

**Sport-Freizeit Lehrerheide  
Bremerhaven e.V.**

**SFL-Heidjer-Journal**



**Jahresausgabe 2018**

# JONNY VOIGT<sup>GMBH</sup>

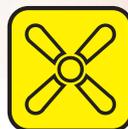
HEIZUNG · SANITÄR · SOLAR  
WARTUNGSDIENST

© WAB

**Besuchen Sie unsere  
Bäder- und Kessel-  
ausstellung.**

**Vieles sofort zum  
Mitnehmen.**

*Wir sehen und Helfen.*



**Ausstellung Weserstraße 65**

**Büro Weserstraße 62 · 27572 Bremerhaven**

**Telefon (0471) 80 22 44**

# Inhaltsverzeichnis

Heft Nr. 2018

**Verein**

Das Projekts „Heidjer-Kunstrasen“ kann beginnen!	4
Klausurtagung 2018	5 - 6
Bericht von der SFL Klausur	7 - 8
Auszeichnung für Rita Kleber	9

**Förderverein**

Neue Führung	10 - 11
--------------	---------

**Bogensport**

Offene LM 2018 Halle in Garbsen	12
---------------------------------	----

**Volleyball**

Der Erfolg geht weiter... / Vorrunde für den NWWV Pokal 2018	13
Die Wölfe werden Turniersieger / Volleyball Happy Kids Turnier	14

**Schwimmen**

Start in die Wettkampfsaison 2018!	16 - 17
XXVII. Huchtinger Championat	18 - 19

**Jiu Jitsu**

Erfolgreiche Jahreshauptversammlung	20
-------------------------------------	----

**Lauftreff**

SFL Koenenlauf 2018	21
---------------------	----

**Tennis**

40 Jahre Tennisabteilung / Tennis Winterfinals 2018	22 - 25
---	---------

**Senioren ausschuss**

Im Planetarium / Vortrag zum Thema „Sturzprophylaxe“	26 - 27
--	---------

**Karate**

Neues Angebot im SFL / Top Ergebnisse beim Lübeck Open Kata Cup	28
Erfolgreich beim WW Cup/Lehrgang m. Schahrzad Mansouri & Sigi Hartl	29 - 30

**Schwimmen**

Daniel Kirjanow auf Erfolgskurs	31
---------------------------------	----

**Trampolin**

SFL Trampolin Aug. 2018, aus Bronze wude Silber	32
---	----

**Tennis**

Tennis Vereinsmeisterschaften 2018	33
------------------------------------	----

**Judo**

Gürtelprüfung	34
---------------	----

**Senioren ausschuss**

Neues Vereinsmitglied mit 89 / Besichtigung Hafentunnel	35
Kurs „Bewegungstraining zur Sturzprophylaxe“ / Bauch,Beine, Po...hab' ich	36

**Verein / Förderverein**

Ehrungen beim SFL Bremerhaven / Ehrung Jürgen Bohne	
„Sterne des Sports“ im Land Bremen verliehen	37 - 38
Der SFL wird mobil – die SFL App / neue Bank vor dem Vereinsheim!	39

**Tennis**

Tennis Vereinsmeisterschaften	40
-------------------------------	----

**Verschiedenes**

Termine / Sportangebote / Infos	41
---------------------------------	----

Titelbild: : (Foto: LSB Bremen/Sven Peter)

## Das Projekt „Heidjer-Kunstrasen“ kann beginnen!

Nachdem der Ausschuss für Sport und Freizeit in seiner Sitzung am 28. November die von den Regierungsfractionen aus SPD und CDU und der Sportverwaltung eingebrachte Sportausschussvorlage „Umwandlung von Grandplätzen in Kunstrasenplätze“ beschlossen hat, geht es jetzt im SFL Bremerhaven und in dem Förderverein Leherheider Sport darum, die eigenen Planungen jetzt umzusetzen.

Der Förderverein Leherheider Sport e.V. befürwortet die Anlage eines Kunstrasenplatzes ausdrücklich. „Wir haben den SFL Bremerhaven bereits bei der Konzeptvorstellung auf politischer Ebene unterstützt und werden jetzt, insbesondere beim Marketing und der Einwerbung von Sponsoren, den SFL tatkräftig unterstützen. Wir freuen uns, dass es jetzt wirklich losgeht und hoffen, dass uns viele Mitglieder bei den Aktivitäten unterstützen werden.“ Wer in der Lage ist, etwas beizutragen – als Helfer vor Ort, als Verbreiter von Botschaften oder bei der Einwerbung von Unterstützern meldet sich bitte bei Jörn unter **0151/12236722** oder per Email an **foerderverein@sfl-bremerhaven.de**.

