zunächst hat sie in einem Aufruf über die Vereins-App und unsere Homepage ein Helferteam um sich geschart, dann hat sie fast 80 Telefonate mit der Generation 75+ geführt und ihnen Unterstützung beim Einkaufen etc. angeboten – eine Aktion, die bei den Senioren sehr gut ankommt.

Das **Reinigungspersonal** hat eine Grundreinigung bis in die kleinsten Ecken durchgeführt. In den Umkleidekabinen wurden sogar die Holzbänke abgeschraubt, um zwischen die Heizungsstreben zu kommen. Und das **Hausmeisterteam** hat alle Geräteräume aus- und aufgeräumt und sämtliche Geräte auf Vordermann gebracht.

Unabhängig von den gesperrten Sportanlagen haben die für den Außenbereich verantwortlichen Mitarbeiter zurzeit alle Hände voll zu tun. Die nach den anhaltenden Regenfällen vor Nässe triefenden und tiefen Rasenplätze müssen gewalzt, gedüngt und gemäht, die Tennisplätze nach der Winterpause instandgesetzt werden.

Mitglieder der Fußballabteilung haben mit Unterstützung des Hausmeisterteams ihre Kabinen in der Egon-Kähler-Straße gestrichen und den Durchgang vor ihrem Büro renoviert. Die Ü60 hat die Außenfassade des Partyraums am Korbhauser Weg gestrichen und drinnen Frühjahrsputz gemacht.

Die Wandergruppe hat von ihrem Wanderführer Anregungen inklusive Karte zu „Partnerwanderungen“ erhalten, bewusst im Bremer Umland, wo man weniger Mitmenschen antrifft, als zurzeit in Bremen. Da ist zum Beispiel der „Scheunenweg“ in Neubruchhausen, ca. 5,5 Kilometer (60 bis 70 Minuten), ausgeschildert, „mit fünf guten Bänken, auf denen man gut rasten und pausieren kann, so dass sich der Gang auf zwei Stunden ausdehnt“, so Rainer Guddat.

Für die 17-Jährige **Leichtathletin** Jelena Gojnic, Teilnehmerin an den Deutschen Jugendhallenmeisterschaften über 60 Meter Hürden im Februar in Neubrandenburg, hat ihr Trainer Jens Ellrott ein „geländegängiges“ Programm mit Sprint-, Sprung-, Kraft- und Ausdauerelementen zusammengestellt. „Jelena ist nach jahrelangen Verletzungen endlich wieder gesund und lebt ihren Traum, Ende Juli bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm ins Finale zu laufen, trotz Corona weiter“, so Ellrott. Dafür trainiert sie zurzeit bis zu sechs Mal pro Woche, zwar nicht im Trainingslager in Südeuropa, wie ursprünglich geplant, dafür in der heimischen Natur.

Wie hart die Schließung der Sportanlagen die Aktiven betrifft, zeigt ein Beispiel aus der **Handballabteilung**: Die weibliche C-Jugend führte zum Zeitpunkt des Saisonabbruchs die Oberliga Nord ungeschlagen an. Das Rückspiel gegen den Tabellenzweiten, das Derby gegen Werder Bremen, das über die Teilnahme an den Norddeutschen Meisterschaften in Berlin entschieden hätte, stand unmittelbar bevor, die Teilnahme an der Verbandsmeisterschaft war bereits gesichert. Die Enttäuschung nach der Absage aller Punktspiele bei den Mädels war riesengroß, die Tränen flossen. Keine Meisterschaft... Totale Leere – im Kopf und in den Beinen. Da es aber im Mai für die Handballjugend mit

Relegationsspielen für die neue Saison weitergehen könnte, hat nicht nur Trainerin Tanja Theilig ihren Mädels ein Trainingsprogramm an die Hand gegeben. Auch Sandra Gräfe, die die männliche C-Jugend Oberligamannschaft trainiert, und Marc und Marina Albers, die alle drei weiblichen B-Jugendteams unter ihren Fittichen haben, sind so verfahren. Alleine, zu zweit oder mit der Familie werden in Haus, Garten oder Gelände kürzere und längere Laufintervalle absolviert, Sprung- und Rumpfkraft trainiert. Über WhatsApp- oder Video-Chats bleiben die Teams dabei mit ihren Trainern in Verbindung.

Viele Trainer schicken ihren Schützlingen auch Herausforderungen, sogenannte „Challenges“ zum Nachmachen, z.B. die „Klopapier-Challenge“ (Klopapier möglichst lange mit dem Fuß hochhalten), die „Plank-Challenge“ (Unterarmstütz auf Zeit),

Am aktivsten ist die Abteilung **Turnen/Fitness/Kurse**. Mehrere Übungsleiter haben ihren mehr als 30 Gruppen Übungsfolgen in Form von Textnachrichten und Videos zur Verfügung gestellt. Je nach Alter und Fitnessgrad können die Mitglieder zwischen den Videosequenzen „Wohnzimmerymnastik“, „Stabilisationsübungen“, „Pilates“, „Vitalgymnastik“ und einem „Rumpf- und Bein-Workout“ für ambitionierte Sportler auswählen. Als passionierter Kameramann fungiert hierbei der 2. Vorsitzende, Bernd Nehrhoff. Der **Vorstand** ist übrigens auch über den Verein hinaus aktiv. So hilft der 2. Vorsitzende Dr. Bernward Fröhlingdorf an fünf Nachmittagen in der Corona-Ambulanz in den Messehallen.

„Na klar machen wir uns neben all diesen Positivbeispielen Gedanken darüber, wann und wie es weitergeht“, gibt Geschäftsführer Jens Ellrott, mit seinen Angestellten selbst in Kurzarbeit, unumwunden zu. So gehen in der Geschäftsstelle grade mehr fristgemäße Kündigungen ein als normalerweise in dieser Jahreszeit, denn auch die Mitglieder wissen nicht, was kommt und wie sich ihre persönliche Situation in ein paar Wochen darstellt. „Es ist auch der ein oder andere darunter, der nicht nachvollziehen kann, warum wir noch Mitgliedsbeiträge einziehen, ohne eine Leistung zu erbringen, dabei zahlt man für die Mitgliedschaft im Verein. Die Gelder sind für die laufenden Kosten des Vereins gedacht, und die fallen ja nicht weg. Das versuchen wir den Anrufern auch zu erklären. Aber die überwältigende Mehrheit der Mitglieder solidarisiert sich mit ihrem Verein“, freut sich der Geschäftsführer. „Neben den Mitgliedern, die zurzeit kein Training erhalten, beschäftigt der Verein ca. 130 Übungsleiter, die aktuell kein Training geben dürfen, die sich durch ihre Tätigkeit aber normalerweise ein wenig oder auch mehr dazu verdienen. „Während viele Abteilungen ihren ÜL, trotz Einstellung des Trainingsbetriebs zum 16.03., den März durch gezahlt haben, gibt es für den April, schon wegen der Osterferien, individuellere Lösungen“, sagt Ellrott. Die Leichtathletik Abteilungsleitung hat entschieden, ihren Trainern auch den April zu zahlen. „Zwei gehen noch zur Schule, sind selbst Athleten und trainieren zusätzlich eine Gruppe, zwei haben weite Anfahrtswege, die nicht vergütet werden. Das wollen wir honorieren, denn wir benötigen jeden Einzelnen von ihnen“, sagt Abteilungsleiterin Sandra Schwenke. Die Fußballer haben alle Trainer angerufen und gefragt, ob sie bereit sind, auf einen Teil ihres Gehaltes zu verzichten, mit dem Ergebnis, dass die Abteilung ca. 50% der Trainergehälter für April einspart. Auch hier gibt es also eine große Solidaritätswelle – mit den Trainern und seitens der Trainer.

Stellvertretend für alle Unterstützer bedanken wir uns bei **Simon Rott, Rainer Daum und Wijnand Linke** für ihre finanziellen Zuwendungen in dieser schwierigen Zeit.

„Der Sport kann sogar gestärkt aus dieser Herausforderung hervorgehen“, glaubt Ellrott, „nämlich dann, wenn es uns gelingt, diejenigen, die in diesen Zeiten den Sport für sich wieder entdeckt haben und alleine walken, joggen, Rad oder Inliner fahren zu uns in die Vereine zu holen, um gemeinsam aktiv zu sein.“ Denn wie heißt das Motto des DOSB? Im Verein ist Sport am schönsten!

„Ich hoffe auf jeden Fall, dass wir uns alle bald wiedersehen“, schreibt die 12-Jährige Leichtathletin Eliette Seutter in einer WhatsApp-Nachricht an ihren Trainer. Das ist wahrscheinlich der größte Wunsch der Sportgemeinschaft.

Jens Ellrott

Dann eben im Wohnzimmer....

Am 15.Mätz. dieses Jahres kam der Lock-down. Unsere Sportanlage wurde aufgrund der Corona-Infektionsgefahr geschlossen. Kein Mannschaftssport, kein Training in der Gruppe, kein Einzelsport war mehr möglich, weder in den Hallen noch auf unserem Freigelände. Das musste erst einmal „verdaut“ werden. Die Aktivitäten verlagerten sich dann schnell sehr individuell außerhalb des Vereins. Der Habenhauser Deich lief über. Es wurde gejoggt, gewalkt, Fahrrad gefahren, geskated. Sehr individuell und nach eigenem Vermögen. Aber die Anleitung fehlte. Also ab ins Internet. Tausende von Gymnastikvideos, Walkout Anleitungen warteten aufs Anklicken. Nur die eigene Trainerin, der Trainer oder „mein“ Übungsleiter, „meine“ Übungsleiterin fehlten.

Dem sollte abgeholfen werden. Maren als Abteilungsleiterin Turnen schob vereinseigene, in den Vereinsräumen durch die ÜbungsleiterInnen präsentierte Übungseinheiten per Video an. So mussten viele Kursteilnehmer nicht auf „ihre Trainerin, ihren Trainer“ verzichten.

Die Bereitschaft war groß und alle Beteiligten haben einfach gemacht. Maren begann mit zwei Einheiten Qi-Gong und allgemeiner Gymnastik, Karin folgte mit „Vom Hacken bis zum Nacken“ und einer Bodengymnastik, Jens mit „Isi“ präsentierten eine Einheit für unsere LeistungssportlerInnen mit sehr anspruchsvollen Übungen für LeichtathletInnen und HandballerInnen. Doris zeigte zwei „Pilates“ Einheiten, die es in sich haben (der Autor kann es beurteilen, er musste als Gegenüber - trotz Kameraführung - mitmachen). Kathy und Anja zeigten insgesamt drei Produktionen von „Tabata“ Einheiten, gut geeignet, um sich gänzlich zu verausgaben.

