

tura aktuell

www.tura-bremen.de



**Sport und Bewegung
in Corona-Zeiten**

#CoronaVirusDE

HAPPY HOURS

AFTER WORK HAPPY HOUR

Montag - Donnerstag 17.00 - 20.00 Uhr

ALLE COCKTAILS außer 0,5 l
je € 4,50

LATE NIGHT HOUR

Montag - Donnerstag 23.00 - 24.00 Uhr

ALLE MEXIKO COCKTAILS (700-712)
je € 3,90

FREITAGS

JUMBO HOUR

Cuba Libre, Caipi- und Mojitovariationen
als Jumbo 0,5 l

je € 6,90

SAMSTAGS

ab 17.00 Uhr

ALLE COCKTAILS außer 0,5 l
je € 4,90

SONNTAGS

JUMBO HOUR

Alle Cocktails als Jumbo 0,5 l
je € 6,90



UNS GIBT ES JETZT AUCH ALS SMARTPHONE-APP
mit allen wichtigen Informationen wie Speise-, Getränke- und Wochenkarte.
Direktanruf um einfach einen Tisch zu reservieren oder aktuelle News zu erhalten.

<https://www.facebook.com/elmariachi.hb>



Bienvenidos en El Mariachi
Schwachhauser Heerstr. 186 · Tel. 21 30 83

TURN- UND RASENSPORTVEREIN BREMEN E.V.

GEGRÜNDET 1894 • MITGLIED DES LANDESSPORTBUNDES BREMEN E.V.



Geschäftsstelle: Vereinszentrum Bert-Trautmann-Platz/Lissaer Str. 60, 28237 Bremen,
Tel. 61 34 10, Fax 61 34 11 · e-Mail: info@tura-bremen.de
Postanschrift: Tura Bremen e.V., Postfach 21 01 14, 28221 Bremen
Geschäftszeit: Montag bis Donnerstag 10 - 12 Uhr, zusätzl. Di. 16 - 19 Uhr
Bankkonto: IBAN: DE4129 0501 0100 1166 2483 BIC: SBRE DE22 XXX
Beitragszahlungen: DE0529 0501 0100 0102 7275 BIC: SBRE DE22 XXX
Gaststätte: Steakhaus „Bei Jasmin“, Tel. 478 77 666

| | | | | | |
|----------------------|-------------------|------------------|-----------------------|-----------------------------------|--------------|
| Geschäftsführer: | Alexander Hartung | 61 34 10 | Jugendleiter: | Manfred Bertram | 35 84 15 |
| Präsident | Dirk Bierfischer | 6 16 50 09 | Ältestenrat: | Helga Wohlers, | |
| Vizepräsidentin: | Petra Krümpfer | 0151 23 04 51 37 | | Manfred Wardenberg, | |
| - Sportlicher Leiter | Gerd Schweizer | 6 16 20 05 | | Klaus-Peter Schulz, Peter Schwarz | |
| - Liegenschaften | Reiner Bauermann | 61 34 10 | Pressesprecher: | Ekkehard Lentz | 0173-4194320 |
| - Finanzen | Bernhard Ernst | 5 57 82 92 | Ehrenpräsident: | Peter Sakuth | |
| - Gesundheitssport | Ingrid Wörner | 61 34 10 | Mitgliederverwaltung: | Andrea Hunold | 61 34 10 |

Abteilungen und Ansprechpartner:

Aqua-Gymnastik Dagmar Röpke, Tel. 6 13410
Badminton Uwe Drewes, Tel. 0171/7807283; badminton@tura-bremen.de
Boule Peter Schwarz, Tel: 61 34 96
Boxen Klaus Becker, Tel. 0152- 38 54 60 26; boxen@tura-bremen.de
Fitness-Studio Tel. 61 30 41, Roland Klein; studio@tura-bremen.de
Fußball Tel. 61 34 54, mo. 18:30-21 Uhr; fussball@tura-bremen.de
Jugend: Tel. 6 16 36 84; fussballjugend@tura-bremen.de
Gesundheit Ingrid Wörner, Tel. 61 34 10; gesundheit@tura-bremen.de
Herzsport Alexander Hartung, Tel. 61 34 10
Judo Michael Buhlrich, Tel. 0172- 43 49 659; judo@tura-bremen.de
Karate Tobias Nickel, 165 51 46; karate@tura-bremen.de
Kanusport Stefan Villena-Kirschner, 62 02 451; kanu@tura-bremen.de
Krebsnachsorge Helma Rumphorst, Tel. 35 18 87
Lauffreife Tel. 61 34 10; info@tura-bremen.de
Spilleuteorchester Wolfgang Schmidt, Tel. 61 78 01; spilleute@tura-bremen.de
Sportfischen/Kinderangeln Daniel Böttcher, Tel. 61 62 727; sportfischen@tura-bremen.de
Taekwondo Tim Glenewinkel, Tel. 61 34 10; taekwondo@tura-bremen.de
Tischtennis Birgit Meinke, Tel. 396 18 92; tischtennis@tura-bremen.de
Turnen/Gymnastik -Erw. Tel. 61 34 10; turnen@tura-bremen.de
-Kinderturnen Sonja Nonnast, Tel. 61 73 49; kinderturnen@tura-bremen.de
-Seniorensport Jutta Ackermann, Tel. 6 16 36 19; senioren@tura-bremen.de
Qigong Elisabeth Kazenwadel, Tel. 70 28 05; qigong@tura-bremen.de
Volleyball Kai-Uwe Lubosch, Tel. 0178- 47 01 484; volleyball@tura-bremen.de
Yoga Julia Schünemann, Tel. 61 34 10

Internet: www.tura-bremen.de · www.facebook.com/TuraPressesprecher

Redaktion Tura-aktuell: Ekkehard Lentz, Tel. 396 18 92, Fax 61 34 11; zeitung@tura-bremen.de
Wolfgang Zimmermann, Tel. 20 30 30 9, (Werbung, Gestaltung); wozi@bremen-werbung.de

Fernsehen: Wilfried Hoberg, Tel. 6 16 04 85; tv@tura-bremen.de

Internet: Dr. Peter Boy, pb@zes.uni-bremen.de

Die Redaktion freut sich über jede Einsendung (Artikel, Bilder etc.), behält sich aber Kürzung oder Bearbeitung vor.
Bitte die Berichte per E-Mail oder auf CD/Datenträger (Bilder digital mit höchster Auflösung getrennt vom Text als .tiff, .jpeg etc. oder als Vorlage, Papierbild) einreichen. **Keine Bilder über Whatsapp, die sind nicht druckbar!**

• • • • • Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 15.4.2021

Aus dem Inhalt

| | |
|---|----|
| Inhalt | |
| Terminkalender..... | 7 |
| Einladung zur Jahreshauptversammlung von TURA Bremen 2021 | 8 |
| Innovativ gegen Corona..... | 14 |
| Boule | 16 |
| Boxen..... | 19 |
| Fußball..... | 20 |
| Sportfischen | 25 |
| Fitness&Dance..... | 27 |
| Studio | 28 |
| Kanu | 35 |
| Karate | 41 |
| Spielleuteorchester | 43 |
| Übungen für zu Hause..... | 46 |
| Taekwondo | 47 |
| Tischtennis | 50 |
| Volleyball | 54 |
| Senioren | 56 |
| Tura Fanshop | 58 |
| Tura online..... | 61 |

*Fair Player
Kerem Erkul
und sein
stolzer Trainer
Sebastian Meyer*



Liebe Turanerinnen, liebe Turaner,

wir haben darüber nachgedacht, ob es sinnvoll ist die übliche Ausgabe von Tura-aktuell zum Jahresende aufzulegen und auf den Weg zu bringen. Wir sind zu dem Entschluss gekommen, dass es in dieser Zeit besonders wichtig ist nicht etwas einzustellen, was für sehr viele von euch ein



Bindeglied zum Verein ist. Das Coronavirus hat den Sportbetrieb und viele weitere Veranstaltungen nicht mehr zugelassen. Das Aufheben vieler Pandemievorgaben Ende des Sommers hat uns geholfen, fast alle Sportarten und den Gesundheitssport kurzfristig wieder zum Laufen zu bringen. Während ich dieses Vorwort schreibe, hat uns das Virus erneut im Griff. Viele Schlagzeilen lassen uns täglich nachdenklicher werden. Wir müssen Ruhe bewahren und das Richtige tun. Eines wird uns gerade in dieser Zeit bewusst: WIR WERDEN ES GEMEINSAM DURCHSTEHEN UND LÖSEN.

Ich verzichte in diesem Jahr auf einen umfangreichen Rückblick auf die Aktivitäten des Präsidiums und die sportlichen Höhepunkte. Die Pandemie hat uns gezwungen die Jahreshauptversammlung in das Jahr 2021 zu verschieben. Der Termin steht fest: 22. März 2021 um 19:00 Uhr. Einladung mit Tagesordnung findet ihr in dieser Ausgabe. Ich bin optimistisch, dass dieser Termin nicht erneut verschoben werden muss.

WAS MIR AM HERZEN LIEGT: Ich möchte mich bei euch bedanken, dass ihr dem Verein die Treue gehalten habt. Nur so ist es uns möglich dieses schwere Jahr zu überstehen. NUR MIT EUCH!

Ein großes „DANKE SCHÖN“ an die fleißigen Hände in der Geschäftsstelle. Unter schwierigen Bedingungen haben wir auch hier gemeinsam alle Anforderungen hervorragend gelöst. Eine „Herkulesaufgabe“ haben unsere Abteilungsleiter*innen und Übungsleiter*innen bewältigt. Ständig geänderte Pandemievorschriften, Einhaltung der Desinfektionsmaßnahmen, Gespräche mit den

Mitgliedern und Kursteilnehmern, Terminabstimmungen, Planung der Übungsstunden und nicht zuletzt die sehr wichtige Pflege der sozialen Kontakte. Die telefonischen Kontaktaufnahmen während der Lockdown-Phasen haben uns gezeigt, wie wichtig es ist mit euch zu sprechen. DANKE!!!!

Das Präsidium hat selbstverständlich auch unter schwierigen Bedingungen konstruktiv weitergearbeitet. Leider war eine reguläre Durchführung der Hauptausschusssitzungen nur eingeschränkt möglich. Die Anforderungen an das Präsidium waren in diesem Jahr komplett „anders“. Sehr viele zeitintensive Anträge hinsichtlich Unterstützung aus den aufgelegten Hilfspaketen. Hochgradiger Bürokratismus und fehlendes Verständnis, wie ein Verein funktioniert.

Wir sind teilweise an unsere Grenzen gestoßen. Aber ... aufgeben gibt es nicht. Es wäre vieles einfacher, wenn Politik und Ämter die Vereine mit einbeziehen würden, bevor unverständliche Verordnungen erlassen und Rettungsschirme beschlossen werden.

Es war wieder ein arbeitsreiches Jahr mit vielen / anderen Herausforderungen. Die Mengen an Arbeit und Aufgaben kann man nur mit einem sehr gut funktionierenden Team erledigen. Auf diese Menschen bin ich sehr stolz. Auch dafür ein „DICKES DANKE SCHÖN“ an mein Präsidium, die Beisitzer, den Hauptausschuss, Übungsleiter, Betreuer, das gesamte Team der Geschäftsstelle, unsere Hausmeister, dem „Green Keeper“ der Sportanlage, allen Ehrenamtlichen und den vielen helfenden Händen.

Was wäre dieser Verein ohne Sponsoren, die es immer wieder möglich machen, dass wir unseren Sportbetrieb sicherstellen können. Jede Spende, klein oder groß hilft uns und macht uns die Umsetzung entsprechender Projekte einfacher. Danke schön. Denkt auch im nächsten Jahr an uns.

Vielen Dank an die ganze Tura-Familie.

Und: Nicht vergessen AHA = Abstand – Hygiene - Alltagsmaske

Ich wünsche euch ein **GESUNDES**, besinnliches und frohes Weihnachtsfest und ein erfolgreiches neues Jahr.

Euer Dirk Bierfischer



Mit mehr als 30 Jahren Erfahrung
helfen wir Ihnen in rechtlichen Angelegenheiten!

Tel. 0421-61 40 84
Fax 0421-61 40 04
post@habekost.com

Gröpelingen
Gröpelinger Heerstr. 167
28237 Bremen

Ostertor
Osterdeich 27
28203 Bremen

Mitgliedsbeiträge, monatlich

| | |
|---|---------|
| Erwachsene | 15,50 € |
| Kinder/Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr | 9,00 € |
| Familien (ab 3 Pers.) ohne Zusatzbeiträge | 31,00 € |
| Familien Budo-Sport (Judo, Karate u. Taekwondo) | 40,00 € |
| Familien (ab 3 Pers.) bei Nutzung aller Sportarten (inkl. Zusatzbeiträge) | 59,00 € |
| Spilleuteorchester | 9,00 € |
| Passive | 4,50 € |
| Sportfischer | 7,00 € |

Zusatzbeiträge

| | |
|---|---------|
| Tischtennis (Erwachsene) | 2,00 € |
| Fußball (Erwachsene) | 2,00 € |
| Fußball (Kinder und Jugendliche) | 1,00 € |
| Budo-Sport (Kinder) | 3,50 € |
| Budo-Sport (Erwachsene) | 4,50 € |
| Rehasport ohne Verordnung | 5,50 € |
| Yoga | 12,50 € |
| Studio für Jugendliche, Schüler + Studenten | 12,00 € |
| Studio für Erwachsene | 13,50 € |

Ermäßigungen

Für Schüler, Studenten und Auszubildende bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres (aktuelle Bescheinigungen erforderlich, **keine Rückvergütung**).

Aufnahmegebühr

| | |
|--|---------------------------------------|
| Erwachsene/Jugendliche/Kinder | 1 Monatsbeitrag = inkl. Zusatzbeitrag |
| Sportfischer (Natur- und Umweltschutzabgabe) | 60,00 € |

Beitragszahlungen

Der Beitrag wird im SEPA-Lastschriftverfahren eingezogen.

Wird kein Lastschriftmandat erteilt, entstehen Kosten in Höhe von € 2,50.

Für nicht eingelöste Lastschriften sind die Lastschriftkosten des Bankinstitutes zu ersetzen.

Beitragszahlungen bitte nur noch auf unser Konto bei der Sparkasse in Bremen

IBAN: DE 0529 0501 0100 0102 7275, BIC: SBREDE22XXX

Austritt

Laut Satzung ist der Austritt aus dem Verein nur zum Kalenderhalbjahr (zum 30.6. + 31.12.) möglich.

Der Austritt muss dem Verein (Präsidium) durch **schriftliche Erklärung** mindestens **6 Wochen** vor

Halbjahresende angezeigt werden (Stichtag: 19. Mai + 19. Nov.). Eine Bestätigung der Kündigung

kann aus Gründen der Kostenersparnis und der Arbeitsvereinfachung nicht erwartet werden.

Trainer, Übungsleiter sowie Betreuer sind **nicht berechtigt**, Kündigungen anzunehmen.

In eigener Sache

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

www.facebook.com/TuraPressesprecher | www.tura-bremen.de

<https://twitter.com/TPressesprecher> | <https://www.instagram.com/turabremen/>

Terminkalender

| | |
|------------------|---|
| 4. Februar 2021 | 19 Uhr, Kanu-Jahreshauptversammlung |
| 6. Februar | Winterwandertag Tura im Harz |
| 22. März | 19 Uhr, Jahreshauptversammlung Hauptverein |
| 1. bis 9. April | Oster-Paddelwoche im Frankenwald |
| 15. April | Redaktionsschluss Tura-aktuell |
| 11./12. Juni | Deutscher Altherren-Supercup mit Tura Ü32 in Bremen |
| 11. bis 13. Juni | Wildwasserschulung in Hildesheim |
| 12. bis 19. Juni | Urlaubsreise der Senioren in die Normandie und Bretagne |

Weitere Termine auf den Seiten 37 und 56.

Änderungen sind, bedingt durch Corona, durchaus auch kurzfristig möglich.

Aktuelle Termine sind auch auf www.tura-bremen.de nachzulesen.

Dauerangebote

Bewegung in der Krebsnachsorge (Montag 16 bis 17 Uhr, für Frauen)

Sport für Schlaganfall-Betroffene (Montag 18 bis 19 Uhr, mit ärztlicher Verordnung)

Yoga (Montag 18.30 bis 20 Uhr)

Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik (Donnerstag 9 bis 10 Uhr),

Dauerangebote Sportplus Fitness- und Gesundheitsstudio

T-RENA: Medizinische Trainingstherapie: Zeiten auf Anfrage

WALLER HÖHE >

**NEUBAU Eigentumswohnungen
mitten in Bremen-Walle!**

PROVISIONSFREI
AB
309.130
€

**Für Kapitalanleger übernehmen
wir die Erstvermietung!**

> 2 bis 3,5 Zimmer

> Echtholzparkett

> Sonnige Balkone & Terrassen

> 6 rollstuhlgerechte Wohnungen

> Extrabreite Tiefgaragenstellplätze

> Kellerraum für jede Wohnung



Jetzt anrufen und informieren!

T 0421 | 32 00 13

www.rausch-wohnbau.de

Einladung zur Jahreshauptversammlung von TURA Bremen 2021

Liebe Mitglieder,

hiermit laden wir zur nächsten Jahreshauptversammlung des Turn und Rasensportvereins (Tura) Bremen e.V. ein,

am Montag, 22. März 2021, um 19 Uhr

im Vereinszentrum, Bert-Trautmann-Platz/Lissaer Straße 60 in Bremen.

Als Tagesordnung ist vorgesehen:

01. Begrüßung und Feststellung der satzungsgemäßen Einberufung und Beschlussfähigkeit
02. Genehmigung der Tagesordnung
03. Wahl einer Mandatsprüfungs- und Zählkommission
04. Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung vom 26. März 2019 (einsehbar in der Geschäftsstelle- **2020 fand Corona-bedingt keine Jahreshauptversammlung statt**)
05. Bericht des Präsidiums
06. Bericht des Vizepräsidenten für Finanzen und Sponsoring (Schatzmeister): Abschluss 2019, Abschluss 2020 (ohne genehmigten Wirtschaftsplan)
07. Bericht der Kassenprüferinnen/Kassenprüfer: Abschluss 2019/2020
08. Aussprache über die Berichte
09. Entlastung des Vizepräsidenten für Finanzen und Sponsoring und des Präsidiums
10. Neufestsetzung der Mitgliedsbeiträge
11. Ergänzung der Finanzordnung
12. Genehmigung des Wirtschaftsplans 2021
13. Wahlen von drei Kassenprüferinnen/Kassenprüfern
14. Ehrungen
15. Anträge
16. Verschiedenes

Anträge zur Jahreshauptversammlung müssen bis spätestens 15. März 2021 in der Tura-Geschäftsstelle, Bert-Trautmann-Platz/Lissaer Straße 60, eingegangen sein.

Alle Mitglieder werden gebeten, sich am Tag der Versammlung in eine Anwesenheitsliste einzutragen. Sie erhalten danach eine Stimmkarte.

Wir bitten alle Mitglieder, an dieser Veranstaltung teilzunehmen, um so auf die weiteren Entwicklungen des Vereins Einfluss zu nehmen.

Tura Bremen, Präsidium
Dirk Bierfischer, Präsident



Petra Krümpfer, MdBB
Ihre **SPD**-Bürgerschaftsabgeordnete für Gröpelingen

Ich bin für Sie da im Stadtteil:
Petra Krümpfer
Telefonkontakt: 0151 - 23 04 51 37
E-Mail: petrakruempfer@web.de

BREMEN
SPD

TURA-INTERN

Tura Bremen gratuliert Waltraud Wendt zum 70-jährigen Vereinsjubiläum

Waltraud Wendt, geborene Tjarks, besuchte Tura-Geschäftsführer Alex Hartung, um mit ihm über ihr sportliches Leben bei Tura zu sprechen.

