



# TuS KOMET ARSTEN

seit 1896

## VEREINS-NACHRICHTEN

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

**GESUNDHEIT  
& FITNESS**

**KINDER  
& JUGEND**

**WETTKAMPF  
& LEISTUNG**

**ERWACHSENE  
& SENIOREN**



Unsere Basketballer

**weru** -Fachbetrieb

Mit NEUEN FENSTERN  
wird Ihr ZUHAUSE ein WARMES NEST

Weil nach HAUSE kommen BESONDERS SCHÖN ist  
**DIE ZUKUNFT DER FENSTERSYSTEME**

**KOSMOPOLIT**



**MULTITALENT**



**ALLROUNDER**



Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserer Ausstellung

Kemena Tischlerei GmbH  
Borgwardstraße 9  
28279 Bremen

Telefon: 0421 - 87 83 220  
mail@kemena-tischlerei.de

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Mo.-Fr. 08.00 - 18.00 Uhr

 Kemena Tischlerei  
 kemenatischlerei

Unsere Ausstellung ist barrierefrei  
Parkmöglichkeiten auf  
unserem Gelände



## **Mit Optimismus in das neue Jahr 2025**

Das Jahr 2024 ist mit großen Schritten zu Ende gegangen. Nachdem alles unbedingt „vor Weihnachten“ erledigt werden musste, wir die Feiertage und den Jahreswechsel gut überstanden haben, blicken wir mit Zuversicht auf das neue Jahr 2025.

Sportlich haben sich unsere Abteilungen in ihren Ligen gut behauptet. Gute Erfolge und Siege in der Handballabteilung, eine Bilanz in der Fußballabteilung, die sich sehen lassen kann, viele Wettkämpfe, Leistungsprüfungen und Urkunden in den Kampfsportarten sowie eine weitere Stabilisierung in den Abteilungen Judo und Tennis lassen uns optimistisch auf die Rückrunde und weitere sportliche Wettkämpfe im Jahr 2025 blicken.



Trotz abermals gestiegener Mitgliederzahlen steht der Verein auch 2025 vor Herausforderungen. Personelle Veränderungen erfordern strukturelle Anpassungen. Aufgabenfelder müssen neu adressiert werden. Der anhaltende Kostendruck erfordert effektive Lösungen, zumal der Sporthaushalt des Bremer Senats auch für 2025 auf Kante genäht ist. Die Unsicherheit über die wirtschaftliche und politische Zukunft betrifft auch unsere einzelnen Mitglieder und die Abteilungen. In dieser komplexen Gemengelage gilt es, den Verein sicher in das neue Jahr zu steuern. Das ist keine leichte Aufgabe, aber mit großem Engagement der haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wird es uns gelingen.

Bei aller wirtschaftlichen Betrachtung wollen wir nicht vergessen, dass wir eine Gemeinschaft von Sporttreibenden sind, die in den Mannschaften, Kursen und Abteilungen mehr verbindet als die formale Zugehörigkeit. Unsere Veranstaltungen im Großen wie im Kleinen beweisen dies immer wieder. Ob zum Beispiel der Vereinsball, das Laternenfest oder die Treffen einzelner Mannschaften und Gruppen auch außerhalb des offiziellen Spielbetriebs - sie zeigen den Wert des sozialen Zusammenhalts.

***Alles Gute für 2025 und viel Spaß beim Lesen unserer neuen Vereinsnachrichten.***

Bernd Nehrhoff

2. Vorsitzender  
TuS Komet Arsten e.V.

*Goldschmiedewerkstatt*  
*Hoops*

**Joachim Hoops GmbH**

Holzdammm 170 · ☎ 0421 - 83 27 27

[www.goldschmiede-hoops.de](http://www.goldschmiede-hoops.de)

## **Vereinsfest Rot-Weiße-Nacht am Samstag, 16. November 2024**

**Ausgelassene Stimmung, eine volle Tanzfläche, leckere Getränke - so lässt sich unser 16. Vereinsfest in kurzen Worten zusammenfassen.**

Gut 200 Gäste waren erschienen, alle Sitz- und Stehplätze waren ausverkauft. Der Vereinsvorsitzende Andreas Vroom begrüßte alle Anwesenden im Namen des Vorstandes. Eingangs hob er noch einmal die Bedeutung des Ehrenamtes im Verein hervor und den bindenden sozialen Charakter, den nur ein Verein bieten kann.



Anschließend nahmen er und die beiden stellvertretenden Vorsitzenden Dr. med. Bernward Fröhlingdorf und Bernd Nehrhoff die Ehrungen vor. Geehrt wurden die langjährigen Vereinsangehörigen, die dem Verein beständig die Treue halten sowie Mitglieder für ihr besonderes ehrenamtliches Engagement. Wesen und Zweck eines Sportvereins ist der Sport und so wurden natürlich auch herausragende sportliche

Leistungen durch Mannschaften oder Einzelmitglieder gewürdigt. Nach den Laudationen und der Urkundenübergabe übernahm dann der DJ zumindest musikalisch die Regie. Getanzt wurde bis in den frühen Morgen.

Natürlich wurde auch die Gelegenheit genutzt, sich rege untereinander auszutauschen. Eine gute Gelegenheit, sich auch mit Sportlerinnen und Sportlern aus anderen Abteilungen und Mannschaften zu treffen. Der eine oder andere Drink begünstigte den Redefluss. An die Theke und im Parkettraum - fernab der Tanzfläche - konnten die Gäste sich auch gut unterhalten. Direkt an der Tanzfläche war das naturgemäß nicht so gut möglich.

Alles bestens gelaufen. Gastronomie und Organisatoren sowie das Gro der Gäste waren zufrieden.

Der feste Vorsatz: Nächstes Jahr kommen wir wieder auf unseren 17. Vereinskommersz.

**Ein großer Dank auch dieses Jahr insbesondere an Nils Lackmann und anderen, die in Vorbereitung und Durchführung einen maßgeblichen Anteil am Zustandekommen des Festes hatten.**

*Bernd Nehrhoff*

## Für Sie vor Ort in Arsten



Felix Ziemba



Andreas Dabrowski



Arster Landstr. 39 | 0421 - 84 00 930 | arsten@ge-be-in.de | ge-be-in.de | 11 x in Bremen & umzu

## **Ehrenamtliche Tätigkeit im Sport**

### **Fußball**

#### **Matthias Haase - Abteilungsleiter (Silberne Ehrennadel)**

Nach mehreren Stationen im Fußballbereich kam Matthias 2016 in unseren Verein und startete als Trainer mit der 1. D-Jugend (Jahrgang 2003) und begleitete die Jungs bis zur A-Jugend im ersten Halbjahr 2021.

Als Funktionär agierte er von 2019 bis 2021 als Jugendleiter und ist seit 2021 Abteilungsleiter der Fußballabteilung.

#### **Ali Maatouk (Goldene Ehrennadel)**

Ali war zunächst aktiver Spieler und konnte dann aufgrund einer Verletzung nicht mehr selbst Fußball spielen. Mit seinem ältesten Sohn kam er 2003 zum Verein.

Von 2006 an trainierte Ali von der F-Jgd, in der auch seine Zwillinge spielten, bis zur B-Jgd im Jahr 2018 erfolgreich Mannschaften und wurde sowohl mit seinen Teams Meister, Wintermeister, Hallenmeister und Pokalsieger in den verschiedenen Altersklassen. Ab 2019/20 trainierte er die A-Jgd, um ab der folgenden Saison die 2. Herren bis 2024 zu übernehmen. In der Zeit fungierte er auch als Betreuer in der 1. Herren. Ab Spielserie 2024 / 2025 übernahm er als verantwortlicher Chef die H1.

Ali engagiert sich nicht nur um die fußballerische Ausbildung im Verein, sondern kümmert sich um die komplette Versorgung mit erforderlichem Spielmaterial und Kleidungsausstattung der Teams. Zudem sorgt er für die Rasenpflege aller Fußball- und Tennisplätze.

**Sein Motto: „Wo ich helfen kann, bin ich vor Ort“**

#### **Manfred Gmeinder (Goldene Ehrennadel)**

Manfred kam zu uns als sein Sohn mit dem Fußball in der E-Jgd begann und ist schon seit mehr als 20 Jahren treu dem Fußball verbunden.

Im Verein begleitete er zunächst unter verschiedenen Trainern für 6 Jahre untere Mannschaften verschiedener Altersstufen. Im Anschluss bis zum heutigen Tage betreut er Teams im unteren E- und D-Jgd-Bereich. Hier forciert er die Integration in die Gemeinschaft und Gesellschaft. Seit diesem Jahr hat er zusätzlich die Koordination der Altersgruppe E und D übernommen. Zeitgleich führt er Jungtrainer an das Trainerwesen heran und vermittelt Soziales, Fußball, Engagement und geordnete Abläufe.

**Sein Motto: „Ich will etwas für die Gemeinschaft tun“(!)**

#### **Nils Rehmstedt (Silberne Ehrennadel)**

Nils begann als kleiner Steppke mit 6 Jahren beim BBV Union mit dem Fußballspielen. Ab der D-Jugend zog es ihn bis zum Herrenbereich zum SV Hemelingen. Im Anschluss spielte er beim FC Mahndorf, in Nordwohldede, Achim-Üsen und dem SC Vahr.

Zum TuS Komet Arsten wechselte Nils, um in der Ü32 zu spielen. Aufgrund eines Knorpelschadens musste er mit 38 Jahren seine aktive Karriere beenden, um dann ab 2016 als Trainer in den E-Jgd.-Bereich einzusteigen. Aktuell ist Nils Trainer der 1. B-Jugend und koordiniert zusätzlich den Altersbereich von der A- bis C-Jgd.

**Sein Motto: „Probleme müssen doch aus der Welt zu schaffen sein!“**

## **Oliver Mönkeberg**

Oliver trägt sein Herz nicht nur auf der Zunge sondern hat auch ein Herz für den Verein. In der Fußballabteilung war unser Mönke über viele Jahre Betreuer der 1. Herren und Torwarttrainer für diverse Teams.

Es gibt wahrscheinlich keinen Job, den er nicht gemacht hat: Wäsche gewaschen, Plätze kreiden, Rasen mähen, Spiele pfeifen, Wasser und Bananen für die Spiele der 1. Herren besorgen usw.

Im Sommer 2023, als alle Trainer eingebunden waren, hat Mönke sogar in der Leichtathletik ausgeholfen und unseren diesjährigen Paralympics Teilnehmer Salman Abbariki zu den Deutschen Parameisterschaften nach Singen begleitet und vor Ort betreut.

Aber auch, wenn im Sanitärbereich Not am Mann ist, steht er dem Verein mit Rat und Tat zur Seite. Unser Ehrenmitglied und Fußballer, Reinhard Brinkmann, hat Mönke stets als „liebenswerten Chaoten“ bezeichnet, und das trifft es wohl ganz gut.

**Danke, Mönke!**

## **Schiedsrichter**

### **Allen Chen (Silberne Ehrennadel)**

Allen begann 2001 als 15-Jähriger mit dem Fußballspielen beim VfB Komet, nachdem er sich vorher bereits als talentierter Tennisspieler hervorgetan hatte.

Nach der Schiedsrichter-Prüfung mit 16 Jahren, wurde er wegen guter Leistungen schon 2007 mit der Leitung von Landes- und Bremen-Liga Spielen betraut. Gleichzeitig stieg er als Assistent in die Junioren Bundesliga auf.

2012 wurde er zum Assistenten in der Herren-Regionalliga berufen und begleitete die Derbys HSV - St. Pauli, VfB Lübeck – Phönix-Lübeck, SV Meppen – VfB Oldenburg vor bis zu 10.000 Zuschauern. Im Fernsehen konnte man ihn bei den Aufstiegsspielen von Holstein Kiel und dem SV Meppen beobachten.

Seit Februar 2024 ist Allen stolzer Vater einer Tochter. Um mehr Zeit für seine Familie zu haben, beschloss er die überregionale Bühne nach insgesamt 120 Spielen zu verlassen. In der Landes- und Bremen-Liga bleibt er jedoch aktiv.

Allen ist zudem als Verwalter der Schiedsrichter der Region und als Administrator seit Jahren aktiv.



**HEIZUNG**  
**GARB ADE**  
**SANITÄR**

**Kundendienst · Wartung · Notdienst**

**Tel. 04 21 - 82 12 71/37 56 24 • Fax 04 21 - 82 43 90**  
**Kattenturmer Heerstraße 267 • 28277 Bremen**

## Christopher de Vries (Silberne Ehrennadel)

Christopher begann seine Fußballkarriere 1998 beim TuS Arsten und wechselte 2005 zum VfB Komet. Er erkannte seine Fähigkeiten als Schiedsrichter und beendete folgerichtig seine Laufbahn als Fußballer.

Nach bestandener Schiedsrichterprüfung und Leitung vieler Spiele im Jugendbereich, leitete er wegen seiner guten Leistungen und den damit verbundenen Aufstiegen bereits 2012 Spiele der Bremen-Liga.

2014 erfolgte der Aufstieg in die A-Jgd-Bundesliga und zum Assistenten in der Herren Regionalliga. 2022 zog Christopher sich aus beruflichen Gründen aus den überregionalen Spielen zurück, blieb aber der Bremen-Liga erhalten.

Highlights waren die zahlreichen Spiele im Gespann mit Simon Rott (Schiri des Jahres 2023) und Allen Chen in der Regionalliga In Meppen, Oldenburg, Lübeck usw. Nach über 15 Jahren meistern Simon, Allen und Christopher Spiele in der Bremen-Liga. Zusätzlich nutzte er noch regere Outdoor Fitness bei Andi und seinen Jungs.



## Judo und Tennis

### Alisa Reinhold und Adrian Leu

Vorstand und Geschäftsführung möchten in diesem Jahr stellvertretend für alle anderen Abteilungsleitungen Alisa (Judo) und Adrian (Tennis) für ihr herausragendes ehrenamtliches Engagement ehren.

**Alisa** hat in einer „One-Woman-Show“ in den letzten knapp zwei Jahren die Judoabteilung mit über 100 Kindern und Jugendlichen nahezu aus dem Boden gestampft. Alisa bot von Anfang an Training für drei verschiedene Altersgruppen an und hatte dabei einen ungeahnten Erfolg. Die Aufnahmeanträge flatterten nur so in die Geschäftsstelle. Inzwischen ist Judo die größte Kampfsportabteilung in unserem Verein. Alisa übt ihre Tätigkeit sehr selbstständig aus, wünscht sich aber auch Unterstützung.

Mit **Adrian** erlebt die Tennisabteilung (endlich) den lange gewünschten Aufschwung – und das trotz erschwelter Bedingungen. Denn durch den Umbau der Tennishalle stehen nur noch zwei Plätze zur Verfügung. Über 20 Trainingsstunden pro Woche für Kinder und Jugendliche verteilt auf 4 Trainer und attraktive neue Konzepte haben die Abteilung nach jahrelanger Stagnation auf über 100 Mitglieder anwachsen lassen. Feriencamps in der Winterzeit und die obligatorischen Weihnachts-Spaßturniere runden das Engagement von Adrian ab.

Außerdem haben Vorstand und Geschäftsführung mit Adrian einen extrem innovativen und lösungsorientierten Partner gewonnen.



## Leichtathletik

### Frederick Sobeck & Steven Hollwedel

Die Leichtathletikabteilung möchte sich ausdrücklich bei Frederik und Steven für ihr Engagement bei der Vorbereitung und Durchführung der regionalen und nationalen Meisterschaften in den letzten Jahren bedanken. Seit der Eröffnung der erweiterten Leichtathletik-Anlage hat der Verein neben dem Hermann-Dressel-Cup 6 Deutsche, 1 Norddeutsche und 2 Landesmeisterschaften mit bis zu 600 Teilnehmern ausgerichtet.