Allen Akteuren war die Freude beim Präsentieren anzumerken. Bernd Nehrhoff aus dem Vorstand filmte. Ohne professionelle Ausrüstung, ohne Regie- oder anderweitige mediale Erfahrung, alle haben einfach angefangen. Die insgesamt 10 Videoclips wurden vom



Warneke + Schulz
Bad + Heizung

☎ **823339**

Arster Hemm 52 • 28279 Bremen • E-Mail: info@warneke-schulz.de
warneke-schulz.de

Pressewart, Ralf Lüdeker, auf die Homepage und vom Geschäftsstellenmitarbeiter, Tobias Willige, auf die Vereinsapp gestellt.

Das Ergebnis lässt sich sehen. Nahezu 2000 vorwiegend vereinsinterne Zugriffe auf die Videos. Aber auch Rückmeldungen aus Köln und Stuttgart haben uns erreicht. Trotz aller widrigen Umstände, ein voller Erfolg. Die Videos sind abrufbar über unsere App oder über die Webseite, jeweils unter Sportangebote = Turnen.

Auch nachdem Lockerungen aufgehoben wurden und unsere Trainer und Trainerinnen, wenn auch eingeschränkt, wieder arbeiten können haben die Videos Bestand. Sie können für ein kurzes „Workout“ auch weiterhin jederzeit aufgerufen werden.

Der Verein dankt den Beteiligten für ihr Engagement.

Bernd Nehrhoff

Hier einige Bilder von den Protagonistinnen.



Corona – Pandemie aktiviert und motiviert Fußballer zu etwas anderen sportlichen Aktivitäten

Die fleißigen Hände der Altherrenfußballer Ü50 / Ü60 um Gerd Wessling und Helmut Schulenberg haben im Innenbereich des Anbaus der Sportanlage Korbhauser Weg „Klarschiff“ gemacht und auch noch im Außenbereich die Wand zu neuem Glanz gebracht.

Bereits in der Vergangenheit haben sich diese Fußballer intensiv um die Verschönerung der Räumlichkeiten des Anbaus verdient gemacht.

Herzlichen Dank dafür auch seitens des Vereinsvorstandes!!!



FÜR SIE VOR ORT IN ARSTEN



Marco D. Schmidt



Maria Schulz



Arster Landstraße 39 | 28279 Bremen Telefon | 0421 - 84 00 930 | www.ge-be-in.de

Ferienprogramm 2020

Auch in diesem Jahr gibt es für alle wieder die Möglichkeit, in den Ferien an unseren Angeboten im Ferienprogramm teilzunehmen. Ein buntes Angebot wie z.B. Fitnessgymnastik, Stretching, Pilates, Sportabzeichen, Qi Gong, Yoga u.v.m. erwartet Sie. Sie können in alle Angebote hinein schnuppern, die Sie schon immer einmal ausprobieren wollten!

Das Programm wird ab 09.Juli in den Gruppen verteilt und liegt auf unseren Sportanlagen und in der Geschäftsstelle aus.

Wie jedes Jahr ist die Teilnahme für Mitglieder kostenfrei!

Regelmäßige Kursteilnehmer zahlen den entsprechenden Kursbeitrag (für ihren Kurs), alle anderen Nichtmitglieder zahlen € 6,00 pro Stunde (Yoga + Qi Gong € 10,00/ Std.)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Maren Hoops (Turnabteilung)

hummel® und Burdenski Sportswear sind Ausrüster und Partner des TuS Komet Arsten

Am Freitag, dem 5. Juni unterschrieben Dennis Gmerek, Regionalvertreter des Sportartikelherstellers hummel®, Reyhan Gök, Geschäftsführer von Burdenski Sportswear in Bremen Habenhausen und der Geschäftsführer des TuS Komet Arsten, Jens Ellrott, einen zunächst über fünf Jahre laufenden Ausrüster- und Partnervertrag.

hummel® sagt von sich selbst, dass sie „Dinge etwas anders angehen und ihnen Charakter sowie das gewisse Etwas verleihen“. „Charakter und das gewisse Etwas, das passt hervorragend zu uns“, findet Jens Ellrott. „Dazu haben wir mit Burdenski Sportswear einen langjährigen und zuverlässigen Partner, der seine Räumlichkeiten unmittelbar vor unserer Haustür hat. Alle drei Partner werden von dieser Partnerschaft profitieren“, freut sich der Geschäftsführer über den gelungenen Deal.

„Unser Ziel ist, dass der ganze Verein hummel® trägt und wir so nicht nur nach innen, sondern auch nach außen künftig zeigen, dass wir ein Verein, eine Gemeinschaft sind“, sagt Ellrott.

Seekamps Gasthaus
entralhallen
seit über 125 Jahren

Hemelinger Heerstr. 27 kontakt@seekamps-gasthaus.de
28309 Bremen www.seekamps-gasthaus.de
Tel.: 0421/451565
Fax: 0421/4171200 Familie Seekamp

Seit 1871 genießen und verweilen bei köstlichen Speisen

Wir bieten für Ihre Feiern:

- Saisonale Spezialitäten
- Clubräume
- Kegelbahn
- Klimatisierter Saal
- Wintergarten
- Sommergarten

Die Eckpunkte des Vertrages sind:

- 45% Rabatt auf hummel® Bestellungen aus dem Teamsportkatalog plus 5% Rückvergütung auf alle Einkäufe am Jahresende
- 30% Rabatt auf Textilbeflockung
- festgelegtes Kontingent an Freiware
- Vereinsonlineshop optional
- Testspiele gegen höherklassige Gegner
- Ticketkontingente (VIP, normale Tickets)
- Individuelle Vereinskollektion
- Unterstützung bei Veranstaltungen/ Turnieren in jeglicher Form
- Werbebande exklusiv hummel/ Burdenski
- für Vorstandsmitglieder und Übungsleiter*innen über die Burdenski Sportswear Clubcard 30% auf Schuhe und 20% auf Textilien inkl. Fanartikel, für Mitglieder 20% auf Schuhe und 10% auf Textilien inkl. Fanartikel



Kataloge gibt es in der Geschäftsstelle. Weitere Informationen gibt es beim Geschäftsführer Jens Ellrott. Über ihn erfolgt auch die Abwicklung der Bestellungen.

Jens Ellrott

Holzdammm 104 · 28279 Bremen
☎ 04 21 / 83 10 810
info@hotel-zum-werdersee.de
www.hotel-zum-werdersee.de

☆☆☆
HOTEL-RESTAURANT
Zum Werdersee
Der Platz zum Ankern, mit Flair für Jung und Alt

♡ ♡
Eine Hochzeit ist...
für uns und unsere Mitarbeiter
immer etwas Besonderes!
Mit viel Liebe zum Detail & erstklassigen
Speisen gestalten wir Ihren schönsten Tag!



Bin ich ein guter Trainer?

Jeder, der sich für einen Trainerjob entscheidet, ob hauptberuflich oder als Hobby, hat wohl den Wunsch und den Anspruch, ein „guter“ Trainer zu sein.

Aber wer ist ein guter Trainer? Der, der erfolgreich ist? Leistung bzw. die Steigerung der Leistung und Erfolg sind sicherlich Faktoren, die einen guten Trainer ausmachen und an denen er zweifelsohne auch gemessen wird. Doch erst die Kombination aus fachlichem Knowhow und sozialen Kompetenzen sowie der Persönlichkeit des Trainers machen aus ihm einen wirklich guten Trainer, der fachlich anerkannt und menschlich respektiert wird.

Ich arbeite inzwischen mehr als 30 Jahre mit jugendlichen und erwachsenen Sportlerinnen und Sportlern im Leistungsspektrum zwischen Talentsichtung und Olympischen Spielen. In dieser Zeit habe ich viele Coaches auf der ganzen Welt beobachtet, bei einigen hospitiert, ihre Methoden, Ansichten und Einstellungen geprüft, eine Vielzahl von Publikationen gelesen und Konzepte zur Qualität eines Trainers studiert – aber mit jedem neuen Athleten, mit jeder neuen Mannschaft lerne ich noch hinzu.

Die US-amerikanische Sportpsychologin Dr. Andrea Becker hat insgesamt 300 Quellen zum Thema „Merkmale eines guten Trainers“ ausgewertet und 7 Punkte herausgearbeitet, die ich euch im Folgenden vorstellen und kurz erläutern möchte:

▶ **Er ist positiv**

- ▶ Er ist hilf- und lehrreich
- ▶ Sein Fokus liegt auf den Stärken und Möglichkeiten der Sportler (nicht vornehmlich auf den Schwächen, die es zu beseitigen gilt)
- ▶ Er vermittelt Zuversicht und Vertrauen (Sportler glauben umso mehr an sich, je mehr der Trainer an sie glaubt)
- ▶ Er erkennt die Einstellung und Anstrengung der Sportler an (und nicht ausschließlich deren Leistung)
- ▶ Er legt den Schwerpunkt auf die Durch-/Ausführung (und nicht auf das Ergebnis) und auf Dinge, die die Sportler selbst kontrollieren und steuern können (die Sportler dürfen sich nicht ausgeliefert fühlen)

▶ **Er unterstützt**

- ▶ Sein Verhalten ist fürsorglich, ermunternd, empathisch
- ▶ Die Sportler erfahren Zuspruch, fühlen sich sicher und gut aufgehoben
- ▶ Er ist unvoreingenommen, interagiert, versucht Verständnis für seine Sportler aufzubringen (sich in ihre Lage zu versetzen) und auf Augenhöhe mit ihnen zu kommunizieren
- ▶ Er ist „immer“ da, wenn er gebraucht wird (ohne, dass das allerdings an Bedingungen geknüpft ist)
- ▶ Er ist loyal

▶ **Er handelt individuell**

- ▶ Er richtet sein Verhalten an den Bedürfnissen jedes einzelnen Sportlers (seiner Mannschaft) aus
- ▶ Er vermittelt jedem, ein wertvolles Mitglied der Trainingsgruppe zu sein und seine Aufmerksamkeit zu verdienen

► **Er ist gerecht**

- Sein Bestreben ist, jedem Einzelnen eine gerechte Förderung zukommen zu lassen, d.h. einen vergleichbaren Aufwand an Zeit und Energie in jeden aus der Gruppe zu investieren

► **Er verhält sich angemessen**

- Er zeigt das passende Verhalten zur richtigen Zeit
- Er verfolgt, wie sein eigenes Verhalten aufgenommen und interpretiert wird und korrigiert es ggf.

► **Er ist unmissverständlich**

- Er bemüht sich, seine Worte (Ansagen, Rückmeldungen) und sein Verhalten (Gestik, Mimik, innerer Zustand) so zu vermitteln, dass die dahinterstehenden Absichten möglichst bei allen richtig ankommen
- Er ist konzentriert, „bei der Sache“

► **Er ist konsequent**

- Er ist glaubwürdig und zuverlässig
- Er ist AUTHENTISCH

Fundament einer erfolgreichen Zusammenarbeit zwischen Trainer und Sportler ist die Persönlichkeit des Trainers mit seiner Einstellung, Philosophie, Überzeugung und seinen Werten. Der Trainer muss stets versuchen, er selbst zu sein.