Der Verein wurde ihr buchstäblich in die Wiege gelegt, denn ihr Vater baute nach dem Krieg den Spielmannszug wieder auf. Sie selbst musste mit dem Sporttreiben allerdings ein wenig warten, denn damals durfte man erst mit sechs Jahren in den Verein eintreten. Doppelt gemein, denn ihre vier Jahre ältere Schwester war bereits sportlich aktiv. Waltraud ließ sich davon aber nicht abhalten, sie wollte nicht nur zuschauen und deswegen „bin ich oft einfach über den Zaun gekrabbelt“, so die 76-Jährige. Waltraud durchlief Turnabteilungen im Kindesalter und stieg dann später noch in die Tischtennisabteilung ein - somit kam sie auf bis zu viermal Sport pro Woche.

Große Freude habe ihr das Ehepaarturnen (später Er & Sie Turnen) unter der Leitung von Harald Wolf bereitet. Noch heute findet einmal im Jahr ein Treffen statt. 1975 musste sich Waltraud einer Operation unterziehen, es hieß lange Zeit: Sportverbot. Dem Verein ist sie trotzdem treu geblieben. „Ich habe mich bei Tura immer wohlfühlt, die Gemeinschaft war immer toll.“ Seit über 15 Jahren turnt sie bei Jutta Ackermann und hat große Freude daran. Wie das Schicksal es wollte, fiel der 15. Oktober dieses Jahr auf den Termin, als Waltraud beim Sport war. Am 15. Oktober 1950 ist sie in den Verein eingetreten. Ihre Sportgruppe überraschte sie. Eine schöne Geste.

Waltraud Wendt ist anzusehen, dass Tura ihr viele schöne Stunden bereitet hat. Auch wenn der Start nicht leicht war. Man denke an das „über den Zaun krabbeln“, und sie wollte eigentlich Trommlerin im Spielmannszug werden - das war allerdings zu der damaligen Zeit noch nicht gestattet. Den Verein gibt es seit 126 Jahren - 70 davon ist Waltraud bei uns. Danke, dass du solange schon ein Teil dieser Geschichte bist und alles Gute, für die Zukunft, liebe Waltraud!

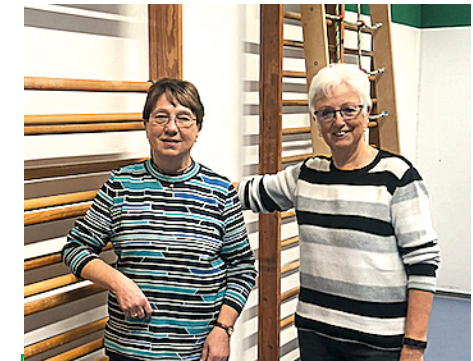
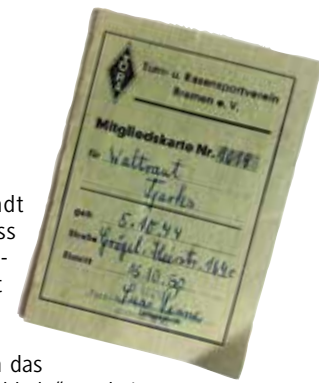


Foto von links: Waltraud Wendt und Jutta Ackermann

Weihnachtsbaumverkauf

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

Besuchen Sie uns

bei **nahkauf** in der
Seewenjestraße

Unser besonderer Service:
Auf Wunsch Lieferung frei Haus



*Original Nordmann
Verkauf ab 15.12.2020*

TURA-INTERN

Zwei neue social Media Kanäle von Tura Bremen

Nachdem Turas Pressesprecher Ekkehard Lentz seit Jahren die Plattformen Facebook und Twitter hervorragend für Tura mit Inhalt füllt, gibt es seit April 2020 zwei neue Kanäle, auf denen man sich Informationen zum Verein besorgen kann: Youtube und Instagram. Beides verwaltet und entwickelt von Tura-Geschäftsführer Alex Hartung.

keine Anmeldung erforderlich, somit kann sich jeder die Videos anschauen. Einfach auf www.youtube.de



findet ihr dann TuraBremenTV. Erste Interviews mit verschiedenen Menschen aus dem Verein sind dort bereits zu sehen. So zum Beispiel war Roland Klein, Abteilungsleiter Studio, bereits da und Tura-Präsident Dirk Bierfischer antwortete im Interview mit Alex Hartung auf 33 Fragen.

„Das ist natürlich erst der Anfang. Es freut mich, dass es so gut angenommen wird und sogar die Aufmerksamkeit der Presse bekommt. Ich habe viele

Ideen. Bin aber natürlich auf die Mithilfe der Abteilungen angewiesen. Wer Ideen für Videos hat, kann sich gerne bei mir melden. Es soll ein gemeinsames Projekt werden, wo jeder Spaß dran hat und sich wiederfindet!“, so Alex Hartung.



Instagram lebt vor allem von Fotos mit kleineren Kommentaren, Youtube ist eine Video-plattform. Alex Hartung: „Ich denke, diese beiden Kanäle geben uns als Verein zusätzliche Möglichkeiten, noch moderner aufzutreten und neue Zielgruppen zu erreichen. Ich möchte den Verein und die Menschen zeigen. Das geht mit Bildern und Videos fantastisch.“

Die Rückmeldung ist sehr gut. Die 13 Videos auf Youtube wurden bereits über 5000 Mal angeschaut. Auf Instagram folgen Tura bereits 750 Menschen. Der „Weser Kurier“ berichtete über ein Video, in dem es um den Umgang des Vereins mit Corona geht.

Wer Interesse hat, kann gerne mal vorbeischaun. Youtube ist kostenlos. Es ist



STEAK HAUS

BEI JASMIN

• BALKAN & INTERNATIONALE SPEZIALITÄTEN •

Steaks · Balkan-Spezialitäten...

Im Vereinszentrum Lissaer Straße 58 · 28237 Bremen · Tel. 0421 - 478 77 666

Sportlotsinnen bei Tura halten Kontakt zu Geflüchteten via social media

In der Ausgabe des Magazins „MITeinander“ des Bremer Rats für Integration berichtet die Titelstory auf zwei Seiten über den sportlichen Umgang mit dem Corona-Blues und legt dabei ein Auge auf Menschen mit Fluchterfahrung. Dabei kommen auch drei Bremer Sportlotsinnen und Sportlotsen, unter anderem von Tura, zu Wort.



Roya Tasmim (rechts) und Laura Komorani sind Sportlotsinnen bei Tura Bremen

Roya Tasmim arbeitet hauptberuflich als Gesundheitspädagogin. Daneben engagiert sie sich beim Landessportbund als Sportlotsin bei Tura. Die ausgebildete Tanz- und Theaterpädagogin leitet unter anderem zusammen mit Laura Komorani das Tanztheaterprojekt „Dance for kids“. Viele Geflüchtete und Migrant*innen zwischen acht und 18 Jahren machen hier mit. Um auch während des Lockdowns die Gruppe in Kontakt und in Bewegung zu hal-

ten, stellen sie wöchentlich einen Tanz von 15 Minuten, inklusive Aufwärm- und Dehnübungen, in die WhatsApp- Gruppe. „Die Kinder wollen sich bewegen. Sie machen die Übungen mit, lernen die Schritte und Bewegungen. Am Ende nehmen sie sich selbst beim Tanzen auf und stellen das Video in die Gruppe“, erzählt Roya Tasmim.

Immer wieder erreichen sie aber auch Anfragen der Eltern. „Viele sind stark verunsichert, trauen sich überhaupt nicht mehr raus, weil sie denken, das sei verboten und sie würden dann abgeschoben.“ Hier leistet Tasmim Aufklärungsarbeit. Der Lockdown hat Folgen: „Weil sie jetzt nur noch drinnen sitzen, leiden viele unter gesundheitlichen Problemen, wie starke Rückenschmerzen“, so die Gesundheitspädagogin. Ihnen schickt sie Übungen oder Links zu professionellen Youtube-Videos aufs Handy.

Zum Download steht das Magazin unter: <https://www.bremer-rat-fuer-integration.de/miteinander/>.

Schon gehört,

dass der Ausstrahlungstermin des Kinofilms „Trautmann“ in der ARD für den Sommer 2021 geplant ist. Im Anschluss wird eine 45-minütige Dokumentation gezeigt, für die unter anderem auch bei Tura gedreht wurde.

Die Ausstellung über Bert Trautmann kann auf der Tura-Website besucht werden:

<http://tura-bremen.de/download/Ausstellung-Trautmann-web.pdf>

Ing. -Büro Krone & Bürgel

SEW Service-Partner für Antriebstechnik + Ersatzteile

Schragestr. 15 / 28239 Bremen

Tel.: 694 02 37 / Fax: 694 02 38

→ Trautmann-Ausstellung in Thüringen

Vom 24. Januar bis 7. April 2021 soll die Tura-Ausstellung über den Weltfußballer Bert Trautmann im Rathaus in Brotterode-Trusetal/Thüringen gezeigt werden. Darüber einigte sich der Trusetaler Bürgermeister Kay Gossmann im Gespräch mit dem Trusetaler Autor und Realisator Mirco Robus. Die von Wolfgang Zimmermann und Ekkehard Lentz (Tura Bremen) geschaffene Ausstellung kommt aus Bremen, dem Heimatort des 2013 verstorbenen Bert Trautmann. Bei Tura lernte Trautmann Fußball spielen.



Ekkehard Lentz und Wolfgang Zimmermann präsentieren einige Tafeln der Bert-Trautmann-Ausstellung im Seminarraum von Tura

In einem großen Artikel im Weser Kurier vom 14. November 2020 heißt es unter anderem: „Bert Trautmann war zu Lebzeiten der Hauptdarsteller einer der ungewöhnlichsten Geschichten im internationalen Profifußball. Als Kriegsgefangener 1945 nach England gekommen, wurde der junge Mann aus Bremen auf der britischen Insel zu einer Torwart-Legende. Kultstatus erlangte Trautmann im Jahr 1956, als er Manchester City im FA-Cup trotz eines im Spiel erlittenen Genickbruchs mit seinen Paraden den 3:1-Endspielsieg über Birmingham City sicherte... Trautmann dürfte, obwohl er nie für die deutsche Nationalmannschaft auflief, der wohl bekannteste Sportler mit Wurzeln bei Tura sein. Im Laufe der Jahre hat der Klub viel Material über den Torwart gesammelt – viel mehr als in der Ausstellung zu sehen ist, die Ekkehard Lentz und Wolfgang Zimmermann im vergangenen Jahr zusammenstellten. Anlass war der 2018 gedrehte Film „Trautmann“, der der Öffentlichkeit in einer

Preview am 8. März 2019 in der Bremer „Schauburg“ präsentiert wurde... „In England ist Bert Trautmann so bekannt wie Uwe Seeler bei uns“, sagt Turas Vorsitzender Dirk Bierfischer. Welch großes Ansehen der Bremer genoss, offenbarte auch die Auszeichnung durch Königin Elisabeth II.: 2004 ehrte sie den ehemaligen Torwart für dessen Verdienste um die englisch-deutsche Verständigung durch Fußball mit dem Ritterorden „Order of the British Empire“... In knapp drei Jahren jährte sich Trautmanns Geburtstag zum 100. Mal. Dann soll es in Bremen, so schwebt es Ekkehard Lentz und Wolfgang Zimmermann vor, auf jeden Fall eine große Veranstaltung zu Ehren des berühmten Turaners geben.“

Der Artikel kann im Internet aufgerufen werden: https://www.weser-kurier.de/sport/bremen-sport_artikel,-wie-aus-dem-kriegsgefangenen-ein-englisches-fussballidol-wird-arid,1944035.html



Die Ausstellung über Bert Trautmann kann auf der Tura-Website besucht werden: <http://tura-bremen.de/download/Ausstellung-Trautmann-web.pdf>
Bert-Trautmann-Platz auf Facebook: Bitte liken!
www.facebook.com/BertTrautmannPlatzTURABremen

→ Corona davonlaufen?

Corona einfach davonlaufen – wenn das so einfach wäre. Aber die Idee geht in die richtige Richtung!

Wir wissen nicht, wann es einen Impfstoff für alle geben wird, effektiv und ohne Nebenwirkungen. Aber was wir sicher wissen ist:

Regelmäßige körperliche Bewegung stärkt das Immunsystem und hilft, Infektionen besser zu überstehen.

Das gilt natürlich auch für Corona. Und dabei ist dieses „Medikament“ Bewegung sofort verfügbar, billig und – richtig angewendet – ohne schädliche Nebenwirkungen.

Aber Bewegung hilft nicht nur gegen das Corona-Risiko, sondern auch und besonders gegen die Folgen der Anti-Corona-Maßnahmen. Die zahlreichen Einschränkungen und Verbote führen dazu, dass man mehr zuhause bleibt, mehr im Sitzen macht, weniger Möglichkeiten und Ansporn hat, draußen allein oder mit anderen etwas zu unternehmen. Man wird schwerer, ungewichtiger, unzufriedener, und irgendwann leidet man unter den gesundheitlichen Folgen von Bewegungsmangel.

Mediziner warnen schon vor der Zunahme von Herz-Kreislauf-Schwäche, Übergewicht, Diabetes, Rückenproblemen und vielen Krankheiten, die durch zu wenig Bewegung verursacht oder verstärkt werden.

„Tura hat sich während sämtlicher Phasen der Pandemie an die Vorgaben zur Einschränkung der Infektionsrisiken gehalten und umfangreiche Hygienemaßnahmen umgesetzt. Wie viele andere Sportvereine hat auch Tura bewiesen, dass wir

Sportangebote so organisieren können, dass sie auch bei höheren Infektionszahlen verantwortbar sind und gleichzeitig die oben genannten positiven Effekte erzielen und damit die Pandemiebekämpfung unterstützen. Der Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport, wie wir ihn anbieten, ist bisher nicht als Verbreiter des Virus aufgefallen. Es ist deshalb hoch problematisch, wenn die politischen Verantwortlichen fast jede Form des Sporttreibens im Verein verbieten. Wir sehen es wie der DOSB und die Präsident*innen der Landessportbünde in einem Appell an die Politik: »Sporttreiben verstehen wir deshalb nicht als Teil des Problems, sondern als Teil der Lösung der Pandemiebekämpfung«.

Wir erwarten deshalb, dass bei allen einschränkenden Maßnahmen in Zukunft besser als bisher zwischen den Risiken und den positiven Wirkungen des organisierten Sporttreibens im Verein abgewogen wird. Diese Maßnahmen dürfen nicht so weit gehen, dass sie die Eigenverantwortung der Sportler*innen unmöglich machen und langfristig Vereine als Grundlage unseres Sportsystems in Existenznot bringen können“, erklärt Tura-Vizepräsident und Sportlicher Leiter Gerd Schweizer.



Wir beraten Sie rund um das Thema Energie.


beratungshaus
wir makeln das

Am Hulsberg 118 · 28205 Bremen
Telefon 0421. 46 82 94 50

Egal ob Privatkunde, Gewerbetreibender oder Bündelkunde:
Sie verbrauchen Strom und oft auch Gas.
So wie an der Tankstelle - wer vergleicht, kann eine Menge Geld sparen.
Und dabei unterstützen wir Sie gerne.

Kontaktieren Sie uns, vereinbaren Sie am besten gleich einen Termin!
Ihr erster Schritt um Ihre Energiekosten dauerhaft zu reduzieren.

info@beratungshaus-energie.de | www.beratungshaus-energie.de

Innovativ gegen Corona

Auch in Zeiten, in denen durch die Corona-Vorschriften unsere Möglichkeiten stark eingeschränkt sind, will Tura Bremen seinen Mitgliedern weiter etwas anbieten. Dabei sind auch neue und bisher ungewohnte Formen gefragt.

Während des ersten „Lockdown“ im Frühjahr haben

Roland Klein und Markus Berger „Übungen für das Wohnzimmer“ erstellt. Sechs Wochen lang wurden jeweils zwei Anleitungen mit Übungsfolgen auf die Tura-Website gestellt und bei Bedarf auch



Rückmeldung und Korrektur über das Internet

in gedruckter Version abgegeben. Einige Übungsleiter*innen haben Videos mit Übungen und Aufgaben übers Internet an ihre Gruppen verteilt.

Als im Frühsommer der Sport wenigstens im Freien wieder erlaubt war, haben viele ihre Aktivitäten nach draußen verlegt. Von Zumba bis Tischtennis - in der letzten Ausgabe der Vereinszeitung finden sich zahlreiche bebilderte Beispiele dafür.

Im grauen November, in dem Sport in Gruppen nicht einmal unter freiem Himmel erlaubt war, experimentierten weitere Gruppen mit Angeboten über das Internet. Einige Beispiele:



Roya Tasmim und Laura Komorani bei der Live-Übertragung aus dem Tura-Vereinszentrum

In der Abteilung Fitness&Dance lädt Alexey jeden Montag zur gewohnten Zeit live zum Zumba per Zoom ein.

Dienstags und mittwochs bietet Stefanie Hebler – ebenfalls über Zoom - Übungen mit den Smovey-Ringen an.

Das Tanztheater-Projekt

„Dance4Kids“ startete im März noch wie üblich im Tura-Vereinszentrum. Während des ersten „Lockdown“ versorgten Roya Tasmim und Laura Komorani die Kids mit Video-Choreografien über das Netz. In der neuen Phase des Sportverbots für Gruppen werden diese Videos ergänzt durch wöchentliche Live-Übertragungen aus dem Vereinszentrum über Zoom.

Auch die „Übungen für das Wohnzimmer“ werden auf der Tura-Website reaktiviert, erweitert und mit finanzieller Unterstützung des Programms „Wohnen in Nachbarschaften“ (WIN) als gedruckte Exemplare und als PDF-Datei veröffentlicht und damit allen Menschen im Stadtteil und darüber hinaus zugänglich gemacht, die sich mit mehr Bewegung etwas Gutes tun wollen.

Als gesundheitsorientierter Sportverein will Tura auch bei eingeschränkten Möglichkeiten etwas gegen Bewegungsmangel tun, den Kontakt zu den Mitgliedern aufrecht halten und möglichst vielen Menschen zu mehr Lebensfreude verhelfen.



Wir wünschen allen Menschen in Gröpelingen und ihren Familien & Freunden auf der ganzen Welt friedliche Weihnachten und ein frohes neues Jahr

www.gröpelingen.de

Gröpelingen Marketing e.V.

Die Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa

Freie Hansestadt Bremen

Tura: Boule-Vereinsmeister 2020 heißt Rainer Schenk



Vor dem Turnierbeginn bedankten sich die Tura-Bouler bei Dimitrios Mitsioulas vom Restaurant „Poseidon“ in der Gröpelinger Heerstraße 115 für die von ihm gespendete Sportkleidung mit einem gemeinsamen Foto.

Das seit 2013 stattfindende vereinseigene Turnier um den Titel des Boule-Vereinsmeisters von Tura Bremen gewann 2020 Rainer Schenk vor Bruno Dietze und Ingo Wachendorf. In vier Runden spielten 24 Mitglieder der Boule-Gruppe den Titel aus. Bei der Turnierform Super-Mêlée spielt auch das Losglück eine nicht unerhebliche Rolle, „aber Rainer war aufgrund seiner Spielstärke einfach einmal dran, den Wanderpokal zugewinnen“, so Peter Schwarz bei der Siegerehrung. Die weiteren vorderen Plätze belegten Angelika Horn, Jürgen Peters, Sven Katerbau, Günter Meyer, Peter Schwarz, der Titelverteidiger Uwe Weinmann und Werner Schmidt.



Die Siegerehrung von Rainer Schenk übernahm die sehr spendierfreudige Mitboulerin Ursula Davidescu zusammen mit Peter Schwarz.