„Die gemeinsame Arbeitsgruppe Kunstrasen des SFL und des Fördervereins“, so Peter Skusa und Frank Schildt „sieht sich hier gut aufgestellt. Insbesondere, da bereits viele Vereinsmitglieder ihre Bereitschaft zur Unterstützung angezeigt haben und der Hauptvorstand, die Finanzierung des Eigenanteils durchgerechnet hat.“

„Der Bau eines Kunstrasenplatzes auf unserer Sportanlage ist die mit Abstand wichtigste Investition hinsichtlich der Zukunftsfähigkeit des Leherheider Fußballsports“, so Abteilungsleiter Andreas Iversen. „Durch die ganzjährig guten Trainings- und Wettkampfbedingungen werden die problematischen Bereiche der Abteilung stabilisiert bzw. nachhaltig gestärkt. Von daher ist die gesamte Fußballabteilung sehr glück-

lich über die Entscheidung und fiebert bereits dem Baubeginn entgegen!“

„Wir freuen uns jetzt schon bald eine zeitgemäße Sportanlage bei uns in Leherheide vorfinden zu können“, so Marcus Klame (Trainer 1. Herren). „Dadurch werden wir zukünftig ganzjährige Trainings- und Spielmöglichkeiten auf der Heidjer-Anlage für uns und den JFV haben. Für die Zukunft sind wir mit der deutlich besseren Infrastruktur sehr gut aufgestellt.“

Mit Beginn des Jahres 2019 werden wir auf unserer Webseite alle weiteren Informationen veröffentlichen. Schon jetzt sei erwähnt, dass jeder und jede die den SFL Bremerhaven bei diesem Großprojekt unterstützen möchte, die Möglichkeit haben wird, sich mit dem Erwerb von Kunstrasensteinen an dem Projekt zu beteiligen.

Bereits in der Vergangenheit haben die Vorstände des SFL Bremerhaven die Notwendigkeit für Investitionen in die Sportanlagen des SFL und seinen Vorgängervereinen erkannt. Erwähnt sind hier das Jahr 1950 mit der Eröffnung des Sportplatzes am Brillenmoor, 1966 mit dem Bau und der Fertigstellung der Eintrachtsportanlage mit Vereinsheim an der Jakob-Kaiser-Str., 1982 die Einweihung der Tennisplätze am Mecklenburger Weg, 1990 mit der Einweihung des neuen Vereinsheim am Mecklenburger Weg und 2004 mit der Einweihung des Sporthauses und des neuen Boule-Platzes.

Und jetzt - 69 Jahre nach den ersten Investitionen in die Sportanlagen heißt es wieder - wir Heidjer werden das schaffen: der Heidjer-Kunstrasen!

Wir der SFL Vorstand und die Vorstandsmitglieder des Fördervereins wollen es angehen und setzen dabei auf EUCH - liebe Vereinsmitglieder, liebe Leherheiderinnen und Leherheider und liebe Heidjer.

## Klausurtagung 2018

Zum wiederholten Male hatte der Vorstand die Vertreter/innen der Abteilungen an einem Februar Wochenende ins Ev. Jugendheim Ahlhorner Heide eingeladen.

Vor Ort begrüßte Peter Skusa 20 Vereinsvertreter/innen des SFL, die sich eingefunden hatten, um über die aktuellen Probleme des Vereins und seine zukünftigen Herausforderungen zu debattieren und führte in die Tagesordnung ein.

Breiten Raum in der Berichterstattung und Diskussion nahm die sportliche, infrastrukturelle und finanzielle Situation des Vereins ein.

Auch die Sorgen aus den Abteilungen, der Zustand einzelner Sportstätten und die zukünftige mediale Ausrichtung des Vereins waren genauso Thema wie:

Um den Vereinshaushalt auch in Zukunft ausgeglichen gestalten zu können, ist ein sparsames Umgehen mit den finanziellen Ressourcen unerlässlich. Erste Schritte werden sein, wieder Haushaltsberatungen mit allen Abteilungen durchzuführen, um damit mehr Haushaltsdisziplin einzufordern.

Der Gesundheitssport sucht dringend einen Übungsleiter für die Wassergymnastik.