Mir hat die Auswertung geholfen, meine Motivation und Motive wieder einmal zu reflektieren. Vielleicht ist es bei euch ähnlich und der ein oder andere Punkt macht aus euch einen noch besseren Trainer.

Jens Ellrott.



FECHTEN

Abteilungsleiter
Jens Pursche
Mobil: 0172 - 43 27 995
E-Mail: fechten@tuskometarsten.de



Liebe Freunde des Fechtsports,

die Covid-19 Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen haben der Fecht-Abteilung die erste vollständige Wettkampfsaison spürbar verhegelt. Nachdem wir in diesem Jahr auf einem sehr guten Weg waren und gleich zwei Qualifikationen zu den Deutschen Meisterschaften erreicht haben, hat uns der Lockdown hart getroffen. Aktuell wissen wir noch nicht, wie die Saison zum 31.07.



Jenno Behrmann hat sich für die Deutschen Meisterschaften in der U20 qualifiziert

durch den Deutschen Fechter Bund beendet werden wird. Das ist für unsere Fechter sehr schade. Aber den Zustand nehmen wir jetzt sportlich und haben umgehend mit der Vorbereitung zu der neuen Saison ab dem 01.08. begonnen.

Bedingt durch die Einschränkungen haben wir unsere Trainingskonzepte in der Zeit des Lockdowns



vollständig überarbeitet und neue Trainingsformen geschaffen, die es uns ermöglicht haben, das Training unmittelbar nach den ersten Lockerungen wieder aufzunehmen und dabei die geltenden Bestimmungen einzuhalten.

Nun erhält jedes Mitglied einmal die Woche eine Einzellektion, wie die individuellen Fähigkeiten und Kenntnisse kontinuierlich ausgebaut werden können. Diese finden auf der Außenanlage am Korbhauser Weg statt (siehe Bild Seite 15). Dabei haben wir die Vorteile des Trainings im Freien kennen und schätzen gelernt.

Nach der Wiedereröffnung der Hallen haben wir unsere Trainingsinhalte an die geltenden Bestimmungen angepasst und führen jetzt aktuell Stationstrainings (siehe Bild oben) durch und das kommt bei den Mitgliedern sehr gut an. Darüber hinaus haben wir das Trainingskollektiv in zwei Hallenzeiten geteilt, um nun besser auf die Bedürfnisse der Mitglieder einzugehen. So haben die jüngeren Mitglieder eine eigene Hallenzeit bekommen und werden dort nun besser altersgerecht ausgebildet und intensiv trainiert.

Trotz Lockdown und Einschränkungen wächst die Fechtabteilung weiter. So konnte vor Kurzem der im Januar gestartete Einführungskurs erfolgreich abgeschlossen werden. Der Kurs musste durch den Lockdown für einige Wochen unterbrochen werden, was der Begeisterung der Teilnehmer keinen Abbruch getan hat. Am Ende traten 83% der Kursteilnehmer in den Verein ein. Damit entwickelt sich die Abteilung im Rahmen der Planungen. Den zweiten Kurs, der im Juni starten sollte, musste leider abgesagt werden. Derzeit bereiten wir den geplanten dritten Kurs vor, der im November starten soll. Im Bedarfsfall werden wir kurzfristig noch einen Sonderkurs während der Ferien einschieben, wenn dies der Bedarf und die gesundheitlichen Regelungen zulassen.

Während der Sommerferien führen wir das Training ohne große Einschränkungen weiter, sodass unsere Sportler optimal für die neue Saison vorbereitet sind, sofern diese „normal“ startet.

Wir werden darüber berichten

Herzliche Grüße

Jens Pursche



Facebookgruppe
der Fechtabteilung



FUSSBALL

Abteilungsleiter Serdal Tümkaya
Telefon 0172 - 42 46 697
E-Mail: fussball@tuskometarsten.de
www.tka-fussball.de



Bremen Liga Ahoi

Nach knapp sieben Jahren hat Steffen Dieckermann in seinem letzten Jahr als Trainer der 1. Herren den Aufstieg in die Bremen Liga fix gemacht.

Auch wenn dieser Umstand eher der Corona - Pandemie zuzuschreiben ist, war die Mannschaft überzeugt dieses auch ohne Corona hinzubekommen.

So hat man sich nun als Tabellendritter aus der Landesliga für die höchste Spielklasse im Land Bremen, die Bremen Liga qualifiziert und wird dort nach den Sommerferien an den Start gehen.

Kurz vor dem 20. Spieltag (Wochenende 07. - 08. März) hatte sich der Bremer Fußball-Verband aufgrund der Corona - Pandemie dazu entschlossen die laufende Saison vorerst einmal zu unterbrechen. Nach rund 3 Monaten fand dann der endgültige Verbandstag statt, an dem der Verband durch seine Mitglieder den Abbruch der Saison und das in Kraft treten der Quotienten - Regelung festlegen lassen hat.

Durch eine konzentrierte Leistung konnten die Jungs von Steffen Dieckermann wieder an der Tabellenspitze anklopfen. Bedenkt man hier, dass das Team nach dem 5. Spieltag nur einen einzigen Tabellenplatz über den Abstiegsrängen festsaß, desto bemerkenswerter ist die darauffolgende Leistungssteigerung des gesamten Teams.

Die gesamte Abteilung freut sich über diesen Aufstieg und gratuliert dem Team sowie natürlich seinen Trainern Steffen Dieckermann und Steffan Wuttke.

Serdal Tümkaya



Uwe Haßelmann Baugeschäft GmbH
Geschäftsführer Oliver Schulz



- **Altbausanierung**
- **Anbauten**
- **Baureparaturen**
- **Neubau / Umbau**
- **Fliesenarbeiten**
- **Modernisierung**

Friedrich-Engels-Straße 5 · 28279 Bremen
Telefon 0421-831955 · Telefax 0421-834572
E-Mail: info@hasselmann-bau.de

Namen auf dem Bild der Frontseite dieser VN von links:

Obere Reihe

Maik Ahlers, Niklas Homfeld, Tobias Determann, Lars Lürssen, Ramazan Gülac, Ismail Bozkurt, Andre Grundmann, Nils Mosch, Benjamin Chery

Mittlere Reihe

Oliver Mönkeberg (Betreuer), Hendrik Rilka, Menad Belkessam, Steffan Wuttke (spielender Co-Trainer), Patrick Arnold, Florian Otto, Steffen Dieckermann (Trainer), Giuliano Cala (Co-Trainer)

Untere Reihe

Justin Fronia, Samir Maatouk, Mahmoud Hachem, Robert Raepke, Daniel Grand, Mario Nagel, Howard Barbossa

Die Abteilung stellt sich für die kommende Saison neu auf!

Nach den verkündeten Rücktritten der Trainerteams der 1. und 2. Herren zum Ablauf der aktuellen Saison freut sich Abteilungsleiter, Serdal Tümkaya, dass nun die Weichen für die kommende Saison gestellt sind.

„Wichtig war uns, die Posten mit Trainern zu besetzen, mit denen wir nachhaltig und langfristig an der Erreichung unserer Ziele arbeiten können und die bewusst auf die Spieler aus unserer eigenen Jugend setzen“.

Ali Maatouk, derzeit Trainer der U19, wird gemeinsam mit Daniel Bremer ab Sommer die Geschicke der 2. Herren leiten. Die Nachfolge von Steffen Dieckermann, der die 1. Herren in den vergangenen Jahren aus dem Tabellenkeller der Bezirksliga zu einer Spitzenmannschaft in der Landesliga formte, wird vom A-Lizenz-Inhaber Kevin Köhler angetreten. Gemeinsam mit Jugendleiter Matthias Haase trainiert der 30jährige derzeit die U17. Das Trainerteam der 1. Herren wird komplettiert durch Felix Seng, Tim Meyer und Oliver Mönkeberg.

PLANUNGSBÜRO AGHASSI

Dipl.- Ing. Architekt

Energetische Sanierung
Barrierefreie Umbauten
Genehmigungsplanung

Hossain H. M. Aghassi
Hochschulring 40
28359 Bremen

Projektierung
Beratung
Neubauten

Telefon 0421 - 3331033
Mobil 0172 - 6058366
planungsbuero-aghassi@ewetel.net

Mit derzeit 26 Spielern für die kommende Spielzeit ist die Kaderplanung nahezu abgeschlossen. „Wichtig war uns im Trainerteam bei der Zusammenstellung des Kaders in erster Linie auf die jungen und talentierten Spieler aus den eigenen Reihen zu setzen“, so Kevin Köhler. Dabei setzt sich der Kader aus 23 Spielern zusammen, die bereits jetzt beim TuS Komet Arsten spielen. Neben 16 Spielern aus der derzeitigen 1. Herren, schaffen ebenfalls vier Spieler aus der 2. Herren und drei aus der U19 den Sprung in die oberste Mannschaft. „Ein bis zwei weitere externe Neuzugänge könnten noch zum Team dazu stoßen, allerdings müssen diese Spieler fußballerisch und charakterlich auch voll in das Team passen.“



Kevin Köhler

Die frei gewordene Trainerstelle der U19 wird künftig durch den Jugendleiter, Matthias Haase, bekleidet. „Damit haben wir auch hier einen sehr erfahrenen und hervorragenden Trainer, der perfekt in das Profil passt“, freut sich Serdal Tümkaya. „Wichtig ist uns eine enge Verzahnung zwischen den beiden Herren-Teams und der U19.“

Als Trainer der U17 konnte Malte Apsel vom VSK Osterholz-Scharmbeck hinzu gewonnen werden. Justin Fronia, selber Spieler der 1. Herren, wird auch in der kommenden Saison Trainer der U15 sein.

Abschließend noch einmal der Abteilungsleiter Serdal Tümkaya:

„Die Abteilung ist für die kommende Saison jetzt schon sehr gut aufgestellt und freut sich auf eine spannende Spielzeit. **Als Verantwortliche der Fußballabteilung möchten wir allen Trainern, Betreuern, Alt-Herren-Spielern, Herren-Spielern, dem Frauen-Team, Eltern und natürlich den Jungs und Mädchen in den Jugendteams ein großes Dankeschön aussprechen.** Sie haben sich in dieser schwierigen Zeit dem Verein gegenüber sehr solidarisch gezeigt. Wir sind zugleich froh und stolz über diesen Zustand und hoffen, dass dies auch in Zukunft so sein wird.

Ebenfalls bedanken wir uns bei unserer Geschäftsstelle um Jens Ellrott als Geschäftsführer für die super Zusammenarbeit in diesen Zeiten.