Vor dem Turnierbeginn bedankten sich die Tura-Bouler bei Dimitrios Mitsioulas vom Restaurant Poseidon, Gröpelinger Heerstraße 115, für die von ihm gespendete Sportkleidung mit einem gemein-

samen Foto. Zu dem früheren talentierten ehemaligen Tura-Jugendfußballer Dimitrios pflegen viele jetzige Bouler noch einen freundschaftlichen Kontakt und gehen gerne nach einem Boulespiel zu ihm zum „Schnacken“ und Essen.

Jeden Donnerstag: Boule-Turnier bei Tura

Um auch die Boule-Interessen der noch im Arbeitsleben stehenden Boule-Spielerinnen und -spieler zu berücksichtigen, hat Sven Katerbau seit August 2020 das Donnerstagsturnier ins Leben gerufen. Immer ab 17 Uhr startet diese Turnierserie über drei Spielrunden, zu der sich Spieler aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie anmelden müssen. Mittlerweile wurde in mobile Akku-Strahler investiert, um auch in der Winterzeit bei einigermaßen vertretbaren Lichtverhältnissen zu spielen.

Nach den bisherigen elf Turniertagen stehen in der Tabelle Cihangir Ocak, Sven Katerbau, Werner Schmidt und Walter Horn in der Rangliste vorn.



Sven Katerbau

Günter Meyer schafft es ins Endspiel beim Brinkumer Freimarktsturnier

Beim traditionellen Freimarktsturnier von Jahn Brinkum waren in diesem Jahr nur 48 Spieler zugelassen, statt der 90 im Vorjahr. Nach drei Vorrunden kam der Turaner Günter Meyer unter die zwölf Bestplatzierten in die Finalrunde und dann sogar bis ins Endspiel.



Siegerehrung Brinkumer Freimarktsturnier

Dort unterlag er jedoch zusammen mit Rainer Grunst und Jochen Szekeular (Nordenham, TC Oldenburg) mit 4:13 einem Trio aus Jever, Essel und

SGF Bremen.

Von Tura nahmen weiterhin Claus Lampe und Michael Mehrstens an dem Turnier teil.

RESTAURANT
POSEIDON



Gröpelinger Heerstraße 115 · 28237 Bremen
Telefon (0421) 64 36 68 40

Öffnungszeiten:
täglich 12.00 - 14.30 Uhr & 17.30 - 24.00 Uhr

EIN BESONDERER DANK

... an Ursula Davidescu, Bruno Dietze, Günter Meyer, Claus Lampe, Sven Katerbau, Manfred Peper und Michael Mehrstens, die in der Corona-Zeit die Aufsicht und Listenführung in den Gruppen übernommen haben. „Ohne diese ehrenamtliche Tätigkeit würden bei uns schon lange keine Kugeln mehr über den Bouleplatz rollen!“ (Peter Schwarz)

Familien-Partner-Haushalts-Bouleturnier



Die gemütliche und entspannte Atmosphäre gibt das Foto von Heike und Horst Strahtmeyer vortrefflich wieder.

Acht Paare aus acht Haushalten spielten am 31. Oktober vier strikt Corona-kompatible Runden in Gröpelingen. In die Freude über das milde Wetter und die entspannte Turnier-Stimmung misch-



te sich allerdings einiger Wehmut über die bevorstehende Zwangspause. Es siegten Elfi Baluch/Ulli Brülls, vor Angelika/Walter Horn und Lavinia Grafe/Rüdiger Intemann.

RESTAURANT POSEIDON

Ich bin heute wieder für euch unterwegs ruft an 📞

stay positive

Thank you!

PULSAR Chronograph

€ 129,-

Eigene Reparaturwerkstatt für Uhren und Schmuck

Carl Bullenkamp e.K.
Uhren und Schmuck
Inh. Alfred Solf

Gröpelinger Heerstraße 224
Telefon 611732

Damen + Herren für Badminton gesucht

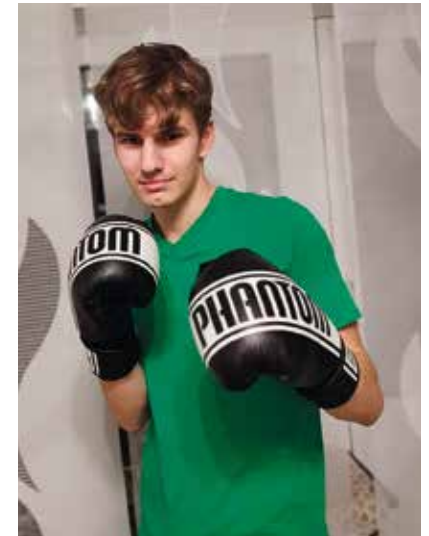
Die Badmintonabteilung von Tura Bremen sucht Damen und Herren sowohl für den Freizeitspaß als auch für den Spielbetrieb. Training ist dienstags von 19 bis 22 Uhr sowie mittwochs von 19 bis 22 Uhr in der Gesamtschule West an der Lissaer Straße.

Interessierte können sich an Tura, Telefon 61 34 10, oder an Abteilungsleiter Uwe Drewes, Telefon 0171 7807283, wenden.



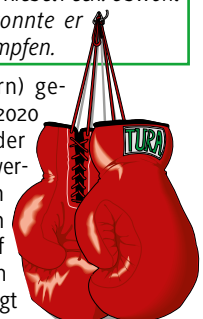
Pechvogel

Der Tura-Boxer Michael Riebel ist der große Pechvogel im Verein. 2019 konnte er sich durch den Gewinn der NBSV-Meisterschaft in der Gewichtsklasse bis 63 Kilogramm für die Deutschen Meisterschaften in Lindow (Brandenburg) qualifizieren. Doch aufgrund einer Krankheit musste er sechs Monate pausieren und die DM schweren Herzens absagen. Ein Jahr später qualifizierte er sich erneut. Dieses Mal für die U 17, in der Klasse bis 66 kg. Der Turaner kämpfte gegen einen starken Gegner, Rawa Abdulkarim, aus der Boxhochburg Hannover/Seelze und gewann einstimmig nach Punkten. Doch die in Wittenberge (Meck-



Zweimal hatte Michael Riebel Pech: Obwohl er qualifiziert war konnte er nicht um den Titel kämpfen.

lenburg-Vorpommern) geplanten Titelkämpfe 2020 mussten aufgrund der Pandemie abgesagt werden. „Das ist natürlich sehr ärgerlich, doch Michael gibt nicht auf und startet 2021 den nächsten Versuch“, sagt optimistisch sein Trainer Klaus Becker.



Michael Riebel mit seinen Trainern Kevin Spreen (links) und Klaus Becker

Tura Talk mit Boxerin Kerstin Vennemeyer

Frauenpower! Im Tura Bremen Talk unterhalten sich Kerstin Vennemeyer und Alex Hartung. Eine Powerfrau, die hart für ihren Erfolg arbeitet.

Link zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=OVZzQKRReuQ>



Turas zweite C-Jugend in neuer Kleidung



In neuer Sportkleidung präsentiert sich die zweite C-Juniorenmannschaft von Tura: Noah-David Neumann (Sponsor), Trainer Tuncay Koc, Sercan Çelik, Ayberk Koc, Mahamd Albakar, Dion Nrecaj, Jeffrey Nnorom, Richard Udoh, Elvis Ozuruigbo, Bilal Albadawi, Raffaella Neumann (Sponsorin), Co-Trainer Burhan Odaci (hintere Reihe, von links), Harun Cantimur, Salem Alsalem, Arda Cebecioglu, Baran Özbek, Ali Kuskiev, Stephen Sylvester, Ibrahim Al-Farran, Gonçalo de Lopes Pais (vorne, von links).

In neuem „Outfit“ präsentierte sich zum Saisonbeginn die zweite C-Juniorenmannschaft von Tura. Die Mannschaft von Trainer Tuncay Koc freute sich über neue Pullover, die Raffaella und Noah-David Neumann von den „WWW-Versicherungen“ sponserten. „Mit dem Sponsoring möchten wir die sinnvolle Jugendarbeit im Fußball bei Tura unterstützen. Jetzt treten die jungen Fußballer in

neuer und moderner Kleidung auf“, unterstreichen Raffaella und Noah-David Neumann.

Mit der neuen Sportkleidung wollen die Nachwuchskicker nicht nur optisch positiv auffallen, sondern auch erfolgreich spielen. Zum Team gehören Sercan Çelik, Ayberk Koc, Mahamd Albakar, Dion Nrecaj, Jeffrey Nnorom, Richard Udoh, Elvis Ozuru



Vielen Dank! Die jungen Sportler der C-Junioren fühlen sich wohl in den neuen Trikots der Gewoba: Trainer Tuncay Koc, Gonçalo de Lopez Pais, Mahamd Albakar, Ayberk Koc, Bilal Al Badawi, Richard Chinazam, Elvis Ozuruigbo, Dion Nrecaj, Co-Trainer Burhan Odaci (hintere Reihe von links), Abdalnoor Almeri, Ali Kuskiev, Baran Özbek, Arda Cebecioglu, Muhamed Begu, Salem Al Salem, Ibrahim Al Farran, Jeffrey Nnorom und Stephen Sylvester (vorne).

Fair Play-Geste des Monats: Fairness statt Tor

Kerem Erkul, Spieler der E-Junioren-Mannschaft von Tura Bremen, ist der Preisträger der Fair-Play-Geste des Monats September. Der zehnjährige Stürmer konnte sich über tolle Preise vom BremerFußball-Verband (BFV) und den ÖVB erfreuen.

Im E-Junioren-Meisterschaftsspiel zwischen Tura und SC Vahr-Blockdiek kam es nach einem Zweikampf zu einer Verletzung eines Spielers des SC. Der Schiedsrichter unterbrach das Spiel nicht, und der Ball landete nach der Aktion unmittelbar bei dem jungen Tura-Stürmer Kerem Erkul. Dieser hatte nun die Möglichkeit das Tor zu erzielen. Als der Zehnjährige aber den verletzten Gegner am Boden sah, spielte er den Ball ins Aus. Der Trainer von Vahr-Blockdiek konnte sich nun um seinen Spieler kümmern.

BFV-Präsident Björn Fecker gratulierte zu diesem fairen Verhalten und zeichnete es gemeinsam mit Michèl Baier von der ÖVB-Vertretung Langscheid als Fair-Play-Geste des Monats aus. Neben einer Urkunde und einem DFB-Fan-shop-Gutschein, hat der junge Kerem Erkul für sein vorbildliches Verhalten von den ÖVB auch noch einen Gutschein für den Sportausstatter Burdenski gewonnen.

„Ich bin sehr stolz auf Kerem, da Fair Play bei uns in der Mannschaft sehr groß geschrieben wird. Sein Handeln war vorbildlich. Einige ältere Spieler können sich ru-

hig mal eine Scheibe davon abschneiden“, erklärte Kerem’s Trainer Sebastian Meyer.

„Das ist eine tolle Aktion von Kerem, der auf dem Platz super fair agiert hat. Er ist damit schon mit zehn Jahren ein Vorbild für viele Aktive auf unseren Fußballplätzen“, freute sich BFV-Präsident Björn Fecker über die Aktion.

Der Bremer Fußball-Verband zeichnet einmal im Monat eine faire Aktion aus. Vorschläge können über ein Online-Formular eingereicht werden. Egal, ob Trainer, Spieler, Schiedsrichter oder Zuschauer – jeder kann die Meldung einreichen. In jedem Monat wird der Preisträger mit einer Urkunde und einem Präsent ausgezeichnet. Aus allen Preisträgern eines Jahres wird schließlich die Fair-Play-Geste des Jahres ausgewählt, die mit einer Auszeichnung des DFB im Rahmen eines Länderspiels verbunden ist.



Michèl Baier von der ÖVB (rechts) und der Präsident des Bremer Fußball-Verbandes, Björn Fecker (links), gratulieren dem Fair Player Kerem Erkul (vorne Mitte). Mit dabei sein stolzer Trainer Sebastian Meyer (hinten Mitte).



Fahrschule Schinkel GmbH

Kl. A, B + BE - Ford/Hyundai i30 Honda CBF 650/500/125

Mit uns fahren Sie immer richtig!

Halmerweg 68 | Telefon 616 42 12

Öffnungszeiten: Mo. - Do. 16:30 - 19:30 Uhr
Theor. Unterricht: Mo. + Di. 19:30 - 21:00 Uhr

Lange Reihe 65 | Telefon 38 29 81

Öffnungszeiten: Di. - Do. 17:30 - 19:30 Uhr

www.FahrschuleSchinkel.de

→ Fair-Play-Geste des Oktober geht an Turaner

Ohne Fair Play geht es nicht. Fairness ist die Grundlage des Fußballs, bedeutet aber mehr als das Einhalten der 17 Fußball-Regeln. Faire Prinzipien dienen als Kompass für erfolgreiches Handeln in vielen Lebenssituationen.



Für faires Spiel ausgezeichnet: Veton Ibraimi aus der zweiten Herrenmannschaft

Der Bremer Fußball-Verband e.V. zeichnet einmal im Monat eine faire Aktion aus. Nach E-Juniorenspieler Kerem Erkul im September wurde auch für Oktober 2020 ein Turaner für die Auszeichnung vorgeschlagen: Veton Ibraimi aus der zweiten Herrenmannschaft. Herzlichen Glückwunsch!

Im Meisterschaftsspiel gegen den Habenhauser FV II wurde ein HFV-Verteidiger kurz vor dem Strafraum angespielt, zog sich aber beim Erlaufen des Balles ohne Gegner-Einwirkung einen Muskelfaserriss zu und blieb vor Schmerzen sofort liegen. Durch die Verletzung des Verteidigers konnte Veton den Ball bekommen und so eine Überzahlsituation im Strafraum für Tura schaffen. Doch anstelle den Ball auf einen der mitgelaufenen Stürmer abzuspielen und eine klare Torchance zu nutzen, ließ der Turaner den Ball beabsichtigt ins Aus laufen und zeigte sofort auf den verletzten Verteidiger.

„Aus unserer Sicht hast Du Dich damit vorbildlich verhalten. Wir möchten dies als Fair-Play-Geste des Monats auszeichnen.“ Björn Fecker, Präsident Bremer Fußballverband, in dem Schreiben an Veton Ibraimi

→ Bremer Fußballverband (BFV): Erster Vereinsdialog während der Pandemie

Für BFV-Präsident Björn Fecker stand der erste Vereinsdialog während der Corona-Pandemie an. Natürlich gab es viel Redebedarf aufgrund der vielen Herausforderungen, die ein Verein in diesen Tagen bewältigen muss.

Der Vereinsdialog bei Tura Bremen war bereits der zweite innerhalb der letzten vier Jahre. Auch dieses Mal war die Agenda wieder voll mit den unterschiedlichsten Themen. So wurden zum Beispiel Änderungen im DFBnet, aber auch Themen wie Kinderschutz und Ballgrößen im Jugendbereich besprochen. Beim ersten Vereinsdialog während der Corona-Pandemie wurde natürlich auch über die Herausforderungen der Vereine in Bezug auf die Pandemie gesprochen. Von den Vereinen wird derzeit viel abverlangt, und daher ist die Arbeit in den Vereinen zu dieser schwierigen Zeit besonders hoch einzuschätzen.

„Ich möchte mich bei Björn Fecker für den Besuch bedanken. Es war ein ziemlicher lockerer Austausch, der aber sehr konstruktiv für uns war. Wir konnten uns über unseren Jugendbereich sowie Kinderschutz unterhalten, aber auch über eine mögliche Zusammenarbeit zwischen dem BFV, dem Sportamt sowie Tura in Bezug auf den Bau eines neuen Kunstrasens“, sagte Fußball-Abteilungsleiter Knuth Meyer.

„Der erste Vereinsdialog nach der Corona-Pause bei Tura war mal wieder sehr interessant. Als Verband sammeln wir so viele interessante Informationen wie auch wir uns verbessern können. Der Vereinsdia-



BFV-Präsident Björn Fecker (3.v.r.) traf sich bereits zum zweiten Mal mit dem Vorstand von Tura Bremen zum Vereinsdialog.

log ist eine sehr gute Einrichtung, weil man wirklich mal Zeit hat füreinander und miteinander zu diskutieren“, resümierte BFV-Präsident Björn Fecker das Gespräch.

Der Vereinsdialog ist Teil der Zukunftsstrategie Amateurfußball. Welche Probleme hat der Club? Was läuft gut? Was läuft schlecht? Wie steht es um die Finanzen? Was macht das Ehrenamt? Und vor allem: Wie kann der Verband helfen? Dies alles sind beispielhafte Fragen des Vereinsdialogs, der wie jedes gute Fußballspiel für rund 90 Minuten angesetzt ist. Weg mit den Formalien, her mit dem persönlichen Gespräch. Das ist das Motto des Abends. Im Rahmen des Vereinsdialogs wird jeder der 80 Vereine des BFV durch den BFV-Präsidenten besucht.

WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA!

♥ DANKE für Ihre Treue!



Wir beachten umfassende Schutzmaßnahmen für Ihre Sicherheit.



HB - Waller Ring 141 · Tel. 0421 611 556 · www.zweirad-dutschke.de

**Elektro
GLADOW**

ENERGIETECHNIK · KLIMATECHNIK · EDV-NETZWERKE
KOMMUNIKATIONSTECHNIK · HAUSGERÄTE

Pastorenweg 208 · Tel. 04 21 - 61 14 69
e-mail: elektro-gladow@t-online.de

16. Deutscher Altherren-Supercup Ü32

Es ist das Großevent des deutschen Altherrenfußballs: Der Deutsche Altherren-Supercup Ü32 (DAHSC). Das Turnier stellt die inoffizielle Deutsche Meisterschaft dar und vereint in jedem Jahr Kicker aus der gesamten Bundesrepublik. Am 11. und 12. Juni 2021 wird die 16. Ausgabe des DAHSC Ü32 vom Blumenthaler SV gemeinsam mit den Co-Ausrichtern SG Marßel Bremen und OT Bremen - Fußball auf den vier Bremer Sportanlagen in Blumenthal, Lüssum, Marßel und Osterholz-Tenever ausgerichtet.

Ganze 64 Mannschaften werden den Weg in die Hansestadt antreten, um an zwei Spieltagen das beste Ü32-Altherrenteam Deutschlands zu ermitteln. Qualifiziert sind große Namen wie der FC Bayern München, Hertha BSC, Hannover 96 und der HSV, die teilweise namhafte Ex-Profis in ihren Reihen haben. Doch nicht nur auf, sondern auch nebst dem Fußballplatz hat die gerne als Megaevent bezeichnete Veranstaltung ihren Reiz. Denn besonders bei der traditionellen Players Night im Festzelt am Samstagabend wird nach dem sportlichen Wettbewerb beim feierlichen Beisammensein die deutsche Altherrenfußballszene vereint. Im Juni 2021 soll das Festzelt am Blumenthaler Burgwall errichtet werden und am Freitag- sowie Samstagabend mit musikalischen Liveauftritten bis zu 3.000 Menschen aus der ganzen Region empfangen.

Trotz Corona: Die Planungen laufen auf Hochtouren

Das sind die Planungen des Organisationsteams des Hauptausrichters Blumenthaler SV um dessen ersten Vorsitzenden Peter Moussalli. Wohlwissend, dass die Corona-Pandemie wie schon im Jahr 2020 für eine Absage des DAHSC Ü32 sorgen könnte. „Obgleich der derzeitigen Entwicklungen planen wir, dass wir das Turnier ausrichten können“, so Moussalli. Dies ist schließlich notwendig, denn das größte Amateursportereignis in Bremen und der Region des Jahres 2021 bedarf einer langen Vorlaufzeit. So wurde bereits am 21. Oktober 2020 in Anwesenheit von Gründungsvater und Wettbewerbsleiter Friedel Gehrke aus Achim die Vorauslosung der 16 Gruppenköpfe vorgenommen. Das Teilnehmerfeld setzt sich aus den 23 Meistern und Pokalsiegern der 21 Landesverbände des Deutschen Fußball-Bundes und der 41 für den



coronabedingt abgesagten DAHSC 2020 in Neuenburg am Rhein qualifizierten Vereinen zusammen.

