



TuS KOMET ARSTEN

seit 1896

VEREINS-NACHRICHTEN

www.tuskometarsten.de

**GESUNDHEIT
& FITNESS**

**KINDER
& JUGEND**

**WETTKAMPF
& LEISTUNG**

**ERWACHSENE
& SENIOREN**



70. Arster Karneval



Reihenhäuser für Familien

WOHNEN IN ARSTEN

Attraktive Reihenhäuser zum Kauf

- + Wohnfläche ab 137 m²
- + Individuelle Raumaufteilung
- + Moderne Haustechnik mit Wärmepumpe und Photovoltaik
- + Fußbodenheizung
- + Massive Bauweise
- + Optional Garage oder PKW-Stellplatz

Ansprechpartner:

Frank Peters | 0421 3 49 62 55
fr.peters@brebau.de

brebau.de/reihenhaeuser-arsten

BREBAU GmbH | Schlachte 12–14 | 28195 Bremen | **brebau.de**



Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

wir freuen uns, euch wieder mit diesem Heft interessante Einblicke in unser Vereinsleben zu geben. Die Wettkampfteams sind vielfach im Saisonendspurt und spielen um den Aufstieg, gegen den Abstieg oder einfach im sicheren Tabellenbereich. Wir wünschen euch und allen anderen fleißigen Sportlern viel Spaß und Erfolg.

Der TuS ist Träger des Kinderschutzesiegels und es liegt uns als Vorstand sehr am Herzen, dass insbesondere unsere Kinder und Jugendlichen im TuS Komet Arsten sicher sind vor verbaler, körperlicher und jedweder Form von sexueller Gewalt. Immer wieder zeigt es sich leider, dass hierdrauf nicht genug geachtet werden kann. **Wir fordern alle auf, die Anzeichen von Missbrauch aufmerksam wahrzunehmen und mit einer Vertrauensperson zu besprechen.** Es kostet besondere Überwindung, wenn sich Betroffene bereits in einer gewissen Opferrolle wiederfinden, aber bitte schweigt nicht. Insbesondere unser Vorstandsmitglied und ehemaliger Kinderarzt Dr. med. Bernward Fröhlingsdorf hat immer ein offenes Ohr für euch.

Zur Verbesserung der Sportflächen drinnen wie draußen haben wir in Robotertechnik investiert. Eine waschmaschinen große Reinigungsmaschine fährt nachts täglich autonom ihre Runden in der Dreifeldhalle und den großen Fluren. Selbständig fährt sie mehrfach an die Dockingstation und tauscht das verschmutzte Reinigungswasser gegen neues und lädt den Akku. Für die Fußballfelder eins bis drei der EKS sind in dieser Saison erstmals zwei fast quadratmetergroße Mähroboter im Einsatz, die täglich den Rasen kurzhalten.

Nähere Angaben zu den nächsten Terminen befinden sich auf den nächsten Seiten.

Wir freuen uns auf euch.



Andreas Vroom

Vorsitzender TuS Komet Arsten e.V.



Goldschmiedewerkstatt
Hoops

Joachim Hoops GmbH

Holzdammm 170 · ☎ 0421 - 83 27 27

www.goldschmiede-hoops.de

Stellenanzeige in eigener Sache:

Wir suchen ab sofort eine Bürokraft in Teilzeit (m/w/d) zur Unterstützung unseres Teams in der Geschäftsstelle

Aufgaben:

- Sachbearbeitung, vorwiegend im Bereich Mitgliederverwaltung/Finanzen/Organisation
- Übernahme von Sprechzeiten des Vereins, jeweils Mo. und Do. in der Zeit von 15.00 Uhr bis 18.30 Uhr.

Erwartet werden:

- Kenntnis MS Office
- Kunden- und Serviceorientierung
- Arbeiten im Team

Wir bieten:

- angemessenes Gehalt
- eine abwechslungsreiche Tätigkeit
- grundsätzlich flexible Arbeitszeiten

Die Arbeiten umfassen 20 Std. wöchentlich.

Nähere Auskünfte erteilt der Vorstand.

Bei Interesse kontaktieren Sie uns bitte per Mail:

2vorstand1@tuskometarsten.de oder **Tel: 01525 6318535**

Termine

1. Halbjahr

Änderungen vorbehalten



■ Donnerstag, 24. April

Mitgliederversammlung mit Wahlen

19.30 Uhr Vereinsgaststätte (Einladung mit Tagesordnung in VN Nr. 72)

■ 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

Obervielander Vielfalt 2025 und Tag der offenen Tür in diesem Jahr auf unserem Vereinsgelände

Die „Obervielander Vielfalt“ wird in diesem Jahr nach 2022 erneut von uns organisiert und findet auf dem Vereinsgelände an der Egon-Kähler-Str. statt.

Am Samstag, den 10. Mai, in der Zeit von 14.00 bis 18.00 Uhr, laden wir alle interessierten Bürgerinnen und Bürger ein, diese Veranstaltung unter dem Motto „Obervieland bewegt sich“ zu besuchen.

Fast 50 Organisationen aus dem Stadtteil präsentieren sich mit insgesamt 32 Informations- und Mitmachständen. Die überwiegend im sozialen, nachbarschaftlichen Bereich tätigen Akteure bieten neben der Vorstellung ihrer Organisation und deren Aufgaben ein vielfältiges Mitmachprogramm, insbesondere für die Kleinen an. Kreativaktionen, Glücksrad, Armbänder knüpfen, Mal- und Bastelaktionen sind nur einige der Angebote. Neben einem „Menschenkicker“ wird auch eine Hüpfburg aufgebaut. Das Bürgerzentrum bietet unter anderem einen Parcour „Szenenwechsel“ an, bei dem man sich in andere Rollen hineinversetzen kann. Ein begleitendes Bühnenprogramm bietet musikalische Beiträge verschiedener Musikgruppen aus dem Stadtteil sowie Tanz- und Sportangebote von Vereinen. Die Feuerwehr Arsten ist ebenso vor Ort wie die Polizei, die neben Präventionsberatungen auch die Möglichkeit bietet, das eigene Fahrrad registrieren zu lassen.

Alles in allem erwartet die Besucherinnen und Besucher ein umfangreiches Programm.

Doch damit nicht genug. Der Verein verbindet die Veranstaltung mit seinem alljährlichen „Tag der offenen Tür“. Zahlreiche Abteilungen stellen sich und ihre Sportangebote den Besuchern vor. Wer sich also für einzelne Sportangebote interessiert und einmal „reinschnuppern“ möchte, kann dies an diesem Tag tun - oder sich einfach überraschen lassen. Für das leibliche Wohl sorgt neben einem Eisverkauf auf der „Obervielander Vielfalt“ unser bewährtes Team der Gaststätte „Auszeit“.

Bernd Nehrhoff

MEISTERBETRIEB

**Polsterei
Bodenbeläge
Gardinen
Sonnenschutz
Yacht- &
Bootsausstattung
Matratzen
Schaumstoffe**



Drewes & Klatte
Raumausstattung

www.drewes-klatte.de

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

Obervieland bewegt sich



24. Obervielander Vielfalt



Tag der offenen Tür

am 10.05.2025

im TuS Komet Arsten

Egon-Kähler-Straße 145

von 14:00 - 18:00 Uhr



Kunstkurs-Q1 Gymnasium Links der Weser

Zum 70. Mal „Arsten Hinein“ am Samstag 08. Februar 2025

Seit 1953 feiern wir in Arsten Karneval und haben ihn (durch Corona) in diesem Jahr zum 70. Mal gefeiert. Ein Jubiläum, das heutzutage sicherlich nur noch selten erreicht wird und uns umso stolzer macht, weil wir immer wieder auch neue Leute, ob jung oder alt, von unserem Event begeistern können.



Klassisch ging es natürlich erst mal am Nachmittag mit dem Kinderkarneval für die wirklich Jungen unter uns los. Bereits ab 15.00 Uhr war DJ Toddy mit von der Partie; aber auch einige Gruppenauftritte wurden den Kindern in diesem Jahr geboten. Dabei haben wir uns insbesondere auf und über zwei „hauseigene Gruppen“ aus Arsten gefreut. Auch die Tanzformation der VHS Delmenhorst lud die Kinder zum Spaß an Bewegung ein.

Bunte Luftballons, Lollis von Toddy und fröhliche und ausgepowerte Kinder waren ein gelungener Einstand für unser Jubiläum.



Zum Abend wurde dann in rot-weißer Arsten-Manier gefeiert und so zog der Elferrat inklusive Prinzenpaar Leonie und Noel und den Funkenmariechen zur Primetime in die Kulturhalle am Korbhauser Weg ein. Das Partyvolk wurde natürlich erneut von unserem langjährigen Präsidenten Jörg Voigt begrüßt.