Die Funktion des/der Beauftragten für die Öffentlichkeitsarbeit ist seit langem unbesetzt – es soll jetzt nochmal Werbung gemacht werden.

Die Rasennebenflächen, Spielort der Jugendmannschaften, sind wegen Stauäse und Zerrüttung nicht mehr bespielbar. Hier muss dringend Abhilfe geschaffen werden, um die Zukunft der Fußballabteilung nicht zu gefährden.

Der noch junge Bogensport hat eine gute Entwicklung zurückgelegt. Das belegen auch die steigenden Mitgliederzahlen und die Teilnahme von Frank Ditsche an den

Deutschen Meisterschaften. Aber auch hier Sorgen mit den Rasenflächen, die nur unter Schwierigkeiten nutzbar sind.

Stefan Rodewoldt, ehemaliger Wettkampfspringer, hat sich als Ziel gesetzt, Trampolinspringen wieder zum Leistungssport zu entwickeln, beklagt aber den maroden Zustand der Marx-Halle und die nicht mehr tauglichen 30 –Jahre alten Geräte. Die Anschaffung eines modernen Gerätes wäre die Voraussetzung für einen Neubeginn.

Die Abteilungen Volleyball, Schwimmen und Jiu- Jitsu konnten über eine zufriedenstellende Bilanz ihrer Arbeit berichten.

Digitale Abläufe bestimmen immer mehr unser tägliches Leben. Vor allem die Medienlandschaft hat sich radikal verändert und steht vor großen Herausforderungen.

Frank Schildt zeichnete anhand von Beispielen nachvollziehbar auf, welche Möglichkeiten sich für den SFL eröffnen, um neue Medien auch für uns nutzbar zu machen.

Einrichten einer Sport - App: durch dieses Verfahren ist es möglich, das gesamte Programm des SFL auf Handys abzurufen. Eine Demonstration hat diese Möglichkeiten besonders unterstrichen. Verwirklichung demnächst.

Die Media – Box: Sie ist im Vorraum zu betrachten und sendet Nachrichten, SFL News und Werbung. Die Versammlung wünscht sich mehr Vereinsbeiträge. Nach einem halben Jahr soll Bilanz gezogen werden.

Live Streaming: Spiele auf unserem Rasenplatz sollen zukünftig live gefilmt und in die digitalen Medien übertragen werden. Auch hier gab es eine gelungene Vorführung.

Und welchen Platz wird in dieser neuen Medienwelt unsere ehrwürdige Vereinszeitung einnehmen? An dieser Frage entwickelte sich eine lebhaft Diskursion mit einem eindeutigen Ergebnis. Das Heidjer-Journal ist auch in unserer modernen Medienlandschaft unverzichtbar. Das Heidjer-Journal bleibt für unsere Vereinsmitglieder eine bedeutende Informationsquelle. Der Vorstand wird sich verstärkt dafür einsetzen, dass das Heidjer-Journal 2 bis 3 mal im Jahr erscheinen kann.

Weitere Gesprächspunkte waren:

- Inklusion im Sport: Einzelne Abteilungen signalisierten Interesse, aber weitere Beratung ist nötig.
- Neujahrsempfang: Es bleibt bei der jet-

zigen Struktur, mit der Empfehlung, Mitarbeiter und Übungsleiter stärker in den Ablauf einzubeziehen.

- Ablauf der Delegiertenversammlung: keine Änderung im Verfahren. Es bleibt bei dem jetzigen Zählmodus.
- Erneuerungsanstrich des Vereinshauses: Ein Arbeitsdienst wird eingerichtet.

Das gemütliche Beisammensein kam natürlich auch zu seinem Recht. Und für zwei ganz Unentwegte wurde die Nacht zu einem besonders kurzen Erlebnis. Sie haben sich noch das Eishockeyendspiel angesehen.

Manfred Pleines



Auf dem Foto: Teilnehmer/innen der Vereinsratsklausur

## Bericht von der SFL Klausur

### Infrastrukturelle Verbesserungen sind notwendig, kommt ein Kunstrasenplatz?

Ein großer Teil der SFL-Klausurtagung wurde den infrastrukturellen und personellen Problemen der Fußballabteilung gewidmet. Dazu gehören die schlechte Substanz der Jugendtrainingsplätze und die Probleme der Bespielbarkeit des Rasen- und Grandplatzes, besonders in den Wintermonaten.