Wenn die Sportler samstags in das vorbereitete Stadion kommen, wissen nur die wenigsten, wieviel Arbeit im Vorfeld dazu gehört: Der Diskus- und der Hammerwurfkäfig muss aufgebaut werden, 80 Hürden müssen aufgestellt und umgebaut werden, die Weit- und Dreisprungbretter müssen plan und ohne zu wackeln eingebaut werden, Sektoren für die Wurfdisziplinen müssen ausgelegt werden. Aber auch während der Veranstaltung sind die beiden gefordert, wenn irgendwo etwas klemmt, wackelt oder repariert werden muss.

Frederik und Steven sind in den letzten Jahren immer mehr in die Aufgabe des Platzbaus hineingewachsen und haben die letzte Landesmeisterschaft im September erstmalig fast allein „gewuppt“.

## Turnen und Schreiben

### Thomas Pfeiffer

Es gibt laute Menschen und es gibt leise. Es gibt zuverlässige Menschen und es gibt extrem verlässliche.

Thomas ist kein Typ lauter Töne, aber an Zuverlässigkeit nicht zu übertreffen.

Vorstandsmitglied als erster Schriftführer seit April 2012. Mittwochsportgruppe – 15 Jahre aktiver Sportler – zügig als zuverlässiger Schlüssel- und Ballwart etabliert, weil er der regelmäßigste Teilnehmer ist.

Verlässlich auch als Allroundkraft seit 10 Jahren im Bierwagen beim Laternenumzug. Auch bei größtem Trubel behält er Ruhe und Übersicht. Ferner ist Thomas stets dabei, wenn es gilt unseren Verein bei den Stadtteilsten und Gesundheitstagen zu präsentieren.

**Der TuS Komet Arsten sagt Danke, dass du immer für uns da bist.**

## Hundesport und Elektrik

### Hermann Wichmann

Hermann ist sowohl für den Verein als Hundespartenleiter als auch für die Gastro ein echter Glücksfall. Egal, ob neue Anschlüsse installiert oder Kabel verlegt werden müssen, es zusätzliche Steckdosen braucht oder es irgendwo auf der Anlage ein Problem mit der Elektrik gibt: Hermann ist rund um die Uhr ansprechbar, schwingt sich auf seinen Drahtesel und kommt vorbei. Seine Erfahrung und seine Gelassenheit haben Anja, Assi, Jens und Steven schon so manche Panikattacke er- und dem Verein viel, viel Geld gespart.



**Danke, Hermann, dass du immer für uns da bist.**

## Sportliche Leistungen

### 1. Herren Handball

Nach ihrem Aufstieg in die Stadtliga A wollte die 1. Herren nicht lange in dieser verbleiben und peilte den Aufstieg in die durch den Zusammenschluss der Verbände Bremens und Niedersachsens neu gegründete Regionsoberliga an. Im Laufe der Saison zeichnete sich ab, dass 4



Teams um den Aufstieg spielen würden. Da die Mannschaft gegen die Mitkonkurrenten fast immer die Oberhand behielt, kam es in eigener Halle zum Showdown gegen die HSG Schwanewede. Die Halle war, wie fast immer, voll besetzt. Gegen den Tabellenletzten spielte der Tabellenführer zu Beginn arg lässig, sodass es nach 16n Minute nur 9:8 stand. Deutliche Worte des Trainers und einige Tempogegenstöße später war aber die Handbremse gelöst und das Spiel endete klar mit 35:24.

**Damit war die Meisterschaft in der Stadtliga A und der erneute Aufstieg besiegelt.**

**Redaktionelle Anmerkung:** Über diesen beeindruckenden Erfolg wird auf der Seite der Handballsparte ausführlich berichtet.

### 3. Herren Fußball

Die Mannschaft von Felix Niemeier beendete die Saison 2023/24 mit 72 Punkten und 8 Punkten Vorsprung, bei einem Torverhältnis von 135:43 und stieg in die Kreisliga B auf.



**Redaktionelle Ergänzung:** In unseren Vereinsnachrichten Nr. 70 wurde mit Titelbild und Text diese tolle Leistung ausführlich gewürdigt.

## Outdoor Fitness

### Andreas Vroom

HYROX – das ist 8x1000m laufen im Wechsel mit einer Kraftausdauerdisziplin.

Für die WM in Nizza gab es 42 Qualifikationsturniere. Bei einem dieser Turniere in Frankfurt hat Andi sich zum zweiten Mal in Folge für die WM in der Altersklasse 55-59 Jahre qualifiziert.

Der Einmarsch der Nationen am Freitag war ein emotionaler Höhepunkt mit Olympiafeeling. Am Samstag stand dann Andis Wettkampf an.

Die beiden Schlittenübungen mit 202 kg über 50 Meter schieben und 153 kg über dieselbe Distanz ziehen, haben auf dem stumpfen Bodenbelag sehr viel Kraft gekostet. Ferner wurden für die achte Übung



erstmal eine digitale Zählung der „Medizinballwürfe 9 kg“ (Wallballs) installiert. Das Ziel in 3 Meter Höhe muss exakt getroffen werden und brachte Andi 12 zusätzliche Versuche ein, um die notwendigen 100 gültigen Treffer zu erzielen.

Insgesamt wurde Andi mit 1:30:22 Std. 21. und damit fünftbester Deutscher in seiner Altersklasse.

**„Ich war noch nie so erschöpft“: sagt Andi, nach dem er erst diverse Minuten nach dem Wettkampf wieder reden konnte.**

**Redaktionelle Ergänzung:** In unseren Vereinsnachrichten Nr. 70 wurden diese beeindruckenden Leistungen mit eindrucksvollen Bildern ebenfalls gewürdigt.

## Leichtathletik

### Fenja Schäfer

Trainer und Athletin waren sich vor Beginn der Freiluftsaison darüber im Klaren, dass der Sport durch die berufliche bedingte Weiterbildung zur „Sparkassenfachwirtin für Kundenberatung“ von April bis September diesmal nur eine Nebenrolle spielen würde. Überraschend war daher die 12,07 Sek. über 100m zum Saisonanfang und eine neue Bestleistung über 200 M in 24,99 Sek im zweiten Wettkampf der Saison. Beide Zeiten bedeuteten damit früh in der Saison die Qualifikation für die Deutschen U23 Meisterschaften.

Bei den Norddeutschen Meisterschaften der Männer und Frauen in Rostock zog Fenja dann souverän ins 100 m Finale ein. Um die Bronzemedaille sprintend zog sie sich kurz vor dem Ziel allerdings einen Muskelbündelriss zu. Alle Träume von der ersten Medaille auf norddeutscher Ebene und dem erstmaligen Erreichen des Halbfinals bei der U23 DM waren damit geplatzt.

Trotzdem bleiben zwei DM-Qualis und eine neue Bestleistung.

### Mike Schwenke

Mikes Saisonhöhepunkte 2024 sollten im Winter liegen. Im Schneeschuhlaufen gelang ihm die Qualifikation für die Nationalen Winterspiele der Special Olympics in Oberhof. Dort gewann Mike über 100 M die Goldmedaille.

Mit seiner Leistung wurde Mike als einziger Deutscher Schneeschuhläufer für die Internationalen Winterspiele der Special Olympics in der Schweiz nominiert.

Mike rechtfertigte seine Nominierung mit Silber über 100 M und Bronze über 400 M – zwei Riesenerfolge.

**Redaktionelle Ergänzung:** In unseren Vereinsnachrichten Nr.65 und 69 wurden diese tollen Leistungen ebenfalls gewürdigt.

### Salman Abbariki

Nach der Olympiateilnahme von Carolin Nytra und Jonna Tilgner 2008 in Peking, stellte der TuS Komet Arsten 2024 mit Salman Abbariki wieder einen Teilnehmer beim weltgrößten Sportereignis, diesmal bei den Paralympischen Spielen in Paris.

**Redaktionelle Anmerkung:** In unseren Vereinsnachrichten Nr. 71 wurde mit Titelbild und ausführlichem Artikel nebst Fotos über die Paralympics berichtet.



## **Ehrungen für langjährige Mitgliedschaften.**

Die bei der Mitgliederversammlung am 24. April 2024 Geehrten wurden in den Vereinsnachrichten Nr. 68 genannt. Verhinderten Mitgliedern werden die Urkunden übersandt.

### **25 Jahre**

Katja Bansemir, Heiko Brandt, Jens Cordes, Steven Hollwedel, Andreas Möhle, Rolf Schlüter, Tammo Vroom  
Ernst Brüggemann, Toni Gatzka, Martina Huthoff, Danielah Meyer-Jahja, Waltraud Mücke, Jürgen Philipp, Simon Alexander Rott, Nikola Sandner, Klaus Schönherr, Eckhard Steinbrink, Jörg Stelle, Frauke Wohlers

### **40 Jahre**

Uschi Labitzke, Manfred Labitzke Wolfgang Keller, Ingeborg Muschinski

### **50 Jahre**

Marion Becker, Karin Dierks, Verena Schröder, Stefan Masfuhl, Helmut Wahlers

### **70 Jahre**

Lotti Warnken, Klaus Sommer

### **75 Jahre**

Hartwig Stehmeier, Hans-Herman Stehmeier

*Redaktionelle Bearbeitung: Ralf Lüdeker*

# **Termine**

*Änderungen vorbehalten*



## **1. Halbjahr**

- **Samstag, 08. Februar**  
15.00 Uhr Kinderkarneval  
20.00 Uhr Erwachsenenkarneval
- **Donnerstag, 24. April**  
Mitgliederversammlung mit Wahlen  
19.30 Uhr Vereinsgaststätte
- **Samstag, 10. Mai**  
14.00 - 18.00 Uhr Obervielander Vielfalt mit Tag der offenen Tür  
Sportanlage Egon-Kähler-Str.
- **Freitag, 23. - Sonntag, 25. Mai**  
Handballwochenende Sportanlage Korbhauser Weg mit Frühschoppen  
am Sonntag

## **Einladung zur Mitgliederversammlung 2025**

**TuS Komet Arsten e.V. Donnerstag, 24.04.25, 19.30 Uhr**

**Gaststätte „Auszeit“ Egon-Kähler-Str. 145, 28279 Bremen**

### **Tagesordnung:**

- 1) Eröffnung und Begrüßung
- 2) Genehmigung der Tagesordnung
- 3) Genehmigung des Protokolls der Mitgliederversammlung 2024  
(Auslage Geschäftsstelle)
- 4) Gedenken der verstorbenen Mitglieder
- 5) Ehrung von Mitgliedern
- 6) Bericht des Vorstandes
- 7) Bericht der Kassenwartin und der Revisoren
- 8) Aussprache zu den Berichten
- 9) Entlastung des Vorstandes
- 10) Wahl des Vorstandes
- 11) Wahl
  - Schriftführer/-in
  - Festwart/-in
  - Seniorenwart/-in
  - Medienwart/-in
  - Technischen Leiter / Leiterin
  - Revisor\*in
- 12) Satzungsänderung § 6 der Satzung plus Vorratsbeschluss
  - a) Ausweitung des aktiven Wahlrechtes von minderjährigen, nicht stimmberechtigten Vereinsmitgliedern durch die Erziehungsberechtigten.  
§ 6 (3) neu: Für nicht stimmberechtigte Mitglieder kann das aktive Wahlrecht durch den gesetzlichen Vertreter wahrgenommen werden.
  - b) Klarstellung, dass für das Amt der Jugendleitung analog der Abteilungsleitung erst mit 18 Jahren kandidiert werden kann. § 6 (5) der Satzung
- 13) Behandlung von Anträgen
- 14) Verschiedenes

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

### **Der Vorstand**

Andreas Vroom	1. Vorsitzender
Dr. Bernward Fröhlingsdorf	2. Vorsitzender
Bernd Nehrhoff	2. Vorsitzender
Britta Körber	Kassenwartin



## CRICKET

Abteilungsleiter Vivek Bhandari  
Telefon: 0179 90 26 290  
E-Mail: cricket@tuskometarsten.de



### **Unser Cricket-Team gewinnt die Meisterschaft 2024 in der CN-Regionalliga**



Die Cricket-Abteilung ist sehr stolz zu verkünden, dass wir die 50 Overs Cricket Niedersachsen Regionalliga 2024 gewonnen haben. Das ist ein großer Erfolg für unsere junge Abteilung, die gerade erst 2 Jahre beim TuS Komet Arsten absolviert hat.

Es war eine großartige Reise bis jetzt und unsere Abteilung hat jetzt mehr als 30 Mitglieder, die sehr enthusiastisch und leidenschaftlich für Cricket sind. Der wertvollste Spieler der Saison ist Anil Kumar Pativada mit seinem Bowling und Batting. Das 1. Jahrhundert für unseren Club gehört Vedant Shah. Swadesh und Aditya erzielten Hattricks beim Bowling. Bester Wicketnehmer der T20 CN Regionalliga ist Jaswanth. All dies wurde durch harte Arbeit und regelmäßiges Training erreicht. Unsere Abteilung hat 2 professionelle und ICC-zertifizierte Trainer, die engagiert sind und die Spieler regelmäßig motivieren.

Wir bieten von Oktober bis März jeden Sonntag von 09:00 bis 13:00 Uhr ein Cricket-Hallentraining und von April bis September ein Outdoor- Training am Donnerstag von 16:00 bis 20:00 Uhr an.

Wir nehmen an Hallenturnieren, T10-Turnieren, T20-Turnieren, 50-Overs-Turnieren und Hard-Tennisball-Turnieren teil. Bitte kontaktieren Sie uns, um mehr über Cricket zu erfahren und an unseren Trainingseinheiten teilzunehmen. Hier finden Sie einige Fotos von unseren Trainingseinheiten und Turnieren.



Vivek Bhandari



## SENIENSPORT

Seniorenwart Jörg Voigt  
Telefon 0421 82 51 49 · Mobil 0160 93 88 62 19  
E-Mail: seniorenwart@tuskometarsten.de



### **Senioren sind nicht nur aktiv, sondern machen sich auch Gedanken zu einem Notfall**

Weil die sportlichen Aktivitäten für jeden Sportler in einem gesundheitlichen Fiasko münden können. Davor sind junge genauso wie ältere Sporttreibende nicht gefeit. Um solche Risiken so weit wie möglich zu minimieren, sind simple Dinge im Notfall zu beachten. Dazu gehören einfache Handhabungen, die jedoch eine gewisse Scheu bei dem einen oder anderem durch Unkenntnis hervorruft. Auch der Einsatz des Defibrillators gehört dazu. Um diese Hemmnisse abzubauen, haben sich die Senioren der Badminton-Abteilung zu einer Reanimationseinweisung am Trainingstag im Aufenthaltsraum am Korbhauser Weg eingefunden. Die wichtigen Handgriffe und das Anlegen des Defis bei Herzversagen hat uns unser 2. Vorsitzender Dr. med. Bernward Fröhlingendorf anschaulich vorgeführt. Die gesamte Einweisung inkl. der Herzdruck-Massage am Dummy dauerte circa 30 Minuten. Alle Teilnehmenden waren sich anschließend einig, dass die Scheu vor der aktiven Notfall-Hilfe unbegründet ist.



Auch Bernwards Hinweis, dass die unterlassene Hilfeleistung strafbar sein kann und niemals die falsche Art der Ersthilfe ist, trug hoffentlich nicht nur in der Theorie dazu bei, in Zukunft ganz anders an einen Notfall heranzugehen.

