

# VEREINSNACHRICHTEN

Bremer Turn- und Sportgemeinde Neustadt.



200 

#möglichmachen  
seit 1825

# Gemeinsam motiviert.

## Unsere Stadtteilfilialen – für persönliche Beratung.

Gemeinsam finden wir die richtigen Antworten rund um Finanzen, Versicherungen, Immobilien und Vorsorge. Mit Empathie und Expertise unterstützen wir bei der Entwicklung individueller Lösungen. Sprechen Sie uns an.

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



Die Sparkasse  
Bremen

EIN ORT, DER UNS VERBINDET.



## **Bericht des Vorsitzenden**

Seit der letzten Mitgliederversammlung am 05. April 2024 ist wieder ein ereignisreiches Jahr für unseren Verein vergangen.

Zunächst ist auch an dieser Stelle noch einmal auf unser 165jähriges Bestehen, dass wir im Oktober feststellen konnten, hinzuweisen:

in unserem Bewusstsein des ältesten Sportvereins in der Stadtgemeinde Bremen haben wir uns immer wieder den aktuellen Herausforderungen unserer Gesellschaft gestellt – sind weit über die typischen Aktivitäten eines reinen Sportvereins hinaus tätig!

### **Unser Anspruch:**

Wir sind dabei anerkannt für die Erfüllung gesellschaftlicher Aufgaben, für die Vorsorge zur Erhaltung und Pflege der Gesundheit, für die Integration zu uns Kommener aus welchen Teilen der Welt auch immer und wir nehmen das Zusammenwirken ALLER – egal, ob groß oder klein, jung oder alt, gesund oder beeinträchtigt - als eine wesentliche Aufgabe wahr.

Wichtig ist dabei der Blick darauf, dass das WIR immer vor dem ICH steht:

wir sind nach wie vor eine „Sportfamilie“, in der das Eigeninteresse hinter das Gemeininteresse rückt.

Dies zu erhalten und zu fördern sind auch die wesentlichen Grundgedanken unserer Vorstandsarbeit. Das erfordert viele Überlegungen, Abstimmungen, Prioritätensetzungen und intensives Handeln.

Dabei unterstützt wird der Vorstand, der die vielfältigen Aufgaben sonst nicht leisten könnte, von unserer Geschäftsführerin mit ihrem Teamban Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern

- Im Bereich der Verwaltung
- Im Bereich des Sportmanagements
- Im Bereich des Hallenmanagements.

Dafür an dieser Stelle einmal vielen Dank an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

### **Die sportliche Situation**

Die im Verlaufe des Jahres durchgeführten sportlichen Aktivitäten und erzielten Erfolge haben wir regelmäßig in den Vereinsnachrichten beschrieben. Dennoch möchte ich einige wenige Dinge hervorheben:

- Mit viel Akribie und intensiver Eigenarbeit konnten im Juni bei uns die Deutschen Meisterschaften im Sitzvolleyball durchgeführt werden. Es war eine zweitägige Veranstaltung, die sicher allen Beteiligten – und dazu gehören natürlich auch die vielen helfenden Hände- lange in Erinnerung bleiben wird und wofür auch hier noch einmal öffentlich unser Dank ausgesprochen wird!

- Gerade unsere jüngsten Fußballerinnen und Fußballer machen uns viel Freude. Beispielhaft sei hier die im November errungene Meisterschaft der 2. E-Jugend genannt – Weiter so!

- Auch der Basketball-Nachwuchs ist zu nennen: einige unserer Spieler gehören zu dem Team, das die Deutsche Meisterschaft im Junioren-Bereich erringen konnte – „überraschend und gegen den Favoriten“

- Schließlich war es uns wieder eine große Freude, mit dem Kinderturntag im November bei einer Hundertschar der Jüngsten soviel Begeisterung hervorrufen zu können – das dringt auf Wiederholung!

An dieser Stelle ist auch zu erwähnen, dass wir uns damit beschäftigen, zu klären, ob die Herausgabe der Vereinsnachrichten in gedruckter Form noch zeitgemäß ist. Die Nachfrage ist stark rückläufig, die Einholung von Berichten manchmal zäh und die Aktualität ist natürlich wegen der großen zeitlichen Abstände -nur eine Ausgabe

pro Quartal- nicht wirklich gegeben. Da werden wir uns damit auseinandersetzen, welche Medien zukünftig eingesetzt werden sollen.

Hier könnte also für das nächste Jahr eine Umstellung erfolgen.

### **Zu den sogenannten „internen Punkten“:**

- Der Vorstand hat in der zurückliegenden Zeit versucht, punktuell Arbeitserleichterungen für einige Abteilungen und Bereiche zu schaffen.

Dazu wurden zunächst

- für die Fußballabteilung,
  - für die Basketballabteilung und
  - für den Bereich Projekte/Kinderförderung Teilzeitkräfte/Minijobber beschäftigt.
- Hierbei handelt es sich um eine Phase, in der wir herausfinden wollen, ob auf diesem Wege auch eine positive Entwicklung z.B. im Hinblick auf Mitgliedergewinnung und Leistungsverbesserung erkannt wird. Die Prüfung ist in dem einen oder anderen Fall noch nicht abgeschlossen, hierüber wird zu einem späteren Zeitpunkt zu berichten sein.

- Der Vorstand steht vor der Frage, wie die zukünftige Personal- und Raumplanung und in diesem Zusammenhang auch die Nachfolge unseres Hallenwartes geregelt werden kann.

Klaus Berning wird uns noch eine Weile zur Verfügung stehen, bevor er in die wohlverdiente Rente geht, aber die Situation „auf dem Arbeitsmarkt“ ist sehr angespannt, was derartige Kräfte betrifft.

In diesem Zusammenhang ist auch zu klären, wie wir die Sicherung unserer Hallen regeln können. Bekanntlich nimmt das „normale Verhalten“ hinsichtlich Sauberkeit und Erhaltung leider nicht gerade zu und so sind immer wieder Tätigkeiten auszuüben, die in beiden nun „in die Jahre gekommenen“ Hallen viel Aufwand erfordern.

- Damit in Zusammenhang stehen auch die zunehmend anfallenden Reparaturen und Renovierungsarbeiten. Dieser Punkt

hat gerade hier in der Erlenstr. im Zusammenhang mit dem Kita-Anbau im zurückliegenden Jahr erheblichen Aufwand mit sich gebracht und verlangt höchste Aufmerksamkeit hinsichtlich der dadurch entstandenen Schäden und damit verbunden der langwierig abzuwickelnden Verhandlungen mit der Stadt.

Bis uns mal Handwerkerrechnungen erstattet werden, dauert es meistens mehrere Monate und das ist auf die Dauer nicht zu ertragen!

Das sehen auch die Vertreter des Ortsamtes so, die sich äußerst verwundert gezeigt haben, als wir ihnen die Situation geschildert haben.

- In der Rubrik **„Seltsames, Verwunderliches und Ärgerliches“** haben sich auch einige Dinge angefundenes, die uns zum Teil mit erheblichem zeitlichem Aufwand und nervlich belasten und damit Kosten verursachen. Beispielfhaft seien hier genannt die Klärung, dass wir hinsichtlich der Entrichtung einer bremischen „Ausbildungsabgabe“ kein Gewerbebetrieb sind oder die Verhandlungen mit der Sparkasse über neue Gebühren für die Kontoführung oder das intensive Prüfen von -nennen wir es mal „professionell gut gemachten Fälschungen“ zur Entrichtung von Gebühren, wie es kürzlich der Fall unter dem Siegel „Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung“ versucht wurde.

Soviel zu den schwierigen Themen, die wir zu lösen haben.