Im Anschluss legten die vier Funkenmariechen vom Karnevalsverein Rot-Weiß Bremen einen fantastischen Start hin, der trotz oder gerade aufgrund ihrer souveränen Vorführung beim Musikausfall gefeiert wurde. Auch das Solo und die Show a la „Ich bin ein Star, holt mich hier raus“ mit Dr. Bob und viel guter Musik waren tolle Einlagen unserer langjährigen Freunde.

In diesem Jahr gab es aber nicht nur Funkenmariechen, nein, vom MTV Riede kam dieses Mal die Prinzensgarde zu uns und die Männer zeigten ihr Gewehr und Rhythmus.

Auch „Cosmic Dust“ von Bounce & Boogie legte 3 Auftritte in verschiedenen Konstellationen auf unser Parkett. Das junge Team begeisterte mit K-Pop und Schwung und erntete viel Applaus.

Bevor unser Prinzenpaar zum Abschluss seinen Ehrentanz dieses Mal mit einer Macarena aufführte und so die Menge mit animierte, waren die Damen vom TuS Huchting an der Reihe. Die Gruppe „Taktgefühl“ zeigte nicht nur dies, sondern auch jede Menge Lebensfreude und entführte uns „Ab in den Süden“ und ließ mit dem Publikum die Halle beben - mit dem Zug ohne Bremsen...

Unter diesem Motto legte dann auch DJ Toddy wieder für uns auf und rundete den Partyabend ab, nachdem er auch während des Programms schon für die eine oder andere Stimmungsrunde gesorgt hatte.

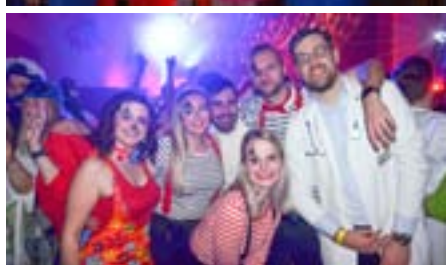
Wie es sich bei einem Jubiläum gehört, wollen wir dieses gerne nutzen, um Danke zu sagen.

Zum Einen an unsere Gruppen und auch an DJ Toddy, sowie unseren Wirt, die uns alle seit Jahren eine tolle Feier mit ermöglichen. Zum anderen verdient aber auch unser langjähriger Kader vom Festausschuss eine Anerkennung. Ohne ihn und die Helfer und Helferinnen beim Auf- und Abbau könnten wir diesen Event nicht zum 70. Mal ausrichten. Allen voran verdient hier Nils Lackmann unseren besonderen Dank, der seit Jahren alle Details plant und mit voller Hingabe alles von früh bis spät mit begleitet.

Danke Nils!

Artikel und Bilder: *Julia Franke* (Festausschuss)





Der soziale Nutzen des Sponsorings für unseren Verein

Unser Verein konnte mit Hilfe der **BREBAU** mehrere Projekte realisieren. Die **BREBAU ist unser Hauptsponsor im Vereinsbereich**. Neben dem Hauptsponsor gibt es eine Reihe von Privatpersonen und Firmen, die den Verein ebenfalls unterstützen. Dies geschieht in der Regel durch gezielte Spenden für bestimmte Sportabteilungen. Dafür sind wir dankbar und freuen uns über jede Spende. Es gibt aber auch Abteilungen, die über kein Sponsoring-Netzwerk verfügen, wie z.B. unsere Ringer. Nun konnte durch die Spende der **BREBAU** eine neue Ringermatte angeschafft werden, die einen mittleren 4-stelligen Betrag erforderte. Die Ringerabteilung trainiert zweimal wöchentlich in der Halle Theodor-Billroth-Str. Diese nicht sehr verbreitete Sportart benötigt unbedingt eine funktionelle Unterlage für Wettkampf und Training. Die bisher verwendete Matte war durch die jahrelange Nutzung verschlissen und bereits unfallgefährdend. „Nun kann die Abteilung wieder wachsen“, so Hadi Jahani, Trainer der Ringer.

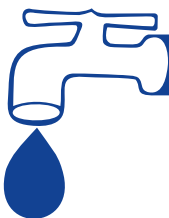
Neben dem Sportamt, einem finanziellen Kraftakt des Ortsteilbeirates und Vereinsmitteln beteiligte sich die **BREBAU** auch an die Erneuerung des Kunstrasenkleinfeldes für die meist jugendlichen Fußballer aus dem Stadtteil. Der Platz ist in seiner Nutzung nicht vereinsgebunden und kann von allen Spielerinnen und Spielern aus dem Stadtteil bespielt werden.

Darüber hinaus konnte der Verein mit Mitteln der **BREBAU** die wenigen gestundeten Mitglieds- und Spartenbeiträge einiger junger Sportlerinnen und Sportler begleichen, die aus nachvollziehbaren sozialen Gründen nicht in der Lage waren, ihren finanziellen Verpflichtungen nachzukommen. **Hier halfen auch Spenden der Werbegemeinschaft Arsten/Habenhausen.**



Hier zeigt sich einmal mehr der soziale Nutzen des Sponsorings im Verein. Ohne die Spendenbereitschaft wären viele Projekte in den Abteilungen und im Gesamtverein nicht realisierbar. Wir als Verein sagen Danke.

Bernd Nehrhoff



HEIZUNG

G A R B A D E

SANITÄR

Kundendienst • Wartung • Notdienst

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



OUTDOOR FITNESS

Ansprechpartner: Tammo Vroom
Mobil: 0157 - 58 76 70 86
E-Mail: outdoorfitness@tuskometarsten.de



Outdoor Fitness ist jetzt Teil von EGYM Wellpass!

Top-News für alle Fitnessbegeisterten! Unsere Outdoor-Fitness-Abteilung ist jetzt auch Partner von EGYM Wellpass. Das bedeutet, dass alle, die über ihre Firma an einem Firmenfitnessprogramm teilnehmen, **kostenlos bei uns trainieren können!**

Erweitertes Kursangebot: Neben unseren täglichen Kursen an den Werktagen um 18:00 Uhr gibt es jetzt zusätzliche Einheiten:

- ✓ Montag um 19:00 Uhr
- ✓ Mittwoch um 17:00 Uhr
- ✓ Donnerstag um 19:30 Uhr

Mehr als nur Kurse!

◆ **Hyrox-Training** – Jeden Samstagmorgen treffen sich motivierte Teilnehmer zum gemeinsamen Training in Eigenregie. Perfekt für alle, die sich auspowern und ihre Leistung verbessern wollen oder diejenigen die einen Einblick in die Welt der neuen Trendsportart Hyrox bekommen wollen!

◆ **Hero-Workout** – Jeden Sonntagmorgen gibt es unser traditionelles Gruppen-Workout. Die perfekte Gelegenheit, um das Wochenende mit einem energiegeladenen Training abzuschließen.

Und das Beste zum Schluss: Nach dem Sport geht's direkt in die anliegende Sauna mit Eisbad – die perfekte Erholung für Körper und Geist!

Komm vorbei und werde Teil unserer Outdoor-Fitness-Community!

Weitere Infos findet ihr unter EGYM Wellpass: Tus Komet Arsten e.v. – Outdoor Fitness Bremen. Die Anmeldung erfolgt über Eversports: TuS Komet Arsten e.V. – Abteilung Outdoor Fitness.

Wir freuen uns auf dich!

Tammo Vroom

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
v i a m i k o
Nicole Massolle

www.viamiko.de

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



BADMINTON

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



Die Saison 2024/2025: heiter bis wolkig

Für die **1. Mannschaft** endete die Saison in der Verbandsliga mit einem respektablen 4. Platz. Besonders unsere starken Damen Alena, Lea und Mika trugen zu diesem Erfolg bei.

Die **2. Mannschaft** konnte leider ihr Saisonziel Aufstieg nicht ganz erreichen. Nach einer etwas schwächeren Rückrunde fand man sich nach fünf Siegen, 4 Unentschieden und 5 Niederlagen auf dem 3. Platz wieder. Bedauerlicherweise kam es

immer wieder zu Ausfällen in der Mannschaft, die nur teilweise durch den Einsatz von Spielern aus der Kreisliga aufgefangen werden konnten.

Gar nicht gut lief die Saison für unsere **3. Mannschaft**. Mit nur einem einzigen Unentschieden blieb die rote Laterne von Anfang bis Ende „kleben“. Aber wir wollen in der nächsten Saison aus dem Tal der Tränen heraus angreifen. Es kann ja eigentlich nur besser werden.



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

Unserer **Jugendmannschaft** in der Verbandsliga ging es leider auch nicht anders. Auch sie kamen über den letzten Tabellenplatz nicht hinaus. Die **Schülermannschaft** in der Spielgemeinschaft mit Hastedt schnitt geringfügig besser ab und beendete die Saison auf dem vorletzten Platz.

Feiern geht immer

So traurig die Saison sich teilweise gestaltete, so fröhlich haben wir gefeiert. Am 1. März fand unsere traditionelle Kohlfahrt statt bei der Jung und Alt viel Spaß hatten.