Es ist eine sehr schwierige Situation für alle. Allerdings sind wir als Abteilungsleitung davon überzeugt, dass wir in dieser fußballfreien Zeit die Abteilung in die richtige Richtung steuern konnten. Die folgenden Monate werden allen - von der Ü60, über die Frauen bis runter zur G-Jugend - zeigen, was für eine tolle Gemeinschaft wir beim TuS Komet Arsten haben und wofür der Verein steht!“

Serdal Tümkaya

1. Frauen stehen Spalier auf der Hochzeit Ihrer Kapitänin!

Liebes Brautpaar,

der gesamte Verein wünscht euch alles alles erdenklich Gute zu eurer Hochzeit.

Durch die Corona Pandemie ist dieser Tag sicherlich nicht so verlaufen wie Ihr ihn euch vorgestellt habt, aber durch die Hilfe vieler sehr netter Menschen wird auch dieser Tag unvergesslich für euch beide bleiben.

Wir sind froh und stolz jemanden wie dich, Merle, in unserer Mitte zu haben. Du bist nicht nur unsere Kapitänin der Frauenmannschaft sondern auch ein Mensch der für sein gutes Herz bekannt ist (du wirst ja auch nicht umsonst Merle Perle genannt!).

Auch du, Stefan, bist uns allen schon ans Herz gewachsen, schließlich kann man dich schon fast zu den Kometer Ultras dazu zählen, auch wenn das frühe Aufstehen am Sonntag dir ab und zu noch Probleme bereitet.

Wir freuen uns wirklich alle mit euch und sind froh an eurem Tag, ein Teil dieser wunderschönen Überraschung, gewesen zu sein.

Wir wünschen euch ein langes, gesundes und natürlich gemeinsames Leben!

Serdal Tümkaya





HANDBALL

Abteilungsleiter Per Theilig
Telefon (0421) 95 96 564
E-Mail: handball@tuskometarsten.de
Internet: www.arsten-handball.de



Viel Spaß und tolle Disziplin im Lock out!

An einem sonnigen Mittwochnachmittag im März haben wir noch mit einer kleinen Gruppe auf unserer Anlage trainiert und 1 Woche später hieß es Lock out! Zur diesem Zeitpunkt hat irgendwie auch noch keiner von uns wirklich geglaubt, dass wir uns eine längere Zeit gar nicht sehen dürfen.

Ohne Schule, ohne gemeinsamen Sport und ohne soziale Kontakte hatten unsere Mädels theoretisch mindestens 10 Stunden am Tag Zeit Sport zu treiben.

Also hatten Jens und ich die Idee, die Mädels ordentlich zu beschäftigen. Natürlich hofften wir zu dem Zeitpunkt noch, schnell wieder ins Mannschaftstraining oder auch in die Wettkämpfe einsteigen zu dürfen. 3 x die Woche mussten die Mädels, ein von Jens erstelltes Athletik-Programm absolvieren. Dieses Programm wurde spätestens alle 2 Wochen verändert, damit die Mädels immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt wurden.

Die Zeiten aller Läufe (Dauerläufe, Intervallläufe) etc.) gingen über Runtastic (App auf dem Handy) an Jens und diverse Videos, die die Mädels beim Krafttraining zeigten, an Tanne.



Merle im Garten beim Bankdrücken

1x in der Woche haben wir uns über Skype ausgetauscht, die Stimmungen der Mädels eingefangen und versucht, diese immer wieder für das Einzeltraining zu motivieren. Kopiert von der A-Jugend-Bundesliga des HC Bremens haben wir dann auch noch eine wöchentliche Challenge eingebaut.

• Hausgeräte • Kundendienst • Elektrotechnik • Beleuchtungstechnik • E-Check

ELEKTRO

Mit Energie in die Zukunft.

OELCKERS

GmbH & Co. KG

Elektro Oelckers GmbH & Co. KG
Ziegelbrennerstraße 10 · 28279 Bremen
Tel. 04 21 / 83 18 22 · Fax 83 98 000

info@elektro-oelckers.de
www.elektro-oelckers.de





Werbeg Habenhausen www.werbegemein

LOTTO Fischers Lädchen
Inhaberin Brigitte Steinacker

Zufeldrücken - Takakwaren
Süßigkeiten - Geschenke
Büroartikel - Grußkarten

Holtdorren 153
28279 Bremen
Telefon 420 98 81

ARSTERDAMM APOTHEKE
Setzen Sie auf die Heilkraft der Natur.

Gesunde Spezialitäten
• Schilddrüse • Nerven
• Schwere Metalle • Immunsystem
• Gelenke
• Blutdruck
• Verdauung
• Allergien
• Infektionen
• Hormone
• Infektionen
• Allergien
• Infektionen
• Hormone

Arsterdamm 136
28279 Bremen
Telefon 421 44 11 95
www.apotheke-arsterdamm.de

**Niekerke
Malermester GmbH**
0421. 44 11 95
www.niekerke-malermester.de

0421-83 22 00

limousinenservicebremen.de

BALKAN-HÜTTE

Jugoslawisches Restaurant
Landauer Weg 31 • 28279 Bremen
Telefon (04 21) 83 31 35

Kreative Geldgeschenke

Tiere - Lotto - Schreiben + Schneiden

Birgit Reeh

Obste 6 • 28279 Bremen
Tel. 0421 / 83 699 28
Büro-, Schul-, Bastelbedarf



Arster Freizeitgestaltung e.V.

www.arsterfreizeit.de

Spasmus - Spiel - Gesundheit - Kunst
Weiterbildung - Ausflüge - Kultur

In der Tränke 11 • 28279 Bremen
Telefon: 0421-69 62 06 75
E-Mail: arsterfreizeit@t-online.de



PLANUNGSBÜRO AGHASSI

Projektierung - Planung - Energetische Sanierung

Dipl.-Ing. Architekt

04 21 / 333 10 33 • 04 72 / 605 83 66
E-Mail: planungsbuero-aghassi@webtel.net

signs

AUSLEBENSWERKZEUGE • BESCHNITTWERKZEUGE • KÜCHENREINIGER
Max. Luth. Str. 1 • 28279 Bremen • Tel. 04 21 83 24 20
www.B-SIGNS.de

Vereins-Treff Habenhausen

Der Partner für jeden Anlass
Bismarckweg 28 • 28279 Bremen
Telefon 04 21 / 83 15 73

**PIERACH
MALEREIBETRIEB**



0421.878.5965 • www.pierach.com

**Goldschmiedewerkstatt
Hoops**

Joachim Hoops GmbH
Habenhauser Dorfstraße 5
04 21 / 83 27 27

**Schalich
ELEKTROTECHNIK**

Inh. Helmut Schalich - Elektroinstallateurmeister
Helmram 34a • 28279 Bremen • Tel. 04 21 83 24 20
Mobil 01 72 4 20 14 57 • Fax 04 21 83 46 11
schalich.elektro@t-online.de

OVB Vertretung Giuseppe Carrera
Arsterdamm 73a • 28277 Bremen
Tel. 0421 816664 • Fax 0421 815443
giuseppe.carrera@ovb.de

Pinacogroup

fair verbichert
OVB

**Im Optiken
HEINRICH**

Arsterdamm 150
28279 Bremen
Telefon: 82 44 22

**JENS FUHRMANN
TECHNIK & BERATUNG**

Holtdorren 67 • 28279 Bremen
D-28279 Bremen
Tel. 04 21 / 83 12 24
Fax 04 21 / 478 67 46
Handy 01 72 4 20 14 57
fuhmann-technik@t-online.de



Zentrale Pflege

Bremen

Telefon 0421 809543

**Leggenda della musica
via della musica
Musikschule
und Musik-Werkstatt
im Arsterdamm**
Arsterdamm 73a • 28277 Bremen
Tel. 0421 816664 • Fax 0421 815443
www.leggenda-della-musica.de



emeinschaft sen-Arsten e.V. schaft-habenhausen-arsten.de

Malermaler Rainer Zieris

- Exklusive Malerarbeiten
- Fassadengestaltung
- Trückerbau
- Spachtel- und Wachsarbeiten
- Stuckarbeiten
- Fensterverklebung
- Tapezierverlegung
- Graffiti-Entfernung

Wärgen 26 • 28279 Bremen • Tel.: 04 21 / 82 86 866

Praxis für physikalische Therapie

Tel. 04 21 - 83 73 30

Habenhäuser Dorfstraße 2 • 28279 Bremen • Fax 04 21 - 1 91 91 34

HOTEL - RESTAURANT „Zum Wärderssee“

Holzdamms 104
Telefon 8 31 08 10

info@hotel-zum-waerderssee.de
www.hotel-zum-waerderssee.de

Altbauunterstützung
Reparaturen, Fliesenarbeiten
Um-, An- und Neubau

Uwe Haßelmann

Wb. Oliver Schulz • Baugeschäft GmbH
28279 Bremen • Friedrich-Engels-Strasse 5
Telefon 04 21 / 83 19 55 • Fax 04 21 / 83 45 72

ELEKTRO OELCKERS

Elektronik GmbH & Co. KG
Zugbrunnstraße 10 • 28279 Bremen
Tel. 04 21 / 83 18 22 • www.elektro-oelckers.de

ehlers
SANTARTECHNIK

28279 Bremen • Staatsstr. 27 • Tel. 04 21 / 83 18 42

Qualität und Frische aus Meisterhänden
Richter & Bergner

RASCH Meisterbetrieb

Holzdamms 145
28279 Bremen
T 04 21 - 83 19 81

DRÄGER & KLOTTE
Physiotherapie

www.bremen-druecke.de
Moltke 1047 • 28 26 80 • Bremen-Habenhäuser

Mobile Fußpflege Angela Georgy

Bartel Brecht Weg 17 • 28279 Bremen
Tel. 04 21 - 54 30 91 • Mobil 01 51 19 07 96 11
Fax 04 21 93 96 781
E-Mail: angela.uhl@vodafone.de

Vitalstoffberaterin • Hausbesuche

DADEGO
Bedachung

Fritz Thiele-Str. 2 • 28279 Bremen • Fax 04 21 8 36 92 0

Praxis für Physiotherapie
Riegel, Schulz

Langen Jakobs 27 • 28279 Bremen • Tel. 04 21 - 83 73 38

ThokuToys

Thoran Küsel
Hermann-Helms-Str. 4 • 28279 Bremen
Tel. 04 21 879 49 860 • E-Mail: info@thokutoys.de
www.thokutoys.de

GEBÄUDEREINIGUNG
Uwe UHRNER
MEISTERBETRIEB

Festenbergstr. 39 • 28279 Bremen
Tel. 04 31 - 82 13 63
Mobil 01 72 - 4 21 83 99

Warneke + Schulz
Bad + Heizung

823339 • warneke-schulz.de

ALBRECHT DÜHRER APOTHEKE

Praxis für Spezialität für Pflege, Kosmetik und Skincare
Unsere Kosmetikspezialisten beraten Sie auch zu Hause -
Kosmetikerin Christiane Juhnke • Ulmenstraße 4
28279 Bremen-Habenhäuser • Tel. 04 21 / 83 26 90

DIE FELDBLÜME
Floristik Dekoration

Telefon 04 21 89 04 4344 • www.diefeldblume.de

Allianz Jens Schmidt
Alfred-Faust-Str. 17 c
28277 Bremen
Telefon 83 67 31 00

KOSCHADE
physiotherapie • gastrologie • wellness

Tel. 04 21 83 57 28 - 3
www.physiotherapie-koschade.de

GeBaum
Baumpflege

- Fällung und Pflege von Bäumen
- Gartenplanung -gestaltung und -pflege

Tel. 04 21 41 73 718 • gebaum-baumpflege@gms.de
www.gebaum-baumpflege.de

Man merkte sofort, dass die Stimmung bei den Mädels wieder stieg und sie voll „Bock“ auf einen Konkurrenzkampf untereinander hatten. Nach 6 Challenges durfte sich Maresa das Siegershirt überstreifen, Jantje und Caro bekamen zusätzlich noch ein T-Shirt für die beste Laufleistung in dieser „einsamen“ Zeit. Alle anderen Mädels erhielten ein Duschgel als Trostpreis.