Abschließend erhielten wir einen Merkzettel, auf dem die ersten lebensentscheidenden Maßnahmen aufgelistet sind, wie Ruhe zu bewahren und die weiteren Punkte, unter anderem Rettungswagen rufen und an die richtige Stelle lotsen, zu befolgen. Derartige Angaben können für die Rettung der verunfallten Person entscheidend sein.

Dennoch hoffen wir immer, dass solch ein Notfall niemals eintritt!

**Vielleicht können weitere Sporttreibende diese Einweisung einmal mitmachen, um im Notfall nicht völlig unwissend zu sein.**

Bis demnächst und bleibt gesund! **Jörg Voigt**

**Seekamps Gasthaus**  
**entralhallen**  
seit über 125 Jahren

Hemelingener 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

# SPORTANGEBOTE FÜR KINDER

## **Sportangebote für Kinder aller Sparten**

**außer und unabhängig der Sparte Turnen/Fitness/Gesundheit.**

Wir haben unsere Sportangebote für Kinder nach Sportarten gegliedert und in übersichtlicher Form dargestellt.

So müssen Eltern, die nach einer Sportart für ihre Kinder suchen, sich nicht erst durch alle Abteilungen klicken, sondern können auf zwei Seiten alle Angebote für ihren Nachwuchs finden.

### **FUSSBALL**

G-Jugend	Sa. 09:00-11:00	Egon-Kähler-Str.	Christian Zientek + Team
----------	-----------------	------------------	--------------------------

Ältere Kinder: Kontakt Tel. 828202-14 oder [fussball@tuskometarsten.de](mailto:fussball@tuskometarsten.de)

### **HANDBALL**

Ballspielgruppe 4+5 Jahre	Fr. 16:15-17:15	Korbhauser Weg GS	Maxi Remer + Vanessa Dohrmann
Jahrgang 2017 (Minis)	Fr. 17:15-18:30	Korbhauser Weg GS	Maxi Remer
Jahrgang 2016 (MiniMaxis)	Fr. 15:00-16:15	Korbhauser Weg GS + MZH	Mia Albers
Jahrgang 2015 (Maxis)	Fr. 15:00-16:15	Korbhauser Weg GS + MZH	Jantje + Lilith Uhlenberg

### **JUDO**

6 - 16 jährige Judofüchse	Di. 16:00-18:00	Turnhalle GS Alfred-Faust-Str.	Alisa Reinhold
3 - 6 jährige Judofüchse	Do. 16:15-17:15	Turnhalle GS Alfred-Faust-Str.	Alisa Reinhold
6-16 jährige wettkampf-orientierte Judofüchse	Do. 17:30-19:00	Turnhalle GS Alfred-Faust-Str.	Alisa Reinhold
6-16 ährige Judofüchse	Fr. 18:00-19:45	Turnhalle GS Alfred-Faust-Str.	Alisa Reinhold
3-6 jährige Judofüchse (Anfänger)	Sa. 12:00-13:00	Turnhalle GS Alfred-Faust-Str.	Alisa Reinhold

### **JU JUTSU**

Vorschulkinder 5-6 Jahre	Sa. 10:00-11:00	Turnhalle GS Alfred-Faust-Str.	Christoph Buck
6-8 Jahre	Sa. 10:45-12.00	Turnhalle GS Alfred-Faust-Str.	Christoph Buck
8-14 Jahre	Mo. 18:00-19:30	Turnhalle GS Alfred-Faust-Str.	Jan-Philipp Koll
Jugendliche zwischen 14 + 18 Jahre	Di. 18:00-20:00	Turnhalle GS Alfred-Faust-Str.	Ragna Meyer
Jugendliche + Erwachsene ab 14 Jahre	Mo. 19:30-21:30	Turnhalle GS Alfred-Faust-Str.	Jan-Philipp Koll
Jugendliche + Erwachsene ab 14 Jahre	Mi. 18:00-20:00	Turnhalle GS Alfred-Faust-Str.	Mark Bergjürgen

# SPORTANGEBOTE FÜR KINDER

## LEICHTATHLETIK

Spiel-Leichtathletik 5-7 Jahre	Mo. 16:00-17:00	Egon-Kähler-Str. Stadion / Dreifeldhalle	Leni Kavun + Jette Deicke
Spiel-Leichtathletik 8-9 Jahre	Mo. 17:00-18:00		
Spiel-Leichtathletik 5-7 Jahre	Do. 16:00-17:00	Egon-Kähler-Str. Stadion / Dreifeldhalle	Leni Kavun + Jette Deicke
Spiel-Leichtathletik 8-9 Jahre	Do. 17:00-18:00		

## BADMINTON

ab 6 Jahre	Mo. 18:00-19.30	Egon-Kähler-Str. Dreifeldhalle	Mika Schöttmer
------------	-----------------	--------------------------------	----------------

## BASKETBALL

ab 10 Jahre	Mo. 18:00-19:00	Egon-Kähler-Str. Dreifeldhalle	Danny Petzold
	Mi. 17:00-18:00	Egon-Kähler-Str. Dreifeldhalle	Danny Petzold

## FECHTEN

ab 8 Jahre	Mi. 18:00-19:00	Korbhauser Weg GS	Joachim Hoops
------------	-----------------	-------------------	---------------

## KARATE

ab 12 Jahre	Mo. 19:30-20:30	Turnhalle Schule Theodor-Billroth-Str.hinter/neben der VHS	Tobias Meyer
ab 8 Jahre (Anfänger)	Di. 18:00-19:00	Turnhalle Gymn. Alfred-Faust-Str.	Christian Umbach + Christian Jürgens
Fortgeschrittene	Di. 19:00-20:00	Turnhalle Gymn. Alfred-Faust-Str	Christian Umbach + Christian Jürgens
Ab Gelbgurt	Do. 18:30-19:30	Turnhalle Gymn. Alfred-Faust-Str.	Christian Umbach + Christian Jürgens
ab 15 Jahre und Erwachsene	Do. 19:30-20:30	Eingang ist in der Felix-von-Erhard-Str.	

## RINGEN

ab 7 Jahre	Do 17:30-19:00	Turnhalle Schule Theodor-Billroth-Str.hinter/neben der VHS	Amin Alinejad + Hadi Jahani
------------	----------------	--	-----------------------------

## TENNIS

Kinder, Jugendliche + Erwachsene ab 6 Jahre Mo - Fr. 16:00-20:00 Tennishalle Egon-Kähler-Str.Kontakt: Adrian Leu (E-Mail: tennis@tuskometarsten.de)

## TISCHTENNIS

ab 8 Jahre	Mo. 18:00-19:00	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Andreas Prochnow + Martin Giehl
ab 8 Jahre	Do. 18:00-19:00	Korbhauser Weg GS	Andreas Prochnow + Martin Giehl



## JUDO

Abteilungsleiterin Alisa Reinhold  
Telefon: 0421-828202-11/15 (Geschäftsstelle)  
E-Mail: judo@tuskometarsten.de



### **Hallo zusammen,**

in der Judoabteilung ist viel los. Ich bin sehr froh darüber, zwei neue Trainer\*innen zur Unterstützung gefunden zu haben. Das bringt mehr Ruhe und Entspannung in die große, wachsende Gruppe. Die Trainer\*innen können mit rumgehen und den Kindern helfen.

Die donnerstags- und samstags Minis Gruppen für Kinder von 3 - 6 Jahren wächst auch langsam wieder ein bisschen an. Zeitweise kamen die Kinder nicht so regelmäßig zum Training, das war etwas schade. Jetzt gibt es wieder neue Kinder, die angefangen haben und die Schnuppern, dadurch ist die Gruppe auch wieder etwas voller geworden.

Bei den Kindern/Jugendlichen von 6 - 16 Jahren, wobei der älteste Teilnehmer 12 Jahre alt ist, wird die Gruppe immer größer.

Jedes Training 3 mal die Woche biete ich für die Altersklasse Training an nehmen 20 - 25 Kinder/Jugendliche teil. Wir trainieren für den nächsten Gürtel und für die nächsten Kadertrainings, sowie auch Wettkämpfe. Wir haben mittlerweile schon 3 mal das Bremer Kadertraining bei Bremen 1860 in Schwachhausen besucht. In der 2. Dezemberwoche fand das nächste Kadertraining statt. Die Kinder haben dabei Durchhaltevermögen, Kraft,



## **GUTSCHEIN**

Gegen Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie einmalig

### **10%**

**auf einen Artikel Ihrer Wahl.**

(gilt aus rechtlichen Gründen nicht für Rezeptgebühren und verschreibungspflichtige Arzneien)



**Apotheke im**  
**viamiko**  
Nicole Massolle

**www.viamiko.de**

Alfred-Faust-Straße 3, direkt neben Penny · 28277 Bremen · Telefon 0421 - 84 13 40

Mut und Ehrgeiz bewiesen. Der Landestrainer lobt die Judofüchse und sagt, er sei stolz auf sie. Das macht mich ebenfalls verdammt stolz innerhalb von gerade mal im Januar 2 Jahren, das erreicht zu haben.

Jetzt habt ihr einen kleinen Einblick in die Arbeit und das Training der Judoabteilung bekommen. Überzeugt euch gerne selbst davon in zwei kostenlosen Probetrainings.

## **Trainingszeiten der Judofüchse in der Sporthalle der Grundschule Alfred-Faust-Straße**

**DIENSTAGS** von 16.00 - 18.00 Uhr für **Jungen** und **Mädchen** von 6 - 16 Jahren

**DONNERSTAGS** von 16:15 - 17:15 Uhr, **SAMSTAGS** von 12.00 – 13.00 Uhr für **Jungen** und **Mädchen** von 3 - 6 Jahren, erste Judoerfahrungen mit oder ohne Mama oder Papa, Oma o. Opa sammeln!

**DONNERSTAGS** von 17:30 – 19.00 Uhr für **Jungen** und **Mädchen** von 6 - 16 Jahren wettkampforientierte **Judofüchse**

**FREITAGS** von 18.00 - 19:45 Uhr für **Jungen** und **Mädchen** von 6 - 16 Jahren.



Die Judoabteilung sucht dringend noch Verstärkung von Jugendlichen zwischen **12 und 18 Jahren!!!** Sobald sich ein paar Jugendliche finden, wird es eine extra Gruppe für sie geben.

Kommt doch gerne mit Sportkleidung (langer Sporthose + T-Shirt) und etwas Wasser zum Trinken mit Anmeldung bei Eversports (siehe Homepage bei Judo) zu einem Schnuppertraining vorbei!

### **Die Judofüchse suchen dringend Unterstützung!**

Übungsleiter\*innen/Trainer\*innen/Co-Trainer\*innen aufgepasst, falls ihr Judo macht und mindestens 18 Jahre alt seid, dann meldet Euch gerne bei mir!

Eine Ausbildung ist nicht erforderlich! Über ein Kennenlernen mit Euch, würde ich mich sehr freuen!

#### **Eure Aufgaben:**

- Die Abteilungsleitung unterstützen
- Training leiten (eigene Gruppe)
- evtl. Vertretungsstunden übernehmen
- evtl. Kinder zu Turnieren begleiten und betreuen
- bei bestehender Berechtigung den Kindern Graduierungen abnehmen

#### **Voraussetzungen:**

- mind. 18 Jahre alt sein
- mind. Grüngurt
- guter Umgang mit Kindern
- eine motivierende und wertschätzende Haltung
- Kinder zu Wettkämpfen motivieren

Die aktuellen Trainingszeiten sind überwiegend in der Woche am Nachmittag oder in den frühen Abendstunden. Eine Gruppe findet auch am Wochenende statt, Zeiten; Trainingsorte siehe oben bei Trainingszeiten.

**Ich suche dringend Hilfe von einem 2. Trainer\*in.**

Meine Kontaktdaten: **Alisa Reinhold · judo@tuskometarsten.de**



## KARATE

Abteilungsleiter Christian Umbach  
Telefon 0179 - 47 95 945  
E-Mail karate@tuskometarsten.de



### ***Junge, junge wie die Zeit vergeht!***

Und wieder ist ein Vierteljahr vorbei. Unsere fleißigen Karatekas setzen das Gelernte langsam um und werden immer besser!

Auch das Miteinander beim Training nimmt allmählich Formen an und auch die Jüngeren werden zielstrebig und merken wie wichtig „**Respekt**“ beim Karate ist.

Wer bei diesem Kampfsport etwas erreichen und weiterkommen möchte, der muss regelmäßig zum Training kommen. Das ist die Grundvoraussetzung, die einige Schüler immer noch zu Verinnerlichen suchen...

Wir hoffen, dass sie im folgenden Jahr nochmal eine Schippe draufsetzen und noch etwas fokussierter werden.

Am 07. Dezember waren wir wieder zu Acht auf dem beliebten Weihnachtslehrgang in Schwerin zu Gast und wurden vom Sensei Thomas Schulze (7.Dan und Nationaltrainer) ordentlich gefordert.

**Die Organisation des Vereins vor Ort war mit Hallenübernachtung und Frühstück mal wieder sensationell.**

**Unsere Schützlinge hatten sichtlichen Spaß, sowohl vor, als auch nach dem Training. Alle waren sich einig und wollen im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder dabei sein!**

### **MEISTERBETRIEB**

Polsterei  
Bodenbeläge  
Gardinen  
Sonnenschutz  
Yacht- &  
Bootsausstattung  
Matratzen  
Schaumstoffe



**Drewes & Klatte**  
Raumausstattung

[www.drewes-klatte.de](http://www.drewes-klatte.de)

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

## **Folgende Karatekas haben inzwischen erfolgreich die nächste Gürtelprüfung abgelegt:**

<b>Zum 5. Kyu (1. Violettgurt):</b>	Anne Passe, Lena Palacz
<b>Zum 6. Kyu (Grüngurt):</b>	Sören Barkey, Jonas Barkey
<b>Zum 7. Kyu (Orangegurt):</b>	Ianis-Matei Carneciu
<b>Zum 8. Kyu (Gelbgurt):</b>	Alissa Than

## **Herzlichen Glückwunsch !**

Neueinsteiger ab 8 Jahren sind nach wie vor herzlich willkommen am Dienstag in der kleinen Halle des Gymnasiums in der Alfred-Faust-Str. (Eingang Felix-von Eckhardt-Str.) von 18.00 bis 19.00 Uhr.

Erwachsene am Donnerstag von 19.30 bis 20.30 Uhr.

*Christian Umbach*





## BADMINTON

Abteilungsleiter Holger Schöttmer  
Telefon 01520 29 55 620  
E-Mail: badminton@tuskometarsten.de



### **Liebe Fangemeinde.**

#### **Hinrunde mit Höhen und Tiefen**

In dieser Saison starteten wir mit 3 Mannschaften im Erwachsenenbereich.

Die **1. Mannschaft** kämpft in der 2. höchsten Klasse in Bremen, der Verbandsliga. Hier konnten wir uns einigermaßen wacker schlagen und liegen zu Beginn der Rückrunde nach einem Unentschieden am letzten Spieltag in 2024 vor den Abstiegsrängen auf Platz 6.

Die **2. Mannschaft** startet in der Bezirksliga und konnte sich am letzten Spieltag des Jahres mit einem grandiosen 8:0 Sieg auf den 2. Platz schieben und hofft somit natürlich auf einen Aufstieg in die Landesliga.

Nicht so gut läuft es leider bei der **3. Mannschaft** in der Kreisliga. Hier konnte in der Hinrunde nur ein Unentschieden erzielt werden. Alle anderen Spiele gingen leider verloren und so findet man sich zum Jahresende bedauerlicherweise auf dem letzten Platz wieder. Aber wir sind zuversichtlich, dass es in der Rückrunde besser wird.