### **Aber: Gottseidank überwiegt das Positive:**

- unsere angebotenen Kurse sind hervorragend besucht -im Herzsport- Reha wurden wir ja gerade wieder einmal ausgezeichnet-,

- besonders unsere Jüngsten kommen mit wachsender Begeisterung zu Spiel und Sport,

- unseren „älter Gewordenen“ fehlt geradezu etwas, wenn mal eine Stunde verschoben werden muss („Ferien gibt's nicht, wir kommen immer!“ heißt das Schlagwort) und

• trotz aller zunehmenden finanziellen Anforderungen (Marcel wird ja gleich das Zahlenwerk im Einzelnen vorstellen) sind wir bislang gut aufgestellt.

Abschließend das ganz besonders Positive und damit herzlich Dankbare:

• wir haben weiterhin engagierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Trainerinnen

und Trainer, viele ehrenamtlich Helfende und

• noch ist es uns gelungen, Sponsoren und Spender zu gewinnen, ohne die wir unser Sportangebot in der bisherigen Form nicht Aufrecht erhalten könnten!

**Vielen, vielen Dank damit auch hier noch einmal an alle!**

# Bewegung an heißen Tagen?



## Tipps für ältere Menschen



### ► Ausreichend trinken

- ca. 2 bis 3 Liter Wasser am Tag
- ab und zu verdünnte Saft-schorlen



### ► Körper kühlen

- feuchte Tücher
- Fußbäder, Wasserspray, Duschen



### ► Leichtes Essen bevorzugen

- Obst, Gemüse, Blattsalate
- leichte Speisen



### ► Pralle Sonne meiden

- Auf dem Hin- und Rückweg zum Bewegungsangebot
- Bewegungsangebote im Schatten



### ► Bewegungs-inhalte anpassen

- Intensität reduzieren
- Pausenzeiten erhöhen und alternative Übungen durchführen



### ► Morgens oder abends bewegen

- kühlere Morgen- und Abendstunden nutzen



### ► Sonnenschutz beachten

- Schulterbedeckende Kleidung, Kopfbedeckung, Sonnenbrille tragen
- Sonnenschutzmittel (Lichtschutzfaktor 30+) auftragen
- UV-Index beachten

Tipps für Übungsleitende



Tipps zum gesunden Bewegen bei Hitze



Empfohlen von



Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

GESUND & AKTIV  
ÄLTER WERDEN



UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM  
HEIDELBERG



Individualsponsoren-Logos





## Ehrungen

### 25 Jahre

Hüseyin Eren, Uwe Hinck,  
Ingeborg Jacobi, Niklas Karpinski, Raj Kumar, Kirsten Vöge

### 40 Jahre

Marion Braun, Gerhard Bohlen, Inge Exner

### 50 Jahre

Horst Behrends, Michael Frai, Thomas Heller, Marita Hennig, Karin Klotzhuber,  
Günter Oelfke, Saskia Rübke, Helmut Werner



## Einstimmig wiedergewählt: Der neue „alte“ Vorstand



von links: Holger Schoon (stellv. Vors. Sport + Jugend), Peter Ittenbach (Vorsitzender), Marcel Steding (Rechnungsführer)



# BASKETBALL

## Meister 2024/2025

### Herzlichen Glückwunsch an unsere 4. Herren!

Unsere 4. Herren hat sich den Meistertitel für die Saison 2024/2025 in der Regionsliga Nord gesichert! Bei 18 Saisonspielen haben sie nicht nur insgesamt 13 Siege eingefahren, sondern auch die letzten 8 Spiele in Folge gewonnen.

Spieler Sami R. wurde dabei mit seinen 17 Jahren nicht nur Topscorer der Mannschaft, sondern auch bester 3-Punkte-Schütze der gesamten Liga. „Nächste Saison darf er sich in der Oberliga (2. Herren) und in der 2. Re-

gionalliga (1. Herren) beweisen. Wir verlieren ihn zwar dadurch, aber er ist der nächste Spieler, den wir für höhere Aufgaben mitentwickelt haben“, sagt Coach Markus S.

Wir wünschen Sami bei seinen neuen Aufgaben alles Gute und natürlich viel Spaß & Erfolg und der 4. Herren, dass die nächste Saison genauso hervorragend verläuft, wie diese!





# BADMINTON

## **Badminton bei BTS Neustadt: ein Gewinn für alle Mitglieder unserer Abteilung**

### **Warum?**

Nun schon im zweiten Jahr (was am 30.6. 2025 endet, natürlich nur, um ab 1.7.2025 in das dritte Jahr zu gehen), bildet unsere Abteilung zusammen mit unseren Badmintonfreunden der entsprechenden Abteilung beim Polizei Sport Verein Bremen e. V. eine Spiel- und Trainingsgemeinschaft mit insgesamt über 200 Mitgliedern, darunter mehr als 80 Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren.

Der Name der Spielgemeinschaft:

SG PSV/BTS.

Vereine der SG:

Polizei-Sportverein Bremen 1921 e. V.

BTS-Neustadt, Bremer Turn- u. Sportgemeinde Neustadt von 1859 e. V.

Es ist geschafft: Wir haben eine Webseite der Spielgemeinschaft:

[www.sg-psv-bts.de](http://www.sg-psv-bts.de)

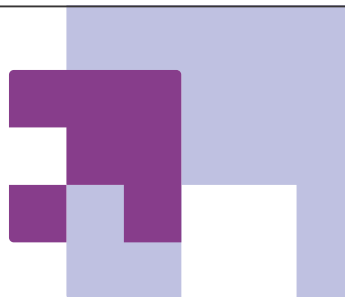
Schon beim Anklicken der Seite seht ihr sofort, wo ihr seid:

## **Lust auf Badminton in Bremen? – Finde dein Training!**

Ob Anfänger, Hobbyspieler oder Wettkampf-Profi:

In unseren Trainingsgruppen findest du den passenden Einstieg. Badminton-Training für Kinder, Jugendliche & Erwachsene – immer mit Spaß, Teamgeist und Leidenschaft!

**Für Sie da.**  
Für Sie stark.  
Für Sie vor Ort.



Als Baloise Agentur in Ihrer Nähe sind wir immer für Sie da. Mit kompetenter Beratung auf Augenhöhe und ausgezeichneten Versicherungen, die zu Ihnen passen.

### **Bezirksdirektion Bindemann**

Delmenhorster Str. 36, 28816 Stuhr,

T +49 421 37 70 28 00, F +49 421 37 70 28 09

[bbh@baloise-agentur.de](mailto:bbh@baloise-agentur.de)







# BADMINTON

Durch das Zusammenlegen der beiden Abteilungen als Spiel- und Trainingsgemeinschaft gewinnen alle Mitglieder der beiden Vereine.

Sie können praktisch täglich in jeder der bestehenden Trainingsgruppen trainieren, haben damit insgesamt vier!! Sporthallen zur Verfügung, teilweise Training in zwei verschiedenen Hallen parallel – optimale Bedingungen zur guten Verteilung der Mitglieder und Trainingspartner und Ausnutzung aller Hallenkapazitäten – sodass trotz mehr als 200 Mitgliedern in der Gemeinschaft immer ein freier Platz zur Verfügung steht. Absolute win win Situation für alle.

Vor allem im Jugendbereich bündeln wir alle Kräfte und bieten Training für alle Kinder und Jugendlichen – auch leistungsmäßig starke Jugendliche aus anderen Vereinen, die zur Teilnahme an unseren Leistungstrainingsgruppen (mit A- und B- lizenzierten Trainerinnen und

Trainern) eingeladen werden. Einzige Voraussetzung, um an diesen begehrten Trainingseinheiten teilnehmen zu können ist, dass sie Mitglied von BTS oder PSV werden, da wir natürlich nur unseren Mitgliedern der beiden Vereine Leistungen anbieten können – ein absoluter Gewinn für den gesamten Badminton sport im Lande Bremen.