In dieser eh schon schwierigen Zeit fand dann auch noch der Wechsel von der WC1 zur WB1 statt, neue Spielerinnen kamen hinzu und absolvierten genauso fleißig und motiviert ihre Aufgaben.

Natürlich war die Freude riesengroß als es hieß: Training auf unser traumhaften Anlage ist draußen wieder möglich. Sofort wurden beide Beachplätze hergerichtet und unter streng, von uns teilweise selbst auferlegten Regeln, konnte das Kleingruppentraining sowohl auf den beiden Beachplätzen als auch auf dem, von Per sofort hergerichteten Handballfeld am Korbhauser Weg wieder aufgenommen werden...

Wir sind happy, diese Zeit gesund überstanden zu haben und freuen uns auf alle weiteren Lockerungen der vorhandenen Beschränkungen.

Mädels, das habt ihr Klasse gemeistert!!!



Jantje und Maresa (Ehrung der besten Laufleistung und Challenge-Gewinnerin).

Jens und Tanne



Bewirb dich jetzt!

Achtung. Fertig. Kloska.

Wir bilden aus!

- Kaufmann/-frau im Groß- und Außenhandel
- Fachkraft für Lagerlogistik

Uwe Kloska GmbH

Pillauer Straße 15 · 28217 Bremen · Tel.: 0421 - 61802-263 · bewerbung@kloska.com



Die weibliche C-Jugend ist Meister der Oberliga Nord!

Nach dem coronabedingten Abbruch der Saison stehen unsere Mädels souverän mit 16:0 Punkten an der Tabellenspitze und dürfen sich Meister der Oberliga Nord nennen.

Das gesamte Trainerteam ist mächtig stolz auf die tollen Mädels, da es einen Oberliga-Meister in der Jugend bis zum heutigem Zeitpunkt in Arsten noch nicht gab.

Die vielen Verletzungen in der Saison haben unserer Siegesserie nie einen Abbruch getan. Jede Spielerin konnte eins zu eins ersetzt werden und das hat neben der intakten Kameradschaft die Stärke dieser Mannschaft ausgemacht.

Sehr traurig sind wir darüber, dass sowohl die in Arsten angedachte Verbandsmeisterschaft als auch die eventuelle Reise als Oberliga-Meister nach Berlin zur inoffiziellen Deutschen Meisterschaft abgesagt worden sind.

Freuen tun wir uns darüber, dass alle Mädels in der nächsten Saison weiterhin beim TuS Komet Arsten spielen.

Dem Trainerteam, Tanja Theilig, Per Theilig, Jens Ellrott und Ute Marz hat es mächtig viel Spaß gemacht, mit den Mädels zu arbeiten.

Auch wir sagen an dieser Stelle einmal Danke für die tolle Saison!

Ihr habt es uns leicht gemacht...

Zum Team gehören:

Carla Mattfeld, Merle Theilig,
Annabell Malz, Finja Tjardes,

Caroline Beuermann, Jantje Uhlenberg, Felina Schweers, Melissa Simon, Janne Jacobsen, Kimberly Kämerow, Yara Kriewitz, Maresa Möller und Sarah Berlips



Männliche E1 Saison 2019/20

Unsere E-Jungs beenden die Stadtliga-Saison nach tollen Leistungen mit einem sehr guten dritten Platz! In einigen Spielen erhielten wir super Unterstützung aus der zweiten E-Jugend von Max, Hadi und Arda, sowie von Solvej aus der weiblichen E. Glückwunsch an das tolle Team!!!

Zwei Spiele fehlten uns noch, um die Saison regulär zu beenden, dann kam aber die Covid-19-Pandemie...

Das letzte Spiel gegen den ATSV Habenhausen wurde auf Habenhauser Wunsch verlegt und wir mussten ganz schön früh am Morgen spielen. Das Spiel verloren wir zwar, aber als Dankeschön für das frühe Aufstehen entschädigten uns die Habenhauser mit Getränken und Snacks. Im Nachhinein haben wir somit die Saison 2019/20 mit einem gemeinsamen, nachbarschaftlichen Happening mit Arsten und Habenhausen beendet.

Nun verlassen uns Bent, Cyprian, Faruk, Mika, Moritz, Niklas und Philipp und spielen in der kommenden Spielzeit in der D-Jugend, während Bo und Gustav mit den Jungs aus der E II und aus den Maxis weiter in der E-Jugend spielen.

Zuletzt geht unser Dank noch an die Eltern, die angefeuert, gefahren, gepfiffen, Zeit genommen, gebacken, verkauft,... haben!

Uns hat diese Saison riesig Freude bereitet und wir sind stolz auf eure Leistung!

*Taco und Verena
(Marco Koschade)*

Vier neue Mini-Trainerin

Der Vorstand der Handballabteilung ist mächtig stolz auf unsere 4 neuen Mini-Trainerinnen.

Mit **Mia Albers**, **Laura Lampe**, **Jantje Uhlenberg** und **Merle Theilig** konnten wir 4 junge und ambitionierte Jugendtrainer gewinnen. Drei davon haben ihre Handballkarriere schon bei den Minis in Arsten begonnen, Laura spielt jetzt im vierten Jahr bei uns und ist aus unserer Handball-Familie gar nicht mehr wegzudenken.

Sie trainieren seit Anfang Juni je 10 kleine Jungs und Mädels auf dem Rasenplatz der Sportanlage Korbhauser Weg. Sie scheuchen die Kleinen schon durch Koordinationsleitern, lassen sie Hütchen von den Bänken werfen und

bauen diverse Parcours auf, um sie schon jetzt koordinativ zu fördern. Natürlich soll der Spaß nicht zu kurz kommen, sodass auch immer wieder neue Spiele eingestreut werden.

Der Vorstand wünscht Euch ganz viel Spaß und wird Euch jederzeit unterstützen.

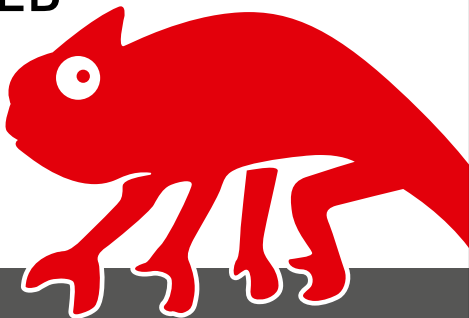
Toll, dass man im Alter zwischen 14 - 16 Jahren schon sein Wissen an die Kleinen weitergeben möchte und diese Verantwortung auch übernimmt.

Der Vorstand



PIERACH

MALEREIBETRIEB



0421.87 85 965 · www.pierach.com

Arsten wird Stützpunkt der Beachhandball-Nationalmannschaften in der Corona-Zeit

Der Terminkalender des DHB's ist durch die Pandemie mächtig durcheinander gewirbelt worden.

Sämtliche Lehrgänge der Beach-Nationalmannschaften mussten abgesagt werden.

Einzig die Jugend-Europameisterschaft und die Weltmeisterschaft könnten nach Planung der EHF und IHF noch ausgetragen werden. Die Jugend-EM möglicherweise im September in Italien und die WM eventuell im November, wenn sich ein Gastgeber mit entsprechenden klimatischen Bedingungen findet.



Bundestrainer Marten Franke, Merle Theilig, Per Theilig 1. Vorsitzender der Handballabteilung und gleichzeitig Vater von Merle

Deshalb hat der DHB 8 Stützpunkte in Deutschland eingerichtet. Durchgeführt werden sie von den Nationaltrainern und ihren Assistenten.

Ein Stützpunkt wurde auf unserer traumhaften Anlage auf dem Sportgelände Egon-Kähler-Str. eingerichtet.

Die Lockerungen der Corona-Maßnahmen für den Sport in Deutschland ermöglichen einen Beachhandball-Trainingsbetrieb in Gruppen von bis zu 10 Personen. 2x in der Woche trainieren Frauen mit Männern und Jugendlichen der Nationalmannschaften unter Leitung des Bundestrainers Marten Franke auf unserer Anlage.

Mächtig stolz sind wir natürlich über die Einladung unserer Torfrau Merle Theilig aus der weiblichen B1 zu diesen Maßnahmen.

Außerdem erkennt man an diesen Maßnahmen auch die Wertschätzung an unserer Beachhandball-Arbeit, der Name „OhanaArsten“ (unser Beachname im weiblichen Bereich) ist jetzt auch schon beim DHB angekommen und natürlich hoffen wir, noch weitere Talente aus unseren Reihen beim DHB positionieren zu können.

Tanne Theilig

- Exklusive Malerarbeiten
- Gesundes Wohnen
- Fassadengestaltung
- Parkett- u. Teppichverlegung
- Designboden-Verlegung
- Trockenbau



**Malermeister
Rainer Zieris
Tel.: 04 21- 82 86 866**

Würtjen 26 | 28279 Bremen | malermeister-zieris@t-online.de



HUNDESPORT

Abteilungsleiter Hermann Wichmann
Telefon (0421) 82 09 83
E-Mail hundesport@tuskometarsten.de



Welpentreff/Junghundkurs

Der Hund ist da, die Fragen auch. Wir helfen beim Umgang mit dem Hund von Anfang an. Weitere Erziehungskurse sorgen für einen zuverlässigen Start. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht notwendig.