Für die Weiterentwicklung und den Fortbestand der engagierten Fußballabteilung muss die Sportanlage am Mecklenburger Weg, mit dem Bau eines Kunstrasenplatzes auf das Niveau der benachbarten Sportvereine angehoben werden.

Diese verfügen bereits über Kunstrasenplätze und können ihren Mitgliedern somit ganzjährig angemessene Trainingsmöglichkeiten bieten. „Wenn wir es nicht schaffen, gleichwertige Trainingsbedingungen zu gewährleisten werden wir mittelfristig die engagierten Spieler und Trainer verlieren“ befürchtet Abteilungsleiter Andreas Iversen. „Die Zukunft unserer rund 300 Mitglieder zählenden Abteilung, die eine vorbildliche Jugendarbeit leistet, wäre somit gefährdet“, so Andreas Iversen.

Die Fußballabteilung und der Vereinsvorstand haben dieses bereits frühzeitig er-

kannt und schon Anfang 2016 eine Machbarkeitsstudie erstellt und öffentlich den notwendigen Bedarf aufgezeigt.

Ergänzend hat der Förderverein Leherheider Sport e.V. ein Marketingkonzept angefertigt, damit nach positiver Entscheidung für den Bau eines Kunstrasenplatzes beim SFL Bremerhaven umgehend mit dem Einwerben von Sponsorengeldern begonnen werden kann. Ziel ist die Bündelung der Aktivitäten zur Reduzierung des vom Verein eventuell geforderten Eigenanteils. Die „Die gemeinsame Arbeitsgruppe Kunstrasen des SFL und des Fördervereins“, sieht sich hier gut aufgestellt. Insbesondere da bereits viele Vereinsmitglieder ihre Bereitschaft zur Unterstützung angezeigt haben und der Hauptvorstand, die Finanzierung des Eigenanteils durchgerechnet hat.

Aber auch sportlich sind die Heider gut aufgestellt:

- Der SFL ist gemeinsam mit der Leher Turnerschaft einer der beiden Stammvereine des Junioren-Förderverein Bremerhaven e.V. (JFV),
- die 1. Herren steht auf Platz 2 der Landesliga mit guten Aussichten auf den Aufstieg in die Bremenliga,
- bereits zum fünften Mal hat das Team der Fußballer mit dem GEWOBA-Ju-



**Wir drucken für Sie!**

**Weser Druckerei**  
Grassé GmbH

Fon 0471 - 92 11 16  
Fax 0471 - 2 65 80  
Brommystraße 25

info@weser-druckerei.de  
27570 Bremerhaven

gendfußballcup das größte Jugendfußballturnier Norddeutschlands erfolgreich ausgerichtet.

Leider muss der Rasenplatz immer wieder aufgrund der intensiven Nutzung gesperrt werden, so dass Spiele auf Anlagen anderer Vereine durchgeführt werden müssen und die sich aus der JFV-Partnerschaft ergebenden Trainingsbedarfe nicht in vollem Umfang auf unserer Anlage durchgeführt werden können. Aktuell ist der Grandplatz ebenfalls witterungsbedingt nicht bespielbar und kein Trainingsbetrieb möglich.

Einhellige Meinung der Teilnehmer/innen der Vereinsklausur ist, dass die Ergänzung der Anlage um einen Kunstrasenplatz sinnvoll und dringend erforderlich ist. Nun muss nur noch eine positive Entscheidung für den Bau des Kunstrasenplatzes beim SFL Bremerhaven e.V.

getroffen werden, damit mit detaillierten Planungen und dem Bau begonnen werden kann. Wir stehen in den Startblöcken.

Fest steht:

Es gibt wichtige Gründe für den Bau des Kunstrasenplatzes beim SFL Bremerhaven,

- wir haben unseren Bedarf angemeldet und
- wir sind bereit und sehen uns in der Lage, das Vorhaben zu realisieren!

Jörn Straka



(Screenshot Google Maps)

## Auszeichnung für Rita Kleber

Auf dem Jahresempfang des Landessportbundes Bremen, der zusammen mit der Sportlerehrung des Senats 2018 in der Oberen Rathaushalle stattfand, wurden neben den erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler des Jahres 2017 auch 34 ehrenamtliche Vertreterinnen und Vertreter von Vereinen und Sportgemeinschaften geehrt.