Nach Einteilung der Teams und Verteilung des Wegproviantes ging es vom Vereinsheim Korbhauser Weg aus los Richtung Krimpelsee zum Gummistiefel-Weitwurf. Nach einen „Tankstopp“ Richtung Werdersee lief das dortige Spielchen wie geschmiert. Ziel war dann der Skippertreff vom SVB auf der Werderinsel. Hier wurde gefeiert und getanzt bis Mitternacht. Und natürlich wurde auch das neue Königspaar nominiert. Mika und Jakob haben nächstes Jahr die Ehre.

Turniere in der eigenen Halle

Wie in der Vergangenheit richten wir für die Schüler und Jugendlichen wieder Turniere des Bremer Badminton Verbandes aus. Am Wochenende 31. Mai / 1. Juni findet ein Jugend-Ranglistenturnier statt. Am 28. und 29. Juni richten wir die Bremer Kreismeisterschaften der Jugend aus.



Birgit Guhl

- 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



JU-JUTSU

Abteilungsleiter: Jan-Philipp Koll
Telefon: 0421-69 67 88-0
E-Mail: jujutsu@tuskometarsten.de



Liebe Freunde unseres Sports.

Im neuen Jahr sind wir motiviert in das Training gestartet und haben wieder neue interessierte SportlerInnen begrüßen dürfen. In allen Altersklassen trainieren wir sowohl die Technikgrundlagen als auch die Anwendung. Dabei ist uns das Sparring oder „Rollen“ besonders wichtig. Dabei werden die Haltegriffe, Befreiungs- und Hebeltechniken in kleinen Kämpfen im Stand und Boden angewendet und ausprobiert.



Neben dem normalen Sport üben wir mit den Kindern und Jugendlichen auch Selbstbehauptung und Selbstverteidigung durch Stresssituationen. Besonders beliebt ist unsere Matten-Mutprobe. Dafür werden zwei Weichbodenmatten eng nebeneinander aufgestellt und bilden einen schmalen Gang. Die Kinder müssen sich zwischen den Matten durchkämpfen, während andere Kids von außen auf die Matten schlagen oder treten. Auch wenn der Weg zwischen den Matten dadurch nicht angenehmer wird, finden sie ihren Weg aus der Situation und freuen sich über Ihren Erfolg (siehe Bilder).

Damit üben die Kinder unter Aufsicht ihre Belastbarkeit in schwierigen und unübersichtlichen Situationen. Für uns als Trainer ist dabei wichtig, dass die Kinder bei der Mutprobe gestärkt werden und die Belastung angepasst wird.

Solche Mutproben wie auch Grundlagen zur Selbstverteidigung sind Themen, die wir auf Anfrage in Workshops auch für Schulen anbieten.





Ju-Jutsu beinhaltet alle Distanzen des Kämpfens und enthält Schlag- und Tritttechniken, Wurftechniken, Haltegriffe, Hebel- und Würgetechniken. Im Training werden diese in Sparrings oder Stresssituationen zur Selbstverteidigung angewendet.

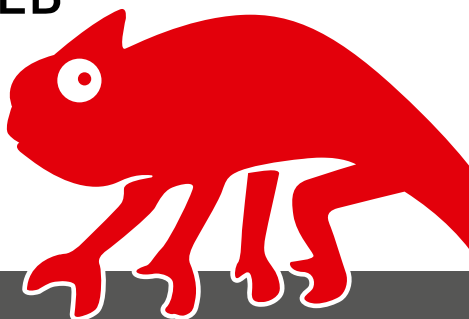
SportlerInnen und AnfängerInnen in jeder Altersgruppe sind herzlich willkommen Ju-Jutsu bei einem Probetraining auszuprobieren.

Das Training findet in der Turnhalle der Grundschule Alfred-Faust-Str. statt. Die jeweiligen Trainingszeiten sind im Heft unter **SPORTANGEBOTE FÜR KINDER nachzulesen.**

Christoph Buck

PIERACH

MALEREIBETRIEB



0421.87 85 965 · www.pierach.com

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: tuskometarsten1896@web.de			Tobias Schier + Team

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 Anfänger	Di. 16:15-17:15	Turnhalle GS Alfred-Faust-Str.	Alisa Reinhold
6 - 16 jährige Judofüchse Fortgeschrittene	Di. 17:15-18:15		Alisa Reinhold
3 - 6 jährige Judofüchse	Do. 16:15-17:15		Alisa Reinhold
6-16 jährige wettkampf-orientierte Judofüchse	Do. 17:30-19:00		Alisa Reinhold
6-16 jährige Judofüchse	Fr. 18:00-19:45		Alisa Reinhold
3-6 jährige Judofüchse (Anfänger)	Sa. 12:00-13:00		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		Christoph Buck
8-14 Jahre	Mo. 18:00-19:30		Jan-Philipp Koll
Jugendliche zwischen 12 - 18 Jahre	Di. 18:15-20:15		Mark Bergjürgen
Jugendliche + Erwachsene ab 16 Jahre	Mo. 19:30-21:30		Jan-Philipp Koll
Jugendliche + Erwachsene ab 16 Jahre	Mi. 18:00-20:00		Mark Bergjürgen

SPORTANGEBOTE FÜR KINDER

LEICHTATHLETIK

Spiel-Leichtathletik 5-7 Jahre	Mo. 16:00-17:00	Egon-Kähler-Str. Stadion / Dreifeldhalle	Pia Klapper + Anna Dalleck
Spiel-Leichtathletik 8-9 Jahre	Mo. 17:00-18:00		Pia Klapper + Anna Dalleck
Spiel-Leichtathletik 5-7 Jahre	Do. 16:00-17:00		Liv Schmidt + Shirly Schmidt
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

U14/U12	Mo. 18:00-19:30	Egon-Kähler-Str. Einfeldhalle	Ali Khreis
U14/U12	Mi. 17:00-18:00	Egon-Kähler-Str. Dreifeldhalle	Danny Petzold
U18/U18/U16	Fr. 18:30-20:00	Egon-Kähler-Str. Dreifeldhalle	Tim Schöttler

FECHTEN

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

KARATE

ab 12 Jahre ab Gelbgurt	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 Anfänger	Mo. 17:00-18:00	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Andreas Prochnow + Martin Giehl
ab 8 Jahre Fortgeschrittene	Do. 18:00-19:00	Korbhauser Weg GS	Andreas Prochnow + Martin Giehl



SENIORENSPORT

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



Volle Kraft voraus.

So sind die Senioren der Badminton-Abteilung in das neue Jahr gestartet. Immer mit dem Ziel, fit zu bleiben.

Kontinuierlich beteiligen sich Senioren aus unterschiedlichen Abteilungen an unser Training donnerstags von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr in der MZH am Korbhauser Weg.

Einige fühlen sich durch das regelmäßige Trainieren noch derart fit und absolvieren als über 70ig-jährige Punktspiele in den Mannschaften der Badminton-Abteilung. Sportliche Bewegungen, egal welcher Art, sind für die älteren unerlässlich, um Mobil zu bleiben.

Außerdem wird in den einzelnen Senioren-Gruppen das Gesellige großgeschrieben, sodass auch außerhalb des Sports individuelle Veranstaltungen stattfinden. Der obligatorische Besuch des Weihnachtsmarktes, sowie ein Kohl-Gang nach Borgfeld gehören dazu

Hin und wieder können Senioren nicht genug bekommen, was vielleicht dem Zusammengehörigkeitsgefühl geschuldet ist, sodass seit Anfang des Jahres montags vor dem normalen Training gemeinsam in die „Mucki“ Bude gegangen wird. Dadurch wurde die Muskelbildung und die Schlagkraft im Arm für Badminton nach kurzer Zeit erhöht. Und einige behaupten sogar, wenn es so weitergeht, dass sie nicht mehr durch die Tür passen, weil die Arme abstehen. Wir werden sehen.

Also weiter so und hoffen wir, dass dieses Animation für andere sein kann, sich den Senioren-Gruppen des Vereins anzuschließen.

Bis demnächst und bleibt gesund!

Jörg Voigt





JUDO

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



Hallo zusammen,

in der Judoabteilung ist viel los. Die Mini Gruppen für Kinder von 3 - 6 Jahren am Donnerstag und am Samstag wachsen langsam wieder ein bisschen an. Jetzt gibt es wieder neue Kinder, die angefangen haben und die schnuppern, dadurch ist die Gruppe 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. 3 Mal die Woche biete ich für diese Altersklasse Training an. Inzwischen nehmen 20 - 25 Kinder/Jugendliche teil. Wir trainieren für den nächsten Gürtel und für die nächsten Kadertrainings, sowie auch Wettkämpfe.

16 Judofüchse haben am Samstag, 21. Dezember kurz vor Weihnachten an einem Einladungsturnier, dem 1.Contact Cup, des JC Asahi Bremen teilgenommen.