Sowohl das Eröffnungsspiel als auch das Finale wird im traditionsreichen Blumenthaler Burgwall-Stadion, der Heimspielstätte des Ausrichters und inoffiziellen Deutschen Meisters 2012, ausgetragen. Dem BSV Gesellschaft leisten werden in der Vorrunde am Burgwall unter anderem der FC Bayern, der VfB Lübeck v. 1919 e. V. und Tura Bremen, die als Köpfe der Gruppe B bis D ausgelost wurden. Ebenfalls aus Bremen qualifiziert sind der SC Borgfeld e.V., der CF Victoria Bremen '05 und Co-Ausrichter OT Bremen. Die Ost-Bremer führen die Gruppe K auf der Bezirkssportanlage Schevemoor an, wo insgesamt sechs Vorrundengruppen ausgetragen werden. Während der Burgwall genau wie Marßel vier Gruppen beherbergt, werden in Lüssum am Bockhorner Weg acht Teams in zwei Gruppen um den Einzug in das

11. +
12.06.2021
BURGWALL
STADION

Achtelfinale spielen. Die nach der Vorauslosung 48 verbliebenen Teams wurden am 5. Dezember im Rahmen der vom Blumenthaler SV organisierten Hauptauslosung in Bremen den 16 Vierergruppen und somit auch den vier Spielorten zugelost (nach Redaktionsschluss).

Ehrenamtliche und Sponsoren gesucht

Für den Blumenthaler SV sowie die zwei Co-Ausrichter SG Marßel und OT Bremen bedeutet die Ausrichtung des beliebten und in der ganzen Republik bekannten Turniers eine große Ehre und Aufgabe zugleich.

„Wir hoffen an den beiden Turniertagen auf die Unterstützung von rund 200 ehrenamtlichen Helfern aus allen drei Vereinen“, sagt Peter Nowack, 2. Vorsitzender des BSV. Auch Sponsoren sollen vom 16. DAHSC Ü32 in Bremen begeistert werden: „Diese sportliche Großveranstaltung bietet den Unternehmen die Möglichkeit, sich einem bundesweiten Publikum zu präsentieren

und dabei effektiv den Amateurfußball zu unterstützen“, führt Nowack fort.

Weitere Infos über den 16. Deutschen Altherren-Supercup Ü32 sind auf der offiziellen Turnierwebsite www.dahsc2021.de sowie auf Instagram unter @dahsc2021 zu finden.

Die gesamte Vorauslosung der Gruppenköpfe ist hier abrufbar <https://bit.ly/3kLmovq>



Peter Moussalli, 1. Vorsitzender des Hauptausrichters Blumenthaler SV, (links) und Gründungsvater und Wettbewerbsleiter Friedel Gehrke aus Achim

Ein kleines Licht in der Dunkelheit

Im Juli 2020 ist der 19-jährige Sohn des Abteilungsleiters an seiner schweren Krankheit gestorben. Etwas später passierte Folgendes: Morgens fand er in seinem Briefkasten eine Trauerkarte mit einem hohen Geldbetrag und unterschrieben mit den Mädels und Jungs vom Baggersee. Aber wer waren die Absender? Telefonanrufe brachten ihn nicht weiter. Als er nicht ermitteln konnte, wer es war, fragte er über Facebook. Dann erfuhr er, dass es Abteilungsmitglieder waren, die ihm auf

diesem Weg ihre Anteilnahme zeigen wollten. Damit hätte er wirklich nicht gerechnet und war völlig überwältigt und gerührt.

„Ich bin den Mädels und Jungs so dankbar, dass sie in dieser Zeit an mich gedacht haben. Auf Mitglieder in unserem Verein, die auch in solch schweren Zeiten aneinander denken, können wir sehr stolz sein. Das zeigt einen lebendigen Verein, dessen Mitglieder zusammenhalten“, sagte Daniel Böttcher.

Allen Freundinnen und Freunden von TURA und allen Unterstützer*innen des Vereins wünsche ich entspannte Festtage.

Und für uns alle ein gutes, friedvolles, fröhliches und sportlich aktiveres Jahr 2021.

Bleibt vor allem fit und gesund!



Ekkehard Lentz
<https://www.facebook.com/ekkehard.lentz>
<https://twitter.com/ekkehardlentz1>
<https://www.instagram.com/lentzekkehard/>

→ **Besonders für Senioren:
Walking Football bei Tura**



Walking Football macht Spaß bei Tura – wenn das Training denn möglich ist. „Das Durchschnittsalter der Turaner beträgt über 60 Jahre“, sagt Dirk Bierfischer. Der Vereinspräsident ist selbst Teil des Teams und freut sich über den Zuwachs beim Walking Football. Viele der Spieler kommen aus den eigenen Ü 50- und Ü 60-Mannschaften.

**Wir sind für Euch da trotz Corona
Donnerstag bis Sonntag, 16:30 bis 20:30
Essen und Cocktails ausser Haus**

Bienvenidos en El Mariachi
Schwachhauser Heerstr. 186 · Tel. 21 30 83

→ **Smovey als Online
Angebot per Zoom**



Claudia Hebler beim Zoom-Meeting

Smovey ist eine Sportart, bei der aktiv die Fettverbrennung angeregt wird. Durch das Schwingen mit den Ringen wird der ganze Körper in Schwingung versetzt. Die innen befindlichen Metallkugeln lassen die Ringe vibrieren. Bei dem Erfinder von Smovey handelt es sich um einen Österreicher mit Parkinson, der mit Hilfe der Sportart seine Symptome deutlich verringert hat.

„Jede Woche kommen wir einmal zusammen, um gemeinsam Gutes für uns und unseren Körper zu tun. Dabei geraten wir auch ordentlich ins Schwitzen. Der Lockdown hält uns nicht ab, gemeinsam Spaß am Sport zu haben. Ganz im Gegenteil sogar: Während des Lockdowns treffen wir uns zweimal wöchentlich in einem Zoom-Meeting und schwingen die Ringe in unseren Wohnzimmern“, erklärt Stefanie Hebler (22), seit zwei Jahren Trainerin.

Bereits als kleines Kind war sie bei Tura. Seit Juni hat sie die Smovey-Vertretung übernommen. Die Ringe hatte Stefanie Hebler vorab den Teilnehmerinnen nach Hause gebracht, nach ihrer Zusage, am Kurs auch online dabei zu sein. Alles unter Einhaltung der Hygiene und Abstandsregeln und der Maskenpflicht. Beim ersten Meeting nahmen zehn Frauen teil.

**Versicherungsbüro
Torben Dreßler**

- Privatkunden
- Geschäftskunden
- Bausparen
- Finanzierungen

*Wir wünschen allen
Turanern
ein frohes
Weihnachts-
fest und
einen guten Rutsch
ins neue Jahr*

*Kommen Sie gesund
durch die Coronazeit
Ihr Versicherungsteam*

*Torben Dreßler,
Manfred Ehltling,
Robin Trubitz,
 Sylvia Ehltling
und Anke Drewel*



TURA-Partner

Torben Dreßler

Generalagentur der ERGO Beratung und Vertrieb AG

Waller Heerstr. 164

28219 Bremen

Tel.: 0421 / 380 17 11

Torben.Dressler@ergo.de

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

Rehabilitationssport im „Würgegriff“ der Pandemie, Kritische Anmerkungen zum Rehasportverbot in den Vereinen

Rehasport richtet sich mit Sportangeboten an Menschen, die unter körperlichen Beschwerden leiden, beispielsweise mit orthopädischen Befunden wie Bandscheibenvorfälle, Schulter-, Hüft- und Knieschmerzen oder Probleme im Bereich der inneren Organe wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder COPD.

In der Regel wird der Rehasport ein- bis zweimal wöchentlich 52 Mal - in Ausnahmefällen auch 120 Mal - vom Arzt verordnet, dann von den Krankenkassen genehmigt und von Vereinen mit entsprechend qualifiziertem Personal durchgeführt.

Das Ziel dieser Rehabilitationsmaßnahme ist die „Wiedereingliederung einer / eines Kranken, einer körperlich oder geistig behinderten Person in das berufliche und gesellschaftliche Leben“ (Oxford Languages).

Bei der medizinischen Rehabilitation ist das Ziel, die Wiederherstellung der physischen und psychischen Fähigkeiten eines Patienten im Anschluss an eine Erkrankung, „durch Maßnahmen zur Wiederherstellung, Besserung oder Aufrechterhaltung von Leistungen, die eine Teilhabe am alltäglichen Leben ermöglichen“ (Amboss).

Tura Bremen hat sich vor über 20 Jahren mit dem Neubau und der damit verbundenen zukunftsorientierten Ausrichtung einen neuen Arbeits- und Angebotsschwerpunkt im Bereich des Gesundheitssports gesetzt und durch die beiden neuen Abteilungen - Gesundheitswerkstatt und Gesundheitsstudio - die entsprechenden Voraussetzungen für eine gelungene Praxis geschaffen.

Ein Erfolgsrezept mit durchschlagendem Erfolg bis zum heutigen Tag und zugleich eine Existenz sichernde Maßnahme für den Verein, aber auch zum Wohle des Stadtteils.

Neue Trainer*innen mit den entsprechenden Qualifikationen in den unterschiedlichen Gesundheitsbereichen wurden gewonnen, diverse Kurse eingerichtet und weit über Bremen hinaus bekannte Projekte (zum Beispiel das dreijährige „Saluto Genese-Projekt“) mit Ärzten, den Kassen und dem Studiengang Public Health der hiesigen Universität erfolgreich initiiert und abgeschlossen.

Diese Gesundheitsangebote - in der Regel durchgeführt als fortlaufende Kursangebote für Menschen mit orthopädischen Problemen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen - finden im wöchentlichen Rhythmus und je nach Verordnung ein- bis zweimal in den beiden Sporthallen des Tura-Vereinszentrums statt. Dazu gehören auch je ein Kurs für Schlaganfall- und Krebspatienten.

Erweitert wurden diese Angebote vor 16 Jahren durch die Zertifizierung des Gesundheitsstudios durch den Behindertensportverband Bremen und die Deutsche Rentenversicherung für den Bereich Rehabilitationstraining an Geräten – früher MTT, heute „T-Rena“.

Dann kam die Pandemie

Im März 2020 wurde durch die Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie-SARS-CoV-2- der gesamte Sportbetrieb für zwei Monate in den Vereinen eingestellt. Dies galt auch für den Gesundheitssport in der Form des verordneten Re-

hasports. Unabhängig von den finanziellen Folgen für die Vereine waren die Auswirkungen für die betroffenen Patienten gravierend und schlugen sich in der deutlichen Verschlechterung der physischen und psychischen Befindlichkeit der Betroffenen nieder.



Christian, T-Rena (Trainingstherapeutische Rehabilitationsmaßnahme)

Der in diesem Zusammenhang von Brigitte Karrasch - in ihrer Funktion als Diplom-Psychologin - angebotene „Telefon-Notdienst“ des Studios und die zahlreichen Telefonate von Jutta Ackermann und Markus Berger belegten die Befindlichkeit der Kursmitglieder mehr als deutlich: Verzweiflung, Angst und Sorge in fast jedem Telefonat, manchmal auch in Verbindung mit Tränen.

Als im Mai das Reha-Training auf der Grundlage entsprechender Hygiene-Konzepte (Abstandsregelungen, Gruppengrößen, Listenführung) wieder aufgenommen werden durfte, war die Erleichterung und Freude bei allen Teilnehmern groß. Alle Kurse, mit Ausnahme der beiden

Herzsportgruppen, konnten wieder stattfinden und waren im Rahmen des Erlaubten belegt. Die Hygieneregeln wurden diszipliniert eingehalten und die sonst übliche vierwöchige Sommerpause wurde auf Wunsch der Teilnehmer*innen gestrichen. Nach der langen Auszeit wollten sie „ihren Sport“ betreiben und Freude und Spaß in den gemeinschaftlichen sportlichen Aktivitäten erleben.

Studio

Im Studio durfte nur noch in festen Gruppen und zu vorher festgelegten Zeiten trainiert werden, um das Risiko der Ansteckung zu minimieren und die Nachverfolgbarkeit der eventuell Infizierten zu gewährleisten. Der durch die Listenführung notwendige, enorme Verwaltungsaufwand hat funktioniert. In der Zeit vom 15. Mai bis einschließlich 1. November nahmen 9.415 Personen das Studiotraining in kleinen Gruppen und mit entsprechendem Abstand wahr. Die benutzten Geräte wurden diszipliniert gereinigt, permanentes Lüften

und sehr viel Rücksichtnahme aller Trainierenden praktiziert. Dass einige Studiogeräte - aufgrund der Abstandsregelungen - gesperrt blieben, wurde akzeptiert. Die Sportler*innen zeigten sich erfreut, dass sie endlich wieder sportlich aktiv sein durften.

„Durch die ausgefeilten Hygienekonzepte mit den entsprechenden Reinigungsintervallen, unübertroffenen Lüftungsmöglichkeiten, permanenten Kontrollen und dem Engagement der Übungsleiter*innen hatten wir in diesen beiden Abteilungen bis zum 1. November keinen Infizierten zu verzeichnen“, erläutert Roland Klein.

Der Schock war groß, als dann aufgrund der

Rad & Krad

Ihr Zweiradprofi aus Ritterhude

Sven Dahlke
Inhaber

**Wer uns findet,
findet uns GUT!**

Klemperhagen 12a Tel.: 04 21 - 6 36 63 66
27721 Ritterhude Fax: 04 21 - 6 36 63 22

PHYSIOTHERAPIE

krankengymnastik, atemtherapie,
tcm, feldenkrais, hausbesuche

KAREN DETHLEFFSEN

geestemünder straße 42

0421-3808637

karen-dethleffsen@arcor.de



Rehabilitationssport im „Würgegriff“ der Pandemie, Kritische Anmerkungen zum Rehasportverbot in den Vereinen

stetig steigenden Pandemiezahlen am 2. November der zweite „Lockdown“ verkündet wurde. Hoffnung bestand für die Vereine aber noch, dass zumindest der Rehasport als „Gesundheits-sport“ durchgeführt werden dürfte, wie es die Bundeskanzlerin in ihrer Rede zuvor angedeutet hatte. Sehr schnell stellte sich jedoch heraus, dass es sich bei dem ärztlich verordneten Rehasport nur um ein „niederschwelliges Mittel zur ergänzenden Rehabilitation“ handelt, „auch wenn möglicherweise eine medizinische Notwendigkeit unterstellt werden kann“ (Deutscher Behindertensportverband).

Die Begründung für die Ablehnung des Rehasports in Zeiten der Pandemie liegt laut dem Fachverband und dem Landesverband Bremen für Prävention und Rehabilitation in den Risikogruppen des Rehasports. Diese Einschätzung der Verbände dürfte auch die Grundlage der Entscheidung für das Aus des Rehasports im aktuellen Lockdown gewesen sein.

Diese Argumentation ist sicher nicht von der Hand zu weisen und auch nachvollziehbar, wenn es um die Krankheitsbilder wie COPD, Herz-Kreislauferkrankungen, Schlaganfall geht.

Dass aber pauschal auch alle Rehagruppen aus dem Bereich Orthopädie in dieses Verbot eingeschlossen wurden, ist nicht nachvollziehbar. Hier fehlt eindeutig eine entsprechende Differenzierung. Die Teilnehmer und die Verantwortung tragenden Vereine wurden in keiner Weise in den Entscheidungsprozess einbezogen.

Der Blick auf Thüringen zeigt, dass Landesregierungen auch anders entscheiden können. In diesem Bundesland ist der verordnete Rehasport auf der Grundlage durchdachter und kontrollierter Hygieneregeln erlaubt. Die dortigen Vereine ent-



Ehepaar Böttcher bei typischen orthopädischen Problemen wie Schulter: Alexandra Böttcher mit dem Propriomed, Tim Böttcher bei einer Pezziballübung mit dem Ziel der Verbesserung der Stabilisation durch Kräftigung der dorsalen und lateralen Rumpfmuskulatur.

scheiden in eigener Verantwortung, ob und was sie im Rehabereich anbieten wollen. Dies sollte auch jeder mündige Teilnehmer so für sich entscheiden dürfen.

Die Folgen der einschneidenden Bestimmungen für den Verein und für die Abteilungen zeichnen sich schon jetzt dramatisch ab. Gab es nach

dem ersten Lockdown noch verhältnismäßig wenig Vereinsaustritte, so haben sich diese Zahlen - mit all den finanziellen Konsequenzen für den Verein - deutlich erhöht.

Die Anrufe, Mails und Briefe spiegeln Zorn, aber in aller Regel Traurigkeit, Hilfslosigkeit, Angst vor Verschlechterung der körperlichen Verfassung aufgrund fehlender begleitender Bewegungsmöglichkeiten und insbesondere den Wunsch nach Nähe, Kontakt und Kommunikation mehr als deutlich wider.

Grundrecht auf Bewegung

Das Grundrecht auf Bewegung, welches für Menschen mit körperlichen Einschränkungen oftmals nur mit Hilfe und Unterstützung eingelöst werden kann, wird durch das Verbot des Rehasports im Verein eindeutig in Frage gestellt. Dies gilt in besonderem Maße für die vielen älteren Mitglieder, die ein angeleitetes Training mit den entsprechenden Hilfestellungen und Korrekturen benötigen und die oftmals allein und ohne in der Nähe wohnende Familienmitglieder leben. Sie fühlen sich einsam, isoliert, verlieren ihren Lebensmut und auch ihre Perspektive.

Der bekannteste deutsche Jugendforscher, Klaus Hurrelmann, hat bezüglich der aktuellen Situation im Hinblick auf die Jugend treffend festgestellt: „Für die Jungen ist zurzeit alles auf den Kopf gestellt.“ Aber was macht die Pandemie und die sich daraus ergebenden Einschränkungen mit den Älteren, den Menschen, die Hilfe und Unterstützung durch die vielfältigen Gesundheitsangebote eines Sportvereins wie Tura brauchen? Hier geht es um die Existenz vieler Älterer!

Das Tura-Motto „Ein Verein eine Gemeinschaft“ kann nur mit Leben erfüllt werden, wenn

entsprechende Handlungen und Angebote erfolgen können. Der Verein stellt sich diesen Herausforderungen und ist bereit, auch in den schwierigen Zeiten seiner gesellschaftlichen Verantwortung nachzukommen. Mit seinen räumlichen Möglichkeiten, seinen Hygienekonzepten und seinem verantwortungsbewussten, qualifizierten Personal sind hier optimale Voraussetzungen geschaffen für die Aufrechterhaltung der Gesundheitsangebote des Rehasports.

Wenn die Sportvereine durch wenig transparente Entscheidungen entmündigt werden, dann können sie ihre vielfältigen und bedeutsamen gesellschaftlichen Aufgaben nicht mehr wahrnehmen. Gravierende Folgen wie eklatante Bewegungsdefizite bei Kindern und Jugendlichen, verstärkte und irreparable körperliche Gebrechen bei Berufstätigen oder Älteren, dürften enorme Mehrkosten im Bereich Gesundheit nach sich ziehen. Gar nicht abzusehen sind dabei die Folgen der psychischen Erkrankungen sowohl bei „Jungen“ als auch bei „Alten“, ausgelöst durch die Pandemie.

Nur bedingt reflektierte politische Entscheidungen im Umgang mit der Pandemie und den sich daraus ergebenden Maßnahmen lassen die Vereine als aktuelle aber auch zukünftige Säulen des so notwendigen gesellschaftlichen Zusammenhalts außen vor. Für die Kinder und Jugendlichen geht eine bedeutsame sekundäre Sozialisationsinstanz verloren.