Begleithundprüfung/Basisausbildung

Die Basis für alle Hundesportarten und Grundlage für den Alltag mit dem Hund. Die BH ist ein tolles Ziel, das für jeden zu erreichen ist, der Spaß am Lernen mit dem Hund hat. Weitere Infos online.



Agility

Der Mensch weist dem Hund den Weg durch einen anspruchsvollen Hindernisparcour. Eine tolle Sportart für jung und alt, für Einsteiger und Profis. Weitere Infos online.



Obedience

Kooperatives und kontrolliertes Verhalten des Hundes in Vollendung. Bereitwillige Zusammenarbeit des Hundes, auch wenn er sich in einem Abstand vom Hundeführer befindet. Weitere Infos online.



Rally Obedience

Eine Mischung aus Parcour, Gehorsam und Zeit. Im RO dürfen Mensch und Hund ständig miteinander kommunizieren. Der Hund darf jederzeit angesprochen, motiviert und gelobt werden.



Turnierhundsport (THS)

Der Turnierhundsport ist sehr gut mit „Leichtathletik mit dem Hund“ beschrieben. Mensch und Hund bewältigen alle Disziplinen gemeinsam. Weitere Infos online.



Gebrauchshundsport (GHS)

Die besonderen Fähigkeiten des Hundes werden vollends angesprochen. Fährte für die Nase, Gehorsam und Schutzdienst für den Kopf. Eine besondere Teamleistung mit hohem Anspruch.

Von Beginn an auf dem richtigen Weg

Ihr könnt noch so viele Texte über das Thema Hund und Familie gelesen haben, wenn der Welpe dann ankommt, ist vieles anders als es in Büchern steht. Auch wenn es nicht der erste Hund ist, mit jedem Hund beginnt ein neues Abenteuer.

Wir helfen Euch dabei, zusammen mit dem Welpen, zu wachsen, um ein problemloses Miteinander mit Spaß, statt Frust, zu erreichen.

Der Welpentreff ist da ein super Start. Der Welpe kann Sozialkontakte zu anderen Welpen ausleben, die neben der Bindung zur Familie besonders wichtig sind.

WIR BEI FACEBOOK



WWW.FACEBOOK.COM/KOMETARSTENHUNDESORT

In einem kleinen Hindernisparcour lernt Ihr Euren Hund sicher über Hindernisse und verschiedene Untergründe zu führen. Das ist eine Grundlage für eine sichere Bindung. Ihr lernt, erste Übungen mit Eurem Hund aufzubauen und zu festigen.

Der Welpentreff ist nur der Anfang. Mit zwei weiteren, auf einander aufbauenden Kursen begleiten wir Euch in der ersten, oft sehr anstrengenden und ereignisreichen Zeit.

Wir zeigen Euch, wie Ihr Euren Hund zu einem sicheren Begleiter im Alltag macht.

Auch danach muss noch lange nicht Schluss sein. Wir bieten Euch alle Arten des Hundesportes an. Da ist bestimmt auch was für Euch und Euren Hund dabei. **Kommt vorbei!**

Unser Angebot für Euch:

Welpentreff* • Erziehungskurse* • Basistraining*
Agility • Obedience • Rally Obedience
Turnierhundsport • Gebrauchshundsport

**keine Vereinsmitgliedschaft notwendig*

Trainingszeiten im Internet unter:
www.tuskometarsten-hundesport.de





BADMINTON

Abteilungsleiter Jörg Voigt
Telefon (0421) 82 51 49 - Mobil 0160 93 88 62 19
Fax 84 98 298 - E-Mail: badminton@tuskometarsten.de



Liebe Badminton-Sportler/innen,

dass, was uns widerfahren ist, indem wir von einem Tag auf dem anderen unseren Sport nicht mehr durchführen konnten, war eine, wie ich finde, ganze neue Erfahrung. Den totalen Lockdown haben wir nicht mit irgendwelchen Ergänzungen zum Badminton überbrücken können. Mit Federball mögen einige Zeitgenossen unseren Sport wohl abwerten, was aber tatsächlich nichts damit zu tun hat. Denn alle Versuche in dieser Zeit Abwandlungen zum Badminton, wie Speedminton oder gar den neuen, windunempfindlichen Ball Airshuttle mit eigenem Schläger draußen im Freien zu nutzen, ist nicht das was wir gewohnt sind, nämlich das Spielen in der Halle. Ob sich das einmal ändern wird, ist die Frage, inwieweit diese jetzige Zeit anhält und wir mit Beschränkungen in Zukunft leben müssen. Gleichzeitig müssen wir bereit sein, ganz besonders den Airshuttle in der Sommerzeit draußen einzusetzen. Entscheidend ist hierbei, ob sich die Trainer damit identifizieren und die jungen Spieler herangeführt werden, Badminton im Freien zu spielen. Allemal wäre es eine Alternative und man wird beobachten müssen, inwieweit der Verband dieses wünscht. Wir jedenfalls haben die Bälle und vielleicht können wir uns ein Spielfeld im Freien einrichten. Hier bietet sich das umschlossene Gelände vorm Anbau Korbhauser Weg an.

Nicht unerwähnt lassen möchte ich, dass unser Sportkamerad Rolf, die Zeit damit genutzt hat, zum einen seinen Frust über die Situation mit einem Song und zum anderen eine Challenge zu Badminton zu überbrücken. Es war Sehens und Hörens wert.

Es versteht sich von selbst, dass sämtliche geplanten Aktivitäten, die unseren Zusammenhalt bisher ausmachten, nicht stattfinden werden.

Hoffen wir, dass diese Zeit bald ein Ende hat und wir uns alle uneingeschränkt wiedersehen können.

Danke für Eure Treue, auch zum Verein, und eine schöne erholsame Sommerzeit.

Jörg Voigt

www.ivent-foto.de



Hochzeiten 2020

Euer Tag, Eure Erinnerungen.

Ivent-foto



Alles Corona!

Nicht nur unser Spielbetrieb wurde durch das Corona-Virus für längere Zeit unterbrochen.

Umso erfreulicher haben wir die Nachricht über Lockerungen und den langsamen Einstieg in den Trainingsbetrieb aufgenommen. Schon am 11. Mai konnten wir das erste Mal im Freien spielen. Dank der neuen Speedminton-Sets, die Jörg bestellt hat, haben immer mehr Sportler am Training teilgenommen.

Schließlich wurden dann am 27. Mai die Hallen wieder geöffnet und trotz einiger Auflagen, lassen sich viele diese Gelegenheit in der Halle zu spielen, nicht entgehen.

Wie man den Bildern entnehmen kann, haben wir alle Spaß am Badmintonspiel und den wird uns auch kein Virus nehmen.

Haltet euch alle an die Hygieneregeln, dann wird es keine zweite Welle geben und wir werden unseren Sport ohne weitere Unterbrechung ausüben können.

Lidia Huster



TENNIS

Abteilungsleiter: Wolfgang Keller
Telefon: 0421 - 824844
E-Mail: wolfkel@web.de



Liebe Tennissportler/innen.

Tja, dass hatten wir uns doch alle ganz anders vorgestellt.

Zunächst wurden die Außenplätze von der Fa. Kates unter Einsatz erheblicher Mehrkosten zeitgerecht hergerichtet.

Für zwei Plätze gab es noch neue Grundlinien. Mit Hilfe der Firma Garbade und dem Einsatz von Sponsoren können/konnten notwendige Arbeiten an Pumpe und Beregnungsanlage durchgeführt werden. Und unser Platzwart Ali sowie etliche Mitglieder kümmerten sich fleißig um die Beseitigung von Unkraut auf der Anlage.

**Alles war vorbereitet und dann...
CORONA!!!**



Statt mit Wurst und Bier am 01. Mai. unseren gewohnten Saisonbeginn einzuläuten, hieß es für die Verantwortlichen (namentlich: Wolfgang Keller, Volker Sassenberg, Paul Walden und Matthias Rohmeyer), sich mit Pandemie-Maßnahmen auseinandersetzen zu müssen. Verhaltensregeln und Hygienekonzepte mussten erarbeitet und umgesetzt werden, um im Rahmen der geltenden Corona-Verordnungen ein Spielen und Training auf unserer Tennisanlage möglich zu machen.

Ungewöhnliche Situationen erforderten halt ungewöhnliche Maßnahmen, alles zum Schutz unserer Mitglieder. Glücklicherweise konnte z.B. unser zunächst ausgesprochenes Spielverbot für Gastspieler mittlerweile unter Einhaltung der Abstands- und Hygienevorschriften gelockert werden. Mit Eintragung in die sogenannte „**Anlagennutzerliste**“ ist für Gäste wieder ein Spielen mit einem Mitglied auf unseren Plätzen möglich.

Hinweise zu den Verhaltensregeln und Hygienevorschriften auf der Tennisanlage sind u.a. auf unserer Homepage unter: <https://www.tuskometarsten.de/359.html>

eingestellt. Ebenso liegen weitere Informationen im Regieraum aus.

Trotz dieser Umstände hoffen wir auf eine schöne Tennissaison.

Der allgemeine Spielbetrieb findet statt.

Jedoch werden unsere Mannschaften (Herren 65 und Junioren C) diese Saison im Spielplan des TNB wohl keine Punktspiele austragen können.

Bleibt alle gesund und munter!!!

Wolfgang Keller / Matthias Rohmeyer

Arbeitsdienste

Von der Abteilungsleitung wurden die ausstehenden Arbeitsdienste für die restliche Saison terminiert:

25. Juli	Platzpflege
22. August	Platzpflege
10. Oktober	Netze abnehmen, einlagern, Pfosten ausbauen, Windschutzplanen hochbinden
17. Oktober	Entwässerungsrinnen reinigen, Platzlinien abdecken, Anlage winterfest machen

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Die Liste zum Eintragen liegt im Regieraum der Halle aus!!

Matthias Rohmeyer



TURNEN/FITNESS/GESUNDHEIT

Abteilungsleiterin Maren Hoops
Telefon (0421) 84 80 239
E-Mail: turnen@tuskometarsten.de



Hallo Interessenten der Turnen-Fitness-Gesundheit-Abteilung

In Corona Zeiten ist alles anders!

Unser nachfolgendes Programm für Kinder und Erwachsene sowie unser Kursangebot und der Reha Sport finden zurzeit teilweise draußen statt, manchmal auch zu anderen Zeiten.

Die Koordination der Sportangebote findet komplett in unserer Geschäftsstelle statt. Dort arbeitet unser Geschäftsführer, Jens Ellrott, permanent an den Hallen- und Sportplatzplänen, damit ein reibungsloser Ablauf stattfinden kann. Die Übungsleiter stehen direkt mit Herrn Ellrott in Verbindung, damit der direkte Kontakt eine schnelle und unkomplizierte Abwicklung ermöglicht.