Dieses fand im 2 Wochen vorher eröffnetem neuen CONTACT GYM in Habenhausen statt. Ich habe Kinder aus der Wettkampfgruppe ab 5 Jahren ohne viel Kampferfahrung mitgenommen. Die Kinder haben tolle Würfe, Ehrgeiz und Mut bewiesen; für sehr viele Kinder war es das erste Turnier. Die Judofüchse haben 7 x Bronze, 5 x Silber und 4 Goldmedaillen erkämpft und eine super Entwicklung bewiesen. Ich freue mich sehr über die gute technische Entwicklung der Kinder. Demnächst stehen wieder neue Gürtel für die Judofüchse an. Dann wird es wieder etwas bunter auf der Matte. Zudem bin ich sehr glücklich darüber, dass so viele Mädchen aus ganz Obervieland den Weg zu uns finden.

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



Alle unsere Trainingszeiten finden in der Sporthalle der Grundschule Alfred-Faust-Str. 34 in Kattenesch statt und sind im rot markierten Text in diesem Heft unter **SPORTANGEBOTE FÜR KINDER nachzulesen.**

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 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.

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



Hemelingher 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



TANZSPORT

Abteilungsleiterin Jessica Zambrano
Telefon 01556 3048964
E-Mail: tanzen@tuskometarsten.de



Hallo ihr Lieben,

Ich bin Jessy und habe endlich wieder die Abteilung Tanzen bei uns zurück in den Verein geholt. Ich leite aktuell 4 Hiphop Gruppen und unterstütze auch den Turnbereich für Mama Fitness.

Ich biete dort jeden Sonntag 11:30-12:15 Uhr für die Mitglieder der Turnabteilung Step Aerobic an. Für 45 min steppen die Teilnehmer zu moderner Pop Musik.

Im Folgenden möchte ich einmal alle unsere Hiphop Gruppen vorstellen:

Smash Crew

Die 16 Kinder (07-10 Jahre) der Hiphop Gruppe tanzen schon seit 1 Jahr zusammen. Vor ein paar Monaten hat die Gruppe ihr Training um einen zweiten Tag erweitert und trainiert jetzt fleißig für ihr erstes Turnier am 24.05. in Leer.



Die Trainingszeiten sind jeden Dienstag 17:45-18:45 Uhr und jeden Donnerstag 18:15-19:15 Uhr.

Warneke + Schulz
Bad + Heizung

 **823339**

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

warneke-schulz.de

Red Tyger

Die 17 Tänzer der Hiphop Gruppe sind zwischen 11 und 15 Jahre und trainieren jeden Donnerstag 16:30-18:00.Uhr. Die Gruppe besteht seit ca. einem halben Jahr.

Nachdem sich die Gruppe in der letzten Zeit stark vergrößert hat, trainieren sie nun auch fleißig für ihr **erstes Turnier am 24. Mai in Leer.**



Hiphop für Einsteiger (07-10 Jahre) NEU

Für alle Kinder die Lust haben Hiphop zu lernen und Spaß am Tanzen haben, bieten wir einen Anfänger Kurs für Kinder an. Aktuell jeden Dienstag 16:45-17:45 Uhr. Der Einstieg ist jederzeit möglich.



Hiphop ab 16 Jahren

Auch für unsere Erwachsenen bieten wir jeden Donnerstag 19:30-20:30 Uhr einen Hiphop Kurs an. Dort werden Choreos gelernt und Hiphop Basics geübt. Einstieg ist jederzeit möglich.

Kindertanzen mit Celina

Auch für die kleinen Kinder von 4 - 6 Jahren bieten wir einen Tanzkurs an.

Von 16:00-16:45 tanzen die Kinder zu bekannten Songs wie z.B. die Eiskönigin und lernen erste Tanzbewegungen. Geleitet wird der Kurs von Celina Kante.

Aktuell ist der Kurs leider ausgebucht.

Wer noch Interesse hat bei uns zu tanzen, egal welches Alter, kann sich jederzeit unter meinen Kontaktdaten bei mir melden.

Sportliche Grüße von **Jessy**



KARATE

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



Unser erster Karateka aus der Anfängerzeit ist „braun“ geworden!

Nachdem wir am 01. März die Ostdeutsche Meisterschaft mit insgesamt 9 Teilnehmern besucht und so erfolgreich mit 10 Pokalen zurückgekehrt sind (Wertungen siehe unten), hat nun auch noch eine von unseren Schützlingen (Larissa) auf dem Lehrgang bei Julian Chees (6.Dan) in Lehrte mit Bravour die Prüfung zum 3. Kyu (Braungurt) abgelegt! Wir sind superstolz, dass unser Karate so gut ankommt und die Kids so toll das Gelernte umsetzen!



Unser Jüngster Turnierteilnehmer „Gurjot“ (13 Jahre) ist in Schwerin Ostdeutscher Meister geworden und hat im Finale eine Wertung erreicht, wie wir sie in der Altersgruppe noch nie gesehen haben!

Folgende Plätze wurden belegt:

1. Platz	Kata:	Larissa Leusche, Gurjot Hundal
2. Platz	Kata:	Alexander Knaus, Lena Palacz, Juliana Kanj, Christian Umbach
3. Platz	Kata:	Christina Dahlmann
1. Platz	Kumité:	Juliana Kanj
2. Platz	Kumité:	Larissa Leusche, Alexander Knaus

Folgende Prüfungen wurden abgelegt:

Zum 5. Kyu	Gurjot Hundal
Zum 4. Kyu	Juliana Kanj
Zum 3. Kyu	Larissa Leusche



Wir sagen Herzlichen Glückwunsch zu diesen tollen Leistungen und freuen uns auf mehr!

**Unsere Trainingszeiten stehen in den rot umrandeten Seiten unter
SPORTANGEBOTE FÜR KINDER**

Christian Umbach





Werbeg Habenha

www.werbegemei

Warneke + Schulz
Bad + Heizung

823339

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

GH
Gartenbauhandwerk Habenhausen

Habenhauser Dorfstraße 2
28279 Bremen
0421 / 837330
0157 / 36795002

KOSCHADE
physiotherapie | gehschule | wellness

Tel. 0421 835728-3
www.physiotherapie-koschade.de

DIE FELDBLUME
Floristik | Dekoration

Telefon 0421-89844344 • www.diefeldblume.de

McKill **McKill** **McKill**

McKill GmbH | Ihr Schädlingsexperte | Fritz-Thiele-Straße 3, 28279 Bremen
0421 / 33 70 93 90 | 0151 / 449 445 66 | www.mckill.de | info@mckill.de



Schon gehört? Hören begeistert!

auric
HÖRGERÄTE

Uns gibt es jetzt auch in Habenhausen!

auric Hörcenter in Bremen
Habenhauser Landstraße 140
vorl. Telefon: 0421 49939142
E-Mail: bremen@auric-hoercenter.de

Hörakustikmeister und
Betriebsleiter Waldemar Kinder

www.auric-hoercenter.de/bremen

Telefon: 0421 83 99 690
www.drewes-klatte.de

Drewes & Klatte
Raumausstattung

Drinne ist es am schönsten.

GeBaum
GARTENBAU

Telefon: 0421 4173758
gebaum-baumpflege@gmx.de
www.gebaum-baumpflege.de

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

ARSTERDAM APOTHEKE

Setzen Sie auf die Heilkraft der Natur.
Lieferservice zu Ihnen nach Hause

Arsterdamm 136 • 28279 Bremen
Tel. 04 21- 82 55 77 • Telefax 0421-8301802
www.apothek-arsten.de

WENN versichern, DANN persönlich!

Vertretung Giuseppe Carrera
Tel. 0421 876664 carrera@oevb.de

ÖVB
fair versichert

Finanzgruppe

ELEKTRO OELCKERS
Mit Energie in die Zukunft.