Unsere Jugend ist mit 2 Mannschaften vertreten. Die **Jugendmannschaft** spielt in der Verbandsliga, ist dort leider nach der Hinrunde mit nur einem gewonnenen Spiel auch Tabellenletzter. Und auch die **Schülermannschaft** in der Spielgemeinschaft mit Hastedt findet sich nach nur einem Unentschieden am Tabellenende. Aber unsere Kids lassen den Kopf nicht hängen, sondern kämpfen weiter um Punkte.

**Wir drücken für die Rückrunde die Daumen.**

- 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](mailto:malermeister-zieris@t-online.de)

## Landesmeisterschaft O19

Hier konnten wir in diesem Jahr nur eine Medaille einfahren. Mika Schöttmer belegte nach starken Spielen den Silberrang.

## Para-Badminton - Fortsetzung 2

Im September hat unsere Para-Sportlerin Irina ein internationales Turnier in Indonesien besucht und kam mit 2 Medaillen und vielen tollen Erfahrungen wieder.



Sowohl im Einzel als auch im Doppel mit einer indischen Partnerin konnte sie eine Bronzemedaille gewinnen.

**Herzlichen Glückwunsch für diesen tollen Erfolg. Wir hoffen, dass wir diese Fortsetzungsstory bis 2028 bei den Paralympics weiterschreiben können.**

*Birgit Guhl*

# Warneke + Schulz

## Bad + Heizung

☎ **823339**

Arster Hemm 52 • 28279 Bremen • E-Mail: [info@warneke-schulz.de](mailto:info@warneke-schulz.de)

# warneke-schulz.de



## FUSSBALL

Abteilungsleiter Matthias Haase  
Telefon 0174 89 78 724  
E-Mail: fussball@tuskometarsten.de



### **Hallo liebe Sportfreunde,**

die abgelaufene Saison war für die Fußballer eine ruhige und sportlich gute Spielzeit. Im **Herrenbereich** haben sich sowohl die erste, wie auch die zweite Herren, in ihren neuen Ligen sehr gut etabliert. Beide belegen zur Winterpause einen guten Mittelfeldplatz und sind ihren jeweiligen Staffeln derzeit gut aufgehoben.

Im **Ü-Bereich** steht die Ü32 im gesicherten Mittelfeld der Liga, während die Ü40/1 den Meistertitel in der 2.Kreisklasse perfekt gemacht hat, Glückwunsch Männer und weiter so! Die Ü40/2 rangiert ebenfalls im Mittelfeld und die von Sven Pape trainierte Elf wird in der Sommerrunde nun bestimmt noch Verstärkungen aus der Ü50/2 erhalten, denn diese Mannschaft müssen wir aus personellen Gründen vom Spielbetrieb zurückziehen.

Die Ü50/1 beendete die Winterserie auf einem guten fünften Platz in der 1. KK und diesen möchten die Neitzel-Schützlinge auch im Sommer verteidigen.

Zu bewundern ist immer wieder unsere Ü60 Mannschaft die ebenfalls Platz fünf belegt hat und unsere „Jungspunde“ werden auch im neuen Jahr alles geben, um zu den Top-Five zu gehören.

Im **Seniorenbereich** ist Sportkamerad Harry Köpsel gerade dabei, eine Geh-Fußball-Mannschaft auf die Beine zu stellen. Diese Sportart ist im Land Bremen gerade sehr gefragt und auch wir hoffen, dass wir hier eine spielfähige Mannschaft zusammen bekommen. Neue Spieler sind hier immer gern gesehen!

Im **Jugendbereich** hat sich unsere neu formierte A-Jugend gut eingespielt und hatte von Anfang an nichts mit dem Abstieg zu tun. Die U17 konnte dagegen sogar den Aufstieg in die Verbandsliga feiern und dieses nicht zuletzt Dank des großen Engagements vom Trainerteam Daian Shammo und Nils Rehmstedt, die jede freie Minute nutzen, um mit Jungs zu trainieren.



**Uwe Haßelmann** Baugeschäft GmbH  
Geschäftsführer Oliver Schütz



- 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

Im **C-Jugendbereich** wurde es die erwartete schwere Spielzeit. Die C1 konnte die Klasse am Ende sicher halten, während die C2 es nicht schaffte, was aufgrund der Klasseneinteilung aber zu befürchten war.

Bei den **Kleinfeldteams** kommen wir langsam an das Ende unserer Kapazitäten. Da es hier sehr viele Neuanmeldungen gibt, fehlen einfach die nötigen Trainer. Hier sind wir deshalb immer noch dabei, die Mannschaften nach Spielstärke zu sortieren.

Mit sportlichen Grüßen

*Matthias Haase*

## ***TuSKomet Arsten beim DFB-Punktespiel mit Goldstatus auf Platz 2 mit Sonderprämie beim Bremer Fußballverband.***

Unsere Fußballabteilung hat sich, wie auch weitere über 4600 Fußballvereine aus ganz Deutschland für das DFB-Punktespiel registriert, bei dem man im Zeitraum vom 01.07.2023 bis 31.07.2024 durch Umsetzung von vorgegebenen Maßnahmen Punkte sammeln konnte, um attraktive Prämien zu gewinnen.

Maßnahmen aus den Bereichen Spieler, Trainer, sowie Schiris und Vereinsleben haben uns schon recht früh die Punkte für den Goldstatus eingebracht und damit ein Ausstattungspaket, das uns bis Ende des Jahres überreicht wurde.



Bei einer zusätzlichen Sonderverlosung für die 3 Vereine mit den meisten Punkten innerhalb des BFV, konnten wir den 2. Platz erreichen. Damit sicherten wir uns einen Ausstattungsgutschein in Höhe von 2000,- Euro.

Hierfür möchten wir uns recht herzlich bei all unseren Mitgliedern und Trainern bedanken, die durch ihr Engagement bei der Umsetzung vieler Maßnahmen im Fußballalltag automatisch zu den wichtigen Punkten beigetragen haben.

*Frank Kranz*

## ***Meine Fußballhelden-Bildungsreise in das spanische Santa Susanna bei Barcelona***

Diese Woche war eine, die ich niemals vergessen werde. Ich hatte die unglaubliche Gelegenheit, mit dem DFB und „Komm mit“ nach Santa Susanna, nahe Barcelona, zu reisen und eine unvergessliche Zeit voller Erfahrungen, neuen Eindrücken und neuen Freundschaften zu erleben.

In dieser Woche standen nicht nur die Freude am Fußball und der Sport im Mittelpunkt, sondern auch das Lernen und die persönliche Weiterentwicklung. Man hatte unter anderem durch einen Vortrag und eine Trainingseinheit von Hannes Wolf (Sportdirektor für Nachwuchs, Training und Entwicklung des DFB) spannende Einblicke in moderne Trainingsmethoden. Ebenso haben wir die Bewertungsgrundlagen für Fouls durch Bundesligaschiedsrichter Frank Willenborg kennengelernt. Vor Ort waren auch noch



weitere bekannte Persönlichkeiten, wie Andreas Rettig, Jörg Gernhardt oder Ronny Zimmermann, die vieles Interessantes preisgegeben haben. Die Umgebung, der Austausch und das Gemeinschaftsgefühl – alles hat zu einer Atmosphäre geführt, die unvergesslich bleibt.

Klasse war es, diese Erlebnisse mit anderen Gleichgesinnten zu teilen und am Abend gemeinsam zu feiern. Wir haben Dinge erlebt, von denen ich nicht einmal geträumt hätte – ein absolutes Highlight, das mich persönlich und sportlich weitergebracht hat.

**Ein riesiges Dankeschön an den DFB und „Komm mit“ für die perfekte Organisation und die unvergesslichen Momente! Auch allen Referenten, dem Orgateam und natürlich meinen Mitreisenden ein großes Danke – es war eine inspirierende Zeit, und ich freue mich auf alles, was noch kommt!**



**Besonders möchte ich jedoch Reinhard Brinkmann danken**, der mich vorgeschlagen hat und laut Ulrike Geithe und Gerrit Süßmann (beide BFV-Ehrenamt), denen ich ebenso danken möchte, eine super Bewerbung abgegeben hat und ohne die ich dies niemals erleben hätte können.

*Moritz Kracht*



# Werbegemeinschaft Habenhausen-Arsten e.V.

www.werbegemeinschaft-habenhausen-arsten.de

**BALKAN-HÜTTE**  
Jugoslavisches Restaurant  
Lankowitz Weg 31 • 28279 Bremen  
Tel. 0421 831 363 33 • www.balkan-huette.de

**Praxis für physikalische Therapie**  
Habenhausen Dorfstraße 2 • 2879 Bremen • Fax 0421 878 50  
Tel. 0421-8878 30

Musikschule und  
Musikinstrumentenhandel  
**7 appella della musica**  
Habenhausen Dorfstraße 2 • 2879 Bremen  
Tel. 0421 878 50 • Fax 0421 878 50  
www.appella.com

**Ihre Optiken  
HEINRICH**  
Asterdamm 150 • 28279 Bremen  
Tel. 82 44 22

Gerneplanung,  
gestaltung und  
Anfertigung von  
Füllung und Pflege  
von Füllungen  
www.gedam-denturgemeinschaft.de  
Telefon 0421 479298 • gedam-baumgalerie@bremen.de

Sachen gekauft  
Haben registrieren  
**evric**  
www.evric.de  
evric ist ein preiswertes System zur elektronischen  
Sachverteilung. Einfach zu bedienen. Einfach zu  
installieren. Einfach zu integrieren.  
E-Mail: bremen@evric.de • www.evric.de

**Malermaler Rainer Zieris**  
• Estricharbeiten  
• Putzarbeiten  
• Trockenputz  
• Gipfelmörtel  
• Sanitär- und Wasserwerk  
Würgeln 26 • 28279 Bremen • Tel. 0421 28 56 866

**Schmiedegewerkstatt**  
Joseph Hoops GmbH  
Heldamm 170  
Tel. 0421 8337 27

**ThokuToys**  
Thoram Kübel  
Habenhausen Dorfstraße 4 • 28279 Bremen  
Tel. 0421 878 49 866 • E-Mail: info@thokutoys.de  
www.thokutoys.de

Drinnen ist es am schönsten.  
**dreweiss-kalotte.de**  
Telefon: 0421 83 69 690

**Mobile Fußpflege**  
Habenhausen Dorfstraße 17  
Tel. 0421 878 49 866  
www.mobile-fusspflege.de

**Autoflexion**  
Für alle Flexionsarten  
www.autoflexion.de

**Gaststätte Auszeit**  
Inh.: Albi Stiebeck  
Adolf Hülger  
Egon-Kähler-Strasse 145, 28279 Bremen  
E-Mail: Auszeit-Arsten@web.de

**APOTHEKE**  
Setzen Sie auf die Heilkraft der NATURE.  
Lieferservice zu Ihnen nach Hause  
Asterdamm 136 • 28279 Bremen  
Tel. 0421 831 363 33 • Fax 0421 831 363 2  
www.apothekearsten.de



**KOSCHADE**  
Physiotherapie | Physiotherapie | Physiotherapie  
Tel. 0421 835728-3  
www.physiotherapie-koschade.de

**ALBRECHT DURER  
APOTHEKE**  
Drogerie und Apotheke  
Asterdamm 145 • 28279 Bremen  
Tel. 0421 832 20 50 • www.albrecht-durer-apothek.de

**PIERACH  
MALEREIBETRIEB**  
0421 878 59 05 • www.pierach.com

**DIE FEEDBÜUME**  
Floristik & Dekoration  
Telefon 0421 9384434 • www.feedbuume.de

Ihr ambulanter Pflegedienst  
**Zentrale Pflege**  
Tel. 0421 809543 • Bremen

**Daack & Co.**  
HABENHAUSEN  
Stiefen 14 • 28279 Bremen  
Tel. 0421 83 78 78 • Fax 0421 83 78 78  
www.daack.de

**Niekerke**  
Malermaler GmbH  
www.niekerke-malermaler.de  
0421.44.11.95

**FITNESS STUDIO  
Walden**  
Das Profil im Privat- und Businessbereich  
Asterdamm 145 • 28279 Bremen  
Tel. 0421 831 363 33 • Fax 0421 831 363 2  
E-Mail: info@fitness-walden.de

**PIERACH**  
MALEREIBETRIEB  
0421 878 59 05 • www.pierach.com

**ELEKTRO  
OELCKERS**  
Elektronik GmbH & Co. KG  
Zingstmannstraße 10 • 28279 Bremen  
Tel. 0421 831 363 33 • Fax 0421 831 363 2  
www.elektro-oelckers.de

WENN versichern, DANN persönlich  
Neue Wohn- und Gewerbeversicherungen  
**ÖVB**  
Telefon 0421 83 18 52 • Fax 0421 83 18 52

Altbaureparatur  
Reinigung  
Uwe Habermann  
2. Ober-Schulz-Strasse 6a GmbH  
Tel. 0421 83 18 52 • Fax 0421 83 18 52

**FEUERWÄRKER**  
Asterdammstraße 99 • 0421-49 00 112

**Warneke + Schulz  
Bad + Heizung**  
0421 823339  
www.warneke-schulz.de

## **1. G-Jugend - Großartige Turniere, viele Tore und einen Riesendank an die Sponsoren**

Die Kicker der G1 (überwiegend Jahrgang 2018) ziehen nach Absolvierung der Hinrunde ein durchweg positives Fazit. Los ging es mit voller Vorfreude auf die neue erste „richtige“ Saison draußen nach den Sommerferien mit ganz vielen FUNino Turnieren. Hier konnten die jungen Kicker ihre Fußballfähigkeiten im Modus 3 gegen 3 auf 4 Tore gegen viele andere Mannschaften zeigen. Mit teilweise super Ergebnissen konnten alle, dass im Training Erlernte den fußballbegeisterten Eltern voller Stolz vorführen. Gekickt wurde auf vielen Bremer Plätzen und auch außerhalb wurden einige Turniere mit einer Riesenfreude gespielt. Der FUNino Modus wird von uns jetzt schon das zweite Jahr gespielt. Ziel der neu herbeigeführten Spielart ist es, dass jeder Spieler durch diese Spielform intensiv und häufig Kontakt mit dem Spielgerät hat und somit optimal in seiner individuellen Entwicklung gefördert und zeitgleich in der Sportart Fußball herangeführt wird.



Anfang November ging es dann ins Warme. Die Vorfreude der Jungs, endlich wieder in der Halle kicken zu dürfen, war riesig. Schnell zeigten die Jungs bei den ersten Hallenturnieren auch hier, was für eine fantastische Truppe sie sind. Zum Jahresabschluss haben wir die tolle Hinrunde mit einer Weihnachtsfeier noch einmal gebührend gefeiert und das eventreiche Jahr langsam ausklingen lassen.

**Das Trainerteam Tobi, Danny, Firat und die gesamte Mannschaft möchten sich hiermit auch noch einmal recht herzlich bei unseren beiden Sponsoren – Lars Turkowski, Inhaber Firma Himmelskamp und Sebastian Seebeck, Inhaber der Glaserei Weseloh in der Kirchhuchtinger Landstraße 57, in 28259 Bremen Huchting bedanken.**

Lars und Sebastian haben mit ihren Spenden dafür gesorgt, dass die Jungs mit Trikots, Pullis und Jacken ausgestattet wurden und somit die Vereinsfarben überall präsentieren konnten.

Im Foto ist Sponsor Sebastian Seebeck neben dem Trainerstab oben rechts im Bild zu sehen.

**Hierfür nochmal ein Riesendank an euch beide.**

*Tobias Schier*

## **2. E-Jugend – Auf dem richtigen Weg**

Die E2 hat in dieser Saison eine bemerkenswerte Entwicklung durchlaufen. Gegen sehr starke Gegner zeigte das Team nicht nur Kampfgeist, sondern bewies auch, dass es auf Augenhöhe mithalten kann.