Unsere Trainingsgruppen beginnen mit den Bambinis (4-8 Jahren, zwei Termine die Woche), werden fortgeführt mit den U 15 jugendlichen (auch mehrere Trainingsgruppen, leistungsmäßig differenziert) und letztendlich unsere U 19 Jugendlichen (auch natürlich mehrere Trainingsgruppen, unter Anleitung unseres A-Lizenz Trainers Felix).

Stöbert bitte einmal durch unsere Webseite, dann könnt ihr selber sehen, wovon ich hier schreibe.

Sportlich werden wir in die neue Saison mit fünf oder sechs Mannschaften im Er-



## Beratung • Planung • Ausführung

**MS Ihr Küchenteam GmbH**

Uphuser Heerstraße 110 · 28832 Achim

Telefon: 04202 / 511666 · Telefax: 04202 / 511668

[www.MS-Kuechenteam.de](http://www.MS-Kuechenteam.de) · [info@ms-kuechenteam.de](mailto:info@ms-kuechenteam.de)



# BADMINTON

wachsenenbereich, einer Mannschaft im Jugendbereich und zwei Mannschaften im Schülerbereich antreten, so dass wir für jede Spielstärke Wettbewerb anbieten können (von Weserliga bis Kreisliga im Erwachsenenbereich, bei Schülern und Jugendlichen im Bereich darunter)....und die neuen Bambini Gruppen sichern die weiter vor uns liegende Zukunft.

Mit diesem Konzept und viel Engagement von ganz vielen Helfern stehen wir heute besser da als je zuvor, wobei wir im Bereich der Jugend die vielen Eltern nicht vergessen dürfen, ohne die der ausführliche Spiel- und Turnierbetrieb mit massiver Unterstützung der Eltern gar nicht stattfinden könnte.

An über 20 Wochenenden im Jahr nehmen Schüler/Jugendliche in Bremen und

Niedersachsen und auch in weiter entfernt liegenden Bundesländern an A – E Ranglisten und Turnieren teil, sammeln damit fleißig Ranglistenpunkte und qualifizieren sich damit für höherqualifizierte Ranglisten.

Schaut wie gesagt bei Interesse mal auf unsere Webseite und, wer bei uns mal mittrainieren möchte, meldet euch bitte bei mir – wir finden bestimmt das richtige Probetraining.

In diesem Sinne wünsche ich allen Mitgliedern – egal aus welcher Abteilung – weiterhin viel Spaß in unserem schönen Verein – und danke für eure Aufmerksamkeit.

Peter Ittenbach

Verantwortlicher Abteilung Badminton

## Steuerberater in Ihrer Nähe

Wir helfen Ihnen gerne bei Existensgründungen,  
bieten steuerliche Beratung z. B. bei  
Vermögensübertragungen und  
Aufforderungen durch das Finanzamt bei Rentnern.

Wir fertigen für Sie:

- Einkommensteuererklärungen
- Umsatzsteuervoranmeldungen
- Lohnabrechnungen
- Finanzbuchhaltungen - Jahresabschlüsse

## Maurer & Fischer

Steuerberatungsgesellschaft mbH

Neustadtscontrescarpe 34 · 28201 Bremen

Tel.: 04 21 55 51 85 · [info@maurer.de](mailto:info@maurer.de)

# Elisa

MEDITERRANES  
RESTAURANT

**Türkische, griechische  
und italienische Küche**



**Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag 12 bis 14.30 Uhr & 17 bis 23 Uhr  
Samstag 16 bis 24 Uhr · Sonntag 10 bis 22 Uhr  
An der Reeperbahn 10 · 28217 Bremen

Telefon 0421 . 47 87 80 87  elisarestaurantbremen

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



# LEICHTATHLETIK

## Toller Saisonauftakt der BTS-Leichtathleten

Mit gelungenen Auftritten beim Werfertag in Winsen und der Bahneröffnung in Stuhr starteten die Leichtathleten der BTS in die Sommersaison.

Vor allem Bosse Massolle (M15) machte Freude mit Bestleistungen und Qualifikationen für die Landesmeisterschaften in gleich mehreren Disziplinen. So warf er in Winsen den Speer auf 38,75m und bestätigte die Leistung in Stuhr mit soliden 36,14m. Eine tolle Vorstellung lieferte er auch im Hochsprung ab, wo er nach locker übersprungenen 1,66m die Latte bei 1,70m nur um Haarsbreite riss. Die Wettkampfpremieren im Diskuswurf mit 26,50m und über die 80m Hürden (12,61sec) konnten sich ebenfalls sehen lassen.

Neue Speerwurf-Bestleistungen stellten auch Ella van Waegeningh W13 (21,83m) und Bo Kubillus M14 (28,94m), der erstmals mit dem 600g-Speer warf, auf. Ella glänzte darüberhinaus mit einer neuen Weisprung-Bestleistung von 4,60m und wagte sich erstmals über die Hürden, wo sie mit 10,90sec eine schöne Zeit erlief. Ein tolles Rennen zeigte sie dann auch in 13,60sec über die ungewohnt lange Sprintstrecke von 100m.

Sehr schnell unterwegs war Linus Röschner (U18) über die 100m, mit handgestoppten 11,1sec. Während es im Sprint noch nicht so gut lief, stellte Luca Illmer



(W15) über die 80m Hürden eine neue Bestleistung von 13,23sec auf.

Auch die jüngsten im Bund schlugen sich bravourös: Adam Hegerfeld (M12) warf den Speer auf 19,48m. Linus Seidlich (M12) und Zoe Schröder (W12) zeigten gute Rennen über 800m. Zuvor war Zoe bereits mit 1,20m im Hochsprung eine neue Bestleistung gesprungen.





# LEICHTATHLETIK

## Tolle Stimmung beim vereinsübergreifenden BLT-Trainingslager

Gute Laune, sonniges Wetter und viel Sport gab es vergangenes Wochenende beim vereinsübergreifenden Trainingslager des BLT. Fast 30 Athletinnen und Athleten zwischen 11 und 18 Jahren und bis zu 9 Trainer aus den verschiedensten Gruppen der Stammvereine BTS Neustadt, TuS Komet Arsten und SG Findorff fanden sich an drei Tagen im Arster Stadion ein, um gemeinsam Staffel zu laufen und neue Disziplinen auszuprobieren. Vor allem ging es aber darum, Aktive und Trainer aus anderen Gruppen besser

kennenzulernen. So wurde der sportreiche Samstag mit einem gemeinsamen Pizzenessen gekrönt, zu dem dann auch die Eltern eingeladen waren. Zuvor wurde in drei Trainingsblöcken in bunt gemischten Gruppen Speerwurf, Stabhochsprung, Dis-



[www.siegfried-buhl.de](http://www.siegfried-buhl.de)

**Alles für Ihr Auto  
an einem Ort**

**Unsere Leistungen  
als Fachbetrieb:**







**SIEGFRIED BUHL**  
Autolackierfachbetrieb GmbH

- Lackierungen aller Art
- Unfallinstandsetzung
- Karosseriearbeiten
- Ausbeulen ohne Lackieren
- Spot-Repair



Ihr Partner für  
**Lack · Karosserie · Mechanik**  
**SIEGFRIED BUHL**  
Autolackier- und Karosseriefachbetrieb GmbH

27793 Wildeshausen · Düngstruper Straße 73  
Telefon 0 44 31 - 7 21 93  
28259 Bremen · Bauerland 6  
Telefon 04 21 - 58 00 19





# LEICHTATHLETIK

kuswurf, Hochsprung und Hürdensprint neu kennengelernt oder auch mal bei anderen Trainern bisherige Fertigkeiten verfeinert. Besonderes Highlight war für viele eindeutig der Stabhochsprung, der für fast alle Athletinnen und Athleten ganz neu war. Am Freitag und Sonntag stand das Staffelftraining im Fokus. Hier bot sich die Gelegenheit, vereinsübergreifend Aktive der gleichen Altersklassen zusammenzubringen, um in zukünftigen Wettkämpfen gemeinsame BLT-Staffeln an der Start bringen zu können. Abschließend waren sich alle einig, dass das rundum gelungene Trainingslager-Wochenende unbedingt wiederholt werden muss.