Elektro Oelckers GmbH & Co. KG
Ziegelbrennenstraße 10 • 28279 Bremen
Tel. 04 21 / 83 18 22 • Fax 83 98 000
info@elektro-oelckers.de • www.elektro-oelckers.de

KNX
e-masters

Auszeit

Gaststätte Auszeit
Inh.: Anja Seebeck
Astrid Meyer

Egon-Kähler-Straße 145, 28279 Bremen
Telefon: 0421-82820218
E-Mail: Auszeit-Arsten@web.de

Mobile Fußpflege
Angela Georgy

Berthold-Brecht-Weg 17
28279 Bremen
Tel. 0421/543901
Mobil 0151/19078611
Fax 0421/63867811
E-Mail: angela.uhl@hotmail.de

HAUSBESUCHE

gemeinschaft Habenhausen-Arsten e.V. Habenhausen-Arsten.de

PIERACH
MALEREIBETRIEB



0421.87 85 965 · www.pierach.com

Bei uns in guten Händen! Seit 1969

Niekerke
Malermester GmbH
www.niekerke-malermester.de

0421 · 44 11 95

 **Bremer Hände**
Seit 125 Jahren für Sie da.

Ambulante Pflege
0421 80 95 43



 **Brefun**

Verleih von Hüpfburgen und Eventmodule

0421 83 15 73 | E-Mail: s.fahrenholz@t-online.de
Web: www.deichblick-habenhausen.de

Ihr Optiker HEINRICH

Arsterdamm 150 • 28279 Bremen
☎ 82 44 22

Deichblick

HABENHAUSEN
Sabine Fahrenholz
Bunnsackerweg 28 | 28279 Bremen
Tel. 0421-83 15 73 | E-Mail: s.fahrenholz@t-online.de
Web: www.deichblick-habenhausen.de

 **Altbauanierung**
Reparaturen, Fliesenarbeiten
Um-, An- und Neubau

Uwe Haßelmann
Inh. Oliver Schulz · Baugeschäft GmbH
28279 Bremen · Friedrich-Engels-Straße 5
Telefon 04 21 / 83 19 55 · Fax 04 21 / 83 45 72

BALKAN-HÜTTE
Jugoslawisches Restaurant

Landauer Weg 31 · 28279 Bremen
Telefon (04 21) 83 31 35
www.balkanhuette.de

Goldschmiedewerkstatt Hoops

Joachim Hoops GmbH
Holzdamm 170
☎ 04 21 / 83 27 27

 **FEIERWORKER**
Feiern & Planen für den Event

Arster Landstraße 39 ☎ 0421 - 43 00 112

FITNESS STUDIO
Walden

Die Profis im Präventions- und Rehabilitations-Training

Alfred-Faust-Straße 11 · 28277 Bremen
Telefon 0421 / 82 61 18
E-Mail: info@walden.fit · www.walden.fit

 **Malermester Rainer Zieris**

- Exklusive Malerarbeiten
- Stuckarbeiten
- Fassadengestaltung
- Parkettverlegung
- Trockenbau
- Teppichverlegung
- Spachtel- und Wischtechnik
- Graffiti-Entfernung

Würtzen 26 · 28279 Bremen · Tel.: 04 21 / 82 86 866

 **ALBRECHT DÜRER APOTHEKE**

Beratung auch bei Ihnen zu Hause möglich.
Ohserstraße 4, 28279 Bremen-Habenhausen,
Tel.: 0421 / 83 20 50, www.albrecht-duerer-apotheke.de



FUSSBALL

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



Hallo liebe Fußballfreunde

Das Jahr 2025 ist jetzt bereits einige Tage alt und wir bewegen uns mit allen Teams wieder Richtung Spielbetrieb. Die Mannschaften, die auf Großfeld agieren, sind bereits wieder auf Punktejagd. Die Ausbeute war dabei mal so und mal so.

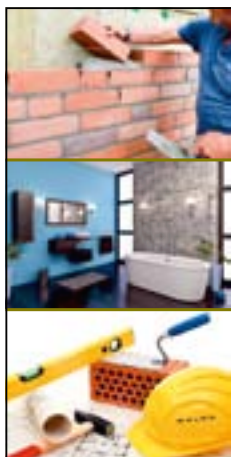
Das Landesligateam von Ali Maatouk hat ihre beiden Auswärtsspiele leider verloren aber dafür das einzige Heimspiel souverän mit 3:0 gegen Wulsdorf gewonnen und damit wertvolle Punkte zum Klassenerhalt gesammelt.

Unsere „Zwote“ hat gezeigt, dass die Ergebnisse der Testspiele wenig Aussagekraft haben, denn in der Vorbereitung verloren die Niemeier-Schützlinge alle Spiele, doch als es zuletzt um Punkte ging, wurde das erste Heimspiel in der Nachspielzeit mit 2:1 gewonnen. Das Auftaktmatch in Blumenthal (0:3) zählen wir mal noch als Vorbereitungsspiel.

Die Junioren sind mit unterschiedlichen Ergebnissen in die Saison gestartet. Die **A-Junioren** weisen dabei einen Sieg und ein Remis auf. Bei der **B-Jugend** läuft es nach dem Aufstieg in die Verbandsliga leider noch nicht wie erhofft. Gegen allerdings auch zwei starke Teams von JFV Bremerhaven und Werder war noch nichts zu holen.

Bei den **C-Jugendlichen** läuft es dagegen wie am Schnürchen. Sowohl die C1 von Björn Dopmann und Philip Köhler (zwei Siege) und die C2 von Arthur Fahl/Rainer Haase (ein Sieg) haben noch eine reine Weste.

Ebenfalls sehr unterschiedlich liefen die ersten Wochen bei den Mädels. Während wir die **B-Mädchen** aus Spielermangel leider aus dem Spielbetrieb abmelden mussten, sind die Mädels der **C-Jugend** sehr erfolgreich unterwegs. Gegen die beiden Spitzenteams von Findorff (1:1) und Buntentor (1:0) wurden bereits vier Punkte eingesammelt und die Elf vom Trainergespann Monique Ajavon und Boukje Schütz belegen einen tollen zweiten Tabellenplatz.



Uwe Haßelmann Baugeschäft GmbH
Geschäftsführer Oliver Schulz



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

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

Alle anderen Jugendteams befinden sich noch in der Vorbereitung und greifen erst später in den Spielbetrieb ein.

Im **Ü-Bereich** starteten die Ü50 mit einem Sieg, die Ü40/1 mit einer knappen Derbyniederlage gegen Habenhausen, die Ü40/ mit einer Niederlage und die Ü32 mit einem Sieg und einer Niederlage in die Rückserie.

Allen Teams wünschen wir eine erfolgreiche Rückrunde.

Ein besonders Anliegen zum Schluss:

Wir brauchen dringend Jugendtrainer/innen, denn der Zuwachs im Jugendbereich ist sehr groß und uns und den Kindern fehlen einfach die Übungsleiter!

Matthias Haase

ERSTER SIEG

Nicht das Wichtigste für uns, aber doch ein schönes Gefühl. Bei einem sehr schönen Hallenturnier am 19. Januar 2025 in der Nachbarschaft bei der TSG Seckenhausen / Fahrenhorst konnten wir gleich im ersten Spiel auch den ersten Sieg überhaupt für unsere Gehfußballmannschaft erzielen. Die anderen drei Spiele haben wir dann allerdings alle knapp verloren. Wobei es keine offizielle Wertung gab, denn wir betreiben Gesundheits- und nicht Ergebnissport. Parallel und auch nach dem sehr fairen Sport gab es eine tolle Verpflegung ein gemütliches Beisammensein.

WIRKLICH SCHADE das wir immer noch relativ wenige Aktive haben. Gehfußball ist der Sport mit den größten Zuwachsraten. Dies scheint ausgerechnet in unserem Verein noch nicht so wirklich angekommen zu sein. (Beim Turnierteilnehmer TV Neuenburg ist es bereits die Hauptsportart).

Gerade bei unseren vielen (und ehemaligen) Fußballern ist das eigentlich nicht zu verstehen. Wieso es da anscheinend immer noch Hemmungen/ Vorbehalte gibt, es einfach mal zu probieren, ist mir unverständlich.

Ab April kicken wir wieder, in der Regel alle zwei Wochen samstags um 10:00 Uhr, draußen am Korbhauser Weg.

Bei Fragen gerne unter 0176 40496557 anrufen.

Harry Köpsel



Torwarttraining für Kinder

Seit nunmehr drei Jahren leite ich, Robert Raepke, das Torwarttraining für die jungen Talente unserer Fußballabteilung. Es macht mir Spaß, jeden Mittwoch von 16.00 bis 17.00 Uhr auf dem Platz zu stehen und die Kinder in ihrer Entwicklung als Torhüter zu unterstützen.

In den letzten Jahren haben wir eine Vielzahl von Übungen, Methoden und Einheiten gemacht, die nicht nur die technischen Fähigkeiten der Kinder verbessern, sondern auch ihr Selbstvertrauen stärken. Die Trainingseinheiten sind so gestaltet, dass sie sowohl Spaß machen, als auch herausfordernd sind. Wir arbeiten an grundlegenden Fähigkeiten wie Fangtechnik, Stellungsspiel und Reaktionsschnelligkeit.

Die Fortschritte, die die Kinder gemacht haben, sind beeindruckend. Viele von ihnen haben nicht nur ihre individuellen Fähigkeiten verbessert, sondern auch eine große Leidenschaft für die coolste Position im Fußball entwickelt. Es ist schön zu sehen, wie sie sich gegenseitig motivieren und unterstützen.

Es freut mich sehr, dass ich die jungen Torhüter auf ihrem Weg begleiten kann und ihnen mit dem Torwarttraining und ein paar Tipps und Tricks helfen kann, das Tor sauber zu halten und die gegnerischen Stürmer zur Verzweiflung zu bringen.

Ich lade alle interessierten Kinder ein, vorbeizuschauen und Teil unseres Torwart-Teams zu werden. Gemeinsam werden wir weiterhin an unseren Zielen arbeiten und viel Spaß dabei haben!