Welche Auswirkungen dies für unsere Gesellschaft, für das Wohlbefinden der Jungen, Alten und Menschen mit Beeinträchtigungen hat, kann man nur ahnen.

#Coronavirus #Corona #supportyourlocalrestaurants

Steakhaus Bei Jasmin: Außer-Haus-Verkauf bei Corona

Auch die Gaststätte „Steakhaus bei Jasmin“ im Tura-Vereinszentrum musste im zweiten Lockdown erneut schließen.

Jasmin bietet in dieser Zeit einen Außer-Haus-Verkauf an. Bestellungen können bis 20 Uhr unter Tel. 0176 - 84 76 15 70 aufgegeben werden, Abholung von 12 bis 14 Uhr und 17 bis 20 Uhr.

Speisekarte steht online unter:

<http://www.tura-bremen.de/f.../allgemein/SpeisekarteJasmin.pdf>

Wir bitten euch angesichts der schwierigen Lage in der Gastronomie, unseren Vereinswirt nach Kräften und mit gutem Appetit zu unterstützen!



Ihr Gesundheitspartner in Gröpelingen

durchgehend geöffnet: Telefon: 0421-2784990
Mo-Fr 8:30-19:00 Uhr mail: info@apo-lindenhofcenter.de
Sa 9:00-16:00 Uhr net: www.apo-lindenhofcenter.de

Arzneimittel-Risikocheck · Arzneimittel-Lieferservice ·
Gesundheitsberatung · Blutwertbestimmung · Kosmetikberatung ·
und vieles mehr ...

T-Rena-Training: Ein Erfolgsmodell im Gesundheitsstudio von Tura Bremen

Aufgrund der behördlichen Maßnahmen zur Bekämpfung der Pandemie sind die Sportanlagen im Lande Bremen aktuell geschlossen. Der Sportbetrieb ruht, mit einer Ausnahme: Das T-Rena-Training im Gesundheitsstudio darf mit Genehmigung des Ordnungsamtes, des Gesundheitsamtes und der Deutschen Rentenversicherung als **medizinisch notwendiges Training** und als Einzeltraining stattfinden.

Was verbirgt sich hinter dieser „**Trainings-therapeutischen Rehabilitationsmaßnahme**“?

Zur Historie

Vor 16 Jahren, im September 2004, erhielten die damaligen Studio-Trainerinnen und -trainer, Kerstin Rohdenburg (Physiotherapeutin), Sabine Vaje (Biologin) und Roland Klein (Sportwissenschaftler) - nach dem Erwerb der entsprechenden Qualifikationen - die Berechtigung Funktions- und Muskelaufbautraining (MAT) an medizinischen Geräten durchzuführen.

Mit diesem Angebot war Tura der erste Verein in Bremen, der die Genehmigung der LVA Oldenburg-Bremen und Hannover zur Durchführung des medizinischen Muskelaufbautrainings erhalten hat und bis heute erfolgreich anbieten kann.

Vor vier Jahren wurde das MAT durch die Deutsche Rentenversicherung (DRV) geändert und als Nachsorgeprogramm unter der Bezeichnung T-Rena (Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge) neu konzipiert. Damit einher gingen auch neue Anforderungen bezüglich der Qualifikation für die Trainer. Um als Therapeut in diesem Bereich arbeiten zu dürfen, sind jetzt der Grundberuf Physiotherapeut oder Sportwissenschaftler und die Reha-Lizenz Orthopädie die Voraussetzung. Zusätzlich müssen 40 bis 50 Unterrichtseinheiten in dem Bereich Muskelaufbautraining und 50 Stunden gerätegestützte Krankengymnastik (KG) absolviert werden. Dazu gehören auch regelmäßige Fortbildungen zu den unterschiedlichsten Themen wie Seilzugtraining für ausgesuchte Beschwerdebilder, das Schultergelenk, lokale und globale Gelenkstabilisatoren, der Bandscheibenvorfall, Kreuzbandrupturen, damit diese Berechtigung nicht verfällt.

Mit Roland Klein und Thomas Cordes verfügt das Gesundheitsstudio von Tura über Trainer mit den notwendigen Qualifikationen für diese „wichtige Säule unseres Gesundheitswesens“ (DRV 2017).

Was versteht man unter dem T-Rena-Training?

Hinter der Trainingstherapeutischen Reha-Nachsorge verbirgt sich ein Nachsorgeprogramm der DRV für Versicherte, die eine medizinische Rehabilitation (ambulant oder stationär) nach § 15 des SGB abgeschlossen haben. Ursächlich für diese Rehabilitation waren Beeinträchtigungen am Haltnungs- und Bewegungsapparat.

Im Rahmen der Nachsorge sollen auf der Grundlage von individuellen Trainingsplänen



Claus-Uwe Meier auf dem Sitz - Crosstrainer

und unter Einsatz von entsprechenden Maschinen - sogenannte gerätegestützte Übungen - die Schmerzen gelindert sowie die Belastbarkeit und die Leistungsfähigkeit der Betroffenen gesteigert werden. Im Fokus stehen hierbei die Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, der Ausdauer und der koordinati-

ven Fähigkeiten, immer orientiert an den Aktivitäten des täglichen Lebens (ADL).

In diesen 26 Terminen – zweimal wöchentlich, je 60 Minuten - soll ein „gesundheitsförderndes Bewegungs- und Sportverhalten“ (Fachkonzept DRV, 2017) aufgebaut und stabilisiert werden, damit die Betroffenen auch dem Arbeitsmarkt wieder zur Verfügung stehen.

Nach Auffassung der DRV und nach wissenschaftlichen Erkenntnissen ist die Bedeutung dieser Reha-Nachsorge für den Langzeiterfolg als erwiesen anzusehen, Reha- und Funktionstraining reichen für diese Zielsetzung nicht aus (DRV 2017). Auf Antrag des Betroffenen und mit einer

entsprechenden Begründung des Therapeuten kann die Maßnahme um weitere 26 Termine verlängert werden, sie muss jedoch innerhalb eines Jahres abgeschlossen werden.

Welche Krankheitsbilder verbergen sich hinter der Maßnahme?

Im Laufe der vergangenen 16 Jahre wurden Turas T-Rena-Trainer mit den unterschiedlichsten Befunden konfrontiert. Oftmals mussten sie auch Neuland betreten, entsprechende Fortbildungen besuchen und intensive Gespräche mit den behandelnden Ärzten führen.

Häufigste Krankheitsbilder waren und sind:

Allgemeine Rücken- und Haltnungsprobleme, Bandscheibenvorfälle im LWS / HWS Bereich, neue Hüftgelenke (TEP), Knieprobleme, insbesondere Meniskus- und Kreuzbandverletzungen, Schulterprobleme wie Sehnenrisse, Impingement-Syndrom, Fuß- und Fußgelenkprobleme. Dazu gehören aber auch Krankheitsbilder als Folge von Schlaganfällen wie einseitige Lähmungserscheinungen mit einhergehendem Kraftverlust und massive Koordinationsprobleme. Hier sind die Trainerinnen und Trainer in ihrem Wissen und in ihrer Empathie gefordert. Ihre Patienten benötigen besondere Aufmerksamkeit, Begleitung und Unterstützung, und das beschränkt sich nicht nur auf den physischen Bereich.

Durch die langjährige gute und engagierte Arbeit der Studiotrainer - in Verbindung mit ihren hohen Qualifikationen - genießt das Gesundheitsstudio im Tura-Vereinszentrum sowohl bei der DRV, bei den Ärzten und in der Bevölkerung einen hervorragenden Ruf, weit über den Bremer

Westen hinaus und zum Wohle der Betroffenen. „Als Verein haben wir mit diesem qualifizierten Angebot und in Konkurrenz zu den Physiopraxen und Gesundheitszentren ein Alleinstellungsmerk-



Fred (92) und Eva (90) Deelwater: Freude und Spaß bei den gemeinschaftlichen sportlichen Aktivitäten

mal geschaffen, das für die gesundheitliche Versorgung des Bremer Westens nicht unerheblich ist“, so Roland Klein.

Wie dieses Engagement von den T-Rena-Patienten eingeschätzt wird, verdeutlichen einige Zitate:

Christian, 48, Lebensmittelchemiker: „T-Rena bedeutet für mich in einem sicheren und freundlichen Umfeld regelmäßig und auf mich abgestimmte Übungen durchführen zu können, die es mir ermöglichen, sowohl den alltäglichen Aufgaben als auch den Herausforderungen der Arbeitswelt mit weniger Schmerzen und gestärkt entgegen zu treten. Hierdurch profitiere nicht nur ich, sondern auch mein gesamtes Umfeld.“

T-Rena bedeutet für mich dringend erfor-

STEAK HAUS

BEI JASMIN

• BALKAN & INTERNATIONALE SPEZIALITÄTEN •

Mittagstisch

Dienstag - Freitag von 12:00 bis 14:30 (außer an Feiertagen). Alle Gerichte auch zum Mitnehmen

Im Vereinszentrum Lissaer Straße 58 · 28237 Bremen · Tel. 0421 - 478 77 666

→ T-Rena-Training: ein Erfolgsmodell im Gesundheitsstudio von Tura

derliche Lebensqualität, und bei Tura fühle ich mich sehr gut aufgehoben, kompetent betreut und unterstützt.“

Silke, 51, MFA: „Nach meiner Hüftoperation (TEP) und der anschließenden Reha konnte ich direkt in das T-Rena-Programm in Turas Gesundheitsstudio einsteigen. Auf der Grundlage der für mich erstellten Trainingspläne und der fachkundigen Begleitung der Trainerinnen und Trainer, konnte ich durch das angeleitete Gerätetraining in einer sehr wohltuenden Atmosphäre meine Beweglichkeit und Kondition wieder herstellen und den Muskelaufbau deutlich verbessern.“

Rainer, 65, Sanitär – und Heizungsbaumeister: „Auffallend waren für mich die Vielzahl der Geräte und die damit verbundenen therapeutischen Möglichkeiten sowie die intensive Ist-Analyse meines Schulterproblems, als Grundlage für die Zusammenstellung von optimalen Übungen für meine Rehabilitation. Das umfangreiche Fachwissen und die langjährige Erfahrung von Roland Klein, als dem mich begleitenden T-Rena-Therapeuten, erwiesen sich für mich schnell als Glücksfall. Durch diese kompetente Begleitung, Hilfestellung und Korrektur stellten sich bei mir in den vergangenen sechs Monaten deutliche Verbesserungen in den Bereichen Kraft und Beweglichkeit ein und damit einhergehend auch ein stabileres Lebensgefühl.“

Alexandra, 50, Erzieherin: „Ich gehe sehr gerne zu meinem T-Rena-Training, weil hier auf meine Erkrankung optimal und mit den auf mich zugeschnittenen Geräteübungen eingegangen wird. Die Betreuung ist sehr persönlich und kom-

petent. Ich werde gut beraten und die Trainerinnen und Trainer sind mit Engagement und Freude dabei. Die Geräte und Räumlichkeiten sind super gepflegt und sauber mit einem hohen Hygienestan-



Silke, T-Rena (Trainingstherapeutische Rehabilitationsmaßnahme)

petent. Das Gesundheitsstudio gefällt mir sehr gut, weil es familiär und übersichtlich ist, Menschen aller Altersgruppen vertreten sind und es keine „Poser“ gibt.“

Für Tura-Mitglieder:

Kostenlose Gebäudewertermittlung für die Klausel „Unterversicherungsverzicht“.

Damit Sie im Schadensfall auch 100% Leistung für 100% Beitrag erhalten!

Ihr Spezialist für Gebäudeversicherungen
Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin

harald.frommhold@gothaer.de | www.frommhold.gothaer.de

Gothaer

Generalagentur

Harald Frommhold
Diplom-Betriebswirt (BA)
Am Hulsberg 118 · 28205 Bremen
Telefon 0421. 43 74 68 08

→ Einladung Kanu-Jahreshauptversammlung

am Donnerstag, 4. Februar 2021, um 19:00 Uhr im Bootshaus von Tura
[sofern coronabedingt nicht möglich, finaler Termin siehe Webseite turakanusport.de]

Tagesordnung:

1. Eröffnung der Versammlung und Genehmigung der Tagesordnung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und der Beschlussfähigkeit der Versammlung
3. Genehmigung des Protokolls zur JHV vom 6. Februar 2020
4. Jahresberichte des Vorstandes
5. Feststellung der stimmberechtigten Mitglieder
6. Entlastung des Vorstandes
7. Bestätigung der Jugendsprecher -falls erforderlich-
8. Beschlussfassung über vorliegende Anträge
(Anträge müssen bis zum 1. Februar 2021 beim Vorstand der Kanuabteilung von Tura schriftlich vorliegen.)
9. Wahlen - falls erforderlich-
10. Verschiedenes

→ Paddeln und Wandern in der Südeifel / Luxemburg

| | |
|-------------------|--|
| Datum: | Donnerstag, 01. April 2021 bis Freitag, 09. April 2021 |
| Unterkunft: | Gruppen-Ferienhaus Südeifel Engelsdorf bei Prüm |
| Anreise: | eigenständig / Fahrgemeinschaften |
| Übernachtung: | in 2-Bett-Zimmern und Mehrbettzimmern |
| Teilnehmergebühr: | Erwachsene: 130,- Euro Jugendliche bis 18 J. 100,- Euro einschließlich 2x Grillen, Erbsensuppe und Nebenkosten |
| Verpflegung: | Selbstverpflegung, Küche und Geschirr ist vorhanden |
| Fahrtkosten: | Fahrgemeinschaften müssen dieses in eigener Absprache. Der Betrag dürfte bei rund 70,- Euro liegen. |
| Vorraussetzung: | Kanusporttauglichkeit, Paddelpraxis |
| Ausrüstung: | Wildwasserkajak, WW- Helm, Neopren-Anzug und Schwimmweste |
| Programm: | Paddeltouren auf der Prüm, Kyll, Sauer (WW-Übungsstrecke) Ourthe, Ambleve und Ahr je nach Wasserstand / Pegel |
| Informationen: | Lutz Steenken, Tel.: 0421/ 629260 |
| Infoabend: | Montag, 29. März 2021, 17.30 Uhr, im Bootshaus von Tura |

→ Filmvorträge und Fortbildungen im Winterhalbjahr 2020/2021

Do, 07. Januar 2021, 19.00 Uhr Wilko Jäger berichtet in seinem vertonten Lichtbildervortrag über eine Reise durch den Harz in den Fußstapsen von Heinrich Heine „Wo die hohen Tannen wehen“.

Do, 04. Februar, 19.30 Uhr Jahreshauptversammlung der Kanusportabteilung

Sa, 06. Februar, 06.00 Uhr Tagesfahrt in den Harz zum Torfhaus und nach Braunlage

Do, 04. März, 19.00 Uhr Informationsabend mit der Wasserschutzpolizei Bremen

Do, 04. November, 19.00 Uhr Bodo Busch aus Elmshorn, Naturliebhaber aus Lesum zeigt und informiert über die Antarktis

Zu allen Vorträgen sind Freunde und Gäste herzlich eingeladen.

Weitere Infos: Lutz Steenken, Tel.: 0421/629260

Das verflixte Team Barracuda Racing

Dieses Jahr ist alles anders als geplant. Wir als Drachenbootteam hätten nicht gedacht, dass wir so wenig gemeinsam im Boot sitzen würden. Im Winter 2019/2020 wurde noch hart an der Ausdauer trainiert, um dann im Frühjahr hoch-

chen auszugleichen, hat das Team am Tag des Blocklandmarathons ein gemeinsames Training zusammen mit den Draggstars vom BSC und den Lighthouse Dragons vom KVU Bremerhaven durchgeführt. Dies hat allen viel Spaß gemacht und es



motiviert gemeinsam im großen Boot sitzen zu können. Daraus wurde bekanntermaßen erstmal nichts. Mit vielen Lauftrainings und Hampelmännern mussten wir uns noch bis zum Juni gedulden, um dann endlich in unserem neuem großem Drachenboot zu sitzen. Das war ein tolles Gefühl, trotz des Abstands wieder zu paddeln. Das neue chinesische Boot schwamm.

Um die ausgefallenden Regatten ein biss-

sind einige Ideen für die Zukunft entstanden. So ist es geplant weitere gemeinsame Trainingstermine durchführen, um sich gegenseitig zu motivieren. Wir freuen uns auf das erste „Are you ready? Attention! Go!!“ bei einer Regatta im Jahr 2021.

Das Team Team Barracuda Racing wünscht allen Sportlerinnen und Sportlern alles Gute, eine schöne Adventszeit und viele Paddelkilometer im kommenden Jahr.



MENTOR
Schule neu erleben! Lernerfolg seit 1961

- Solide Allgemeinbildung – für Ausbildung, Studium und Beruf
- Soziales Lernen – Entwicklung persönlicher Potenziale
- Mittlerer Schulabschluss nach 10 Jahren, Abitur nach 13 Jahren
- Christliche Werte als Grundlage
- Quereinstieg möglich

www.
privatschule-mentor.de

Telefon: 0421/61 90-121
Schwarzer Weg 96
28239 Bremen



Hiddensee-Marathon mit dem Turaner Marcus Schmietendorf: 70 Kilometer Offshore-Rennen

Beginnend vom Anleger des Stralsunder Kanuclubs, Hiddensee umrundend und zurück nach Stralsund ging es beim diesjährigen Hiddensee-Marathon vorbei an einmaliger Natur über Ostsee und Boddengewässer. Marcus Schmietendorf aus der Kanuabteilung von Tura Bremen nahm an dem Offshore-Rennen für Kajaks, Surfskis und Outrigger über 70 Kilometer teil, in diesem Jahr unter Corona-Bedingungen.

Der Turaner startete mit einem „Nordkapp Yubilee“ als sichere Variante, in der die Sitzposition ändern und die Beine ausstrecken konnte, anstelle eines schnelleren aber unbequemerer Oceanracers. Marcus Schmietendorf wollte verletzungsfrei bleiben, ankommen und - wenn möglich - unter zehn Stunden bleiben.

Morgens um 6 Uhr ging es los bei klarem Himmel, Südostwind 2 und 23°C. Der

Tura-Kanusportler ging das Rennen gemächlich an, achtete nur auf effiziente Paddeltechnik, frühzeitige Sitzpositionsänderungen und regelmäßige Nahrungsaufnahme. Eine Ausstiegspause hatte er fest eingeplant am Enddorn (~km 36/Nordostspitze von Hiddensee). Das ohnehin schon schwere Boot war beladen mit fünf Litern energiereicher Flüssignahrung (Peronin), dreiundeinhalb Litern Wasser, jede Menge Müsliriegel, Brot und Wurst. „Natürlich viel zu viel“, so Schmietendorf.

Hier sein Bericht: „Ich fand nach fünf Kilometern meinen Rhythmus und genoss die Ostsee und die einmalige Landschaft. Ich war zwar gefühlt extrem langsam gestartet, doch die Zwischenzeiten machten bereits Hoffnung auf eine Zeit unter zehn Stunden, wenn nichts Unvorhergesehenes geschehen würde. Die Pause am Enddorn (15 Minuten) diente der aktiven Erholung mit Dehnen und Füße vertreten. Ab Kilometer 45 kam dann langsam der Kirchturm von Stralsund in Sicht, die Landschaft rückte in immer weitere Ferne, weil der Bodden

breiter wird. Man fährt stur Kurs Richtung Süden. Ab da wird es langsam ein Charaktertest. Die Silhouette von Stralsund kommt kaum näher. Also teilte ich mir die Strecke in 5-km-Etappen als Kleinziele ein. Durch Querabpeilung bestimmter Landmarken kann man seinen Standpunkt ermitteln. Dass ich in guter Verfassung war, merkte ich daran, dass ich nur durch effiziente Paddeltechnik andere Boote einholen konnte. Ab Kilometer 60 merkte ich, dass es nicht zu einem Einbruch kommen würde. Ich vernachlässigte die Energiezufuhr, setzte die letzten zehn Kilometer zu einem leichten Endsprint an und hatte noch das realistische



Marcus Schmietendorf aus der Kanuabteilung von Tura Bremen nahm am Hiddensee-Marathon teil.