Wir bitten Sie deshalb, bei Fragen zu Terminen und Orten der Angebote, sich direkt mit den Übungsleitern bzw. der Geschäftsstelle in Verbindung zu setzen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Unsere Turnangebote für Kinder und Erwachsene befinden sich auch auf unserer Homepage unter

www.tuskometarsten.de/turnen-fitness-gesundheit.html

Dort findet ihr noch viele andere interessante News und Infos!

Sportangebote für Erwachsene

Angebot	Termin	Ort	Leitung
Herzsportgruppe für Erwachsene ohne Verordnung	Montag 18.45 - 20.00	Schule Buntentorsteinweg	Maren Hoops
Fitness für Frauen	Montag 19.00 - 20.30	GS Korbhauser Weg	Britta Conrad
Senioren sport, für Männer u. Frauen ab 60	Dienstag 10.00 - 11.00	Korbhauser Weg, Mehrzweckhalle	Maren Hoops
Fit in den Tag für Frauen ab 60	Dienstag 11.00 - 12.00	Korbhauser Weg, Mehrzweckhalle	Maren Hoops
Aerobic/Fitness, für Frauen	Dienstag 18.45 - 20.00	Korbhauser Weg, Mehrzweckhalle	Anja Kies
Gymnastik für Frauen ab 60	Dienstag 18.00 - 19.15	GS Stichnathstraße	Jutta Denker
Gymnastik für Frauen ab 60	Mittwoch 09.30 - 10.45	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Brigitte Puvogel
Gymnastik	Mittwoch 17.30 - 18.15	GS Korbhauser Weg	Maren Hoops

Sportangebote für Erwachsene

Angebot	Termin	Ort	Leitung
Prellball	Mittwoch 18.15 - 19.00	GS Korbhauser Weg	Maren Hoops
Fitness für Frauen ab 45	Mittwoch 19.00 - 20.00	GS Korbhauser Weg	Christina Wessels
Gymnastik, Ballspiele für Männer 35-55	Mittwoch 20.00 - 22.00	Egon-Kähler-Str. Dreifeldhalle (2/3)	Andreas Vroom
Fitness, Gymnastik für Frauen	Donnerstag 09.00 - 10.00	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Marion Lentz
Fitte Seniorinnen	Donnerstag 15.30 - 16.30	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Petra Scheithauer
Fitnessstraining	Donnerstag 18.45 - 20.00	Egon-Kähler-Str. Dreifeldhalle	Anja Kies
Turnen Gymnastik Volleyball, für Männer	Donnerstag 18.30 - 20.30	Egon-Kähler-Str. Dreifeldhalle	Kurt Ewert/ Bernd Luxenhofer
Gymnastik für Frauen	Donnerstag 19.00 - 20.15	GS Alfred-Faust-Str.	Karin Müller
Männerturnen, ab 50	Freitag 19.30 - 21.30	SZ Obervieland kleine Halle	Fredi Kifmeier

Sportangebote für Kinder

Angebot	Termin	Ort	Leitung
Kinderturnen mit Eltern/ Großeltern 1-3 Jahre	Montag 16.00 - 17.00	GS Alfred-Faust-Str.	Alexandra Hammermeister
Kinderturnen mit Eltern/ Großeltern 1-3 Jahre	Montag 17.00 - 18.00	GS Alfred-Faust-Str.	Alexandra Hammermeister
Geräteturnen für Mädchen 7-11 Jahre	Montag 16.00 - 18.00	GS Korbhauser Weg	Anneke Köpp
Kinderturnen mit Eltern/ Großeltern 1-3 Jahre	Dienstag 10.00 - 11.15	Egon-Kähler-Str. Dreifeldhalle	Alexandra Hammermeister
Hip Hop für Kinder 8-11 Jahre	Dienstag 17.00 - 18.00	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Celina Kante
Hip Hop für Kinder 10-15 Jahre	Dienstag 18.00 - 19.00	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Celina Kante
Geräteturnen für Mädchen 7-11 Jahre	Mittwoch 16.00 - 17.30	GS Korbhauser Weg	Anneke Köpp
Turnen für Kindergartenkinder (3-6 Jahre)	Donnerstag 16.00 - 17.00	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Petra Jourdan
Kinderturnen mit Eltern/ Großeltern 1-3 Jahre	Freitag 09.00 - 10.00	GS Korbhauser Weg	Petra Jourdan
Kindertanz 4-6 Jahre	Freitag 16.00 - 16.45	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Noopur Kapoor-Bhandari
Kindertanz 7-11 Jahre	Freitag 16.45 - 17.45	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Noopur Kapoor-Bhandari

Angebot	Termin	Ort	Leitung
Turnen für Kindergartenkinder (3-6 Jahre)	Freitag 16.00 - 17.00	GS Alfred- Faust - Str.	Tobias Willige
Jungenturnen 5-9 Jahre	Samstag 10.00 - 11.00	GS Korbhauser Weg	Andreas Vroom
Jungenturnen 10-17 Jahre	Samstag 11.00 - 12.00	GS Korbhauser Weg	Andreas Vroom

Änderungen vorbehalten

KURSE für Vereinsmitglieder und für Nichtvereinsmitglieder.

Bei Kursen handelt es sich um Angebote, die für Mitglieder als auch für Nichtmitglieder offen sind. Sie umfassen einen festen, vorgegebenen Zeitraum (z.B. 10 Termine). Die Kurskosten sind abhängig vom Angebot. Auch Mitglieder zahlen, neben ihrem Mitgliedsbeitrag, eine reduzierte Gebühr.

Viele Kurse sind mit dem Qualitätssiegel „Pro Gesundheit“ versehen und werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich einfach an unser Team. Wir beraten Sie gerne. Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle sowie bei Herrn Jens Ellrott oder bei Frau Maren Hoops.

Prävention

Haltung und Bewegung			
Angebot	Termin	Ort	Leitung
Bodyforming	Montag 15.30 - 16.30	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Soghra Najafeun
Pilates	Montag 16.30 - 17.30	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Doris Rogmann
Präventives Haltungstraining	Montag 18.00 - 19.00	Korbhauser Weg Grundschule	Marlies Pooß
Zumba	Montag 18.15 - 19.15	Gymnasium Ober- vieland Kleine Halle	Sabrina Helms
Funktionstraining	Montag 19.30 - 20.30	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Barbara Joseph
Ganzkörpertraining	Dienstag 10.30 – 11.30	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Massihmo Askarzada
Präventionssport für Wie- dereinsteiger u. Ungeübte	Dienstag 15.30 - 16.30	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Karin Müller
Power-Fitnessstraining	Dienstag 19.15 - 20.15	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Kathy Path
Rückengymnastik	Mittwoch 08.45 - 09.45	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Martina Struß
Rückengymnastik	Mittwoch 09.45 - 10.45	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Martina Struß
Pilates	Mittwoch 18.00 - 19.00 + 19.15 - 20.15	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Doris Rogmann

Angebot	Termin	Ort	Leitung
Vitalgymnastik 60+	Donnerstag 08.50 - 09.50	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Karin Müller
Rumpfraining, Stabilität + Beweglichkeit für Frauen	Donnerstag 10.00 - 11.00	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Karin Müller
Vitalgymnastik 65 +	Freitag 9.30 - 10.30	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Karin Müller
Nordic Walking	Freitag 9.30 - 10.30	Egon-Kähler-Str. Stadion	Maren Hoops

Stressreduktion

Angebot	Termin	Ort	Leitung
Yoga	Montag 17.45 - 19.00	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Gerda Stolte
Yoga	Freitag 18.15 - 19.45	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Rita Sürken
Qi Gong	Donnerstag 11.10 - 12.10	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Maren Hoops
Qi Gong	Donnerstag 19.15 - 20.15	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Maren Hoops
Qi Gong	Freitag 11.00 - 12.00	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Maren Hoops

Rehabilitation

Wir erweitern ständig unser Reha-Programm. Wenn Sie eine Gruppe suchen, rufen Sie uns an. Vielleicht ist das Angebot für Sie schon in Planung.

Angebot	Termin	Ort	Leitung
Herzsport für Männer u. Frauen	Montag 20.00 - 21.30	Schule Buntentorsteinweg	Maren Hoops
Lungensport	Montag 9.00 - 9.45 + 9.50 - 10.35	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Maren Hoops
	Dienstag 9.00 - 9.45	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Maren Hoops
	Donnerstag 10.00 - 10.45	Meybohmshof	Maren Hoops
	Donnerstag 18.30 - 19.15	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Maren Hoops
Polyneuropathie & Gleichgewicht	Montag 12.15-13.00	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Maren Hoops
	Dienstag 11.30-12.15	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Massihmo Askarzada
Krebsnachsorge	Montag 10.40 - 11.25	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Maren Hoops

Angebot	Termin	Ort	Leitung
Reha-Gymnastik	Montag 11.30 - 12.15	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Maren Hoops
	Montag 17.45 - 18.30	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Doris Rogmann
	Mittwoch 19.15 - 20.00	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Maren Hoops Massihmo Askarzada
	Donnerstag 10.15 - 11.00	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Doris Rogmann
Reha-Gymnastik im Sitzen	Donnerstag 11.15 - 12.00	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Doris Rogmann
	Donnerstag 12.15 - 13.00	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Maren Hoops
Osteoporose	Dienstag 12.15 - 13.00	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Massihmo Askarzada

Änderungen vorbehalten

Sport draußen in Corona Zeiten

Endlich wieder bewegen! Nach dieser langen Zwangspause war es herrlich, sich endlich wieder zu treffen und gemeinsam Sport zu treiben. Natürlich mit den entsprechenden Maßnahmen: Abstand halten – desinfizieren von Händen und Geräten – führen von Teilnehmerlisten usw. **Aber alles ist besser als gar kein Sport!**

Die Teilnehmer brachten z.T. ihre eigenen Matten, Handtücher und gefüllten Wasserflaschen mit und trainierten bei wunderschönem Wetter draußen auf den Rasenplätzen am Korbhauser Weg oder in der Egon-Kähler-Str. Aber auch wenn es kalt oder regnerisch war, wurden die Sportstunden zum größten Teil durchgeführt, mit dicker Jacke oder unter der Tribüne.

Nachfolgend ein paar Eindrücke, bunt gemischt durch einige Gruppen unserer Abteilung.

Maren Hoops





Arcelor Mittal sponsert TuS Komet Arsten Projekt

In Zusammenarbeit mit dem Bürgerhäuschen Obervieland in der Willi-Hundt-Str. entwickelte unsere Turnabteilung ein Training speziell für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger, die auf einen Rollator als Gehhilfe angewiesen sind. Petra Scheithauer, unsere Abteilungsleiterin, Maren Hoops und die Leiterin der Einrichtung, Elke Munderloh, entwarfen ein Trainingskonzept, dass den sicheren Gebrauch der Gehhilfe in vielen Alltagssituationen ermöglicht. Fehlte nur die Finanzierung. Die Projektbeteiligten konnten die Fa. Arcelor-Mittal überzeugen, das Konzept zu unterstützen.