Zwar gelangen nicht immer Siege, doch im Mittelpunkt stehen die Fortschritte in der Spielweise und im Teamzusammenhalt.

„Wir sind unglaublich stolz auf die Mannschaft. Sie hat einen großen Schritt nach vorne gemacht und verkörpert unsere 110%-Philosophie“, betonen die Trainer.

Diese Saison hat deutlich gezeigt: Mit Leidenschaft und Einsatz sind die Kinder der E2 auf einem ausgezeichneten Weg.

*Timo Dierks*



## **Fußballnachwuchs – wir kommen!**

Wir als 5. Jugend mit 14 aktiven Spielern, **gesponsert von der Weets Gruppe aus Emden**, sind in 2024 in unsere erste Liga-Saison gestartet.

Auch wenn die Winterrunde nicht so erfolgreich war, wie wir es uns gerne vorgestellt hätten, haben wir dennoch viel Spaß gehabt und auch kleine Erfolge feiern können. Wir stecken den Kopf nicht in den Sand und wachsen zusammen, arbeiten weiter hart an uns, um uns zu verbessern und wie es man es in den Fußball Lehrgängen vermittelt bekommt, sollte der Spaß trotz allem immer im Vordergrund stehen.

Für mich als Trainer war es auch Neuland, da ich einen Liga-Betrieb noch nicht kannte. Nebenbei bilde ich mich weiter und absolviere den DFB-Basis-Coach. Mein Ziel ist es, mit der C-Lizenz abzuschließen.

Die Lehrgänge sollen dabei helfen, die doch komplexe Materie Fußball zu verstehen und zu vermitteln. Neben der Trainingsorganisation, den vier Leistungsfaktoren Technik, Taktik Psyche/Persönlichkeit, Kondition und Feedback, ist die Kommunikation auf Augenhöhe sehr wichtig.

Wir haben die Saison am 15. Dezember mit einem kleinen Hallenturnier und einem leckeren Buffet, von den Eltern organisiert, beendet.

Unsere Lerninhalte für 2025 sind u.a. Fair Play, Sicherheit im Umgang mit dem Ball, Schnelligkeit und Spritzigkeit, Lösungen in Spielsituationen finden, Beidfüßigkeit trainieren, Raumorientierung und – Aufteilung. Das alles soll uns helfen, neben dem Spaß auch vielleicht irgendwann erfolgreich zu sein. Das steht aber nicht im Vordergrund, der Leistungsdruck kommt noch früh genug und in der E-Jugend soll der Fokus auf der persönlichen Weiterentwicklung liegen.



Die Kinder, wie auch ich, sind in jedem Fall die Gewinner, denn wir lernen fürs Leben und man lernt bekanntlich nie aus. Teamfähigkeit, soziales Verhalten, Widerstandsfähig, Respekt sind Werte, welche nicht genug vermittelt, werden können.

**In diesem Sinne, wünschen wir als die 5. E-Jugend allen unseren Fans ein gesundes und glückliches Jahr 2025 mit vielen, auch sportlichen, Höhepunkten.**

**Der Weg ist das Ziel!**

*Paul Mlotzniak*

# FACTORY OUTLET

BIS ZU  
**60%**  
RABATT



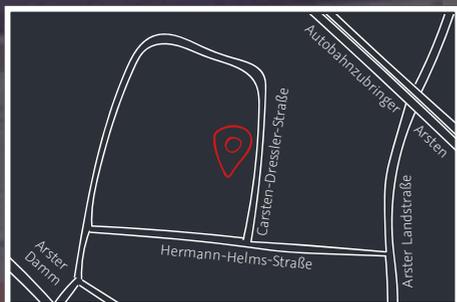
**PADDOCK'S**<sup>®</sup>



**redpoint**  
back to nature

**fransa**<sup>®</sup>

**PADDOCK'S - EINE BREMER MARKE MIT MODE AUS EIGENER HERSTELLUNG.**



Besuchen Sie das **PADDOCK'S OUTLET** und profitieren Sie von unseren exklusiven Angeboten und Sonderaktionen.

Carsten-Dressler-Straße 17, 28279 Bremen

MO-FR 10.00 - 18.00 Uhr  
SA 10.00 - 13.00 Uhr  
Telefon 0421 84 01 146

## **C-Juniorinnen und B-Juniorinnen blicken auf eine erfolgreiche Wintersaison zurück**

### **C-Juniorinnen.**

Die Wintersaison liegt hinter uns und wir blicken mit Stolz auf die Leistungen unserer C-Juniorinnen zurück. Die Mädels haben sich in den vergangenen Monaten kontinuierlich weiterentwickelt.

Von Spieltag zu Spieltag konnten wir eine deutliche Steigerung der spielerischen Fähigkeiten beobachten. Sie haben hart trainiert und sich in allen Bereichen verbessert. Offensiv konnte die Mannschaft immer mehr Torchancen kreieren und Defensiv haben sie es den Gegner alles andere als leicht gemacht.

Natürlich verlief die Saison nicht ohne Hindernisse. Es gab auch Spiele, in denen wir nicht unser volles Potenzial abrufen konnten, vor Herausforderungen standen und Niederlagen einsteckten. Doch die Mädels haben aus diesen Erfahrungen gelernt und sind daran gewachsen. Sie haben bewiesen, dass sie auch mit Rückschlägen umgehen können und gestärkt aus ihnen hervorgehen.

**Wir sind sehr zufrieden mit der Entwicklung unserer C-Juniorinnen und blicken optimistisch in die Zukunft und auf die kommende Sommerrunde.**

*Trainerinnen Boukje und Monique*

### **B-Juniorinnen.**

Wie auch bei den C-Juniorinnen liegt die Wintersaison hinter uns.

Trotz Niederlagen blicken wir positiv zurück. Der Spaß, Moral und Zusammenhalt stand immer im Vordergrund.

**Wir freuen uns schon auf die kommende Rückrunde.**

*Trainer Karsten und Julia*

**Beide Kader sind im Moment voll. Gerne können wir Mädchen in den Jahrgängen 2013-2007 auf die Warteliste setzen.**

## **Es war eine gei...le Zeit (ü50 II)**

Eine genaue Statistik haben wir leider nie geführt. Wer konnte damals schon ahnen, dass wir nach nun ca. 13 Jahren unsere Auflösung bekanntgeben. Zu Anfang spielten wir noch einige Zeit als Ü50I. Als die Ü40 dann aber altersmäßig „hochging“, akzeptierten wir ohne jegliches Gemurre unsere „Degradierung“ zur 2. Mannschaft. Viele Jahre spielten wir dann in der 2. Kreisklasse immer eine gute Rolle im oberen Mittelfeld, oder auch mal nah dran am Aufstieg. In den letzten Jahren entwickelten wir uns dann zu einer Fahrstuhlmannschaft zwischen der 2. und 3. Kreisklasse. Mit Gewinn einer Meisterschaft, aber eben auch mit Abstiegen.

Natürlich war uns das Sportliche wichtig, aber ebenso das Gesellige. Darauf legte vor allem



das Herzstück des Teams, unser mittlerweile nach schwerer Krankheit verstorbener Coach Gerd Weißling, immer sehr großen Wert. Tolle Feiern und erlebnisreiche Fahrten werden uns immer in schöner Erinnerung bleiben. Einige Spieler spielten vom Anfang bis zum Schluss in dem Team, oder halfen immer mal wieder aus. Viele spielen jetzt noch in der Ü60, der ein oder andere kickt jetzt beim Walking Football mit.

**In letzter Zeit wurde unser „Stammkader“ immer kleiner, und die Aushilfen bildeten sich mehrheitlich aus den alten Veteranen. Somit haben wir, wenn auch schwermütig, beschlossen dieses Kapitel, das bei vielen über ein Jahrzehnt ihr Leben mitbestimmt hat, zu beenden.**

*Harry Köpsel*

## **Moin, Moin, hier meldet sich die ü40/1 zu Wort**

**Die neu aufgestellte ü 40/1 um das Trainerteam Oliver Fritz und Oliver Mönkeberg feiert die zweite Meisterschaft in Folge.**

Eigentlich war es das mittelfristige Ziel, in die 1 Kreisklasse aufzusteigen, aber es kam anders. Gleich zu Beginn der Saison setzen wir als Aufsteiger in der 2. Kreisklasse ein Ausrufezeichen mit einem 9:1 Heimsieg gegen die Ü 40 aus Huchting. Dieser Lauf wurde gleich für die komplette Winterrunde mit genommen.

Das Endresultat ließ sich sehen mit 5 Siegen und 3 Unentschieden und einem Torverhältnis von 35:12 Toren. Somit sind wir saisonübergreifend 17 Spiele ungeschlagen.

Auch die Unterstützung der Ü40/2 und Ü 32 war wieder beeindruckend. Hier ein großes Dankeschön an Ahmet. Eke, der durch seine Kommunikation viel geregelt hat.

In der kommenden Saison wird uns eine sehr starke 1 Kreisklasse erwarten und dem entsprechend lautet das Ziel Klassenerhalt.

**Kleine Nebenbemerkung: K.Böttcher, O.Mönkeberg und O.Fritz haben als Trainer und Spielergespann ihren 5 Aufstieg bzw. Meisterschaft mit 3 Teams gefeiert.**

**Vielen Dank an das gesamte Team um unseren Captain Sasa**

*Oliver Fritz*



## **WANDERGRUPPE**

Abteilungsleiter Gregor Bittner  
Mobil (0421) 1732352  
E-Mail: wandern@tuskometarsten.de



## **Hallo zusammen,**

die Abteilung Wandern blickt auf ein erfolgreiches Wanderjahr 2024 zurück. Wir haben 21 Tagestouren von 9 bis 15 Km Länge absolviert und sind so insgesamt 232 Km gewandert – bei überwiegend gutem Wanderwetter, allerdings mussten wir 4 geplante Touren kurzfristig u.a. wegen Unwetter oder auch großer Hitze absagen.



Unsere Jahresabschluss-Wanderung am 04. Dez. führte – das ist so schon Tradition – von Arsten zum Weserdeich und entlang des Werdersees Richtung Schlachte und zum Dom, wo wir an der Adventsmittagsandacht teilnahmen.

Anschließend haben wir in der „Ständigen Vertretung“ (Böttcherstr.) in fröhlicher Runde zu Mittag gespeist und dabei die diesjährigen Leistungen der Wanderfreundinnen und Wanderfreunde gewürdigt.



**Dabei wurde zur „Wanderkönigin 2024“ unter großem Beifall Uschi Lechen ausgerufen und erhielt den Wanderpokal der Wanderabteilung überreicht: Sie ist insgesamt über 163 Km in 15 Wandertouren mitgewandert. Ebenfalls mit 15 Wanderungen belegen Herbert Tietgens mit 162,5 Km den 2. Platz und Hans-Jürgen Grashoff mit 160 Km den 3. Platz. Gratulation!**

An den Wanderungen, die immer im 14-tägigen Rhythmus vom Wanderführer geplant und meist GPS-gestützt geführt werden, nahmen im Schnitt 11 (7 – 16) Wandernde teil, die dann munter plaudernd die jeweilige Landschaft bewandern, hier und da Fotos machen und die Highlights bestaunen. Einige benutzen auch Wanderstöcke, Regenzeug und ein Notfall-Set haben wir immer im Rucksack dabei und alle haben die Notfall-App „Hilfe im Wald“ auf ihrem Handy, die wir aber zum Glück noch nicht anwenden mussten, nur mal wiederholt zu Übungszwecken.



Die Wandergruppe besteht jetzt aus 21 Mitgliedern, ein Mitglied hat sich mit 88 Jahren (!) aus gesundheitlichen Gründen zum Jahresende verabschiedet und zwei neue sind uns beigetreten.

Zum 01. Juni habe ich die Leitung der Abteilung Wandern von Rainer Guddat übernommen, der aus alters- und gesundheitlichen Gründen von allen Funktionen zurückgetreten ist, aber weiterhin mit wandern will. In Würdigung seiner Verdienste für das Wandern in Bremen und die Etablierung der Wander-Abteilung in unserem Verein vor fast 10 Jahren und 20 bis 25 Wanderführungen pro Jahr haben wir **Rainer zum Ehrenwanderführer** ernannt.

Fünf Gruppenmitglieder haben 2024 eigene schöne Tageswanderungen geplant und auch bravurös geführt oder bereitwillig den Wanderführer krankheitsbedingt kurzfristig vertreten.

**Dafür nochmal großes Lob und vielen herzlichen Dank!**

Am 15. Januar werden wir ins neue Wanderjahr 2025 starten, wieder mit vielen „Premium-Genuss-Wanderungen“ in Bremen und im Bremer Umland, getreu dem Motto: der Sinn des Wanderns ist es, unterwegs zu sein – sich zu bewegen an der frischen Luft hält Geist und Körper beweglich, ist auf vielfältige Weise gesund für Körper und Seele, ist Erholung und sportliche Aktivität zugleich.

*Gregor Bitter*



# JU-JUTSU

Abteilungsleiter: Jan-Philipp Koll  
Telefon: 0421-69 67 88-0  
E-Mail: [jujutsu@tuskometarsten.de](mailto:jujutsu@tuskometarsten.de)



## **Liebe Freunde unseres Sports.**

Vor den Herbstferien haben wir verstärkt das Prüfungsprogramm für den Gelbgurt trainiert und konnten Ende September insgesamt 27 Kinder aus den zwei Trainingsgruppen für den Gelbweiß-Gurt und Gelbgurt prüfen. Die Prüflinge haben in zwei bis vier Bewegungsabläufen verschiedene Techniken zur Verteidigung, Würfe und Haltegriffe am Boden gezeigt.



**Alle Kinder haben nach dem intensiven Training die Prüfung erfolgreich bestanden und wir freuen uns sehr über die gezeigten Leistungen.**

Nach den Herbstferien haben wir unsere neue Trainingszeit für Jugendliche ab 14 Jahre etabliert. Hier möchten wir vorwiegend Techniken und Anwendungen für Wettkämpfe im Newaza/BJJ System trainieren, um unsere Ju-Jitsu-kas für Turniere in 2025 fit zu machen. Im Newaza System beginnen die Kämpfe im Stand mit Ringen und Werfen und enden, sobald der Gegner durch Hebel- oder Würfetechniken zur Aufgabe gezwungen wurde.

Ju-Jitsu beinhaltet alle Distanzen des Kämpfens und enthält Schlag- und Tritttechniken, Wurftechniken, Haltegriffe, Hebel- und Würfetechniken. Im Training werden Körpergefühl, Koordination, Kraft und Ausdauer geschult. Wir trainieren nicht nur mit dem Schwerpunkt auf Techniken für Gürtelprüfungen sondern auch die Anwendungen der Techniken vor allem im Bereich Selbstschutz. Das Training findet in der Turnhalle der Grundschule Alfred-Faust-Str. statt.

SportlerInnen und AnfängerInnen in jeder Altersgruppe sind natürlich herzlich Willkommen Ju-Jitsu bei einem Probetraining auszuprobieren.

Unser Training findet in der Sporthalle der Grundschule Alfred-Faust-Str. statt.

<b>Altersgruppe</b>	<b>Trainingszeit</b>
Vorschulkinder 5 – 6 Jahre	Samstags 10:00 – 11:00 Uhr
Kinder 6 – 8 Jahre	Samstags 11:00 – 12:00 Uhr
Kinder 8 – 12 Jahre	Montags 18:00 – 19:30 Uhr
Jugendliche und Erwachsene ab 14	Montags 19:30 – 21:30 Uhr
	Mittwochs 18:00 – 20:00 Uhr

*Christoph Buck*

**WENN**

schnelle Hilfe

gefragt ist,

**DANN**

fragen Sie mich!