Ziel, unter neun Stunden bleiben zu können. Das klappte zwar nicht (Endzeit 9:03h), dafür holte ich aber noch zwei Boote ein und konnte am Ziel entspannt aussteigen, ich hatte enormen Respekt vor unschönen Szenen mit Krämpfen beim Aussteigen, gesehen auf Videos vergangener Jahre.“

Das Orgateam des Stralsunder Kanuclubs stellte mit viel Herzblut und Einsatz super Bedingungen auf die Beine: „Auf der Wettkampfbesprechung wird man bestens auf alle Eventualitäten vorbereitet. Das Rennen selbst ist durch etliche Begleitboote abgesichert, man fühlt sich total sicher. Nach dem Rennen ist für alles gesorgt: Kuchen, Brötchen, Obst und Gemüse bei der Ankunft, Grillen am Abend und normalerweise (ohne Corona) ein super gemütliches Beisammensein. Ich war mit Sicherheit nicht das letzte Mal beim Marathon dabei, vielleicht kommt der ein oder andere Turaner nächstes Mal mit – man kann auch als Dreier-Staffel starten“, so Marcus Schmietendorf nach seiner Rückkehr in Bremen.

Deutscher Meister im Squirt Boat

In diesem Jahr war alles anders, so auch beim Kajaksport. Die Deutsche Meisterschaft im Freestyle fand nicht wie geplant in Günzburg statt, sondern auf der Isar im fernen niederbayerischen Plattling. Auch aus Norddeutschland haben sich drei Sportler auf den Weg gemacht, um das Land Bremen und die Kanusportabteilung von Tura Bremen zu vertreten.

Die lange Anreise und vor allem das vorangehende intensive Training wurde mit einem beachtlichen Erfolg belohnt. Bei der Meisterschaft starteten 53 Teilnehmer. Mike Lochny war gleich in zwei Kategorien erfolgreich. So holte der Routinier neben dem zweiten Platz der Masters auch den Meistertitel im Squirt Boat. Ebenfalls im Squirt Boat folgte ihm der 16-jährige Finn Krössig und stand somit auf der zweiten Stufe des Siegertreppchens. Die Turaner ließen lediglich den dritten Platz aus und



Die Turaner Mike Lochny, Finn Krössig und Philipp Köster haben den ersten, zweiten und vierten Platz bei der Deutschen Meisterschaft im Kanufreestyle in der Disziplin Squirtboat in Plattling errungen.



besetzten mit Philipp Köster auch den vierten. So konnten die drei Bremer sehr gut gelaunt nach dem Wettkampftage das 780 Kilometer lange Heimreise antreten. Mit so viel Rückenwind im Gepäck wollen die drei Bremer auch nächstes Jahr wieder bei der DM dabei sein und sich für die Weltmeisterschaft qualifizieren. „Hierfür trainieren wir schon sehr aktiv an unserem lokalen Trainingsspot. Im Winter werden wir die Vorbereitungen auf beide Meisterschaften wieder in das Uni-Bad verlegen“, freut sich Philipp Köster. Dort heißt es, „Tricks“, Ausdauer und Choreografie zu trainieren, um an die diesjährigen Erfolge anzuknüpfen.

nieren wir schon sehr aktiv an unserem lokalen Trainingsspot. Im Winter werden wir die Vorbereitungen auf beide Meisterschaften wieder in das Uni-Bad verlegen“, freut sich Philipp Köster. Dort heißt es, „Tricks“, Ausdauer und Choreografie zu trainieren, um an die diesjährigen Erfolge anzuknüpfen.



STEAK HAUS

BEI JASMIN

• BALKAN & INTERNATIONALE SPEZIALITÄTEN •

Grill- und Pfannen-Spezialitäten...

Im Vereinszentrum Lissaer Straße 58 · 28237 Bremen · Tel. 0421 - 478 77 666

Sportprogramm 2021 (geplant)

- 06.02.21 Rodeln und Wandern im Harz, Wanderung zum Brocken oder auch am Wurmberg, Meldeschluss 6.02.2021*
 - 01.04 bis 09.04. Oster-Paddelwoche, Paddeln auf fließenden Gewässern mit Schwällen und Stufen, leichtes Wildwasser, Meldeschluss 22.03.2021, Ort: Frankenwald, Paddeln auf Rodach, Haslach etc., Voraussetzung: Kanusporttauglichkeit, Paddelpraxis, WW-Boote*
 - 11.06. bis 13.06. Wildwasserschulung in Hildesheim auf der Wildwasser-Lehrstrecke Bischofsmühle, Meldeschluss: 05.06.2021, WW- Boote und Ausrüstung erforderlich, Grundkenntnisse im Kanusport müssen vorhanden sein.*
 - 26.06. bis 27.06. Sonnenwende mit Grillabend am Samstag und Paddeltour am Sonntag auf der Wümme*
 - 10.07. Paddeltour um Harriersand, Start in um 13:00 in Sandstedt, südlich der Fährrampe hinter dem Campingplatz. Zunächst geht es durch den Weser-Nebenarm. Am Südende von Harriersand Picknick am Strand an der westlichen Weserseite. 15:30 Uhr geht es zurück, Ausrichter: Tura Bremen, Kontakt: Steffen Wagner, Tel. 0172/4258131, kanufreizeitwart@turakanusport.de, <https://turakanusport.de>, Ausschreibung: https://turakanusport.de/Veranstaltung/harrier-sand2021/?instance_id=4947
 - 20.08. bis 22.08. Wildwasserschulung in Hildesheim auf der Wildwasser-Lehrstrecke Bischofsmühle, Meldeschluss: 15.08.2021 WW- Boote und Ausrüstung erforderlich, Grundkenntnisse im Kanusport müssen vorhanden sein.*
 - 28.08. bis 29.08. Pellkartoffel- und Heringessen, Paddeltour am Sonntag auf der Hamme*
 - 11.09. Lampionfahrt nach Dammsiel, Paddeltour mit Kajaks und Kanadier, Rückfahrt in der Abenddämmerung mit beleuchteten Booten, Ort Bremen, Lesum/Wümme*
 - 18.09. 26. Blocklandmarathon, Rundkurs auf Lesum und Wümme, 25 oder 41 km, Wertung in verschiedenen Klassen: Rennboote, Wanderboote, Start: Kanugelände Tura Bremen, Am Lesumhafen 26, 28717 Bremen, Ausrichter: Tura Bremen, Anmeldung: blocklandmarathon@kanu.bremen.de
 - 25.09. bis 02.10. Paddeltouren in Mecklenburg, Unterkunft in Bungalow, Wohnwagen oder mit Zelt, Voraussetzung: Paddelpraxis, Kanusporttauglichkeit, geeignet für Wanderboote, Seekajaks, Kanadier*
 - 18.10. bis 25.10. Herbstfahrt in den Frankenwald, Paddeln auf fließenden Gewässern mit Stufen, Wehre, Schwällen, Meldeschluss: 28.10.21, Paddeln auf der Rodach, Haslach, Saale etc., Voraussetzung: Paddelpraxis, Kanusporttauglichkeit, WW- Boote*
- * Ausrichter: Tura Bremen, Kontakt: Lutz Steenken, Tel. 0421/629260, Lutz.steenken@t-online.de
www.kanu.de, <https://turakanusport.de>
* Ausrichter: Tura Bremen, Kontakt: Niels Burmester, Tel. 0151/18787143, Niels.burmester@gmail.com

SANITÄR · BAD · HEIZUNG · KUNDENDIENST



Edisonstraße 14 · 28357 Bremen
 ☎ 0421 / 65 10 48
 ☎ 0421 / 65 11 50

service@heissenbuettel-wohlfuehlbaeder.de
www.heissenbuettel-wohlfuehlbaeder.de

Ein Viertel Jahrhundert Blocklandmarathon

Für Bestzeiten war es zu windig und einige hatten ganz schön zu kämpfen. So dauerte es länger als gewohnt, bis endlich am 12. September die Siegerehrung stattfinden konnte, im Freien bei Sonnenschein, mit Abstand, mit Urkunden, kuscheligen Handtüchern, mit Pokalen für die Schnellsten der Goldstrecke und mit einem neuen Stempel fürs Fahrtenbuch mit dem Blockland-Marathon-Symbol. 70 Teilnehmerinnen und Teilnehmer (die Anzahl war begrenzt, um an allen Stellen genügend Abstand wahren zu können) aus Deutschland und Holland, aus 13 verschiedenen Städten und aus sieben verschiedenen Bremer

Vereinen waren in 21 Boots- und Altersklassen unterwegs, 35 Boote auf der Gold- und 23 auf der Silberstrecke. Wer in Dammsiel nicht umtragen wollte konnte sich über die flexible Handhabung der Schleusenzeiten und eine komfortable Durchfahrt freuen, die die neue Pächterin des Gasthauses, Katja Behrens, auf Anfrage sofort zugesagt hatte. Das Organisationsteam, bestehend aus Jan Eggemann (VKB), Lutz Steenken (Tura), Wolfgang Vöge (BKW) und Inge Voigt-Köhler (KSF), war mit dem Verlauf mehr als zufrieden und bastelt bereits am Termin für 2021, wo die Tide eine Entscheidung nicht so ganz einfach macht

Aktive Jugendgruppe

Aus dem diesjährigen Sommerferienprogramm, das in angepasster Form stattfinden konnte, ist eine paddelfreudige Gruppe von Kindern und Jugendlichen hervorgegangen. Diese Gruppe hat sich seit den Sommerferien regelmäßig zum Training getroffen und will auch nach der Winterpause dabei bleiben. Über die Winterpause gibt es beim Jugendtraining ein Fitnessprogramm, um in Form zu bleiben.



Tura-App beim Landes-Kanuverband Bremen

Jetzt ist sie da, die kostenlose App des Landes-Kanuverbandes Bremen mit eigener Tura-Seite. Mit ihr könnt ihr euch stets über neue LKV- oder Tura-Berichte und Termine informieren lassen, wenn ihr in den Einstellungen "Push

Nachrichten" unseres Clubs aktiviert. Ihr könnt euch zu Gemeinschaftsfahrten auch anderer Clubs anmelden oder seid mit zwei Tapps auf unserer Club-Webseite und könnt chatten, ohne dass Facebook ("WhatsApp") zuhört.

Relaunch der Website - es hat sich gelohnt: <https://turakanusport.de>



„Ihre Visionen sind unser Antrieb“

Sie haben besondere Ideen, Visionen und Ziele?
Dabei sind auch steuerliche und finanzielle Hürden zu überwinden ...

Hier stehen wir Ihnen als Partner in allen Fragen zur Seite!

Mit praxisnahen und kreativen Lösungen helfen wir Ihnen gerne bei der Verwirklichung Ihrer Ziele!

Lotz & Pahl Partnerschaft • Steuerberatungsgesellschaft

• Tel. 0421/366080 • Fax 0421/3660869
• E-Mail: info@lotz-pahl.de - www.lotz-pahl.de

Turaner Muhamed Bajramovic gewinnt internationales Karate-Turnier in Berlin



Der Turaner Muhamed Bajramovic startete für den Bremer Karate-Landeskader beim internationalen „Banzai-Cup“ in Berlin und belegte den ersten Platz in der Disziplin Kumite U14 bis 38 Kilogramm. Souverän kämpfte er sich durch mehrere Runden und gewann alle Kämpfe deutlich. Seine Schwester Lajla-Ali Bajramovic ist ebenfalls Mit-

glied im Bremer Landeskader und errang in der Disziplin Kumite U18 -59 kg den fünften Platz. Das Berliner Turnier konnte im Spätsommer als eines der wenigen Karate-Turniere aufgrund der Covid-19-Pandemie in diesem Jahr überhaupt stattfinden und wurde unter hohen Hygiene- und Sicherheitsstandards durchgeführt.



Fotos machen Freude

Wir haben die Ideen für Euch

Konsul-Smidt-Str. 8e, 28217 Bremen
Tel. 0421 - 39 099 681, info@foto-penz.de

FOTO-STUDIO
PENZ
www.foto-penz.de

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

für uns alle ist Sport ein wichtiger Teil der Freizeitgestaltung.

Egal ob wir unseren Sport mit viel Ehrgeiz oder als Hobby betreiben, wir alle wollen ohne Sport nicht leben.

Deswegen werde ich mich weiter dafür einsetzen, dass alle Bremerinnen und Bremer Zugang zu Sport und Bewegung haben können.

Gerade in Corona-Zeiten ist Sport umso wichtiger!

Sport ist für alle da!

Gern stehen meine Fraktion und ich Ihnen auch weiterhin Rede und Antwort. Rufen Sie uns einfach an (0421-20 52 97-0) oder senden Sie uns eine E-Mail an info@linksfraktion-bremen.de.

Ihr Cindi Tuncel



Deshalb möchte ich erreichen, dass Bremen Sportförderprogramme für sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche schafft, die die Kosten für Ausrüstungs- und Vereinsbeiträge teilweise oder ganz übernehmen.

Eine Vergünstigung der Vereinsbeiträge für alle Sport treibenden Erwerbslosen, Einkommens-Armen und deren Kinder muss durch Zuschüsse der öffentlichen Hand ermöglicht werden.



www.linksfraktion-bremen.de

→ Die „Geißel“ des neuen Jahrzehnts bleibt weiterhin hartnäckig

Wolfgang Schmidt, Leiter des Spielteuorchesters von Tura, schreibt zur Corona-Situation, die auch die Tura-Musikerinnen und -Musiker hart getroffen hat:

„Hatten wir in der letzten Ausgabe von „Tura aktuell“ noch die Hoffnung gehegt, dass die Pandemie sich bald wieder zurückziehen würde, so wurden wir inzwischen leider eines Besseren belehrt. Mittlerweile seit über neun Monaten sind wir als Folge der -zweifellost notwendigen! - Maßnahmen zur Infektionseindämmung in der Ausübung unseres mit viel Engagement gepflegten Hobbys total ausgebremst worden.



Einen Versuch war es wert, aber die Mund-/Nasenschutzmasken haben keinen passablen Ton zugelassen.

chen musste.

Wichtig war, dass wir überhaupt gemeinsam musizieren und uns erstmals nach vielen Wochen



Mit zweieinhalb Metern Abstand benötigt die Marschformation des Tura-Orchesters natürlich erheblich mehr Platz.

Nachdem bei Tura auch die Sport treibenden Gruppen nach und nach ihren Übungsbetrieb wieder aufgenommen hatten, traf sich nach mehreren Monaten musikalischer Corona-Abstinenz auch die Musikabteilung des Vereins erstmals am 25. Juli wieder. Um nicht komplett den Bezug zum gewohnten Übungsalltag zu verlieren, haben wir uns in den Sommermonaten einige Male zum Musiktraining auf dem Sportplatz getroffen, was auch bestens von unseren Musikerinnen und Musiker angenommen wurde. Ungemein wichtig für den Teamgeist und für das gemeinsame musikalische Hobby.

Da durch verschiedene Reglementierungen und Empfehlungen des Musiker-Bundesverbandes zunächst keine Proben in geschlossenen Räumen möglich waren, haben wir einige Trainingseinheiten auf die Bezirkssportanlage Gröpelingen verlegt. Hier konnten die geforderten großen Abstände eingehalten werden, auch wenn man dadurch Abstriche beim Sound ma-

wiedersehen konnten. Trotz aller ungünstigen Begleitumstände entwickelten die Turaner gleich wieder einen überraschend guten Sound mit recht akzeptabler Intonation. Bereits nach wenigen Takten lief es schon wieder rund. Nach dem Warm Up war klar: Musizieren ist offensichtlich wie Radfahren oder Schwimmen, erfahrene Akteure verlernen es nicht. Die erste „Outdoor-Probe“ wurde von unseren Musikern, wie auch von vielen Gästen aus Ver-

wandtschaft und Bekanntschaft gleichermaßen gut besucht. Alle Akteure freuten sich, nach monatelanger Zwangspause endlich wieder Töne zu produzieren und im Team verschiedenen Choreographien proben zu können. Es folgten noch weitere „Freiluft-Proben“, die mental sehr hilfreich waren, aber dann erhielten wir leider „Schlag auf Schlag“ immer mehr Absagen von etlichen Veranstaltungen, die wir eigentlich musikalisch umrahmen sollten.



So geht's natürlich auch, aber: Was spielen eigentlich die Leute da 25 Meter weiter vorne?

SPIELLEUTEORCHESTER

Rückkehr in gewohnten Proben-Saal

Nach langer Auszeit konnten wir Anfang Oktober schließlich doch wieder in unsere angestammte Übungsstätte, der „Schule am Halmerweg“, zurückkehren (... dies passierte zufällig am „Internationalen Tag der Musik“, 1. Oktober). Auch hier mussten selbstverständlich gründliche Desinfektion und die Einhaltung großer Abstände gemäß dem Hygienekonzept sichergestellt werden. Durch wissenschaftliche Untersuchungen ist belegt, dass Blasinstrumente (...



Auch mit Konzertbestuhlung stellen die ungewohnt großen Abstände für die Intonation ein Problem dar.

und damit natürlich auch unsere Querflöten!) zu den sogenannten „Super-Spreadern“ gehören, die durch den hohen Blasdruck weit verteilte Aerosole produzieren. Somit gingen wir diesbezüglich natürlich auch keinerlei Kompromisse ein.



Alle Akteureinnen und Akteure bemühen sich natürlich nach Kräften, das Beste aus der momentanen Situation zu machen.

Leider wurde unsere gerade aufkeimende Motivation direkt nach den Herbstferien erneut zunichte gemacht, da seitdem in der Schule aus Sicherheitsgründen

keine Vereine für ihre Trainings- und Übungsstunden zugelassen sind.

Und so hat uns das Virus mit seinen Auswirkungen erneut einen gehörigen Dämpfer verpasst. Ob es in 2020 überhaupt noch zu Probenaktivitäten kommen wird, steht derzeit absolut in den Sternen.

Das ganze Dilemma bezüglich der Proben- und

Auftritts-Ausfälle wurde übrigens auch bei einem Informationstreffen von den Verantwortlichen der Musikgruppen im Bremer Turnverband thematisiert. Alle mit uns vergleichbaren Ensembles leiden verständlicherweise - wie wir - sehr unter den massiven Einschränkungen. Einige Gruppen haben Wege gefunden, sich hin und wieder zu treffen, andere haben den Betrieb schon seit März komplett eingestellt und schauen einer ungewissen Zukunft entgegen. Die Zeit wird zeigen, wie die fundamentalen Ausfälle durch den erneuten Lockdown verkraftet werden können und ob wir im Jahr 2021 alle gemeinsam wieder durchatmen und langsam zur Normalität zurückkehren können."



Den Spaß wollen sich die Spielleute trotz allem nicht verderben lassen

Viele Auftritts-Engagements annulliert

Mit zunehmendem Jahresverlauf wirkten sich die Verbote infolge der Pandemie auch auf praktisch alle Events aus, zu denen wir ursprünglich als Musikbegleitung verpflichtet waren. Nach und nach wurden Schützenfeste in Posthausen, Ritterhude, Borgfeld und Fischerhude sowie alle Laternen- und Erntefeste abgesagt. Auch neue Aufgaben beim Findorffer „Torhafenfest“ oder bei der „SAIL“ in Bremerhaven fielen dem Corona-Virus zum Opfer. Sowohl unser Percussion-Seminar im Tura-Bootshaus, als auch der alljährliche Wochenendlehrgang im Schulandheim Dötlingen sind unter den gegebenen Umständen zu risikobehaftet und daher nicht durchführbar.



Die Tura-Mädels probieren unterschiedliche Varianten, aber die Geräusche erinnern durchweg eher an Windböen.