Vom SFL Bremerhaven wurde Rita Kleber ausgezeichnet. Rita war von 1984 - 2000 Jugendwartin der Tennisabteilung. Seit 2007 wirkt Rita im Seniorenausschuss

und hat einige Jahre eine Spielegruppe betreut - heute nimmt Sie verschiedene Aufgaben wahr, die dort anfallen.

Rita ist außerdem lizenzierte Übungsleiterin und hat den Turnkreis Bremerhaven bei den jährlich stattfindenden Frausporttagen mit Angeboten unterstützt.

Die Ehrung wurde vorgenommen vom Präsidenten des Landessportbundes Bremen, Andreas Vroom. Gratuliert haben die Sportsenatorin Anja Stahmann und Frank Schildt.



Auf dem Foto: v. l. n. r. Andreas Vroom, Anja Stahmann, Rita Kleber und Frank Schildt

**HEIZUNG- & SANITÄRTECHNIK**  
**Thorsten Hahn**

Heizungsanlagen - Wartung - Badsanierung  
Neu- & Altbausanierung - Kundendienst

*Wir bringen die Wärme ins Haus!*

Stieglitzweg 4c  
27607 Langen

Tel.: 04743 / 27 53 63

Mobil: 0170 / 52 42 607

## Neue Führung

### Neue Führung beim Förderverein Leherheider Sport e.V. (FLS)

Der Förderverein besteht bereits seit 1983 und hat bei vielen Vorhaben, unter anderem dem Bau unseres Vereinsheimes unterstützt. Satzungszweck des FLS ist die Förderung des Sports, insbesondere durch Förderung des Amateursports im SFL unter besonderer Berücksichtigung der Jugendarbeit. Besonderen Aufmerksamkeitswert erfuhr der Verein durch seine Auftritte mit Gewinnspielen bei der Durchführung der „Gewoba-Cup-Turniere in den letzten Jahren. Dabei konnten Erträge erwirtschaftet werden, die vor allem für die Durchführung von Übungsleiter Seminaren verwendet wurden. In den letzten Jahren ist der FLS weniger in Erscheinung getreten und hat im Hintergrund den Verein unterstützt.

Mit der Veränderung im Vereinsvorstand wird sich dieses nun wieder ändern. „Wir wünschen uns eine Vielzahl von Anträgen aus den Abteilungen des SFL, die wir gerne wohlwollend prüfen nach Möglichkeit unterstützen wollen“ berichtet der neue Vereinsvorsitzende Jörn Straka. „Das bietet uns viele Einsatzmöglichkeiten, wobei wir entsprechend unserer Möglichkeiten eher überschaubare Projekte fördern wollen“ erläutert Marco Graudenz, der als zweiter Vorsitzender hinzugestoßen ist. Die Geschäftsführung erfolgt durch Wolfgang Lamot der bereits seit 1983 im Förderverein aktiv ist.

Ausgeschieden sind Jürgen Hachmann und Manfred Pleines, wobei Manfred Pleines - dem aufgrund seiner Verdienste für den SFL Bremerhaven bereits die Ehrenmitgliedschaft verliehen wurde - dem Verein als Beisitzer neben Peter Skusa und Andreas Iversen erhalten bleibt. Jürgen Hachmann war seit 1965 bei TUS Eintracht Bremerhaven Kassenprüfer und Beisitzer und erarbeitete nach der Gründung des SFL in 1975 die Satzung und vor allem die Finanzordnung des SFL mit. Danach war er im Vorstand Beauftragter für Recht und Soziales. Zusätzlich war er aktiv in der Er + Sie Gruppe und leitete viele Jahre die Herbstwander- und Bergwandergruppe.

Zum Erreichen einer Förderung kann jedes Mitglied des SFL einen formlosen Antrag an den Förderverein richten. Die beabsichtigte Maßnahme ist mit den zu erwartenden Kosten zu beschreiben und sachlich zu begründen. Zur Gewichtung und Erleichterung der Bearbeitung sollte eine Stellungnahme der Abteilungsleitung beigefügt werden.

Aktuell verfolgt der Förderverein das Ziel, den SFL beim Neubau des dringend benötigten Kunstrasenplatzes insbesondere durch Marketingmaßnahmen und das Einwerben von Geldern zur Darstellung der geforderten Eigenbeteiligung des SFL Bremerhaven e.V. zu unterstützen.