nisse und viele persönliche Bestleistungen freuen. Ellin konnte sogar den Sprint und Ballwurf der Mädchen W11 in schnellen 8,29sec und mit 27,5m gewinnen. Kalle räumte in den gleichen Disziplinen in der Altersklasse M9 zwei zweite Plätze ab. Besonders weit warf Joris den Schlagball bei den Jungen M10 – er kam auf 30m. Lau-



## **BTS-Leichtathleten beim Kindersportfest Delmenhorst**

Die jungen BTS-Leichtathleten der Altersklassen U12 und U10 haben mit großem Engagement und Spaß am Kindersportfest in Delmenhorst teilgenommen. Besonders erfreulich war, dass die Mädchen der U10 (mit Edda, Mimi, Weda und Lisbeth) und die Jungen der U12 (mit Viet-Thi, Jonah, Laurin und Henrik) jeweils eine 4x50m-Staffel gelaufen sind und den Staffelstab auch sicher ins Ziel bringen konnten.

Daneben traten alle Kinder einzeln im Weitsprung, über 50m und im Schlagballwurf an und konnten sich über tolle Ergeb-

rin wurde ebenfalls in der M10 mit 3,49m dritter im Weitsprung. Edda freute sich in der W9 über ihren ersten Sprung über 3 Meter und wurde mit 3,02m ebenfalls dritte.

Für viele Kinder war es der erste Wettkampf, der in den klassischen Leichtathletik-Disziplinen ausgetragen wurden und Mannschaftsform der Kinderleichtathletik. Alle Kinder, auch die jüngsten wie Lisbeth, Tjabo und Mette, die zum Teil sogar noch der Altersklasse U 8 angehören, meisterten Herausforderungen, wie aus dem Startblock zu starten oder aus der Weitsprungzone abzuspringen mit Bravour und können wirklich Stolz auf ihre Leistungen sein.



# FUSSBALL

## Neues von der 2. E-Jugend (Jahrgang 2015):

Nachdem wir in der Winterrunde als jüngerer Jahrgang und ohne Punktverlust etwas überraschend Meister geworden sind, wurden die Ligen in Bremen zur Sommerrunde neu gemischt und wir bekommen es jetzt mit den Meistern der anderen Ligen zu tun.

Dass das Ganze jetzt deutlich schwieriger wird, war uns von Beginn an klar, verstecken müssen wir uns aber vor niemandem. Zum Auftakt ging es bei frostigen Temperaturen an der Erlenstraße gegen Sebaldsbrück. Obwohl wir körperlich deutlich unterlegen und 1 Jahr jünger waren, haben wir mutig losgelegt und lagen durch tolle Kombinationen nach 9 Minuten durch Paul und Ethem 2:0 vorne. Nach dem ersten Viertel haben unsere



Gäste umgestellt und das Spiel wurde deutlich körperlicher. Damit kamen wir zunächst überhaupt nicht klar und lagen plötzlich 3:6 zur Halbzeit hinten (Tor Ethem).

Kurz durchpusten und nochmal daran erinnern, dass wir körperlich unterlegen sind und deswegen Fußball spielen müs-



## Karpinski

**Ihr Ansprechpartner für Heizung,  
Sanitär und Badsanierung.**

Lehnstedter Straße 29, 28201 Bremen  
Tel. 0421 55 14 86 · [www.klempnerei-karpinski.de](http://www.klempnerei-karpinski.de)



# FUSSBALL

sen, damit wir gar nicht erst in Zweikämpfen verwickelt werden.

Erst einmal ging es aber so weiter und wir lagen 3:8 zurück, die Köpfe gingen nach unten und irgendwie wollte es nicht so klappen, wie wir uns das vorgestellt haben. Wir kamen mit der robusten Spielweise überhaupt nicht klar und hatten vielleicht auch zu großen Respekt vor der Größe der Gastmannschaft.

Kurz vor Ende haben wir dann nochmal versucht, alles zu riskieren und kamen tatsächlich noch auf 7:8 heran (3x Ethem, 1x Paul). Zum Sieg hat es leider nicht mehr gereicht, aber wir haben gesehen, dass wir immer dann, wenn wir Fußball spielen, auch gegen deutlich größere Mannschaften gewinnen können.

So wollten wir auch ins nächste Heimspiel gegen Hemelingen gehen. Gleiches Bild zu Beginn, wir sind erstmal 1-2 Köpfe kleiner. Trotzdem gehen wir durch Paul



## VERKEHRSWERTGUTACHTEN

WAS IST MEINE  
IMMOBILIE WERT?





# FUSSBALL

nach 7 Minuten in Führung und haben das Spiel eigentlich auch ganz gut im Griff. Der Ball läuft, wir spielen zusammen und Hemelingen läuft eigentlich nur hinterher. Zweikämpfen können wir aus dem Weg gehen.

So fällt der Ausgleich auch ein wenig überraschend, dennoch macht Karl kurz vor der Halbzeit das 2:1. Sieht alles gut aus, läuft, wie wir uns das vorgestellt haben.

Leider gelingt dem Gast aus Hemelingen dann im letzten Viertel nach einem Fehlpass der Ausgleich. Wir wollen den Ball kontrolliert hinten raus spielen, Fehler passieren, daraus lernen wir. Dass dann aber 1 Minute vor Ende noch ein Freistoß aus 20 Metern reingeht, ist dann extrem bitter. Vor Allem, weil er abgefälscht und damit unhaltbar war.

Wieder toll gekämpft und dennoch 2:3 verloren...



## RÖPKE & BEHRING IMMOBILIEN

STEPHAN RÖPKE

von der Handelskammer Bremen (IHK für Bremen und Bremerhaven)

öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger für  
die Bewertung von bebauten und unbebauten Grundstücken

0421 53 50 60 oder [info@roepke-behring.de](mailto:info@roepke-behring.de)

[www.roepke-behring.de](http://www.roepke-behring.de)



Gericht



Erbschaft



Finanzamt





# FUSSBALL

Weiter ging es dann gegen Union 60. Auch hier wollten wir mutig sein und uns endlich für unseren Einsatz belohnen. Die kalte Dusche gab es schon nach wenigen Minuten, Fehlpass in der Abwehr, 1:0 für Union. Egal, Mund abputzen, weitermachen. Auch das 2:0 hat uns nicht durcheinandergebracht, wir spielen weiter mutig hinten raus und haben auch einige Torchancen. Folgerichtig machen wir das 1:2 durch Semen, der seinen Gegenspieler stehen lässt, wie eine Fahnenstange und mit links im langen Eck versenkt.

Leider war Union heute aber zu stark und wir haben zu viele Fehler gemacht, so dass wir am Ende zu recht deutlich mit 2:13 untergehen (Tor Ethem). Vielleicht ein wenig zu hoch, aber wir wollen den Ball hinten herausspielen und manchmal funktioniert es, manchmal eben nicht. Lernen wir draus...

Viel schlimmer ist, dass sich unser Kapitän Jannis im Spiel leider den Arm gebrochen hat. Wir wünschen Dir gute Besserung und alles Gute! Komm bald zurück! Wir hatten dann noch die Gelegenheit im letzten Heimspiel Einlaufkinder bei der U23 von Werder auf Platz 11 zu sein. Nicht ganz wie in der Bundesliga vor 2 Jahren gegen Schalke, aber trotzdem ein tolles Erlebnis. Vor allem, weil sich Sebastian Mielitz am Ende noch einmal die Zeit genommen hat, Fotos mit den Kindern zu machen und sie mit zur Kabine zu nehmen, um ihnen 3 Paar Torwarthandschuhe aus dem Fenster zu werfen.