**Vertretung Giuseppe Carrera**

Arsterdamm 73 a 28277 Bremen

Tel. 0421 876664 Fax 0421 875445

[www.oevb.de/giuseppe.carrera](http://www.oevb.de/giuseppe.carrera)

[carrera@oevb.de](mailto:carrera@oevb.de)

**ÖVB**   
fair versichert

 Finanzgruppe



## HANDBALL

Abteilungsleitung: Maxi Remer

E-Mail: [handball@tuskometarsten.de](mailto:handball@tuskometarsten.de)



### 1.Herren

#### Zweimal Meister und zweimal hintereinander aufsteigen sind ein Durchmarsch!!

Das Kunststück zwei Jahre hintereinander den direkten Aufstieg zu schaffen, gelingt nicht vielen Mannschaften. Als das Team aus „alteingesessenen“ Herrenspielern, ein paar Jungspunden und diversen A-Jugendlichen vor zwei Jahren an den Start ging, hatten wir mit dieser Entwicklung vielleicht geliebäugelt aber keinesfalls damit gerechnet.

Verstärkt mit einem neuen Torhütergespann (Daven und Luca) und Neuzugängen aus Woltmershausen (Manni & Yannick) sowie einem neuen Trainer (Stefan Heldt) gab es im 1. Saisonspiel gleich wieder die obligatorische kalte Dusche gegen den späteren 2.platzierten aus SVGO. Danach fing sich die Mannschaft aber und marschierte danach von Sieg zu Sieg. Ab Ende November gab es mit Tammo vom American Football sowie von Per nach Bandscheibenvorfall weitere Verstärkungen in der Abwehr, die der Mannschaft auch im Altersgefüge recht guttaten. Des Weiteren unterstützten einige unserer A-Jugendlichen mit Doppelspielrecht vorbildlich unseren Kader (Danke an Jarne, Torbjörn & Kieran), sodass bereits einen Spieltag vor Ende die erneute Meisterschaft in eigener Halle gefeiert werden konnte. Die älteren Spieler Kringel und Hillard haben ausgeholfen und wichtige Unterstützung geleistet

Erwähnenswert ist außerdem, dass sich gleich 3 unserer Spieler unter den TOP-8 der Torschützenliste wiederfanden (Luke (2.), Luis (5.) und Noah (8.))

In diesem Jahr gilt es, sich in der neu gegründeten Regionsoberliga SÜD zu beweisen, ein sicherer Platz im Mittelfeld wird augenblicklich anvisiert. Bisher konnten die Herren einen Sieg und ein Unentschieden verbuchen und stehen auf Platz 8 der Liga.

- 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](mailto:info@elektro-oelckers.de)

[www.elektro-oelckers.de](http://www.elektro-oelckers.de)

PARTNER  
**KNX**



Wir freuen uns sehr über diese tolle Entwicklung, blicken gespannt auf diese Saison und gratulieren an dieser Stelle der Mannschaft und ihrem Trainer herzlich zu diesen beeindruckenden Erfolgen. Wir sind gespannt, auf welchem Platz wir euch am Ende der Saison wiederfinden.

*Das Trainerteam*



**Haaaaallllllloooooo – das sind wir – die 2. männliche E-Jugend und damit die jüngsten Handballer im Spielbetrieb**



Seit Mai trainieren wir nun schon zusammen. Im Sommer spielten wir 3 Rasenturniere, eins davon gewannen wir souverän. Erste Erfahrungen im Beachhandball machten wir auch, beim Turnier in Oyten gelang uns immerhin der vorletzte Platz.

Nach den Sommerferien ging für uns die Vorrunde los, wir schlugen uns tapfer gegen drei bärenstarke Teams und qualifizierten uns für die Regionsklasse Süd 1. Die ersten Spiele für uns liefen grandios – wir gehen ungeschlagen in die Ferien! Imke sagt, wir müssen etwas mehr in der Abwehr arbeiten, okay, nur das Tore werfen macht uns wirklich viel mehr Spaß.

Am 12. Januar trafen wir dann aber zu Hause auf einen sehr starken Gegner. Über das Spiel werden wir dann in den nächsten Vereinsnachrichten berichten.

*Viele Grüße, eure mE2* □

## **Start in die Saison 24/25 der männlichen D-Jugend**

Die männliche D-Jugend startete traditionell mit Beachhandball in die Saison! Die ersten Trainingseinheiten fanden auf unserer Beachanlage statt, bevor es in diesem Jahr wieder zu zwei Turnieren ging. Die Hoffnung, dass das Wetter mitspielt, wurde leider sowohl in Cuxhaven als auch in Georgsmarienhütte enttäuscht. Doch dies konnte weder den Teamgeist noch die großartige Leistung der Jungs schmälern. **In Cuxhaven konnten wir einen starken dritten Platz erzielen, und in Georgsmarienhütte wurden wir Zweiter hinter dem überzeugenden Gastgeber!**

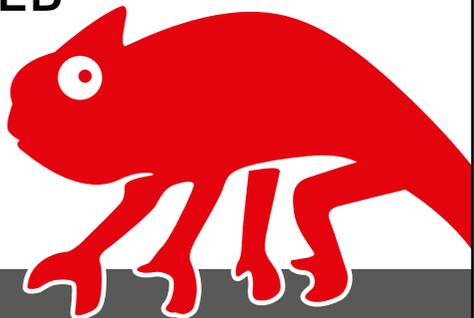
Nach den Sommerferien ging es dann in die Halle. Mit viel Konzentration und Ehrgeiz arbeiteten die Jungs an der Vorbereitung für die Qualifikationsrunde. Alle Spiele der Qualifikation wurden souverän gewonnen, sodass schnell klar war: Wir dürfen nach den Herbstferien in der höchsten Liga, der Regionsoberliga Nord, starten (daneben gibt es noch eine Regionsoberliga im Westen und eine im Süden des Handballverbands Bremen-Nordsee). Das bedeutet, wir treten gegen die stärksten Mannschaften der Handballregion Bremen-Nordsee an – eine spannende Herausforderung! Wir als Trainer-Team sind unglaublich stolz darauf, wie sich die Jungs entwickelt haben. Es ist eine Freude, zu sehen, wie sie als Team zusammenhalten, sich gegenseitig unterstützen und von Woche zu Woche stärker werden – sowohl auf als auch neben dem Spielfeld. Ihre Fortschritte und ihr Engagement in jeder Trainingseinheit zeigen, was für ein tolles Team sie sind. Solche Momente machen den Handball für uns alle zu etwas ganz Besonderem.

Im ersten Saisonspiel trafen wir auf die zweite Mannschaft aus Schwanewede. Die erste Halbzeit war noch etwas holprig, denn die Jungs waren beim ersten Spiel der Saison sichtlich nervös. Doch in der zweiten Halbzeit zeigten sie, was in ihnen steckt: Durch mannschaftliche Geschlossenheit und spielerische Klasse gewannen wir am Ende deutlich mit 36:26.

Das zweite Spiel gegen Findorff sollte deutlich spannender werden und so war es auch. Die Führung wechselte ständig, und das Spiel war bis zur letzten Minute hart umkämpft. Doch die Jungs gaben niemals auf und kämpften bis zum Schluss. Am Ende war das Glück auf unserer Seite, und trotz einiger vergebener Chancen konnten wir das Spiel mit 30:28 für uns entscheiden. Für die Trainerin war das der schönste Abschluss eines Geburtstags, ein Sieg, der durch Willen und Teamgeist errungen wurde.

# **PIERACH**

## **MALEREIBETRIEB**



**0421.8785965 · [www.pierach.com](http://www.pierach.com)**

**An dieser Stelle möchten wir unseren ganz großen Dank an die Eltern der Spieler ausdrücken! Ihr seid ein unglaublicher Rückhalt für uns: Ihr helft, ihr fahrt, ihr besetzt das Kampfgericht. Diese Hilfe ist nicht selbstverständlich!**

*Madita und Verena*

## **Ein anderer Blickwinkel auf sportliches und soziales Engagement**

Viele von Euch haben in den vergangenen 15 Jahren sicherlich den einen oder anderen Handballbeitrag von mir gelesen, hier kommt einmal etwas ganz Anderes.

Vor etwas mehr als einem Jahr habe ich mich entschieden, ein weiteres Mal zu studieren, diesmal nebenberuflich, man lernt ja nie aus.

Ein Bestandteil dieses Studiums führte mich im November nach Südafrika, genauer gesagt in ein Township namens Masiphumelele in der Nähe von Kapstadt.

Dort habe ich zusammen mit einer Gruppe meiner internationalen Kommilitonen für eine Woche MasiSports ([www.masisports.co.za](http://www.masisports.co.za)), eine Nicht-Profit Organisation (NPO), unterstützt, welche sich im Bereich „Reputation & Responsibility“ (dt. Reputation & Verantwortung) nachhaltiger und zukunftssicher aufstellen möchte.

Ziel von MasiSports ist es, Kindern und Jugendlichen, durch nachschulische Aktivitäten, wie Sportangebote, Kultur und Lifeskills (dt. Lebenskompetenzen) Zukunftsaussichten aufzuzeigen. Um hierzu die richtige Perspektive zu erlangen, vielleicht ein paar mehr Zahlen und Fakten:

In Masiphumelele leben auf einem halben Quadratkilometer

- circa 40.000 Menschen
- mehr als 40 unterschiedliche Ethnien
- >70% Arbeitslosigkeit
- >25% HIV-Infektionsrate
- >30% aller Haushalte werden von Kindern / Jugendlichen geführt, da die Eltern verstorben, oder nicht präsent sind

Im Township selbst ist Gewalt an der Tagesordnung. Bis vor 10 Jahren war Alkohol das häufigste Suchtmittel, seitdem hat aber Methamphetamin Einzug gehalten, welches die Abhängigen wesentlich unberechenbarer macht. Auch das Thema Gangkriminalität ist allgegenwärtig, sodass Taxen, oder Überfahrzeuge auch tagsüber nicht mehr in die Nähe fahren.

Vor Ort gibt es eine Grundschule mit 2000 und eine Highschool mit 1500 Schülern, beides öffentliche Schulen, welche chronisch unterfinanziert sind. In Südafrika gibt es ungefähr 25.000 solcher Schulen, in welchen ein regulärer Sportunterricht nicht gewährleistet ist.

Der Kader der „Springbocks“, Südafrika ist momentan Weltmeister, setzt sich z.B. nur aus Spielern zusammen, welche eine von 50 Privatschulen mit Rugbyfokus besucht haben.

Kommen wir zurück zu MasiSports, welches sich seit nunmehr sieben Jahren, von Null an, in Masiphumelele als Institution etabliert hat. Vereinfacht dargestellt ist der Ansatz, dass Kinder sich durch Sport auspowern können, selbstbewusster werden und sich als Jugendliche somit den negativen Einflüssen, wie z.B. Gangs entziehen können.

Teamfähigkeit und das Setzen von persönlichen Zielen wird gelehrt, wodurch bestenfalls ein Schulabschluss und die Chance auf einen Studien-/Arbeitsplatz gesichert wird. Dadurch können die dann Erwachsenen wieder etwas zurück an die Gemeinschaft geben, klassische Hilfe zur Selbsthilfe.

Was soll man sagen, das Konzept funktioniert. Im Zuge der dortigen Arbeit haben wir über 80 Interviews mit Eltern, Schülern, Lehrern, Trainern, Spendern, Pastoren und vielen mehr geführt. Alle engagieren sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten. Die Zahlen lügen nicht, die schulischen Leistungen der Kinder, welche an den Sportangeboten teilnehmen, sind im Verhältnis zu den „inaktiven“ deutlich besser.

## **Was hat das nun mit Euch und dem TuS Komet Arsten zu tun?**

Natürlich wurden die gespendeten Trikots der Handballabteilung mit Freude entgegengenommen, die Menschen dort haben wenig, bzw. nichts.

Persönlich werde ich versuchen auch zukünftig eine direkte Verbindung nach Masiphumelele aufrecht zu erhalten, um Sportausrüstung o.ä. dorthin zu senden.

Sprecht mich gerne direkt an, wenn Ihr mehr Informationen haben möchtet.

Mir geht es hier aber vielmehr um den Ansatz, dass sich möglichst viele Menschen für eine Sache engagieren, damit sie langfristig Erfolg hat. Gemeinsam etwas zu erreichen, macht noch viel mehr Spaß.

Vereinsport ist nicht allein durch Mitgliedsbeiträge zu finanzieren, es bedarf des Engagements jedes Einzelnen, nicht nur in Arsten. Darum seid bitte nicht scheu und fragt die Übungs-/Abteilungsleiter, wo und in welcher Form evtl. noch Hilfe und Unterstützung gebraucht wird.

Wenn es also möglich ist, in einem Township in Südafrika mit minimalen Mitteln, durch die freiwillige Mitarbeit vieler Menschen, ein großartiges Freizeitangebot für die Kinder und Jugendlichen zu erschaffen, sollte es im Bremer Süden erst recht zukunftssicher machbar sein.

**Ich zitiere immer wieder gerne die frühere Kindergartenleitung meines eigenen Nachwuchses: „Viele Hände, schnelles Ende.“**

Mit sportlichen Grüßen,  
*Holger Mügge*



## **TISCHTENNIS**

Abteilungsleiter Ronald Mosch,  
Telefon: 0421 82 60 41  
E-Mail: [tischtennis@tuskometarsten.de](mailto:tischtennis@tuskometarsten.de)



## **Liebe Freunde des kleinen Balles,**

Im Sommer fanden die Jugendmeisterschaften unseres Vereins statt und wurden zu einem vollen Erfolg. In spannenden und fairen Wettkämpfen setzten sich **Collin in der U15 und Yusef in der U19 durch und wurden in ihren Altersklassen verdient Vereinsmeister.** Beide zeigten beeindruckende Leistungen und gaben ihr Bestes, um sich den Titel zu sichern.

Ein weiterer Meilenstein in dieser Saison war die erstmalige Teilnahme unserer Jugendlichen an den Punktspielen. Nach einer langen Pause haben die U15- und U19-Mannschaften endlich wieder am Wettkampfbetrieb teilgenommen und sich mit anderen Teams messen können. Das Ergebnis der Hinrunde lässt sich sehen: Die U15-Mannschaft belegte den 4. Platz, während die U19-Mannschaft den 5. Platz erreichte. Beide Teams haben sich mit ihrem Engagement und Kampfgeist sehr gut präsentiert.





Am **27. November** durften unsere Jugendlichen ein einmaliges Erlebnis genießen: das TT-Bundesliga-Spiel zwischen Werder Bremen und Fortuna Düsseldorf. Doch das Spiel war nicht nur ein spannender Klassiker, sondern auch ein ganz besonderes Highlight für unsere Vereinsmitglieder – vor allem für unsere Nachwuchsspieler.

Ein Moment, der in die Geschichte eingehen wird: Timo Boll, einer der größten Tischtennisspieler Deutschlands, war ein letztes Mal in der Bundesliga zu sehen. Der legendäre Spieler verabschiedete sich gebührend von seiner aktiven Zeit im deutschen Tischtennisport. Dies war ein emotionaler Abschied für alle Fans, und unsere Jugendlichen durften dabei sein, als Timo Boll die Halle betrat.

Aber das war noch nicht alles! Unsere jungen Spieler hatten die außergewöhnliche Gelegenheit, gemeinsam mit den Profimannschaften von Werder Bremen und Fortuna Düsseldorf einzulaufen.