Mit sportlichen Grüßen,

Robert Raepke

-Torwarttrainer-

www.ivent-foto.de

**Spaß
mit der
Fotobox!**

**Der Partyspaß für die
besonderen Gästefotos.**

**Telefon 04207 666860
www.ivent-foto.de**





TENNIS

Abteilungsleiter: Adrian Leu
Telefon: 0173-6361910
E-Mail: tennis@kometarsten.de



Die Tennisabteilung wächst weiter

Rückblickend auf das Jahr 2024 stellen wir erfreut fest, dass es ein sehr erfolgreiches Jahr für unsere Tennisabteilung war. Wir haben 30 neue Mitglieder gewonnen, einen jungen Trainer eingestellt und dadurch die Trainingszeiten erweitert sowie nach langer Zeit wieder eine Herrenmannschaft gemeldet. Zudem haben Turniere und Ferien camps neues Leben in die Abteilung gebracht.

Kurz vor Weihnachten fand unser traditionelles **Weihnachts-Spaßturnier** statt. 12 Kinder (U10) sowie 16 Jugendliche und Erwachsene nahmen teil und spielten auf dem Kleinfeld mit Stage-3-Bällen. Nach einer gemeinsamen Aufwärmung traten die Kinder im Tennis an, während die Älteren einen Leichtathletik-Wettbewerb mit Seilspringen, Leiterlauf, Sternlauf und Klötzchenlauf absolvierten. In der Mittagspause gab es ein Buffet der Vereins-Gastronomie „Auszeit“ mit Nudeln, Bolognese- oder Tomatensauce, frisch geriebenem Parmesan und Salat. Am Nachmittag folgten die Tennis-Finalspiele sowie der Leichtathletik-Wettbewerb der Kinder, bevor die Erwachsenen ihre Tennis-Endrunde austrugen. Um 18:00 Uhr fand die Siegerehrung mit einer kleinen Bescherung statt – ein stimmungsvoller Abschluss.

Das Turnier war ein voller Erfolg, stärkte die Gemeinschaft und sorgte für viel Spaß. Ein großer Dank gilt den Trainern, Helfern und dem Team der „Auszeit“. Die Tennisabteilung freut sich schon auf das nächste Turnier!

Hier sind die Sieger des Weihnachts-Spaßturniers: (von links nach rechts, von oben nach unten) Leichtathletik Kinder, Tennis Kinder, Leichtathletik Erwachsene, Tennis Erwachsene.



Der zweite Fränki-Cup am 22. und 23. Februar war erneut ein voller Erfolg. An beiden Tagen traten jeweils 16 Spieler an und lieferten sich insgesamt 24 spannende Doppel-Matches pro Tag. Die Begeisterung war groß, und alle Teilnehmer waren sich einig: Das Fränki-Cup muss im Sommer wiederholt werden! Für die nächste Ausgabe planen wir eine Erweiterung auf vier Plätzen mit 32 Spielern, aufgeteilt in zwei Leistungsklassen. Nach wie vor sind auch Gäste herzlich willkommen, die unseren Verein kennenlernen möchten. Der genaue Termin wird festgelegt, sobald die Punktspieltermine bekannt sind. Mehr Informationen zum Fränki-Cup gibt es hier: <https://frankicup.de/>

Hier sind die strahlenden Teilnehmer des diesjährigen Winter-Fränki-Cups: Links die Spieler vom Samstag, rechts die Teilnehmer vom Sonntag



Wir freuen uns, am 10. Mai zwischen 14:00 und 18:00 Uhr möglichst viele Gäste zum Tag der offenen Tür auf unserer Tennisanlage begrüßen zu dürfen! Auch dieses Jahr haben wir viele spannende Aktivitäten vorbereitet.

Wer noch intensiver ins Tennis reinschnuppern möchte, kann einen Schnupperkurs mit fünf Trainingseinheiten für 50 € buchen.

Wenn ihr noch mehr über das Leben in der Tennisabteilung erfahren wollt, folgt uns bei Instagram unter www.instagram.com/tennis_tka/ besucht unsere www.tus-komet-arsten.de/tennis/ oder meldet euch für unseren Newsletter an. Dafür schickt Ihr bitte eine Mail an tennis@tuskometarsten.de.

Ich wünsche Euch einen tollen Sommer und freue mich darauf, möglichst viele von Euch auf unseren Plätzen zu sehen!

Adrian Leu
Pressewart und 1. Abteilungsleiter



HANDBALL

Abteilungsleitung: Maxi Remer

E-Mail: handball@tuskometarsten.de



Da sind wir wieder - die 2. männliche E-Jugend und damit die jüngsten Handballer im Spielbetrieb beim TuS Komet Arsten.

Als Allererstes wollen wir uns bei unseren tollen Eltern bedanken – sie backen Kuchen, fahren uns zu den Auswärtsspielen, unterstützen uns wo immer möglich und haben uns auch noch mit neuen Leibchen, Trikots und Aufwärmshirts ausgestattet – vielen Dank!!!

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

ELEKTRO

Mit Energie in die Zukunft.

OELCKERS

GmbH & Co. KG

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

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

PARTNER
KNX



Die Hallen-Saison ist sehr gut für uns verlaufen, es hat richtig viel Spaß gemacht. Mara und Kiara aus der C-Jugend haben Imke geholfen, sodass wir uns enorm weiterentwickeln konnten.

Wir freuen uns aber auch schon auf die Beachsaison, hoffentlich können wir nach den Osterferien schon starten.

Viele Grüße, eure mE2

Männliche D1 auf Meisterschaftskurs

In der höchsten Liga der männlichen D-Jugend ist unsere D1 weiterhin ohne Minuspunkt auf Meisterskurs!

Die Jungs haben sich individuell und mannschaftlich geschlossen weiterentwickelt. Selbst nach etwas schwächeren Phasen haben sie sich immer wieder sehr gut zurückgekämpft und insgesamt fantastische Spiele abgeliefert. Auch krankheits- oder verletzungsbedingte Ausfälle konnten von der kompletten Mannschaft ausnahmslos kompensiert werden, auch wenn die Jungs auf ungewohnten Positionen zum Einsatz kamen. **Nicht zuletzt müssen unsere E-Jugend-Spieler gelobt werden: die Jungs haben uns bei den Spielen unterstützt und sich immer nahtlos eingefügt!**

Nun bereiten wir uns auf die letzten Spiele vor. Ein Punkt von sechs möglichen Punkten muss aus den letzten drei Spielen noch her, um den ersten Platz bis zum Saisonende zu verteidigen. Wer weiß, was in diesen letzten Spielen noch möglich ist.

Wir melden uns nach der Saison an dieser Stelle wieder!

Madita & Verena



A portrait of Giuseppe Carrera, a man with short brown hair, a light beard, and black-rimmed glasses. He is wearing a dark blue suit jacket over a light blue dress shirt and a light-colored tie. He is smiling and looking directly at the camera against a solid blue background.

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
carrera@oevb.de

 Finanzgruppe

ÖVB 
fair versichert



HUNDESPORT

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



Warum Hundesport?

Das Besondere am Hundesport liegt in der einzigartigen Kombination aus körperlicher Aktivität, geistiger Herausforderung und der Stärkung der Mensch-Hund-Bindung.

Und tatsächlich ist es nicht nur Sport für den Hund, sondern eben vollwertiger Sport **MIT** dem Hund. Es gibt zahlreiche Gründe, die diesen Sport so besonders machen.

1. Vielfalt der Disziplinen

Es gibt eine breite Palette von verschiedenen Hundesportarten, wie Agility, Obedience, Rally Obedience, Hoopers, Turnier- und Gebrauchshundsport.

Jede Disziplin hat ihre eigenen Anforderungen und Herausforderungen, was für Abwechslung sorgt. Es ist für jedes Team etwas dabei, egal ob es nun agil und dynamisch oder eher sehr konzentriert sein soll. Alle gilt dabei, die individuellen Stärken von Mensch und Hund zu fördern.

2. Teamarbeit

Hundesport erfordert eine enge Zusammenarbeit zwischen Mensch und Hund. Ihr müsst lernen, aufeinander zu achten und euch gegenseitig zu vertrauen, was die Bindung stärkt. Die verschiedenen Übungsteile müssen gemeinsam erarbeitet werden.

3. Geistige und körperliche Auslastung

Hundesport bietet sowohl körperliche Bewegung als auch geistige Stimulation. Ein Hund der im Sport geführt wird, ist in der Regel ausgeglichen und ausgelastet. Der Mensch muss auf die Bedürfnisse des Hundes eingehen. Durch das gemeinsame Wachen können Probleme des Alltags parallel beseitigt werden.

4. Soziale Interaktion

Hundesport ist eine großartige Möglichkeit, andere Hundebesitzer kennenzulernen und sich auszutauschen. Die Gemeinschaft motiviert und unterstützt.