Danke auch an unsere 1.F-Jugend, die uns an dem Abend mit 15 Kindern begleitet hat, so dass wir 28 Kinder in BTS Neustadt Jacken auf den Platz gebracht haben, die einen tollen Abend hatten.

Bis bald, Eure 2. E-Jugend





# HANDBALL

## Schauplatz

### Landesliga Bremen/Nordsee

Ja, ganz recht - die 1. Herren der SG Buntentor/Neustadt hatte sich in der vergangenen Spielzeit den Aufstieg in die Landesliga verdient.

Verstärkt durch einige Akteure, die unter anderem wertvolle Erfahrungen in Sachen Ballsport mitbrachten und dem Ziel am Ende mehr Punkte eingefahren, als abgegeben und mehr Tore geworfen als gefangen zu haben, nahmen wir uns der Aufgabe Landesliga an.

Als wäre das nicht Novum genug, haben wir, wie der Weser Kurier bereits berichtete unerwartete Verstärkung bekommen. Mit José Paviás Pocas hatte sich uns ein Torgarant auf der Außenbahn angeschlossen, der zuvor noch im EHF Cup netzte. Womöglich das i-Tüpfelchen auf einem Kader, aus bestehendem Gerüst sowie weiteren Zugängen und Rückkehrern, mit dem wir uns zumindest nicht verstecken mussten. Nach einem durchwachsenen Start mit Remis und am Tisch

verlorenen Punkten stellte sich allmählich die Überraschung ein: Wir waren als Aufsteiger ganz oben mit dabei. Zum Weihnachtsfest konnten wir nämlich sogar von ganz oben winken. Auch wenn dieser Genuss nicht von Dauer war, so hat es uns doch den Titel als Überraschungsteam der Liga gebracht. Ehrlicherweise sollte dazu gesagt werden, dass wir in der Hinrunde acht Heimspiele hatten und wir uns erfahrungsgemäß Zuhause in der BSA-Süd doch noch am wohlsten fühlen.

Zu viele Abwesenheiten und Wechsel in den Besetzungen unseres dann doch notwendig-breiten Kaders waren mit Sicherheit mitbegründend, dass wir in der Rückserie die einen oder anderen Punkte völlig unnötig haben liegen lassen.

Am Ende, als es für uns weder weiter nach oben noch nach unten zu gehen schien, drohten wir dann doch noch in der breiten Tabellenmitte zu versinken. Allerdings konnten wir uns letztlich an unserem vierten Platz festkrallen und aus sicherer Entfernung beobachten, wie fünf punktgleiche Teams den letzten von ins-



 **823339**

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

**warneke-schulz.de**



# HANDBALL

gesamt fünf Abstiegsplätzen unter sich ausmachen mussten. Unterm Strich wollen wir zudem nicht verschweigen, dass wir rückblickend nicht eine wirklich unlösbare Aufgabe hatten - wir aber immer mal dafür gut sind, uns selbst zu schlagen, Geschenke nicht anzunehmen, oder feststellen müssen, dass es auch noch mehr im Leben, als nur Handball gibt. Am Ende entspricht dies aber auch dem Geist der SGBN, der kleinen Handballinsel im Bremer Süden.

Wir verabschieden also erfolgreicher als vorgegeben eine intensive Spielzeit (26

Spiele) einer Landesliga, die durch die hohe Leistungsdichte fast aller Teams bestach und freuen uns auf die nächste Runde.

Bedanken möchten wir uns noch bei allen Sponsoren, die es uns ermöglicht haben, auf dem Parkett nicht nur sportlich sondern auch optisch zu glänzen!

Aufgepasst! Aufgrund personeller Veränderungen freuen wir uns nun auch wieder auf neue Gesichter, die Bock auf Ball und Bier in der Landesliga haben.

Alexander Wittkopf



Senator-Bömers-Str. 20 · 28197 Bremen  
Tel.: 0421 - 69 68 59-0 · [www.beti-elektro.de](http://www.beti-elektro.de)

*Wir wünschen  
allen  
Geburtstags-  
kindern und  
Jubilaren  
alles erdenklich  
Gute, stets beste  
Gesundheit  
und immer das  
nötige Quäntchen  
Glück!*

**Ausgabe 3/2025 erscheint  
im September.**

**Abgabeschluss ist der 22.08.2025**

**GLASEREI  
KEHR  
GLASEREI**

Duschabtrennung  
Fenster + Türen  
Bildereinrahmung  
Einbruchschutz  
Spiegel + Leuchten

Bremen · Langemarckstraße 255-257  
Tel. 50 26 75 · [www.glaserei-kehr.de](http://www.glaserei-kehr.de)



**über 75 JAHRE**  
**RAUM AUSSTATTUNG**  
**Peters**  
Inh. Martina Komoß

Buntentorsteinweg 66–68  
28201 Bremen  
Telefon: 0421-555916  
[www.raumausstattung-peters.de](http://www.raumausstattung-peters.de)

**JOKA**  
FACHBERATER



# PIERACH

## MALEREIBETRIEB



0421.87 85 965 · [www.pierach.com](http://www.pierach.com)

# WITT RAD®

### ADRESSE

Langemarkstraße 232  
Tel. 0421/59606445

### ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. - Fr. 10:00 - 13:00  
15:00 - 19:00  
Sa. 10:00 - 15:00



### SERVICE & WARTUNG



### VERKAUF



### HOL- & BRINGSERVICE



### FAHRRADVERLEIH

Verleih von City-Rädern (auch große Gruppen) und E-Bikes

[WWW.WITT-RAD.DE](http://WWW.WITT-RAD.DE)

## SPITZENTEAM mit SPITZENLEISTUNG:



- Ausführung aller Dacharbeiten
- Fassadenarbeiten
- Schornsteinverkleidung - Bauklempnerei
- Dachrinnen und Fallrohrerneuerung
- Balkonsanierung

## FRANK OPPERMANN

Dachdeckermeister

Diedrich-Wilkens-Str. 58  
28309 Bremen

Tel. (0421) 48 54 198  
Fax (0421) 48 54 163

[info@dach-oppermann.de](mailto:info@dach-oppermann.de)  
[www.dach-oppermann.de](http://www.dach-oppermann.de)

# Bremer Turn- und Sportgemeinde Neustadt von 1859 e.V.

Geschäftsstelle: Erlenstr. 85A, 28199 Bremen

Telefon: 0421/598 04 53 / Fax: 598 04 54

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



27.05.2025

## Angebot für Vorschulkinder von 1 - 6 Jahre

|                       |           |             |                                 |           |
|-----------------------|-----------|-------------|---------------------------------|-----------|
| Do. 15.00 – 15.45 Uhr | Erlenstr. | 1 - 3 Jahre | Eltern/Kind Turnen              | 598 04 53 |
| Do. 15.45 – 16.30 Uhr | Erlenstr. | 1 - 3 Jahre | Eltern/Kind Turnen              |           |
| Do. 16.45 – 17.30 Uhr | Erlenstr. | 3 – 6 Jahre | Eltern/Kind Turnen              |           |
| Do. 15.45 - 16.30 Uhr | Erlenstr. | 4 – 6 Jahre | Spiel u. Sport Alessandro Verga | 598 04 53 |
| Do. 16.45 - 17.30 Uhr | Erlenstr. | 4 – 6 Jahre | Spiel u. Sport Yavuz Yentar     |           |
| Do. 16.45 - 17.30 Uhr | Erlenstr. | 4 – 6 Jahre | Spiel u. Sport Leila Ayoub      |           |
| Di. 16.15 – 17.15 Uhr | Erlenstr. | 3 – 5 Jahre | Kindertanz                      | 598 04 53 |