Diese einmalige Gelegenheit ist nicht nur ein Highlight für unsere Jugendlichen, sondern auch ein Beweis dafür, wie sehr der Verein die Förderung des Nachwuchses und die Unterstützung seiner Mitglieder schätzt.

**Ein besonderer Dank geht an dieser Stelle an Martin Giehl, der mit großem Engagement und viel Herzblut die gesamte Organisation des Events übernommen hat. Ohne ihn wäre dieses Erlebnis für unsere Jugendlichen nicht möglich gewesen.**

**Es war ein Abend voller Emotionen, besonderer Momente und einer Erinnerung, die noch lange in unseren Köpfen bleiben wird.**

**Wir blicken auf ein erfolgreiches Jahr zurück und sind stolz auf die Leistungen unserer Nachwuchsspieler. Die Abteilung ist gespannt auf die kommenden Herausforderungen und freut sich auf eine weiterhin erfolgreiche Entwicklung der Jugendmannschaften!**

*Andreas Prochnow*  
(stellvertr. Abteilungsleiter)



## TURNEN/FITNESS/GESUNDHEIT

Abteilungsleiterin Marina Streppel  
0170-1065743  
E-Mail: [turnen@tuskometarsten.de](mailto:turnen@tuskometarsten.de)



### **Liebe Mitglieder,**

ich freue mich in dieser Ausgabe über ein paar Ereignisse der letzten Wochen/ Monate zu berichten.

### **50 Jähriges Jubiläum der Männer-Turngruppe**

Am 24. Oktober 2024 feierte die Sportgruppe von Bernd Luxenhofer und Kurt Ewert ein außergewöhnliches Jubiläum. Seit 1974 besteht die Gruppe nun, die damals noch von Knut Horn geleitet wurde und fast genauso lange betreuen die beiden Übungsleiter die Donnerstags-Männergruppe. Für die Gruppe gehört das Turnen und verschiedene Ballspiele im Winter sowie Leichtathletik im Sommer – inklusive der Vorbereitung und Abnahme des Sportabzeichens – fest zum Programm. Bernd und Kurt sind dabei nicht einfach nur Übungsleiter, sondern echte Urgesteine des Vereins. Für ihren unermüdlichen Einsatz wurden die beiden bereits geehrt.



Von Anfang an dabei und immer noch als Einziger aktiv ist unser Ehrenmitglied Helmut Wahlers.



Das 50. Jubiläum haben die Männer zusammen mit ihren Turnern und auch mit einigen ehemaligen Teilnehmern in der Auszeit gefeiert und gemeinsam einen Blick in die Vergangenheit geworfen. Die Männer der Turngruppe haben in den letzten 50 Jahren nicht nur zusammen geturnt, sondern auch einige Rad-Touren, Kohlfahrten und viele weitere Ausflüge der sportlichen und auch etwas weniger sportlichen Art zusammen erlebt. Darüber hatte Kurt eine Präsentation mit Erinnerungen an vergangenen sportlichen und auch den diversen privat organisierten Aktivitäten in den letzten Jahrzehnten vorbereitet. Am Abend wurde mit einem leckeren Buffet und dem gewohnten Bierchen in vielen Erinnerungen geschwelgt und gemeinsam einen weiteren Abend in ihrer Gemeinschaft verbracht, der für neue Erinnerungen sorgt.

Unter anderem bedankte sich das ehemalige Mitglied Georg von Stumpf mit sehr herzlichen Worten für das besondere Engagement von Bernd und Kurt.

Als Abteilungsleiterin habe ich den Herren zu Beginn der Feier einen kleinen Besuch abgestattet und war beeindruckt von den vielen Eindrücken der Vergangenheit, dem langjährigen Einsatz der Übungsleiter und Fortbestand der Gruppe nach so vielen Jahren.

**Herzlichen Dank und Glückwunsch noch mal an Kurt und Bernd so wie allen Mitgliedern der Gruppe.**



### **NEUE Angebote für Mamas**

Besonders über unsere neuen Angebote für Mamas freue ich mich persönlich sehr.

Bereits zu Beginn meiner Tätigkeiten für den Verein hatte ich zusammen mit Birte Hinz vor, neben den Kinderangeboten und der langen Warteliste auch das Angebot für Erwachsene im „mittleren“ Alter zu erweitern. Gerade durch die vielen in den letzten Jahren neu entstandenen Neubaugebiete in der Nähe des Vereins sind viele junge Familien als potentielle Mitglieder nach Arsten gezogen. Das hat der Verein natürlich im Kinderbereich gemerkt, aber auch einige Eltern wollen sportlich aktiver sein.

Im Austausch mit einigen Müttern kam auch immer wieder das fehlende Angebot für junge oder „mittelalte“ Erwachsene als Thema auf.

Nun konnten wir endlich ein Konzept erstellen und umsetzen, dass auf die Bedürfnisse von Müttern ausgelegt ist und bieten seit November Sportangebote für Mütter an, die sich wöchentlich flexibel entscheiden können, an welchem Sportangebot sie sich anmelden wollen. Dafür nutzen wir die BuchungsApp, die wir bereits für unsere Kinderturn-Angebote nutzen.

Vorher haben wir eine Umfrage erstellt und die Mütter gefragt, welche Uhrzeiten für sie interessant wären, damit die Mamas auch in der Lage sind das Sportangebot in ihren Mama-Alltag zu integrieren

**So haben wir nun aktuell 4 verschiedene Angebote, wovon 2 an Wochentagen abends um 19:30 stattfinden und 2 weitere am Wochenende vormittags.**

Durch diese Uhrzeiten kann es einigen Müttern möglich gemacht werden ein Sportangebot ganz in ihrer Nähe wahrzunehmen. Dabei muss sich die Mutter nicht für einen festen Kurs entscheiden, sondern kann innerhalb dieser Angebote einen Kurs pro Woche auswählen oder sogar durch Zusatztickets über unsere Buchungsapp weitere Male teilnehmen, wenn es der Alltag zulässt.

Unter anderen Müttern zu sein und sich gegenseitig zu motivieren ist dabei für viele Mütter auch eine wichtige Komponente. Alle Angebote sind so konzipiert, dass Mamas mit jedem Fitnesslevel mitmachen können und auf Übungen, die Müttern durch Schwangerschaften und Geburten häufiger schwer fallen weitestgehend verzichtet werden oder diese durch Alternativen ersetzt werden können.

Das Angebot ist insgesamt vielfältig, da wir hier mit unseren unterschiedlichen Trainerinnen nicht nur unterschiedliche Kurs-Arten anbieten können, sondern auch innerhalb derselben Kursart (wie Dienstag und Samstag) jede Trainerin ihren eigenen Stil/ eigene Handschrift hat und es somit immer wieder spannend und abwechslungsreich werden kann. So kann man ganz nach seinen Vorlieben mit seiner gewählten Buchung entweder auf Kontinuität oder Abwechslung setzen, um langfristig motiviert zu bleiben.

Neben Fitness-Kursen von mir, die meistens abwechslungsreiche Intervall-Trainings mit dem eigenen Körpergewicht umfassen, gehen die Kurse der anderen Trainerinnen evtl. eher in die Aerobic-Richtung (wie bei Diane Günther) oder in den Kraftausdauer- oder Ausdauer-Bereich (wie bei Birte Hinz).

**Meine Kurse biete ich dienstags und samstags an, wobei einige Samstage von Diane oder Birte übernommen werden oder ggf. auch mal auf einen Sonntag verschoben werden.**

Am Donnerstagabend gibt es eine Runde Outdoor-Fitness für Mamas. Bei diesem Kurs kooperieren wir mit unserer Outdoorfitness-Abteilung und freuen uns, dass Andreas Vroom sich als Trainer mit seiner Expertise und seiner Erfahrung zur Verfügung gestellt hat. Auch, wenn bei dem Gedanken „Outdoor“ einigen Mamas direkt viele Gründe einfallen den Sport lieber drinnen machen zu wollen, haben wir bisher von allen schnuppernden Teilnehmerinnen, die sich überwinden konnten im Herbst zu starten ein begeistertes Feedback bekommen.

Beim Outdoorfitness liegt der Schwerpunkt auf Übungen, die insgesamt darauf ausgelegt sind alltägliche Bewegungen zu imitieren und die Kraft, Kraftausdauer, Beweglichkeit zu verbessern. Dabei kommen u.a. Rudergeräte, Kettlebells oder Langhantelstangen zum Einsatz und auch hier steht ein abwechslungsreiches Training im Vordergrund. Passende Kleidung (Zwiebellook) und die Teilüberdachung sorgen dafür, dass das Wetter fast nie zu schlecht für das Training draußen sein kann. Hier wird neben der Fitness natürlich noch das Immunsystem gestärkt. Außerdem kann man auch noch besonders stolz auf sich sein, wenn man sich bei schlechtem Wetter am Abend überwinden hat das Haus noch einmal für die eigene Gesundheit zu verlassen.

Als 4. Angebot haben wir Dance-Fitness von Jessica Zambrano ins Leben gerufen. Hier kombiniert sie Ihre Choreos mit einer Ausdauer-Tanz-Komponente, die die Mamas zu Pop-Musik ins Schwitzen bringt. Wir freuen uns auch hier, dass Jessica aus der Tanz-Abteilung uns hier mit ihren Tanz- und Kurs-Erfahrungen unterstützt.

Eine weitere Ergänzung unsers Angebots für Mamas hängt vom weiteren Interesse der Mütter ab. Es ist nicht ausgeschlossen, dass wir unser Angebot noch erweitern.

In die Kurse kann jederzeit reingeschnuppert werden. Alle Infos zu den Kursen, die genauen Zeiten und zum Schnuppern sind auf unserer Website und in der Buchungssapp zu finden.

Auf unserer Website halte ich stets alle Abteilungsbelange aktuell und informiere dort regelmäßig über wichtige Neuigkeiten.

FITNESS KURSE FÜR MAMAS			
<p><b>FITNESS FÜR MAMAS</b> mit Marina Stroppel</p> <p>18 Plätze pro Termin Einfachhalle Egon-Köhler-Str.</p> <p><b>DIENSTAG</b> 19:30 - 20:30 UHR</p> <p>MITGLIEDSCHAFT TURNABELTUNG*</p>	<p><b>OUTDOORFITNESS FÜR MAMAS</b> mit Andreas Vroom</p> <p>12 Plätze pro Termin Outdoor-Böx Kraftdauer-Weg</p> <p><b>DONNERSTAG</b> 19:30 - 20:30 UHR</p> <p>MITGLIEDSCHAFT TURNABELTUNG* ZZGL 3,95€**</p>	<p><b>FITNESS FÜR MAMAS</b> mit Marina Stroppel, Birte Hinz oder Diane Günther</p> <p>18 Plätze pro Termin Einfachhalle Egon-Köhler-Str.</p> <p><b>SAMSTAG O. SONNTAG</b> 10:30 - 11:30 UHR</p> <p>MITGLIEDSCHAFT TURNABELTUNG*</p>	<p><b>DANCE-FITNESS FÜR MAMAS</b> mit Jessica Zambrano</p> <p>12 Plätze pro Termin Parkraum Egon-Köhler-Str.</p> <p><b>SONNTAG</b> 11:00 - 12:00 UHR</p> <p>MITGLIEDSCHAFT TURNABELTUNG*</p>
<b>Jede Woche flexibel online Anmelden.</b>			



WhatsApp an mich



Website Turnen/  
Fitness/Gesundheit

## **Tag des Kinderturnens am 10. November 2024 von 10.00 - 14.00 Uhr in der Turnhalle an der Grundschule Alfred-Faust-Straße**

Es besuchten uns ca. 100 Kinder gut verteilt auf die 4 Stunden. Die Kinder „kinder Joy of Moving Tag des Kinderturnens“



Mit dem bundesweiten Tag des Kinderturnens lädt der Deutsche Turner-Bund (DTB) in Kooperation mit der Bewegungsinitiative kinder Joy of Moving jährlich alle Kinder ein, in die Welt des Kinderturnens reinzuschmecken. Die Familien erwarten dann immer ein spannendes Programm, welches vom DTB ausgearbeitet wird Ganz nach dem Motto „Zirkuskind“ konnten sich die Kinder als kleine Artist\*innen ausprobieren und lernten so verschiedene Geräte und Übungen spielerisch kennen. Mit eigenen Gerätelandschaften, wie es unsere Turnkinder gewohnt sind, haben wir das Konzept ergänzt.

Die Kinder erhielten im Anschluss eine Urkunde, welche sie als „echte Zirkuskinder“ ausgezeichnet hat.



### **Aufruf für die Tanzabteilung: Unterstützung im Bereich Kindertanzen gesucht!!**

Für das Kindertanzen suchen wir Unterstützung. Falls du Erfahrung hast im Bereich Hip Hop und Zeit und Lust hast in Vertretungsfällen unsere Trainerinnen zu unterstützen, melde dich gerne.

*Marina Streppel*

## **Angebote Turnen / Fitness / Gesundheit**

### **TURNEN BABYS**

Die Teilnahme am Babyangebot kann nur mit Registrierung und vorheriger Buchung über unser Buchungssystem erfolgen.

Hier können Sie auch die genauen Tage und Uhrzeiten entnehmen. Sie finden unser Buchungssystem auf unserer Website und unter:

<https://www.tus-komet-arsten.de/turnen-fitness-gesundheit/angebotefuerkinder/angebotefuerbabys/>

<b>Angebote:</b> Delfi-Kurse Krabbelgruppen Mini-Kometen / Midi-Kometen Baby- und Kleinkind-Turnen (vormitt.)	<b>Orte</b> - Parkettraum - Drei-Feld-Halle Egon-Kähler-Str.“
--	---

### **KINDER**

Die Teilnahme am Kinderturnen kann nur mit Registrierung und vorheriger Buchung über unser Buchungssystem erfolgen.

Hier können Sie auch die genauen Tage, Uhrzeiten und Orte entnehmen. Sie finden unser Buchungssystem auf unserer Website und unter:

<https://www.tus-komet-arsten.de/turnen-fitness-gesundheit/angebotefuerkinder/>

### **TURNEN KINDER ohne Vormittagsbetreuung**

<b>Angebote:</b> Baby- und Kleinkind-Turnen (vormittags) Eltern-Kind-Turnen 1-3 (vormittags)	<b>Orte:</b> Egon-Kähler Str. / Dreifeldhalle Sporthalle GS Korbhauser Weg
--	--

### **TURNEN KINDER mit Vormittagsbetreuung**

<b>Angebote:</b> Eltern-Kind-Turnen 1-2 (für Kita-Kinder) Eltern-Kind-Turnen 3-4 (für Kita-Kinder) Kinderturnen 4-6 Jahre Kinderturnen 5-7 Jahre Move & Fun 4 Kids (5-7 Jahre)	<b>Orte:</b> - Sporthalle GS Korbhauser Weg - Sporthalle der GS Alfred-Faust-Str. - Korbhauser Weg / Mehrzweckhalle
---	--

### **TANZEN**

Die Teilnahme am Tanzen kann nur mit Registrierung und vorheriger Buchung über unser Buchungssystem erfolgen.