5. Zielorientierung

Die Möglichkeit, an Wettkämpfen bis zu Meisterschaften teilzunehmen oder persönliche Ziele zu setzen, kann sowohl für den Hund als auch für das ganze Team sehr motivierend sein. Es gibt immer Raum für Verbesserung und Wachstum.

6. Spaß und Freude

Hundesport macht Spaß! Die Freude, die sowohl Mensch als auch Hund beim Training und Wettkämpfen empfinden, ist ein wichtiger Aspekt, der die Erfahrung besonders macht.

Insgesamt bietet Hundesport eine bereichernde Möglichkeit, Zeit mit deinem Hund zu verbringen, seine Fähigkeiten zu fördern und gleichzeitig aktiv und gesund zu bleiben.

Nimm Kontakt zu uns auf und wir schauen, wie auch Ihr ein Teil des Hundesportes werden könnt.

Unser Angebot für Euch...

Hundesport ist mehr als nur Sport mit dem Hund!



Welpentreff/Junghundkurs

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



Begleithundprüfung/Basisausbildung

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



Agility

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



Hoopers

Ein anspruchsvoller Sport für fast jedes Mensch-Hund-Team, auch wenn es nicht mehr so belastend sein darf. Egal, ob groß oder klein, jung oder erfahren. Weitere Infos online.



Obedience

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



Rally Obedience

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



Turnierhundsport (THS)

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



Gebrauchshundsport (GHS)

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



TURNEN/FITNESS/GESUNDHEIT

Abteilungsleiterin Marina Streppel
0170-1065743
E-Mail: turnen@tuskometarsten.de



Liebe Mitglieder,

ich freue mich in dieser Ausgabe ein paar Updates der letzten Wochen/ Monate mit euch zu teilen. Viel Neues gibt es aktuell nicht zu berichten. Unsere Abteilung wächst und wächst und wir verzeichnen derzeit ca. 850 Mitglieder.

40-Jähriges Jubiläum von Karin Müller

Karin Müller feierte im Januar ihr 40. Jubiläum als Übungsleiterin im Verein.

Seit nunmehr 40 Jahren ist sie eine feste Größe im Verein und hat sich als Übungsleiterin durch ihr Engagement und ihre Leidenschaft einen herausragenden Platz in der Vereinsgeschichte erarbeitet. Ihr Beispiel zeigt, wie wichtig es ist, mit Hingabe und Leidenschaft an etwas zu arbeiten, das einem am Herzen liegt – und wie sehr der Sport eine Gemeinschaft stärken und prägen kann.

Wir sind gespannt, was die nächsten Jahre bringen, und freuen uns darauf, auch weiterhin von der Expertise und dem Engagement von Karin Müller zu profitieren.

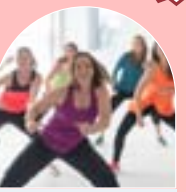
NEUE Angebote für Mamas

Die neuen Mama-Fitness-Angebote sind gut angelaufen. Die Neujahrsvorsätze, Krankheitswellen blieben aber auch hier nicht unbemerkt. Wir haben die Angebote in



FITNESS KURSE FÜR MAMAS



 FITNESS FÜR MAMAS mit Marina Streppel 18 Plätze pro Termin Einfeldhalle Egon-Kähler-Str. DIENSTAG 19:30 - 20:30 UHR MITGLIEDSCHAFT TURNABTEILUNG*	 OUTDOORFITNESS FÜR MAMAS mit Andreas Vroom 12 Plätze pro Termin Outdoor-Box Korbhauser Weg DONNERSTAG 19:30 - 20:30 UHR MITGLIEDSCHAFT TURNABTEILUNG* ZZGL. 3,50€**	 FITNESS FÜR MAMAS mit Marina Streppel, Birte Hinz oder Diane Günther 18 Plätze pro Termin Einfeldhalle Egon-Kähler-Str. SAMSTAG O. SONNTAG 10:30 - 11:30 UHR MITGLIEDSCHAFT TURNABTEILUNG*	 DANCE-FITNESS FÜR MAMAS mit Jessica Zambrano 12 Plätze pro Termin Parketraum Egon-Kähler-Str. SONNTAG 11:00 - 12:00 UHR MITGLIEDSCHAFT TURNABTEILUNG*
---	---	--	---

Jede Woche flexibel online Anmelden.

den letzten Monaten erweitert und bieten hier Kurse, die auf die Bedürfnisse von Müttern ausgelegt sind. Mütter, egal wie alt die Kinder sind, können sich wöchentlich flexibel entscheiden, an welchem Sportangebot sie sich anmelden wollen. Dafür nutzen wir die Buchungsapp, die wir bereits für unsere Kinderturn-Angebote nutzen.

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/r Trainer/in 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.

Am Samstag haben wir sogar eine Kinderbetreuung eingerichtet. Die Kinder können im Parketraum nebenan zur Betreuung angemeldet werden.

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 Buchungsapp zu finden.



Kinderturnen

Bis zum Sommer werden wir in aller Wahrscheinlichkeit keine weiteren Kinder in der Altersklasse 4-6 mehr aufnehmen können. Wir haben hier aktuell unsere Kapazitäten trotz Buchungsapp erreicht.

In den übrigen Altersklassen gibt es weiterhin freie Plätze.

Wir freuen uns vor allem über neue Mitglieder und Teilnehmende an unseren Kursen am Vormittag für Babys und Kleinkinder.

Auch beim Jungenturnen ab 7 Jahren jeden Samstagvormittag gibt es noch freie Plätze.

Marina Streppel

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



WhatsApp an mich



Website Turnen/
Fitness/Gesundheit

www.ivent-foto.de



Hochzeiten 2023

Euer Tag, Eure Erinnerungen.

I'vent-foto

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/angebote-fuer-babys/>

Angebote: Delfi-Kurse Krabbelgruppen Mini-Kometen / Midi-Kometen Baby- und Kleinkind-Turnen (vormitt.)	Orte: Egon-Kähler-Str. / Parkettraum und Dreifeldhalle
--	---

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

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

TURNEN KINDER mit Vormittagsbetreuung

Angebote: 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)	Orte: - 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>

Angebote: Tanzen für Kinder 5-7 Jahre Hip-Hop für 7-10 Jährige Hip-Hop für Teens 11-15 Jahre Kurse für Erwachsene	Orte: 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

TURNEN / FITNESS / GESUNDHEIT

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	Marina Streppel
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	Christina Wessels
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

PRÄVENTION (Kurse)

Zumba	Mo. 18:15-19:15	Gy. L. d. W. kleine Halle	Sabrina Helms
Ganzkörpertraining	Di. 10:00-11:00	Egon-Kähler-Str. Einfeldhalle	Christa Kühn
Rückenfit und -relax I	Mi. 18:00-19:00	Egon-Kähler-Str. Einfeldhalle	Petra Scheithauer
Faszilates	Mi. 10:00-11:00	Egon-Kähler-Str. Einfeldhalle	Katrin Hessenkemper
Rückengymnastik 1	Mi. 09:00-10:00	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Martina Struß
Rückengymnastik 2	Mi. 10:00-11:00	Korbhauser Weg Mehrzweckhalle	Martina Struß
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
	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: info@tuskometarsten.de
---------------------------	--

40 Jahre Übungsleiterin – ein eigener Rückblick auf 4 Jahrzehnte -

Seit nunmehr 40 Jahren bin ich ununterbrochen für den TuS Komet Arsten tätig. Dies möchte ich einmal zum Anlass nehmen, über meine Übungsleitertätigkeit zu schreiben.

Anfang Januar 1985 begann ich beim -damals noch VfB Komet- zu arbeiten. Ich übernahm eine Gymnastikgruppe, und zwar donnerstags in der Schule Alfred-Faust-Str. Ich hatte mich schnell eingearbeitet und kam mit der Gruppe gut klar, nun schon mittlerweile 40 Jahre. Viele sind von Anfang an immer noch dabei, Etliche hinzugekommen, aber es gibt natürlich auch Schwund in der Gruppe.

Mein Herz gehört der rhythmischen Gymnastik. Und das schöne Wort Gymnastik benutze ich immer, obwohl es anscheinend aus der Mode gekommen ist. Mein ganzes Übungsleiterleben habe ich der Gymnastik gewidmet und mein gesamtes Wissen verdanke ich überwiegend der Georg-Wichmann-Turnschule.

Die Teilnahme an Turnfesten und Weltgymnastraden haben mein Wissen erweitert und mich in ihrer Gesamtheit sehr bereichert. Niemals würde ich eine Kreuzfahrt gegen eine Weltgymnastrada eintauschen. Die Teilnahme an so großen Sportereignissen ist einfach nur schön.