## Spiel und Sport mit Ball ab 6 Jahre

|                       |                |             |                                 |              |
|-----------------------|----------------|-------------|---------------------------------|--------------|
| Di. 16.45 - 17.45 Uhr | Delmestr.unten | 6 – 8 Jahre | Spiel u. Sport Alessandro Verga | 0173-3730678 |
|-----------------------|----------------|-------------|---------------------------------|--------------|

## Kindertanzen:

|                       |           |             |            |           |
|-----------------------|-----------|-------------|------------|-----------|
| Di. 16.15 – 17.15 Uhr | Erlenstr. | 3 – 5 Jahre | Kindertanz | 598 04 53 |
|-----------------------|-----------|-------------|------------|-----------|

## Ballett

|                       |               |            |              |           |
|-----------------------|---------------|------------|--------------|-----------|
| Fr. 16.30 – 17.30 Uhr | MZR Erlenstr. | ab 5 Jahre | Elena Puriss | 49 40 613 |
| Fr. 17.30 – 18.30 Uhr | MZR Erlenstr. | ab 8 Jahre |              |           |

## Fitness für Alle Ü50

|                       |           |                                                 |                   |           |
|-----------------------|-----------|-------------------------------------------------|-------------------|-----------|
| Mi. 20.00 – 21.30 Uhr | Erlenstr. | gemischte Spiel- und<br>Gymnastikgruppe 50 plus | Astrid Schiffmann | 55 78 573 |
|-----------------------|-----------|-------------------------------------------------|-------------------|-----------|

## Fitness/Gymnastik für Frauen

|                       |               |               |                  |           |
|-----------------------|---------------|---------------|------------------|-----------|
| Mo. 18.00 – 19.00 Uhr | Erlenstr.     | Gymnastik Ü50 | Martina Hartert  | 597 98 91 |
| Mi. 11.00 – 12.00 Uhr | MZR Erlenstr. | Gymnastik Ü70 | Martina Hartert  | 597 98 91 |
| Mi. 16.30 – 17.30 Uhr | MZR Erlenstr. | Gymnastik Ü60 | Petra Rauch      | 55 42 78  |
| Do. 11.00 – 12.00 Uhr | MZR Erlenstr. | Gymnastik     | Martina Eickhoff |           |

## Fitness und Spiel für Männer

|                       |               |             |              |              |
|-----------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| Di. 18.30 – 20.00 Uhr | Volkmanenstr. | ab 50 Jahre | Prellball    | Hans Schöne  |
| Di. 19.30 – 21.00 Uhr | Erlenstraße   | ab 50 Jahre | Gymn.+ Spiel | Barbara Fink |

**Folklore, Abteilungsleiterin: Ricarda Wendt, Tel.: 50 23 19**

|                       |               |             |          |                |           |
|-----------------------|---------------|-------------|----------|----------------|-----------|
| Mi. 18.30 – 20.00 Uhr | MZR Erlenstr. | ab 18 Jahre | Folklore | Solveig Steuck | 596 35 28 |
|-----------------------|---------------|-------------|----------|----------------|-----------|

**Spielmannszug, Abteilungsleiter: Jens Salomon, Tel.: 644 97 65**Weitere Informationen im Internet unter: [www.sz-btsneustadt-bremen.de](http://www.sz-btsneustadt-bremen.de)

|                       |                                                    |            |              |           |
|-----------------------|----------------------------------------------------|------------|--------------|-----------|
| Di. 18.00 – 21.30 Uhr | Schule am Leibnizplatz<br>(Raum 20, Treppenhaus 4) | ab 7 Jahre | Jens Salomon | 644 97 65 |
|-----------------------|----------------------------------------------------|------------|--------------|-----------|

**Karate, Hüseyin Eren, 0178-7807673**Weitere Informationen im Internet unter: [www.btsneustadt-karate.de](http://www.btsneustadt-karate.de)(bitte Kinder bei Max zum Probetraining vorher anmelden)

|                       |                 |                                              |               |                                                        |
|-----------------------|-----------------|----------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------|
| Mo. 18.30 – 20.00 Uhr | Delmestr. oben  | Erwachsene Mittelstufe                       | Rolf Nimzyk   |                                                        |
| Mo. 18.30 – 20.00 Uhr | Delmestr. oben  | Erwachsene Anfänger                          | Marcus Küster |                                                        |
| Di. 18.00 – 19.30 Uhr | Erlenstr.       | Jugend, Mittel- u. Oberstufe                 | Hüseyin Eren  |                                                        |
| Mi. 16.30 – 18.00 Uhr | Oderstr.        | Kinder 6-10 Jahre Unterstufe                 | Max Kreye     |                                                        |
| Mi. 18.30 – 20.00 Uhr | Delmestr. unten | Erwachsene, alle Gürtelst.                   | Stefan Köhler |                                                        |
| Do. 16.30 - 18.00 Uhr | Oderstr.        | Kinder, Anfänger                             | Max Kreye     | <a href="mailto:max.kreye@gmx.de">max.kreye@gmx.de</a> |
| Do. 18.00 – 19.30 Uhr | Oderstr.        | Kinder, Fortgeschritten                      | Max Kreye     |                                                        |
| Fr. 18.00 – 20.00 Uhr | Karl-Lerbs-Str. | Training für alle                            | Marcus Küster |                                                        |
| Sa. 11.00 – 13.00 Uhr | Erlenstr.       | freies Training für alle<br>(nach Absprache) |               |                                                        |

**Tischtennis, Abteilungsleiterin: Gabriele Neumann, Tel.: 55 78 500**

|                       |                    |                   |
|-----------------------|--------------------|-------------------|
| Di. 19.00 – 22.00 Uhr | Halle Volkmannstr. | Training für alle |
| Fr. 20.00 – 22.00 Uhr | Halle Volkmannstr. | Training für alle |

**Badminton, kommissarischer Abteilungsleiter: Peter Winkler**

Infos von Peter Ittenbach, Tel.: 63 09 51

Weitere Informationen im Internet unter: [www.bts-badminton.de](http://www.bts-badminton.de)

|                       |                    |                                 |
|-----------------------|--------------------|---------------------------------|
| Mo. 20.00 – 22.00 Uhr | Halle Volkmannstr. | Erwachsene Hobbygruppe/Anfänger |
| Di. 17.00 – 18.30 Uhr | Erlenstr.          | Jugend / Schülertraining        |
| Di. 18.30 – 22.00 Uhr | Erlenstr.          | Erwachsene Mannschaften         |
| Do. 17.30 – 20.00 Uhr | Halle Volkmannstr. | Jugend / Schülertraining        |
| Fr. 20.00 – 22.00 Uhr | Erlenstr.          | alle Mitglieder                 |

**Leichtathletik, Abteilungsleiterin Susanne Molis, Tel.: 83 36 87**(Interessierte melden sich bitte vorher telefonisch bei Susanne an)

|                       |                                   |              |                |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| Mo. 16.30 – 18.00 Uhr | Erlenstr.                         | 6 - 11 Jahre | Susanne Molis  |
| Mo. 17.30 – 19.00 Uhr | Platz Erlenstr.                   | ab 12 Jahre  | Jana Sonntag   |
| Mi. 17.00 – 19.00 Uhr | Anlage Komet Arsten               | ab 12 Jahre  | Andreas Klamka |
| Fr. 17.00 – 19.00 Uhr | Halle Weserstadion / Komet Arsten | ab 12 Jahre  | Andreas Klamka |

(Tus Komet Arten Egon-Kähler-Str. 145, 28279 Bremen)

### **Basketball**

Weitere Information im Internet unter: [www.btsneustadt-basketball.de](http://www.btsneustadt-basketball.de)

Auskunft: Alessandro Verga [abteilungsleitung@btsneustadt-basketball.de](mailto:abteilungsleitung@btsneustadt-basketball.de)