Hier können Sie auch die genauen Tage, Uhrzeiten und Orte entnehmen. Sie finden unser Buchungssystem auf unserer Website und unter: <https://www.tus-komet-arsten.de/tanzen>

<b>Angebote:</b> Tanzen für Kinder 5-7 Jahre Hip-Hop für 7-10 Jährige Hip-Hop für Teens 11-15 Jahre Kurse für Erwachsene	<b>Orte:</b> Egon-Kähler Str. / Parkettraum
--	--

### **TURNEN KINDER 6-10 Jahre**

Mädchenturnen 7-11 Jahre (keine freien Plätze)	Mo. 16:00-17:00	Turnhalle GS Korbhauser Weg	Kathy Siemer
Mädchenturnen 7-11 Jahre (keine freien Plätze)	Mo. 17:00-18:00	Turnhalle GS Korbhauser Weg	Kathy Siemer
Jungenturnen 6-9 Jahre	Sa. 10:00-11:00	GS Korbhauser Weg	Andreas Vroom
Jungenturnen 10-16 Jahre	Sa. 11:00-12:00	GS Korbhauser Weg	Andreas Vroom

<b>TURNEN / FITNESS / GESUNDHEIT</b>			
Herzsport für Erwachsene ohne Verordnung	Mo. 18:45-20:00	GS Buntentorsteinweg	René Brünings
Fitness für Frauen	Mo. 19:00-20:30	GS Korbhauser Weg	Britta Conrad
Senioren-sport 60+	Di. 10:00-11:00	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Maren Hoops
Fit in den Tag für Frauen 60+	Di. 11:00-12:00	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Maren Hoops
Aerobic/Fitness für Frauen	Di. 18:45-20:00	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Anja Kies
Gymnastik für Frauen 60+	Mi. 09:30-10:45	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Brigitte Puvogel
Ganzkörpergymnastik für Männer&Frauen 50+	Mi. 17:30-18:15	GS Korbhauser Weg	Jutta Schmidt
Fitness für Frauen 45+	Mi. 19:00-20:00	GS Korbhauser Weg	Christina Wessels
Gymnastik + Ballspiele für Männer 35+	Mi. 19:00-21:00	Egon-Kähler-Str.1-Feld-Halle	Andreas Vroom
Fitness + Gymnastik für Frauen	Do. 09:00-10:00	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Marion Lentz
Turnen, Gymnastik + Volleyball für Männer	Do. 18:00-20:00	Egon-Kähler-Str. 3-Feld-Halle	Kurt Ewert + Bernd Luxenhofer
Gymnastik für Frauen	Do. 19:00-20:15	GS Alfred-Faust-Str.	Karin Müller
Männerturnen 50+	Fr. 19:30-21:30	Gy. L. d. W. kleine Halle	Karl Haugke-Ast
<b>PRÄVENTION (Kurse)</b>			
Zumba	Mo. 18:15-19:15	Gy. L. d. W. kleine Halle	Sabrina Helms
Ganzkörpertraining	Di. 10:00-11:00	Egon-Kähler-Str. Einfeldhalle	Katrin Hessenkemper/ Christa Kühn
Rückenfit und -relax I	Di. 17:30-18:15	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Petra Scheithauer
Rückenfit und -relax II	Di. 18:30-19:15	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Petra Scheithauer
Faszilates	Mi. 09:00-10:00	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Katrin Hessenkemper
Vitalgymnastik 60+	Do. 09:30-10:30	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Karin Müller
Vitalgymnastik 65 +	Fr. 09:30-10:30	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Karin Müller
Nordic Walking	Fr. 09:30-10:30	Egon-Kähler-Str. Stadion	Maren Hoops

## **STRESSREDUKTION (Kurse)**

Yoga	Mo. 17:30-18:45	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Gerda Stolte
	Fr. 17:15-18:45	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Rita Sürken
Qi Gong	Do. 10:45-11:45	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Maren Hoops
	Do. 18:00-19:00	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Maren Hoops
	Fr. 11:15-12:15	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Maren Hoops

## **REHA-SPORT**

Herzsport	Mo. 20:00-21:30	GS Buntentorsteinweg	René Brünings
Lungensport	Mo. 12:15-13:00	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Maren Hoops
	Di. 09:00-09:45	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Maren Hoops
Polyneuropathie & Gleichgewicht	Di. 11:00-11:45	Egon-Kähler-Str. 1-Feldhalle	Katrin Hessenkemper
Krebsnachsorge	Di. 12:15-13:00	Egon-Kähler-Str. 1-Feldhalle	Katrin Hessenkemper
Reha-Orthopädie	Mo. 11:30-12:15	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Maren Hoops
	Mo. 19:15-20:00	Egon-Kähler-Str. Parkettraum	Barbara Joseph
	Do. 12:15-13:00	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Maren Hoops
	Do. 16:30-17:15	Egon-Kähler-Str. 1-Feldhalle	Doris Rogmann
	Do. 17:30 -18:15	Egon-Kähler-Str. 1-Feldhalle	Doris Rogmann
Reha-Orthopädie im Sitzen	Do. 11:15-12:00	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Doris Rogmann

**Wichtig: Mit einer ärztlichen Verordnung entstehen für die Reha-Sportangebote keine Kosten!**

Anmeldung / Informationen	Geschäftsstelle TuS Komet Arsten Egon-Kähler-Str. 145 Öffnungszeiten: mo. + do. 15:30 - 18:30 Telefon: 0421/828202-11 - E-Mail: <a href="mailto:info@tuskometarsten.de">info@tuskometarsten.de</a>
---------------------------	--

## Monatliche Mitgliedsbeiträge ab 01. Oktober 2024

Grundbeitrag	Erwachsene 8,00 €	Kinder 8,00 €
<b>Spartenbeitrag für</b>		
Badminton	12,00 €	6,00 €
Basketball	15,00 €	7,50 €
Cricket	10,00 €	7,00 €
Fechten	15,00 €	9,00 €
Fußball	15,00 €	8,00 €
Handball	16,00 €	8,50 €
Hundesparte	5,50 €	5,00 €
Judo	10,00 €	5,00 €
Ju-Jutsu	12,00 €	6,00 €
Karate	10,00 €	5,00 €
Leichtathletik	13,00 €	(bis 15 J.) 7,00 €
Outdoor Fitness	20,00 €	20,00 €
Ringens	10,00 €	5,00 €
Tanzen	10,50 €	5,00 €
Tennis	14,50 €	7,50 €
Tischtennis	9,50 €	5,50 €
Turnen	9,00 €	5,00 €
Volleyball	13,50 €	6,00 €
Wandern	Spartenbeitrag 1,00 € zzgl. Passiver Beitrag 7,50 €	

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

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

Mutter-Vater-Kind-Turnen

18,50 €

Passiv

6,50 €

6,50 €

**Aufnahmegebühr:**

20,00 €

10,00 €

Mutter-Vater-Kind-Turnen

10,00 €

Familie (ab 3 Personen)

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.

**Mahnungen:** 6,50 €

**Änderungen/Irrtümer vorbehalten!**



# Letzter Abgabetermin

für die nächsten Vereinsnachrichten ist der

→ → → **15.03.2025** ← ← ←



Bitte alle Artikel als Word-Datei und die Fotos als angehängte jpg-Datei (Dateigröße über 1,5 MB) per e-Mail an [medienteam@tuskometarsten.de](mailto:medienteam@tuskometarsten.de) senden.

Kürzungen und Bearbeitungen vorbehalten.

## **Turn- und Sportverein Komet Arsten e.V.**

**Gegründet:** 1896 / Mitglied des LSB Bremen e.V.  
**Geschäftsstelle:** Egon-Kähler-Str. 145, 28279 Bremen  
Telefon (0421) 82 82 02-11/15 · Telefax (0421) 82 82 02-20  
E-Mail: [gs@tuskometarsten.de](mailto:gs@tuskometarsten.de) oder [info@tuskometarsten.de](mailto:info@tuskometarsten.de)  
**Öffnungszeiten:**  
Mo. u. Do. von 15.30 - 18.30 Uhr  
Lennard Vroom, Katrin Hessenkemper und Tanja Schilling  
**Vereinsgaststätte:** (0421) 82 82 02-18

### **Vorstand**

**Vorsitzender** Andreas Vroom, Tel. 82 12 33  
**Stellvertreter** Bernd Nehrhoff, Tel. 82 96 06  
**Stellvertreter** Dr. Bernward Frühlingsdorf, Tel. 82 41 01  
**Kassenwartin** Britta Körber, Tel. 87 18 261

### **Erweiterter Vorstand**

**Medienwartin** Geeta Dreyer, Tel. 59 80 492  
**Technischer Leiter** Andree Pierach, Tel. 87 85 965  
**Schriftführer** Thomas Pfeiffer, Tel. 82 19 96  
**Festwart** Nils Lackmann, Tel. 82 64 65  
**Seniorenwart** Jörg Voigt, Tel. 82 51 49  
**Badminton** Holger Schöttmer, Tel. 01520-29 55 620  
**Basketball** Danny Petzold, Tel. 0172-1074291  
**Cricket** Vivek Bhandari Tel. 0179 90 26 290  
**Fechten** Joachim Hoops, Tel. 0162 91 91 683  
**Fußball** Matthias Haase, Tel. 0174 89 78 724  
**Handball** Maxi Rehmer  
**Hundesport** Hermann Wichmann, Tel. 82 09 83  
**Judo** Alisa Reinhold, Tel. 01575 8409500  
**Ju-Jutsu** Jan-Philipp Koll, Tel. 69 67 88 - 0  
**Karate** Christian Umbach, Tel. 0179 - 47 95 945  
**Leichtathletik** Sandra Schwenke, Tel. 01520 - 25 80 050  
**Outdoor Fitness** Tammo Vroom, Tel. 0157-58767086  
**Ringen** (Ansprechpartner) Amin Alinejad Tel. 0176 - 32 94 69 17  
**Tennis** Adrian Leu, Tel. 0173-6361910  
**Tischtennis** Ronald Mosch, Tel. 82 60 41  
**Turnen** Marina Streppel, Tel. 0170-10 65 743  
**Volleyball** Markus Schäffer, Tel. 04298-46 53 04  
**Wandern** Gregor Bitter, Tel. 0421 17 32 352  
**Jugendwart** Geschäftsstelle

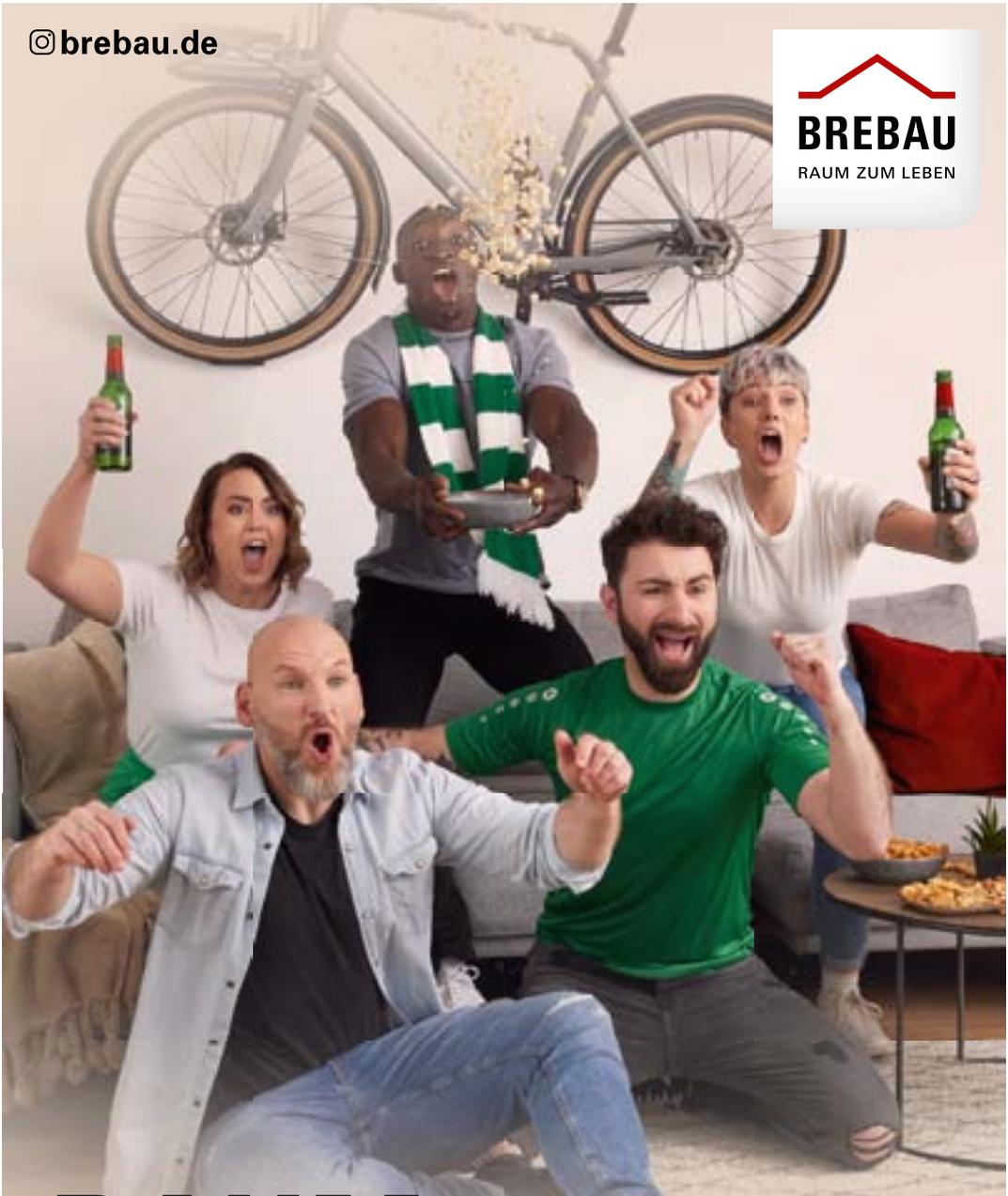


---

**Impressum:** Turn- und Sportverein Komet Arsten e.V.  
**Herausgeber:** Ralf Lüdeker  
**Verantwortlicher Redakteur:** Sparkasse in Bremen  
**Bankverbindung:** IBAN DE20290501010010219889 · SWIFT-BIC: SBREDE22XXX  
**Spendenkonto:** Sparkasse in Bremen  
IBAN DE85290501010001144369 · SWIFT-BIC: SBREDE22XXX  
**Gesamtproduktion/Anzeigen:** DruckMedia · [mail@druckmedia.de](mailto:mail@druckmedia.de) · Telefon (04207) 66 68 7-0  
**Erscheinungsweise:** Vierteljährlich im Quartal  
**Bezugspreis:** Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten

© brebau.de

  
**BREBAU**  
RAUM ZUM LEBEN



**RAUM FÜR  
LEIDENSCHAFT**



# DER NEUE ŠKODA ELROQ

**Škoda Buffet**  
am 25. Januar

## Ein Angebot der Škoda Leasing<sup>1</sup>:

### Škoda Elroq 50 Tour 125 kW (170 PS) 1-Gang Automatik

Lackierung Energy-Blau, Bluetooth Freisprecheinrichtung, Digital Cockpit, Easy Light Assist, Climatronic, LED-Hauptscheinwerfer, Rückfahrkamera, Sprachsteuerung, Lane Assist, Side Assist, Verkehrszeichenerkennung u. v. m.

Leasing-Sonderzahlung:	0,00 €
Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
Vertragslaufzeit:	48 Monate
<b>48 mtl. Leasingraten à:</b>	<b>319,00 €<sup>1</sup></b>

**Stromverbrauch in kWh/100 km, kombiniert: 15,9; CO<sub>2</sub>-Emissionen in g/km, kombiniert: 0; CO<sub>2</sub>-Klasse: A.**

<sup>1</sup> Ein Angebot der Škoda Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig, inkl. Überführungskosten. Bonität vorausgesetzt. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Stand 12/24.

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

Škoda Bremen Schmidt + Koch GmbH  
Stresemannstraße 1-7, 28207 Bremen  
T 0421 4495-700, str@schmidt-und-koch.de

Autohaus Neustadt Schmidt + Koch GmbH  
Neuenlander Straße 440, 28201 Bremen  
T 0421 8710-0, neu@schmidt-und-koch.de