Somit kann man 2020 sicherlich in vielerlei Hinsicht durchaus als „Das verlorene Jahr“ bezeich-

nen. Eine gewiss traurige Tatsache, von der wir uns aber auf gar keinen Fall entmutigen lassen sollten!



Ein (musikalisches) Stück Vereinsgeschichte: Wolfgang Schmidt, seit 1965 im Verein, seit 1976 Abteilungsleiter des Spielleuteorchesters von Tura Bremen, macht einen überragenden Job. Wie sich der „Spilmannszug“ in dieser Zeit entwickelt hat, welche Herausforderungen es gibt und was ihn so besonders macht, ist im Tura Talk von Wolfgang Schmidt mit Alex Hartung zu erfahren. Link zum Video: <https://youtu.be/3VR4Sp8Yv50>

Übungen für zu Hause

Dehnung von Hals und Nacken

Ob bei der Arbeit, beim Autofahren, Lesen oder Fernsehen – oft blickt man verspannt geradeaus, und irgendwann schmerzt der Hals und wir bekommen einen steifen Nacken. Hier sind ein paar einfache Übungen, um Verspannungen an Hals und Nacken los zu werden.



Dehnung der linken seitlichen Nackenmuskulatur

Greifen Sie mit der rechten Hand über ihren Kopf, sodass Sie die Hand oberhalb des linken Ohres auflegen können. Ziehen Sie nun den Kopf sanft in Richtung der rechten Schulter bis Sie eine Dehnung spüren. Arbeiten Sie sich etwa 1 Minute immer tiefer in die Dehnung hinein und begeben sich dann langsam wieder in die Ausgangsposition, um die Seite zu wechseln.



Dehnung der rechten seitlichen Nackenmuskulatur

Greifen Sie mit der linken Hand über ihren Kopf, sodass Sie die Hand oberhalb des rechten Ohres auflegen können. Ziehen Sie nun den Kopf sanft in Richtung der linken Schulter bis Sie eine Dehnung spüren. Arbeiten Sie sich etwa 1 Minute immer tiefer in die Dehnung hinein und begeben sich dann langsam wieder in die Ausgangsposition.



Dehnung der Nackenrückseite

Verschänken Sie die Hände hinter dem Kopf und ziehen diesen langsam in Richtung Brustkorb bis Sie eine Dehnung spüren. Halten Sie diese etwa 20-30 Sekunden und kehren dann langsam in die Ausgangsposition zurück.



Dehnung der vorderen Halsmuskeln

Legen Sie die rechte Hand an den Hinterkopf, die andere unter das Kinn. Legen Sie nun den Kopf sanft in den Nacken. Halten Sie diese etwa 20-30 Sekunden und kehren dann langsam in die Ausgangsposition zurück.

erstellt von Roya Tasmim

Taekwondo Bundesverband ehrt Tura-Sportler Glenewinkel und Falk

Für ihre Verdienste um den Taekwondo-Sport ehrte die Deutsche Taekwondo Union (DTU) Turas

Abteilungsleiter Tim Glenewinkel und Bundeskampfrichter Irek Falk.



Tim Glenewinkel wurde für seine überragenden Erfolge und zahlreichen nationalen und internationalen Titelgewinne in seiner 25-jährigen Wettkampfkariere der 6. Dan verliehen. Irek Falk erhielt für seinen mehr als 20-jährigen unermüdlichen Einsatz als internationaler Bundeskampfrichter den 7. Dan.

Die Urkunden überreichte im Auftrag der DTU der Landesverbandsvorsitzende Roland Klein. In seiner Laudatio hob Klein die Leistungen und das besondere Engagement der beiden Sportler für ihren Sport und ihren Verein und auch ihren Einsatz als Trainer der Taekwondo-Abteilung von Tura besonders hervor.

Yannick Tiemann erhält Einladung zum Bundeskaderlehrgang

Der Taekwondo-Sportler Yannick Tiemann von Tura Bremen erhielt durch die neuen Bundestrainer eine Einladung zum ersten Online-Kaderlehrgang der Technik-Nationalmannschaft der Deutschen Taekwondo Union (DTU). Sowohl für den 22-jährigen Studenten als auch für den Verein kam die Einladung überraschend. Anlass war der Gewinn der Silbermedaille im Synchronwettbewerb mit seinen beiden Mannschaftskollegen aus Wunstorf und Hannover bei den German Open im März des Jahres.

In diesem ersten Online-Kaderlehrgang wurden die neuen Bundestrainer, ihre Ideen und Vorhaben vorgestellt und die Aufgaben für die Kader-Sportlerinnen und -sportler festgelegt.

Jeder der eingeladenen Athleten musste in den folgenden zehn Tagen ein Video über zwei festgelegte Formen (Poomsae) erstellen und sie dann an die Bundestrainer zur Analyse übersenden. Nach acht Tagen erhielten die Sportler ein Feedback, und es folgte ein weiteres gemein-



sames Online-Meeting.

Im Rahmen eines Individualtrainings wurden die beiden Formen Nummer 8 (Palchang) und Nummer 11 (Taebeck) in der Sporthalle des Tura-Vereinszentrum aufgenommen und an die Bun-

destrainer zur Auswertung verschickt.

Für alle Beteiligten stellt dieses Verfahren Neuland dar. „Es geht darum, international Anschluss zu bewahren, den Sportlerinnen und Sportlern Perspektiven aufzuzeigen und sie zu motivieren, auch weiterhin in diesen schwierigen Zeiten ihr Training aufrecht zu erhalten“, erläutert Tura-Trainer Roland Klein.

BITTE KEINE FOTOS, die mit Smartphone oder ähnlichen Geräten gemacht, aus dem Internet kopiert oder bearbeitet wurden!
Auf dem Monitor sind sie vielleicht schön anzusehen...
für den Druck in der Zeitung sind sie häufig nicht geeignet! Siehe Fotos links

Taekwondo-Weltmeisterin Imke Turner beendet ihre eindrucksvolle Karriere

Eine Ära geht zu Ende. Die Turanerin Imke Turner, amtierende fünffache Weltmeisterin und Nummer eins der Weltrangliste, beendet ihre eindrucksvolle Wettkampfkariere.



Nach dem Gewinn der British Open, Austrian Open und German Open im Frühjahr war eigentlich noch die Titelverteidigung in Dänemark geplant und der sechste WM-Titel angestrebt. Die Corona-Pandemie und die damit verbundene Absage der Weltmeisterschaft durchkreuzten jedoch sehr zum Leidwesen der Turanerin und ihres Trainers, Roland Klein, diese Pläne.

Der Abschied vom Wettkampfsport in naher Zukunft war geplant, da sich Imke Turner neuen Herausforderungen stellen wollte. Trainer Roland Klein bestärkte und unterstützte sie in diesem Vorhaben uneingeschränkt. Mit den Neuwahlen des Bundesverbandes und der damit verbundenen veränderten Struktur der Wettkampfdisziplin Technik wurden auch neue Bundestrainer berufen. Für das Aushängeschild des deutschen Taekwondo-Sports war dies der Grund, ihre Wettkampfkariere zu beenden, um sich als Bundestrainerin neuen Aufgaben zu widmen und ihren Sport, den sie national und international mit ihren Leistungen und ihrer Präsenz so sehr geprägt hat, auf dieser Ebene weiter zu entwickeln.

Wenngleich Imke Turner jetzt keine Medail-

len mehr für Tura Bremen gewinnen kann, ist der Verein aus dem Bremer Westen jedoch sehr stolz darauf, dass aus seinen Reihen eine Bundestrainerin kommt. Trainer Roland Klein wird auch weiterhin den Weg seiner Sportlerin begleiten und sie mit Rat und Tat unterstützen.

Reaktionen auf die Meldung auf Facebook:

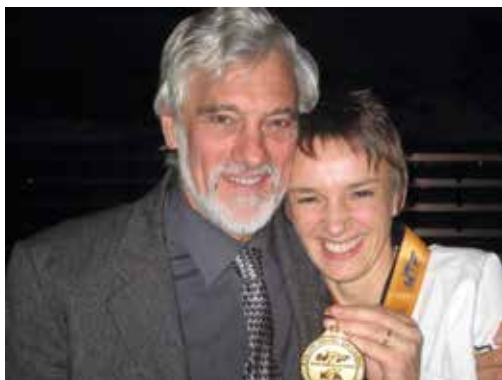
Marcel Dirmeier: Wahnsinn diese Sportlerin und total sympathischer Mensch

Peter Staudinger: Ein Wiener Knicks mit Charme für Imke. Ein Vorbild der Extraklasse; sportlich und vor allem menschlich

Raffaella Delli Santi: Ich bin sehr stolz und sehr happy, dass Du die nächste Etappe deines außergewöhnlichen Weges in unserem Team verbringst und

Dein umfangreiches Wissen weitergibst.

Tobias Zanchetta: Ein großes Vorbild und eine



Taekwondo-Weltmeisterin Imke Turner von Tura Bremen beendet ihre eindrucksvolle Karriere, hier mit ihrem Trainer Roland Klein.

Taekwondo-Legende! Respekt und Hut ab, liebe Imke!

Matthias Behn: Ich finde es perfekt, dass du unseren geliebten Sport mit deiner neuen Funktion als Bundestrainerin erhalten bleibst.

Hans Vogel: Sensationell!

Der praktische City-Flitzer – sofort ab Lager lieferbar



Mitsubishi Space Star

Intro Edition 1.0 Benziner 52 kW (71 PS) 5-Gang



statt 11.492,77 Euro¹

unser Hauspreis inkl. Metallic-Lackierung, Überführungs- und Zulassungskosten

9.981,00 Euro²

- ▶ 5 Türen und 5 Sitze
- ▶ Licht- und Regensensor
- ▶ Funk-Zentralverriegelung
- ▶ Klimaanlage u. v. m.

*5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km, Details unter www.mitsubishi-motors.de/herstellergarantie

Messverfahren VO (EG) 715/2007, VO (EU) 2017/1151 Space Star Intro Edition 1.0 Benziner 52 kW (71 PS) 5-Gang Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts 5,2; außerorts 4,0; kombiniert 4,5. CO₂-Emission (g/km) kombiniert 102. Effizienzklasse C. **Space Star** Kraftstoffverbrauch (l/100 km) kombiniert 4,7-4,5. CO₂-Emission (g/km) kombiniert 108-102. Effizienzklasse C. Die Werte wurden entsprechend neuem WLTP-Testzyklus ermittelt und auf das bisherige Messverfahren NEFZ umgerechnet.

¹ | Unverbindliche Preisempfehlung Space Star Intro Edition 1.0 Benziner 52 kW (71 PS) 5-Gang der MMD Automobile GmbH, Emil-Frey-Straße 2, 61169 Friedberg, ab Importlager, zzgl. Überführungskosten, Metallic-, Perleffekt- und Premium-Metallic-Lackierung gegen Aufpreis. Gültig vom 01.07.2020 - 31.12.2020, vorbehaltlich gesetzlicher Änderungen. ² | Hauspreis Space Star Intro Edition 1.0 Benziner 52 kW (71 PS) 5-Gang, solange Vorrat reicht.

50 JAHRE
SCHNEIDER

Autohaus Schneider GmbH

Seewenestr. 20 • 28237 Bremen

Tel. 0421/611415

www.mitsubishi-bremen.de

Wie Turas Tischtennis-Abteilung den Lockdown meistert. Besser als gar nichts...

Die zweite Welle kam nicht unvermutet: Lockdown – zum zweiten Mal in diesem Jahr. Das Corona-Virus kam zurück und hatte – allen Querdenkern und Corona-Leugnern zum Trotz – wieder zugeschlagen. Und das noch schlimmer als im Frühjahr, wie die Zahlen leider eindrucksvoll beweisen.

Dass dann auch der Amateursport würde leiden müssen, war vorauszusehen. Bis auf den Profi-Sport, deren Protagonisten regelmäßig getestet werden, kam alles zum Erliegen. Die gerade erst angelaufenen Spielzeiten in Fußball, Handball usw. und natürlich auch Tischtennis wurden ausgesetzt. Wie lange? Wer weiß das schon an diesem trüben Novembertag, als dieser Bericht entstand.

Und so war aufgrund der aktuellen Lage, so wie den gesetzlichen Regelungen das Training, so wie wir es normalerweise kennen, nicht erlaubt!

Erlaubt waren ausschließlich Individualsportarten, Laufen, Joggen und alles, bei dem sich die Sportler nicht so nahekommen. Tennis beispielsweise. Und das im Freien und auch in der Halle. Da sei, so hieß es, der Abstand gewahrt.

Und beim Tischtennis? Trennt da nicht auch ein Netz über einen Tisch gespannt die Kontrahenten? Also wurde auch unser Sport als Individualsportart eingestuft, was uns erlaubt, dass zwei Personen bzw. zwei Haushalte je Halle zusammen trainieren dürfen.

Schnell kam die Idee, ob das nicht regelkonform umgesetzt werden kann. Ein Tisch pro



So kommt die Dimension der Halle zur Geltung – ganz im Hintergrund wird gespielt.

Halle in der Fischerhuder Straße, daran je zwei Spieler. Eine Stunde lang. Das Ganze im Vierstunden-Rhythmus pro Halle. Also könnten pro Spieltag 16 Spieler trainieren.

Nico Wendenburg, in der Abteilung für die Spielorganisation verantwortlich, machte sich an die Arbeit und entwickelte ein fast schon geniales System: Jedes Mitglied kann einmal in der Woche für eine Stunde trainieren. Allerdings muss diese Stunde über das von ihm erstellte Buchungssystem gebucht werden. So konnte eine vernünftige Organisation und Planung sichergestellt werden.

Besonders wichtig dabei: Damit jedes Tura-Mitglied zumindest einmal wöchentlich trainieren kann, konnte vorerst auch jeder nur einen Termin buchen. Das ist zwar nicht viel, aber immerhin etwas. Und: Sollten mal Kapazitäten frei sein, dann konnte Nico für einen zweiten „Termin“ angesprochen werden.

Wichtig waren dann auch Trainer bzw. ein



Nur Einzel sind erlaubt: Abteilungsleiterin Birgit Meinke im Duell mit Dietrich Reusche

Schließ-/Öffnungsdienst, die die Halle aufschließen, abschließen und auf die Einhaltung aller Regeln achten und sich um alles kümmern! Sie sind vor Ort und können auch spielen.

Wichtigste Voraussetzung auch mitmachen zu können ist natürlich ein Internet-Anschluss, ohne den nichts geht. Denn dort ist der Link hinterlegt, unter dem man sich anmelden kann. Und wichtig ist auch, dass niemand zum Training kommt, der erkrankt ist, oder unter Quarantäne steht. Ob und wie lange diese abgespeckte Trainingszeit – immerhin viel besser als gar nichts – angeboten werden kann, muss sich ergeben. An den ersten Tagen war der „Andrang“ an Trainingswilligen noch

übersichtlich. Vor allem die Senioren nutzen die Möglichkeit, sich weiter mindestens einmal in der Woche zu bewegen. Die Frage allerdings war: Wie lange konnte das aufrecht erhalten werden? Denn trotz zweiwöchigem Lockdown stiegen die Zahlen wieder dramatisch an. Eine Kurskorrektur – auch für den Sport – war (Stand 10. November) nicht auszuschließen. Mehr als Hoffnung und Daumendrücken war zu diesem Zeitpunkt einfach nicht möglich...Klaus-Peter Berg



Marc Baude (links) und Jonas (Enkel von Klaus-Peter Berg): Hoffentlich ist es bald wieder möglich, hautnah das Spiel und die Schlägerhaltung zu erklären.



Petra Krümpfer, MdBB

Ihre **SPD**-Bürgerschaftsabgeordnete für Gröpelingen

Ich bin für Sie da im Stadtteil:
Petra Krümpfer
 Telefonkontakt: 0151 - 23 04 51 37
 E-Mail: petrakruempfer@web.de

BREMEN

SPD

Auf ein Wort...

....DANKE

- ... dass ihr dabei geblieben seid,
- ... dass es immer Unterstützer*innen in der Abteilung gab und gibt, die alle Wege mitgegangen sind,
- ... dass immer wieder kreative Ideen entstanden sind - trotz aller Umstände - in Kontakt zu bleiben,
- ... dass dreimal in der Woche fünf Stunden Training möglich sind, weil es immer jemanden gibt, der die Verantwortung für die Halle übernimmt,
- ... dass Punktspiele, Turniere, Vereinsmeisterschaften, Sommerferienprogramm und vieles mehr möglich sind, weil sich jemand kümmert,
- ... dass es uns allen wichtig ist, zusammen Sport zu treiben in unserem Verein Tura Bremen e.V.,
- ... und dass es uns allen wichtig ist, dies auch in Zukunft gemeinsam mit Respekt und Fürsorge für einander zu tun!

eure Abteilungsleitung Birgit Meinke

Tura Bremen Tischtennis Vereinsmeisterschaften 2020

Wie in jedem Jahr werden nach der Saison „traditionell“ die Vereinsmeister ermittelt. Nachdem die Vereinsmeisterschaften im April (aus bekannten Corona-Gründen) verschieben mussten, konnten diese im Juli nachgeholt werden. Den Start machten die Senioren, wo sich - wie im Vorjahr - Andreas Kramer ohne Niederlage durchsetzen konnte. Platz 2 belegte Birgit Meinke, gefolgt von Dietrich Reusche auf dem dritten Rang.



Ben Eggers - Taha Saygisiz - Uwe Lippel - Lukas Biere



Uwe Lippel Jugend Vize Meister 2020

chen schafften es außerdem Uwe Lippel (2.) und Taha Saygisiz (3.). In der Konkurrenz „Erwachsene 3“ (bis Q-TTR Wert 1300) setzte sich Alexander Bugajew ohne Niederlage durch. Dabei konnte er u. a. einen mega-knappen Sieg gegen Jacqueline Beutel in der Verlängerung im Entscheidungssatz verbuchen. Auf den Rängen zwei bis vier wurde es

Im Anschluss waren dann die Jugendlichen dran. Auch dort konnte sich Vorjahressieger Lukas Biere ohne Satzverlust souverän durchsetzen. Auf das Trepp-

dann spannend, da alle die gleiche Anzahl an Siegen aufweisen konnten und somit die Sätze entscheiden mussten. Dabei errang Birgit Meinke Platz 2 und Dietrich Reusche Platz 3.

Bei den Erwachsenen 2 (bis Q-TTR 1575) holte sich gleich bei seinen ersten Vereinsmeisterschaften für Tura Kavin Vadusevan den Titel. Sascha Falk folgte auf Platz 2, gefolgt von Marc Baude (Platz 3).

Einen Tag später startete die „Hauptkonkurrenz“ der Erwachsenen (offen für alle). Nach vielen spannenden und attraktiven Matches standen die Halbfinalisten fest. Unter anderem setzte sich Tim Otterbein im Viertelfinale glatt mit 4:0 gegen Robert Weiß durch. Im Halbfinale kam es dann zum „Duell der Oldies“: Martin Eggers ge-



Ingo Bruns - Tim Otterbein - Martin Eggers



gen Ingo Bruns sowie zum „Duell der Ersten“: Nico Wendenburg gegen Tim Otterbein. Martin spielte stark und setzte sich ebenfalls glatt mit 4:0 durch. Nico und Tim lieferten sich einen heißen Kampf, ehe Nico im Entscheidungssatz mit 4:3 den Finaleinzug klarmachte. Im Finale kam es zum Duell Nico Wendenburg versus Martin Eggers. Auch hier gab es zahlreiche gute Ballwechsel. Am Ende konnte sich Nico Wendenburg mit 4:1 durchsetzen und ist Vereinsmeister 2020.

Im Anschluss wurde auch erstmals die Konkurrenz „4er-Tisch“ ausgespielt. Hier setzte sich Tim Otterbein vor Martin Eggers und Ingo Bruns durch. Insgesamt hatten alle viel Spaß und es gab viele schöne Ballwechsel zu sehen.