### **Volleyball**

Auskunft: Björn Panteleit [volleyball@pantele.it](mailto:volleyball@pantele.it)

### **Handball**

Weitere Informationen im Internet unter: [www.sg-buntentor-neustadt.de](http://www.sg-buntentor-neustadt.de)

Auskunft: Alexander Wittkopf 0172 – 81 63 391

### **Fußball**

Weitere Informationen im Internet unter: [www.bts-neustadt-fussball.de](http://www.bts-neustadt-fussball.de)

Auskunft: Boris Schmelter [Schmelter.Fussball@gmail.com](mailto:Schmelter.Fussball@gmail.com)

### **Herzsport, BTS Geschäftsstelle Tel:59 80 453**

|                                       |                 |                           |
|---------------------------------------|-----------------|---------------------------|
| Sa. 09.30 – 10.30 Uhr Halle Erlenstr. | Team            | mit ärztlicher Verordnung |
| Sa. 08.00 - 09.00 Uhr MZR Erlenstr.   | Martina Hartert | (ohne Verordnung)         |
| Mi.18.30 – 20.00 Uhr Halle Erlenstr.  | T. Beltchikov   | (ohne Verordnung)         |



# Gesundheits- und Fitnesskurse



## **Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (ZPP zertifiziert)**

Durch Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen soll versucht werden, Verspannungen zu lösen und event. Rückenschmerzen zu lindern. Außerdem werden verschiedene Entspannungs- bzw. Massageübungen vorgestellt. Zusätzlich wird das Herz-Kreislaufsystem durch leichte rückengerechte Aerobic Übungen trainiert.

Kursleiterin: Sabine Brandt

|            |            |                                                 |
|------------|------------|-------------------------------------------------|
| Termin:    | Montag     | 17.50 – 18.45 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a |
|            | Montag     | 18.45 – 19.40 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a |
| <b>60+</b> | Dienstag   | 9.30 – 10.30 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a  |
| <b>60+</b> | Donnerstag | 9.30 – 10.30 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a  |

## **Rückenfit**

Die Stunde beginnt mit einer rückengerechten Aufwärmphase. Danach werden die Muskeln durch verschiedene Übungen gekräftigt und gedehnt. Eine kleine Entspannung rundet die Stunde ab.

Kursleiterin: Martina Hartert

|         |          |                                                |
|---------|----------|------------------------------------------------|
| Termin: | Mittwoch | 09.30 – 10.30 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85a |
|---------|----------|------------------------------------------------|

## **BOP Plus**

In diesen Kursen wird das Herz- Kreislaufsystem gestärkt. Außerdem wird durch gezielte Übungen auch mit Handgeräten wie Hanteln, Tubes und Therabändern die gesamte Muskulatur gekräftigt. Gezielt werden Bauch, Beine und Po angesprochen.

Kursleiterin: Susanne Bätjer

|          |            |                                                 |
|----------|------------|-------------------------------------------------|
| Termine: | Dienstag   | 18.00 – 18.45 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a |
|          |            | 19.00 – 19.45 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a |
|          | Donnerstag | 19.00 – 19.45 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a |

## **Pilates**

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Atemtechnik, Kraftübungen und Stretching kombiniert – alles in harmonisch fließenden Bewegungen. Im Besonderen wird die Tiefenmuskulatur des Rumpfes angesprochen.

Kursleiterin: Susanne Bätjer

Termin: Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr, Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a

## **Zumba**

Die Party die Dich fit macht !

Zumba ist das Fitness Workout.

Lass Dich begeistern, und tanze zu cooler Musik und heißen Rhythmen.

Die Choreographien sind leicht zu erlernen, so dass sich auch Einsteiger i.d.R. schnell einfinden.

Mach einfach mit und hab Spaß;

1 Stunde lang coole Beats und schweißtreibende Moves.

Kursleiter: Jens Timmermann

Termin: Dienstag 20.00 – 21.00 Uhr Mehrzweckraum Erlenstr. 85 a

## **TEILNAHMEBEDINGUNGEN**

### **Anmeldung**

Die Anmeldung kann schriftlich, telefonisch oder persönlich erfolgen. Durchführung des Kurses, wenn mind. 8 verbindliche Anmeldungen vorliegen. Kursplätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.

### **Rücktritt**

Ein **Rücktritt** von der Anmeldung ist bis zu **10** Tagen **vor** Kursbeginn kostenfrei möglich. Bitte den Rücktritt der Geschäftsstelle **schriftlich** mitteilen. Danach sind 50 % der Kursgebühr zu entrichten. Nach Beginn des Kurses besteht kein Anspruch auf Rückvergütung der Kursgebühr. Dies gilt auch bei Nichtteilnahme an einzelnen Stunden.

### **Zahlung**

Die Kursgebühr ist vor Kursbeginn gemäß Kursbestätigung zu tätigen.

## **ANMELDUNG**

BTS-Neustadt  
Erlenstr. 85a  
28199 Bremen

Tel. 0421 / 59 80 453  
Fax 0421 / 59 80 454  
E-Mail : [info@btsneustadt-bremen.de](mailto:info@btsneustadt-bremen.de)

### **Öffnungszeiten der Geschäftsstelle**

Dienstag 10.00 – 12.00 Uhr  
Mittwoch 16.00 – 18.00 Uhr

### **Teilnahmegebühr**

|                                          |               |                                               |
|------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------|
| BOP, Pilates,<br>Funktionsgymnastik      | (pro Termin): | Mitglieder: € 3,00<br>Nichtmitglieder: € 6,00 |
| Rückenfit<br>Zumba                       | (pro Termin): | Mitglieder: € 3,50<br>Nichtmitglieder: € 7,00 |
| Haltung und Bewegung<br>ZPP zertifiziert | (pro Termin): | Mitglieder € 4,00<br>Nichtmitglieder € 8,00   |

Teilnahmebestätigung: € 2,00 (Bitte direkt mit der Kursgebühr überweisen)

Eine Prüfung, ob Gebühren erstattet werden, muss durch den Teilnehmer mit seiner Krankenkasse geprüft werden.

Die Kurse haben eine bestimmte Dauer. Es kann nur ein kompletter Kurs belegt werden, d.h. auch bei Nichtteilnahme an einigen Terminen muss der komplette Kurs bezahlt werden. Kursbeginn ist jeweils zu Beginn des Jahres, nach den Oster- und nach den Sommerferien. Die genauen Termine erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle der BTS-Neustadt.

**Bremer Turn- und Sportgemeinde Neustadt von 1859 e. V.**  
**Erlenstr. 85 a, 28199 Bremen**

**Beitragsliste ab 01.07.2024**

**Grundbeiträge:**

**Beiträge pro Monat:**

1. Erwachsene 21,- €

2. Kinder und Jugendliche u. 18 Jahre 13,- €

3. Ehepaare / Lebensgemeinschaften 36,- €

4. Unterstützende Mitglieder 10,- €

5. Ermäßigungen 16,- €

Schüler, Auszubildende, Studenten bis  
30. Lebensjahr, Wehr- und Ersatzdienst-  
leistende, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger  
(Nur gegen Vorlage aktueller Bescheinigung, keine Rückvergütung)

**6. Beitragsbefreiungen**

- auf Antrag
- ab 2. Kind unter 18 Jahre, wenn Eltern und 1 Kind unter 18 Jahre Mitglieder im Verein sind
- ab 3. Kind unter 18 Jahre, wenn 1 Erw. und 2 Kinder unter 18 Jahre Mitglieder im Verein sind

**7. Zusatzbeiträge**

Badminton + 3,- €

Ballett + 2,- €

Basketball + 3,- €

Basketball Leistungsmannschaften + 7,- €

Fußball + 2,- €

Karate + 2,- €

Volleyball + 2,- €

Aufnahmegebühr: Kinder und Jugendliche 10,- € / Erwachsene 20,- €

**Lastschriftverfahren**

Die Beiträge werden jeweils zu Beginn eines Quartals eingezogen. Für nicht eingelöste Lastschriften wird ein zusätzlicher Verwaltungsbeitrag von 5,00 € erhoben. Zudem sind die Rücklastschriftkosten zu ersetzen.