Stolze 2335,00 Euro spendet das Bremer Stahlunternehmen.

Die Übergabe des Schecks fand am Donnerstag, den 11. Juni in den Räumen des „Bürgerhäuschens“ in Anwesenheit der Fa. Arcelor-Mittal, der aufsuchenden Altenarbeit in Kattenturm, der Leitung des Bürgerhauses und Vertreter unseres Vereins statt.

Die Trainingseinheiten werden wohnortnah im Bürgerhäuschen durchgeführt. Trainerin wird Petra Scheithauer sein.

Es handelt sich nach einem Einsatz in „Meybohms Hof“ um das zweite Projekt „Sport vor Ort“ der Turnabteilung.

Auf dem nachfolgenden Bild sind vertreten: Mitarbeiter des Bürgerhauses, der ‚aufsuchenden Altenarbeit‘, der Fa. Arcelor Mittal sowie Maren Hoops und Bernd Nehrhoff für den Vorstand.

Bernd Nehrhoff





WANDERGRUPPE

Wanderführer Rainer Guddat
Telefon 01573 - 4587984
E-Mail: rainer.guddat@nord-com.net



Abstand-Abstand-Hände waschen!

- Die Wandergruppe in der Zeit des Lockdowns -

Am 05. März wanderten wir die letzte Tour vor dem Lockdown. Die Wandertage 106 bis 109 fielen wegen der Pandemie aus. Den Frühling, die schönste Jahreszeit nicht nur für Wanderer, und das Erwachen der Natur, konnten jeder nur für sich und nicht gemeinsam mit der Wandergruppe erleben. Für jeden der vier ausgefallenden Wandertage wurden von mir je vier kleine Touren oder Spaziergänge (5 – 8 km) konzipiert und mit Karten und Beschreibungen zur Verfügung gestellt. So konnten die Wandergruppenmitglieder mit ihren Angehörigen, trotz der Coronakrise, die Natur und den Frühling genießen.



Am 13. Mai gelang uns mit der 110. Wandertour, von Henstedt nach Neubruchhausen, der Neustart mit Sondererlaubnis für Sportvereine und bei Einhaltung aller Lockdownregelungen. Die Rucksäcke wurden mit dem Vereinslogo bestückt, damit wir in der Öffentlichkeit als Sportverein erkennbar sind.



Wie man an den Bildern sehen kann, war alles ganz anders. Das obligatorische Gruppenfoto zeigt deutlich die Veränderungen. Alle, bis auf die Ehepaare, stehen weit auseinander. Das setzt sich während der Wanderung, beim Frühstück im Göpel in Hallstedt und im Restaurant weiter fort.

Die Coronaregelungen waren dort perfekt umgesetzt. Wir wurden vor dem Restaurant begrüßt. Einzeln



mussten wir uns in eine Liste mit Personalien und Anschrift eintragen. Dazu wurde jedes Mal ein anderer Kugelschreiber benutzt. Erst dann, nach einer Handreinigung, konnte man das Restaurant betreten und wurde mit den nötigen Abständen, zu zweit an den Tischen platziert. Die Bestecke lagen mit Folie abgedeckt auf dem jeweiligen Tisch. Die Garderobe und Rucksäcke mussten an den Tischen abgelegt werden.

Die 111. Wandertour, die zweite Tour in Coronazeiten, von Immer nach Ganderkesee, verlief problemlos und regelkonform. Dort konnten wir bei bestem Wetter auf der Terrasse des Flughafenrestaurants unser Mittagessen genießen.



Alle haben sich perfekt und bis in das Detail an die bekanntgegebenen und nötigen Regeln gehalten. So kann es weitergehen. So werden wir unbeschadet durch die Corona-Krise kommen.

Mit wanderlichen Grüßen und bleibt virenfrei

Rainer

www.ivent-foto.de

Spaß

mit der

Fotobox!

Der Partyspaß für die besonderen Gästefotos.

Telefon 04207 666860
www.ivent-foto.de



Monatliche Mitgliedsbeiträge ab 01. Juli 2019

Grundbeitrag	Erwachsene	Kinder
	7,00 €	7,00 €
Spartenbeitrag für		
Badminton	12,00 €	6,00 €
Basketball	13,50 €	6,00 €
Fechten	15,00 €	9,00 €
Fußball	15,00 €	8,00 €
Handball	15,00 €	7,50 €
Hundesparte	5,50 €	5,00 €
Ju-Jitsu	10,00 €	5,00 €
Karate	7,00 €	5,00 €
Leichtathletik	13,00 €	(bis 15 J.) 7,00 €
Outdoor Fitness	Anfrage bei Geschäftsstelle	
Ringens	10,00 €	5,00 €
Tanzen	10,50 €	5,00 €
Tennis	12,50 €	5,50 €
Tischtennis	9,50 €	5,50 €
Turnen	8,50 €	4,00 €
Volleyball	13,50 €	6,00 €
Wandern	Spartenbeitrag 1,00 € zzgl. Passiver Beitrag 6,50 €	

Jugendliche/Azubis/Studenten (längstens bis 27 Jahre) und ALG II Empfänger zahlen bei Vorlage entsprechender Bescheinigung die Kinderbeiträge.

Familie Grundbeitrag 20,00 € zzgl. pro Familienmitglied entsprechende Spartenbeiträge.

Mutter-Vater-Kind-Turnen	17,50 €	
Passiv	6,50 €	6,50 €
Reha m. Zuschuss	11,00 €	

Zu Tennis: Neuregelung ab Januar 2017. **Info auf der Tennisseite der Homepage.**

Aufnahmegebühr:	20,00 €	10,00 €
Mutter-Vater-Kind-Turnen	10,00 €	Familie 30,00 €

Beitragseinzüge jeweils zum 1. eines Quartals

Zahlungsweise: vierteljährlich / halbjährlich / jährlich

Rechnungszahler zahlen 13 Beiträge. Die Mitgliedschaft beträgt mindestens 12 Monate.

Vereinsaustritte können erfolgen auf Grund schriftlicher Kündigung der Mitgliedschaft bei Einhaltung einer Frist von 6 Wochen zum 30.06. (15. Mai) bzw. 31.12 (15. November) eines Jahres.

Dies gilt auch für den Wechsel von aktiver zu passiver Mitgliedschaft.

Mahnungen: 6,50 €

Änderungen/Irrtümer vorbehalten!

Abgabetermin

für die nächsten Vereinsnachrichten ist der

→ → → **15.09.2020** ← ← ←

Bitte alle Artikel als Word-Datei und die Fotos als angehängte jpg-Datei (Dateigröße über 1,5 MB) an den Pressewart Ralf Lüdeker per e-Mail an pressewart@tuskometarsten.de senden oder auf CD in der Geschäftsstelle, Egon-Kähler-Straße abgeben.
Kürzungen und Bearbeitungen vorbehalten.

Turn- und Sportverein Komet Arsten e.V.

gegründet: 1896 / Mitglied des LSB Bremen e.V.
Geschäftsstelle: **Turn- und Sportverein Komet Arsten e.V.**

Egon-Kähler-Str. 145, 28279 Bremen

Telefon (0421) 82 82 02-11 · Telefax (0421) 82 82 02-20

E-Mail: gs@tuskometarsten.de oder info@tuskometarsten.de

Öffnungszeiten:

Mo. u. Do. von 16.00 - 19.00 Uhr + Di. 14.00 - 16.00 Uhr

Petra Fehsenfeld · Tobias Willige · Alexandra Hammermeister

Geschäftsführer: Jens Ellrott

Telefon: (0421) 82 82 02-21 oder 0172-83 19 408

Vereinsgaststätte: (0421) 82 82 02-18

Vorstand

Vorsitzender	Andreas Vroom, Tel. 82 12 33
Stellvertreter	Bernd Nehrhoff, Tel. 82 96 06
Stellvertreter	Dr. Bernward Fröhlingsdorf, Tel. 82 41 01
Kassenwartin	Britta Körber, Tel. 87 18 261
Schriftführer	Thomas Pfeiffer, Tel. 82 19 96
Technischer Leiter	Helmut Wahlers, Tel. 82 24 47
Pressewart	Ralf Lüdeker, Tel. 82 57 58

Erweiterter Vorstand

Mitglieder des Vorstandes und Festwart	Nils Lackmann, Tel. 82 64 65
Seniorenwart	N.N. (Geschäftsstelle)
Badminton	Jörg Voigt, Tel. 82 51 49
Basketball	Danny Petzold, Tel. 0172-1074291
Fechten	Jens Pursche, Tel. 0172-43 27 995
Fußball	Serdal Tümkeya Tel. 0172-42 46 697
Handball	Per Theilig, Tel. 95 96 564
Hundesport	Hermann Wichmann, Tel. 82 09 83
Ju-Jutsu	Jan-Philipp Koll, Tel. 69 67 88 - 0
Leichtathletik	Sandra Schwenke, Tel. 01520 - 25 80 050
Outdoor Fitness	Alexander Böttger, Tel. 0151-21 22 77 53
Ringeln (Ansprechpartner)	N.N. (Geschäftsstelle)
Tanzen	Monika Prang, Tel. 83 30 91
Tennis	Wolfgang Keller, 82 48 44
Tischtennis	Ronald Mosch, Tel. 82 60 41
Turnen	Maren Hoops, Tel. 84 80 239
Volleyball	Markus Schäffer, Tel. 04298-46 53 04
Wandern	Rainer Guddat, Tel. 82 27 12
Jugendwart	N.N. (Geschäftsstelle)

Impressum:

Herausgeber:

Gegründet:

Bankverbindung:

Spendenkonto:

Gesamtproduktion:

Anzeigenverwaltung:

Erscheinungsweise:

Bezugspreis:

Turn- und Sportverein Komet Arsten e.V.

1896/Mitglied des LSB Bremen e.V.

Sparkasse in Bremen

IBAN DE20290501010010219889 · SWIFT-BIC: SBREDE22XXX

Sparkasse in Bremen

IBAN DE85290501010001144369 · SWIFT-BIC: SBREDE22XXX

DruckMedia · mail@druckmedia.de

Telefon (04207) 66 68 7-0 / Fax (04207) 66 68 70

Vierteljährlich im Quartal

Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten





Für Sie in Bremen

Kommen Sie bei uns vorbei

fair versichert
ÖVB 

ÖVB Vertretung Giuseppe Carrera

Arsterdamm 73a 28277 Bremen

Tel. 0421 876664 Fax 0421 875445

Geschäftszeiten

Mo.–Fr. 9.00–13.00 Uhr Mo.–Mi. 15.00–17.00 Uhr

Do. 15.00–18.00 Uhr



 Finanzgruppe