In meinen Gymnastikstunden ist der Einsatz von den klassischen Handgeräten ein absolutes Muss, im Einklang mit der Musik, die die Übungen unterstreicht und die Seele streichelt. Übungen, die nicht im Takt der Musik ausgeführt werden, sind ein absolutes No-Go für mich und eine Beleidigung für meine Sinne. Entsprechend aufwendig plane ich meine Übungsstunden. Das Experimentieren mit der Musik und den Übungen bereitet mir viel Freude und erfordert ein gewisses Maß an Kreativität. Dazu gehört auch das Ausarbeiten von Choreographien.

Außerdem habe ich noch die Bundeslizenz für das Deutsche Gymnastikabzeichen vor vielen Jahren erworben und biete dafür in jedem Jahr in den Sommerferien im schönsten Stadion von ganz Bremen, nämlich in unserem Stadion, Übungs- und Abnahmetermine an. Das ist eine absolute Herzensangelegenheit von mir.

Außerdem organisiere ich 1x im Jahr ein großes Treffen im Bereich Gymnastik und Tanz. Zu dieser Veranstaltung kommen überwiegend weibliche Teilnehmer aus unterschiedlichen Bremer Vereinen. Auch dieses Treffen findet inzwischen in unserem Verein statt mit anschließendem Kaffeetrinken in der Auszeit, wo leckerer, selbstgebackener Kuchen auf uns wartet.

Und seit einigen Jahren kümmere ich mich auch noch um die Weiterbildung im gymnastischen Bereich.

Das alles macht mich glücklich.

Karin Müller

Karin Müller 40 Jahre Übungsleiterin

Der Donnerstagabend ist für uns besonders schön, weil wir dann bei Karin zum Turnen gehen. Von über 40 Frauen sind meistens um die 30 da. Sie kommen alle gern von fern und nah. Um 19.00 Uhr geht es los mit dem Aufwärmen. Dann kann man hören, wie wir gegen die Musik lärmern und uns das Neueste der Woche erzählen, aber auch dabei schon unsere Glieder im Rhythmus bewegen.

Im Kreis wird dann gegangen, gehüpft, gesprungen und getanzt. Danach sucht sich ein jeder im Block „seinen“ Platz. Und dann heißt es aufpassen, Karins Choreographie ist immer gut vorbereitet, den Ablauf vergisst sie nie!

Wir üben und üben und wenn dann alles sitzt, sind wir vor Eifer und Anstrengung ganz verschwitzt. Karin kann stolz sein und ist auch echt begeistert, wie schön wir uns nach der Musik bewegen und ihren Iden.

Karin bewegt sich gern nach der Musik, man merkt es ihr an, und so viel Begeisterung steckt einfach an. Aber wir wollen nicht nur Karin für die gut vorbereiteten Stunden loben. Weil wir so gut sind, kann sie sich bei uns richtig austoben! Meistens bietet sie noch eine weitere Übung an. Schaffen wir die nicht, kommt sie nächste Woche wieder dran. Verschämt schaut manch einer dann schon zur Uhr:

„Holt Euch die Matten“, wann sagt Karin das nur?

Bauch, Beine, Po, Arme, Hals und Schultern werden gestrafft. Karin erklärt bei den Bodenübungen wirklich gewissenhaft, warum wir sollten unseren Körper strecken, recken und runden. So hat ein jeder etwas von der Gymnastikstunde. In der angesagten Zeit feiern wir Fasching oder Freimarkt. Dann sind Polonaise, Singen und nette Geschichten vorlesen angesagt. Jeder bringt was mit, und in der Mitte steht dann das Büffet. Wir sitzen drum herum auf den Bänken im Carrée.

Nach Geburtstagen singen wir vierstimmig einen Kanon zum Schluss. Schnaps oder Pralinen bringen uns keinen Verdross, denn wir sind in der nächsten Woche alle wieder da und freuen uns auf jeden kommenden Donnerstag.

Auch nach 40 Jahren Übungsleiterin bist Du stets gut vorbereitet und engagiert. Deswegen Dir auch dieses Jahr unser Dank gehört. Wegen Deines Engagements überreichte Dir der Verein eine Urkunde.

Karin, wir zeigen Dir unsere Begeisterung in jeder Donnerstagsstunde!

Mach weiter so, denn wir haben während der Auszeit an uns festgestellt, wie sehr uns die Bewegung, das Recken, Strecken und Üben fehlt.

Bei den Übungsleiterinnen in und um Bremen gehörst du lange nicht zu den Alten, drum bleib uns möglichst noch viele Jahre erhalten.



Olga Kramer

Monatliche Mitgliedsbeiträge ab 01. Oktober 2024

Grundbeitrag	Erwachsene 8,00 €	Kinder 8,00 €
Spartenbeitrag für		
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 €
Ringern	10,00 €	5,00 €
Tanzen	10,50 €	5,00 €
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!



Spätester Abgabetermin

für die nächsten Vereinsnachrichten ist der

→ → → **15.06.2025** ← ← ←



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 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 oder 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 Fröhlingdsdorf, Tel. 82 41 01

Kassenwartin

Britta Körber, Tel. 87 18 261

Erweiterter Vorstand

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

Tanzen

Jessica Zambrano, Tel. 01556-30 48 964

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:

Herausgeber:

Verantwortlicher Redakteur:

Bankverbindung:

Spendenkonto:

Gesamtproduktion/Anzeigen:

Erscheinungsweise:

Bezugspreis:

Turn- und Sportverein Komet Arsten e.V.

Ralf Lüdeker

Sparkasse in Bremen

IBAN DE20290501010010219889 · SWIFT-BIC: SBREDE22XXX

Sparkasse in Bremen

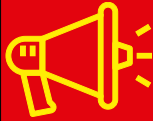
IBAN DE85290501010001144369 · SWIFT-BIC: SBREDE22XXX

DruckMedia · mail@druckmedia.de · Telefon (04207) 66 68 7-0

Vierteljährlich im Quartal

Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten





**Werben Sie in den Vereinsnachrichten des
TuS Komet Arsten e.V. und unterstützen
damit den Sport und die Jugendförderung.**

Größter Sportverein im Bremer Süden, über 2.300 Mitglieder, die Vereinsnachrichten haben durchschnittlich 48 Seiten und erscheinen 4x im Jahr in einer Auflage von 1.800 Exemplaren, die direkt an die Mitglieder verteilt werden.

Anzeige	Größe	Bei Schaltung 1x pro Jahr	Bei Schaltung 2x pro Jahr (-5%)	Bei Schaltung 4x pro Jahr (-10%)
1/4 Seite	11,8 x 4,5 cm	100,00 €	95,00 €	90,00 €
1/3 Seite	11,8 x 6,0 cm	125,00 €	118,75 €	112,50 €
1/2 Seite	11,8 x 9,0 cm	150,00 €	142,50 €	135,00 €
1/1 Seite	DIN A5	175,00 €	166,25 €	157,50 €

Inkl. Anzeigengestaltung

alle Preise gelten netto pro Ausgabe

Seitenformat 1/1 Seite · DIN A5 - 14,8 x 21,0 cm · plus 5mm Beschnitt rundum

Anzeige 1/2 Seite
11,8 x 9,0 cm

Anzeige 1/3 Seite
11,8 x 6,0 cm

Anzeige 1/4 Seite
11,8 x 4,5 cm



Anzeigenverwaltung:

DruckMedia · Tel./Fax 04207 - 66687-0 · mail@druckmedia.de

FACTORY OUTLET



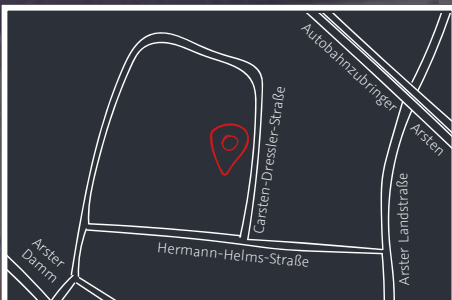
PADDOCK'S®



redpoint
back to nature

fransa®

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

Gleich Termin
vereinbaren

Räder-Service? Läuft bei uns.

Ganz easy Räder wechseln.

Ja, es ist wieder so weit: Der Frühling ist da – Zeit, die Reifen zu wechseln! Unsere Profis übernehmen das gern für Sie. Melden Sie sich in den nächsten Tagen und reservieren Sie Ihren Wunschtermin.

Räderwechsel

- > Inklusive Räder- und Reifen-Check, Kontrolle von:
Reifenprofiltiefe, Luftdruck, Beschädigungen an Reifen und Felgen, Reifenalter
- > Bei Bedarf: Auswuchten der Räder gegen Aufpreis

ab 39,- €¹

Rädereinlagerung

- > Fachgerechte Einlagerung
Ihrer Winterkomplettäder

ab 60,- €¹

¹ Ihr fahrzeugindividuelles Angebot erhalten Sie bei uns. Preis gültig bis 31.05.2025. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

SCHMIDT+KOCH
Starke Gruppe – Starke Leistung

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

Auti
Neu
T 0-

adit Schmidt + Koch GmbH
raße 440, 28201 Bremen
neu@schmidt-und-koch.de