**Rechnungszahler**

Zahlung halbjährlich im Voraus zum 1. Januar und 1. Juli eines Jahres.

Pro Halbjahr 5,- € Zusatzkosten.

**Mahngebühr:** € 5,00



# Wer.....Was.....Wo

## Impressum

**Herausgeber:** BTS Neustadt von 1859 e.V.  
**Geschäftsstelle** Erlenstraße 85 A, 28199 Bremen  
Tel.: 0421 – 59 80 453/55  
E-mail: [info@btsneustadt-bremen.de](mailto:info@btsneustadt-bremen.de)  
[www.btsneustadt-bremen.de](http://www.btsneustadt-bremen.de)

Abteilungsbezogene und namentlich gezeichnete Artikel sind keine offiziellen Mitteilungen des Vereins.  
Sie geben lediglich Einzelmeinungen wieder.  
Artikel können ggf. aus drucktechnischen Gründen gekürzt oder in einer anderen Ausgabe erscheinen.

|                                                      |                     |                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vorsitzender</b>                                  | Ittenbach, Peter    | <a href="mailto:1.vorsitzender@btsneustadt-bremen.de">1.vorsitzender@btsneustadt-bremen.de</a>                           |
| <b>stellv. Vorsitzender</b>                          | n.n.                |                                                                                                                          |
| <b>stellv. Vorsitzender<br/>Fachbereich Turnen</b>   | n.n                 |                                                                                                                          |
| <b>stellv. Vors. Fachbereich<br/>Sport u. Jugend</b> | Schoon, Holger      | <a href="mailto:vorsitzender.sportundjugend@btsneustadt-bremen.de">vorsitzender.sportundjugend@btsneustadt-bremen.de</a> |
| <b>Rechnungsführer</b>                               | Steding, Marcel     | <a href="mailto:rechnungsfuehrer@btsneustadt-bremen.de">rechnungsfuehrer@btsneustadt-bremen.de</a>                       |
| <b>Geschäftsführerin</b>                             | Brandt, Sabine      | 598 04 53                                                                                                                |
| <b>Badminton</b>                                     | Ittenbach, Peter    | 63 09 51                                                                                                                 |
| <b>Ballett</b>                                       | Puriss, Elena       | 494 06 13                                                                                                                |
| <b>Basketball</b>                                    | Verga, Alessandro   | <a href="mailto:abteilungsleitung@btsneustadt-basketball.de">abteilungsleitung@btsneustadt-basketball.de</a>             |
| <b>Er + Sie</b>                                      | Schiffmann, Astrid  | 55 78 573                                                                                                                |
| <b>Intern. Folklore</b>                              | Wendt, Ricarda      | 50 23 19                                                                                                                 |
| <b>Fußball</b>                                       | Schmelter, Boris    | <a href="mailto:Schmelter.Fussball@gmail.com">Schmelter.Fussball@gmail.com</a>                                           |
| <b>Handball</b>                                      | Wittkopf, Alexander | 0172 – 81 63 391                                                                                                         |
| <b>Karate</b>                                        | Eren, Hüseyin       | 0178 – 78 07 673                                                                                                         |
| <b>Kurse</b>                                         | Brandt, Sabine      | 598 04 53                                                                                                                |
| <b>Leichtathletik</b>                                | Molis, Susanne      | 83 36 87                                                                                                                 |
| <b>Reha+Prävention</b>                               | Brandt, Sabine      | 598 04 53                                                                                                                |
| <b>Spielmannszug</b>                                 | Salomon. Jens       | 644 97 65                                                                                                                |
| <b>Tischtennis</b>                                   | Neumann, Gabriele   | 557 85 00                                                                                                                |
| <b>Volleyball</b>                                    | Panteleit, Björn    | <a href="mailto:volleyball@pantele.it">volleyball@pantele.it</a>                                                         |

## **Vertrauenspersonen für Kinder und Jugendliche**

|         |                                                                |
|---------|----------------------------------------------------------------|
| Johanna | <a href="mailto:joey.goepfert@web.de">joey.goepfert@web.de</a> |
| Janko   | <a href="mailto:janko201@gmx.de">janko201@gmx.de</a>           |

## **Hallenaufsicht und Plätze**

|                             |                |                  |
|-----------------------------|----------------|------------------|
| Erlenstr. +<br>Volkmannstr. | Berning, Klaus | 0151-20 96 28 85 |
|-----------------------------|----------------|------------------|

## AOK-Gesundheitstipp

### Gesundes Frühstück: Wie geht das eigentlich?

Um die Energie- und Flüssigkeitsspeicher nach dem Schlafen wieder aufzufüllen, ist ein gesundes Frühstück wichtig. Dafür sollten alle Nährstoffgruppen enthalten sein: Kohlenhydrate aus Vollkornbrot oder Haferflocken sowie Fette und Eiweiße aus Milch- oder tierischen Produkten. Auch Obst und Gemüse gehört auf den Frühstückstisch.

Um dem Körper nach dem Aufwachen genügend Flüssigkeit zuzuführen, eignen sich ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Obst- oder Gemüsesäfte und Wasser.



Für ein gesundes Frühstück sollten Sie diese Tipps beachten:

- Essen Sie zum Frühstück reichlich Ballaststoffe. Obst und Vollkornprodukte enthalten viele davon und sind dadurch lange Sattmacher. Erwachsene sollten mindestens 30 Gramm Ballaststoffe am Tag zu sich nehmen – wenn Sie beispielsweise 2 Scheiben Vollkornbrot und ein Stück Obst zum Frühstück essen, haben Sie bereits ein Drittel des täglichen Bedarfs gedeckt.
- Reduzieren Sie Zucker im Frühstück: Süße Müslis mit Schokolade oder das Brot mit Schoko-Creme sind kein gesunder Start in den Tag. Sie sind nährstoffarm und enthalten sogenannte leere Kalorien – sie machen also nicht lange satt. Fruchtjoghurt ist lecker – und man denkt, dem Körper mit dem Verzehr etwas Gutes zu tun. Doch stecken in den Bechern häufig auch bis zu vier Würfel Zucker. Solche süßen Lebensmittel können aber leicht durch gesündere Alternativen ersetzt werden: Naturjoghurt ist gesünder, voller Eiweiß, Kalzium und Magnesium und kann mit frischem Obst oder Zuckeralternativen selbst aufgepeppt werden.
- Achten Sie darauf, keine ungesunden Fette zu sich zu nehmen. Sie befinden sich vor allem in verarbeiteten Lebensmitteln. Statt Wurstaufschnitt oder Salami aufs Brot, eignet sich für ein gesundes Frühstück besser magerer Schinken oder Räucherlachs. Dieser enthält viele Omega-3-Fettsäuren. Die gibt es auch aus vegetarischen Quellen: Avocado oder Leinsamen liefern reichlich gesunde ungesättigte Fettsäuren.

Mehr Infos unter [Gesundes Frühstück: 7 Ideen für einen guten Start](#).



# Der AOK- Gesundheitsgutschein

**Zwei kostenfreie Kurse für AOK-Versicherte pro Jahr –  
bei Partnern in Ihrer Nähe**

- Yoga, Outdoor-Fitness, gesunde Ernährung u. v. m.
- Hunderte Kurse aus über 100 Partnerschaften
- Einfach Gutschein anfordern und los geht's!

**Alle Infos unter [aok.de/bremen](https://aok.de/bremen)**

**AOK Bremen/Bremerhaven  
Die Gesundheitskasse.**