Alexander Bugajew - Kavin Vasudevan

Platzierungen

Jugend:

1. Lukas Biere
2. Uwe Lippel
3. Taha Saygisiz

Senioren:

1. Andreas Kramer
2. Birgit Meinke
3. Dietrich Reusche

Erwachsene:

1. Nico Wendenburg
2. Martin Eggers
3. Tim Otterbein
3. Ingo Bruns

Erwachsene 2 (bis Q-TTR 1575):

1. Kavin Vadusevan
2. Sascha Falk
3. Marc Baude

Erwachsene 3 (bis Q-TTR 1300):

1. Alexander Bugajew
2. Birgit Meinke
3. Dietrich Reusche

4er-Tisch:

1. Tim Otterbein
2. Martin Eggers
3. Ingo Bruns

MAGIC Tischtennis Bremen

Sponsor & Partner TURA BREMEN

Bei den Drei Pfählen 16
28205 Bremen
Tel: 0421 43 77 131

www.magic-tischtennis.de
bestellung@magic-tischtennis.de

Volleyball in Corona-Zeiten

Nach langer gezwungener Sportpause hatten die Volleyballer seit dem 2. September den Trainingsbetrieb wieder aufgenommen und im November erneut eingestellt.

Die Corona-Pandemie verurteilte auch die Mitglieder der Volleyballabteilung zum sportlichen Nichtstun. Außer privatem Radfahren, Joggen oder Walking war nichts gemeinsam möglich.

Jedoch am 22. Juli durften die Volleyballer endlich wieder auf den Beachvolleyballplatz, um zu spielen. Ein vorheriger Arbeitseinsatz musste den Platz von Wurzeln und Unkraut befreien. Danach konnten die Turaner nach langer Zeit endlich wieder beachen, wenn auch mit einer verringerten Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Um nicht ganz den Kontakt untereinander zu verlieren, wurde am 26. August die Sommersaison mit einem gemütlichen Grillabend mit einem herrlichen Buffet bei den Sportsfreunden Heidschmidt beendet. Weitere Spieler ab 16 Jahren sind immer herzlich Willkommen. Trainingszeit ist mittwochs von 19:30 bis 21:30 Uhr.



Corona geschuldet: viel Platz in der Halle



Schon gehört,

dass am 19. November 2020 Ekkehard Lentz in einer „Outdoor-Vorlesung“ zwölf Teilnehmern im Rahmen des Bildungszeit-Projekts „Fußball und Kommerzialisierung“ (Leitung Beinhart Oldigs und Uwe Kempf) Bert Trautmann und Tura vorgestellt hat. Am 8. September fand im Rahmen eines ähnlichen Projekts eine Besichtigung des Weserstadions statt, anschließend ein Gespräch mit Werder-Präsident Hubertus Hess-Grunewald.

VOLLEYBALL

Landessportbund Bremen e.V.

Die Sportvereine in Bremen und Bremerhaven sorgen sich um ihre Mitglieder. Da die Vereine ihr Angebot durch den erneuten Corona-Lockdown massiv einschränken müssen, ist es schwierig, neue Mitglieder zu gewinnen. Der DOSB rechnet durch die Pandemie bundesweit mit einem Mitglieder-Rückgang von bis zu zehn Prozent. Eine Einschätzung, die LSB-Präsident Andreas Vroom

teilt. Gleichwohl, so Vroom im WESER-KURIER, sei der organisierte Sport im Moment noch nicht gefährdet. Damit das so bleibt, appellieren wir an dieser Stelle noch einmal an alle Sportlerinnen und Sportler, ihrem Verein auch in der Krise die Treue zu halten!

#SupportYourSport

Tura-Statement gegen Rassismus

Von: „Wilhelms, Ingo (OA West) An: „Gerd Schweizer“ <gerd.schweizer@web.de>
Betreff: AW: Statement gegen Rassismus/17. Juni 2020

Lieber Herr Schweizer,
das Tura-eigene Video kam in Beiratskreisen allenthalben sehr gut an und unsere Beiratssprecherin Barbara Wulff hat den Wunsch geäußert, dies anstelle eines Statements auf der kommenden öffentlichen Beiratssitzung zu Sitzungsbeginn auszustrahlen.

WICHTIGE BEKANNTGABE ! TERMINVERLEGUNG

Während der Jahreshauptversammlung unserer Abteilung ist mehrheitlich beschlossen worden, unser alljährlich stattfindendes „Abschlusskonzert“ versuchsweise um ein Vierteljahr zu verlegen und es dann als „Frühjahrskonzert“ zu veranstalten. **Das für den 11. Dezember 2020 geplante 45. Abschlusskonzert dieses Jahres wird also in den März 2021 verschoben.**

Der genaue Termin muss noch in Rücksprache mit dem Nachbarschaftshaus „Helene Kaisen“ vereinbart werden. Bitte beachten Sie daher die Pressemitteilungen im Februar/März 2021. Diese Verlegung hat AUSDRÜCKLICH NICHTS mit der Corona-Krise zu tun. Das Thema wurde in den Reihen unserer Musiker*innen schon häufiger diskutiert, um die in der Vorweihnachtszeit doch sehr engen Terminpläne aller Mitbürger*innen und den damit verbundenen Feiertagsstress etwas zu entschärfen. Sollte dieses Experiment von den Zuschauern gut angenommen werden, soll das Konzert zukünftig immer im Frühling veranstaltet werden.

Spielleuteorchester Tura Bremen

RAUMAUSSTATTUNG



MÖNNICH

Teppiche · Gardinen · Sonnenschutz · Polsterei · Bodenbeläge

Giehler Straße 3 · 28239 Bremen · Fon: 0421 - 61 18 84 · www.moennich-bremen.de

Corona und Seniorensport

Als es im März 2020 hieß, der Sport wird eingestellt, auf Grund von Corona, waren alle erst einmal irritiert. So etwas kannte der Sport bisher noch nicht. Keiner wusste, wie lange diese Situation andauern sollte. Im Mai gab es endlich etwas Licht am Ende des Tunnels.

„Daraufhin hatte ich die Gruppen eingeteilt zu je maximal 15 Personen, und wir begannen daraufhin mit Hygienekonzept draußen. Ab Juni konnte unter strengen Auflagen auch in der Halle wieder Sport getrieben werden. Tura hatte auch hier ein sorgfältiges Hygienekonzept erstellt. Der Sportbetrieb klappte super“, blickt Jutta Ackermann zurück.

Alle waren froh, endlich wieder etwas für die Gesundheit zu tun. Kleinere Gruppen, egal. Dann hat der Verein noch auf die Sommerpause verzichtet.

Corona hat viel verändert. So mussten die Senioren auf alle Tagesausflüge und Reisen verzichten. Dann aber eine kleine Lockerung: Die Tagesfahrt auf die Insel Langeoog durfte mit einigen Hygienevorschriften am 7. September stattfinden. „Mit 42 Senioren fuhren wir auf die Insel. Endlich wieder mal ein Ausflug und eine Abwechslung in der Corona-Zeit. Leider wurde es danach wieder schlechter“, so Jutta Ackermann. Auch die geplante Reise in den Bayerischen Wald wurde gestrichen: „Beherbergungsverbot“.

Wir wünschen uns alle, dass das Jahr 2021 etwas entspannter wird. Ich wünsche allen im Verein: Bleibt gesund! Irgendwann kommt der Neubeginn, und wir dürfen auch wieder reisen. Alles Gute und auf 2021!

Programm der Senioren für das Jahr 2021

06.02.2021 Winterwandertag in den Harz „Wernigerode“

10.02.2021 Kohlessen im Tura-Bootshaus an der Lesum

19.04.2021 Ausflug nach Hamburg „Planten und Blumen“

10.05.2021 Spargel-Essen Thiermanns Hof

09.06.2021 Matjesessen im Bootshaus

12.06.-19.06.2021 Urlaubsreise in die Normandie und Bretagne

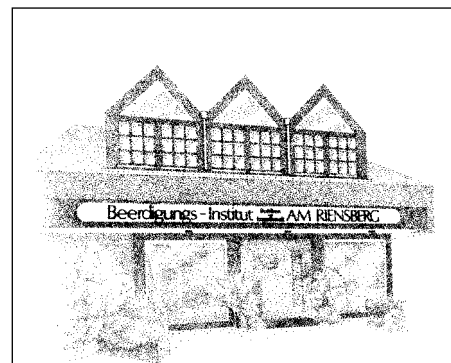
30.09.2021 Urlaubsfahrt Erzgebirge, Frauenstein

20.10.2021 Knipp-Essen im Bootshaus

03.12.2021 Besuch eines Weihnachtsmarktes (Ziel wird noch bekannt gegeben)

Für Juli ist außerdem noch eine Inselfahrt geplant.

Detaillierte Informationen zum Programm sind über Jutta Ackermann, Telefon 6 16 36 19, E-Mail: senioren@tura-bremen.de, erhältlich.



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

Beerdigungs-Institut

Bohlken und Engelhardt
AM RIENSBERG

Tel. 21 20 47
Tag und Nacht

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

Eine Spende - damit es weitergeht ...

Turn- und Rasensportverein

z. Hd. Dirk Bierfischer

Bert-Trautmann-Platz/Lissaer Str. 60

28237 Bremen

Hallo Dirk!

Seit 2016 nahm ich erstmalig auf ärztliche Verordnung an einer Reha-Sportgruppe des Tura Vereins Bremen teil. Auf diese Weise entdeckte ich in meinem fortgeschrittenen Alter (Ü70) den Sport als Mittel, meine Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Dann lernte ich in der folgenden Zeit das Gesundheitsstudio kennen und in hohem Maße schätzen, da ich über die gesundheitsfördernde Bewegung hinaus, mich einfach sehr aufgehoben fühlte, dank der hochqualifizierten Einführung und fortlaufenden, zuverlässigen, sehr persönlichen Betreuung durch die Trainer in einer sehr familiären Atmosphäre.

Und dann kam Corona!!!!!!!!!!!!!!

Da ich, zu den Hochrisikopatienten zählend, mich sehr frühzeitig entschied, in die freiwillige Isolation zu gehen, um mich vor einer evtl. Ansteckung zu schützen, fühlte ich mich weiter bis heute mit den Mitgliedern meiner Reha-Sportgruppe und mit dem Sportstudio, vor allem aber mit allen Trainern und für die Mitglieder Tätigen, sehr verbunden.

Für mich stand ganz schnell fest, dass ich selbstverständlich weiter Mitglied des Verein bleibe, um wenigstens mit diesen bescheidenen Mitteln meines Vereinsbeitrages, etwas dazu beizutragen, dass alle Angebote für die Zukunft weiter erhalten bleiben können, vor allem da ich mich auch weiter fürsorglich betreut fühlte und fühlte, ob durch die online-Sportübungen oder die persönlichen Kontakte.

Nun möchte ich, erstens als Dankeschön für das bisherige Angebot des Sportstudios und des Reha-Angebotes, sowie weiter für den Erhalt genau dieser Angebote, nach dem nun erneuten Lockdown etwas tun, was in meinen Möglichkeiten steht, um diese Arbeit des Vereins zu erhalten. Ich hoffe, dass ich mit einer Spende etwas dazu beitragen kann.

Auch gibt es vielleicht noch weitere Vereinsmitglieder, die denken wie ich und den Verein durch fortgesetzte Mitgliedschaft oder durch kleinste oder kleine Spenden unterstützen möchten, da sie wie ich, trotz Coronapandemie, ein sicheres Einkommen beziehen.

In der Hoffnung auf eine baldige Lösung für die Coronapandemie und mit geduldiger Vorfremde auf „meinen Sport“ im Verein, verbleibe ich

C. Nendel

STEAK HAUS
BEI JASMIN
• BALKAN & INTERNATIONALE SPEZIALITÄTEN •
Familiensfeiern - Empfänge
Im Vereinszentrum Lissaer Straße 58 · 28237 Bremen · Tel. 0421 - 478 77 666

Tura-Fanshop eröffnet

In Kooperation mit „Fan12 Oldenburg“ hat Tura Bremen im September 2020 einen offiziellen Online-Fanshop eröffnet. Ab sofort können alle Tura-Anhänger und Mitglieder im neuen Store hochwertige Fanartikel erwerben.

Neben modischer Kinder-, Damen- und Herrenbekleidung wie Shirts, Pullover und Jacken sind auch diverse Accessoires wie Mützen, Tassen, Kennzeichenhalter, Smartphone-Schutzhüllen, Kochschürzen, Grillzangen, Rucksäcke und vieles mehr im Angebot.



Selbst einen Baby Body „Neuzugang“ mit dem Tura-Logo können Interessierte bestellen. Abgerundet wird das Ganze durch mehrere bereits etablierte Artikel wie beispielsweise die modische Tura-Cap.



„Wir freuen uns sehr über die Eröffnung unseres offiziellen Tura-Online-Fanshops, mit dem



Alle angebotenen Utensilien können auch eigenständig bestellt werden, auch einzeln. Somit braucht nicht mehr auf Sammelbestellungen gewartet oder e i n e



bestimmte Stückzahl abgenommen werden. Für Geburts- und Festtage empfiehlt Tura den Erwerb eines Geschenke-Gutscheins.

Das gesamte Sortiment ist zu sehen und zu bestellen unter: <https://tura-bremen.fan12.de/>



Sie können ohne Druck spielen – wir übernehmen ihn für Sie.

Druckerei Girzig+Gottschalk GmbH

Hannoversche Straße 64
28309 Bremen

KONTAKT Telefon 0421/43543-0
Telefax 0421/43543-29
Mail info@girzig.de

DATEN Mail ntp@girzig.de
FTP-Zugang auf Anfrage



Seit über 40 Jahren
Ihr verlässlicher Partner
In Entwurf, Satz, Repro,
Druck und Verarbeitung.

www.girzig.de



Tura online: Übungen für zu Hause

Mobilisation des Schultergelenks

- Stellt euch hüftbreit hin & geht leicht in die Knie ! Kniegelenk entlasten
- Eure Arme hängen seitlich herunter
 - ◆ Die Schultern im größtmöglichen Umfang...
 - ...nach hinten kreisen
 - ... nach vorne kreisen
 - ... entgegengesetzt kreisen
- 3x1 min



Ausgangsposition



Endposition

Kräftigung der Schultermuskulatur

- Für diese Übung benötigt ihr ein leichtes Gewicht (zum Beispiel zwei kleine 0,5 Liter Wasserflaschen)
- Stellt euch hüftbreit hin & geht leicht in die Knie ! Kniegelenk entlasten
 - In jeder Hand haltet ihr nun, wie in meinem angeführten Beispiel, eine kleine Wasserflasche
 - Eure Arme lasst ihr vor dem Körper hängen, sodass der Handrücken nach vorne zeigt
 - ◆ Die Arme bis auf maximal Schulterhöhe anheben (parallel oder abwechselnd) und dabei darauf achten, dass...
 - ... die Schulter nicht angehoben wird
 - ... das Handgelenk in Verlängerung des Arms gehalten wird
 - Selbige Übung könnt ihr auch unter eben erwähnten Anweisungen ausführen, indem ihr die Arme seitlich anhebt
 - 3x15 wdh.



Ausgangsposition



Endposition



Endposition



seitlich Endposition

Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur

- Für diese Übung benötigt ihr erneut ein leichtes Gewicht (zum Beispiel zwei kleine 0,5 Liter Wasserflaschen)
- Stellt euch hin oder setzt euch auf einen Stuhl oder Hocker
 - In jeder Hand haltet ihr nun wieder eine kleine Wasserflasche
 - Nun werdet ihr euch ein paar Buchstaben aus dem Alphabet als Beispiel nehmen („A“ / „V“ / „W“)
 - **Bei allen Buchstaben achtet ihr bitte darauf, dass eure Schultern aktiv unten bleiben und ihr die Schulterblätter an die Wirbelsäule zieht**
 - „A“
 - ◆ Oberkörper aufrecht positionieren → Arme gestreckt leicht seitlich abspreizen → Handrücken zeigt nach hinten → Arme im gestreckten Zustand nach hinten bringen → leichte Wippbewegungen
 - „V“
 - ◆ Oberkörper aufrecht positionieren → Arme nach oben strecken !Handrücken zeigt zur Seite → Position halten
 - „W“
 - ◆ Oberkörper aufrecht positionieren → Arme anheben, sodass die Oberarme eine Linie bilden → Handrücken zeigt zur Seite !Unterarme leicht nach außen kippen → Position halten
 - 3 Durchgänge („A“ / „V“ / „W“) à 15 sek. pro Buchstaben



Ausgangsposition



Endposition



W



V

Die Übungen wurden von Markus Berger entwickelt



Wir sind für ältere Menschen in Gröpelingen da!

Wir freuen uns über engagierte Freiwillige!

Aufsuchende Altenarbeit – Hausbesuche
Beim Ohlenhof 10, Bremen-Gröpelingen,
Liane Köhler, Telefon 691 45 85, E-Mail:
aufsuchende-altenarbeit-groepelingen@web.de

gefördert durch die Stadtgemeinde Bremen



Der Weihnachtsbaum 2020 steht gut sichtbar im Eingangsbereich des Tura-Vereinszentrums. Danke an Kevin Appelhoff. Frohe Weihnachten



Uns allen fehlt die Bewegung in den Gruppen im Verein. Aber solange uns Corona dazwischen funkt, müssen wir anders aktiv werden. Als gesundheitsorientierter Sportverein möchte Tura im Rahmen der eingeschränkten Möglichkeiten dazu beitragen, gesundheitliche Schäden zu vermeiden, die Widerstandskräfte gegen Krankheiten zu stärken und möglichst vielen Menschen wieder zu mehr Lebensfreude verhelfen. Weitere Übungen von Roya Tasmin für zu Hause auf unserer Website www.tura-bremen.de



Einen lieben Menschen zu verlieren ist schmerzlich, aber es ist gut zu wissen, wie viele ihn gern hatten.

Adolf Wohlers

* 17. Dezember 1928 † 25. Mai 2020

Wir sagen allen, die uns in der Zeit des Abschiednehmens und der Trauer begleitet haben, unseren herzlichen Dank.

Ein besonderer Dank gilt Frau Pastorin Rüter für ihren tröstenden Beistand und für den Rückblick auf das Leben von Adolf sowie dem GE-BE-IN für die gute Begleitung.

Vielen Dank auch für die Spenden an Tura Bremen.

Helga Wohlers
Adolf und Kevin Claussen
im Namen aller Angehörigen

Bremen, im Juli 2020

Verantwortlicher Herausgeber: TURA Bremen e.V.

Anzeigen: Wolfgang Zimmermann, Tel. 0421- 20 30 30 9, eMail: wozi@wozi.de

Fotos und Autorenbeiträge: Jutta Ackermann, Klaus-Peter Berg, Dirk Bierfischer, Daniel Böttcher, Steffi Boll, Ulli Brülls, David Dischinger (Bremer Fußballverband), Gero Groenhoff (Bremer Fußballverband), Alex Hartung, Stefanie Hebler, Ron Henke, Tobias Jerko, Roland Klein, Tuncay Koc, Christina Kuhaupt, Ekkehard Lentz, Birgit Meinke, Knuth Meyer, Ingrid Odoj, Patrick Pavel (LSB), Wolfgang Schmidt, Marcus Schmietendorf, Peter Schwarz, Gerd Schweizer, Lutz Steenken, Stralsunder Kanuclub, Steffi Wachendorf, Steffen Wagner, Wolfgang Zimmermann

Herstellung: Wolfgang Zimmermann © 2020

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

Max Weigl – Der Zweiradspezialist

Euer Experte für E-Bikes.

Top-Service auch für fast alle Fabrikate



Holsteiner Straße 123 | www.zweirad-weigl.de

RAUM FÜR ENERGIE

**BREBAU**
RAUM ZUM LEBEN