Der Förderverein selbst bezieht seine

**Friseur Kieslich**  
*...einfach verlockend*  
**Inh. A. Hartmann**



Mecklenburger Weg 72  
27578 Bremerhaven  
Tel. 0471 / 6 34 50

Di. – Fr. 8-18 Uhr  
Sa. 8-13 Uhr  
Mo. Leistungspause

Einkünfte aus den Beiträgen seiner Mitglieder und durch Spenden, die in der Steuererklärung angesetzt werden können. Weitere Informationen sowie die Beitrittserklärung und die Kontaktdaten gibt es auf der SFL-Homepage.

„Wir freuen uns auf neue Mitglieder, die den SFL Bremerhaven durch uns unterstützen wollen!“

Jörn Straka



Auf dem Foto: v. l. n. r. Peter Skusa, Manfred Pleines, Jörn Straka, Wolfgang Lamot, Marco Graudenz und Andreas Iversen



Auf dem Foto: v. l. n. r. Wolfgang Lamot, Jörn Strake und Marco Graudenz

## Offene LM 2018 Halle in Garbsen

Die offene niedersächsische Landesmeisterschaft Halle 2018, im Bogenschießen, fand dieses Jahr in Garbsen bei Hannover statt. Aus unserer Region traten 10 Bogensportler zum Turnier in den verschiedenen Bogen- und Altersklassen an.

Mit 6 Landesmeistertitel, 2. Zweiten, einem dritten und einem vierten Platz, sowie einem zweiten Platz mit der Mannschaft war es ein erfolgreiches Wochenende.

In der Klasse Recurve U 14 wurde Lenart Stührenberg vom SFL Bremerhaven Landesmeister mit 305 Ringe. Bei den Herren Recurve errang Serge Zolotov vom TV Spaden den 2. Platz, mit 538 Ringe, sowie Axel Hasloop, ebenfalls TV Spaden den 4. Platz mit 479 Ringe.

### Damen Recurve

Landesmeisterin wurde Sandra Neumann vom SFL Bremerhaven mit 433 Ringe.

In der Klasse U12 Compound überzeugte der erst 9 jährige Florian Pepperl vom TV

Spaden mit einer hervorragenden Leistung. Er erzielte 462 Ringe und wurde Landesmeister.

### Herren Compound

1. Platz und Landesmeister, wurde Roland Pepperl vom TV Spaden mit 571 Ringe vor seinem Vereinskollegen Andre Müller auf dem 2. Platz mit 566 Ringe.

### Blankbogen Damen Ü 50

Landesmeisterin, Brigitte Wagner, vom SFL Bremerhaven mit 355 Ringe.

### Blankbogen Herren Ü45

3. Platz Matthias Stührenberg vom SFL Bremerhaven, 263 Ringe.

### Blankbogen Ü 65

Landesmeister, Peter Weiers, ebenfalls SFL Bremerhaven, 255 Ringe. Die Blankbogenmannschaft vom SFL Bremerhaven mit Stührenberg, Wagner und Weiers belegte den zweiten Platz hinter dem SV Essel.

Peter Weiers



Auf dem Foto: Mitglieder der Bogensportabteilung



## Der Erfolg geht weiter...

Das neue Jahr fing gut an, nach ihrem ersten Turniersieg im Januar 2018 konnten die Wölfe jetzt an ihrem Erfolg anknüpfen. Das harte Training, die vielen Trainingsspiele und die Wolfscamps machen sich langsam bezahlt.

Die SFL Volleyball Wölfe qualifizierten sich am Sonntag beim BVV Pokal für die Volleyball Mixed Verbandsmeisterschaften am 2/3 Juni in Rodenberg. Herzlichen Glückwunsch und weiter so...

## Vorrunde für den NWWV Pokal 2018

**SFL Bremerhaven richtete eine von 3 Vorrunden für den Nordwestdeutschen Volleyballverband 2018 aus.**

15 Mannschaften stellen sich der Herausforderung und waren der Einladung zum SFL Nikolausturnier mit Quali für den NWWV Verbandspokal gefolgt. Gespielt wurde in 3 Gruppen a 5 Teams, dann 5 Gruppen 3 Teams und die Platzierungsspiele.

Nach einer reinen Spielzeit von ca. 3,48 Stunden und einem spannenden Turnierverlauf stand der Sieger und die Qualifizierten Mannschaften für den Nordwestdeutschen Volleyball Verbandspokal fest.

Wir gratulieren dem TV Baden zum Sieg des Turniers. Qualifiziert haben sich die Netzwerker vom GTV Bremerhaven, die Schlechtschmetterfront vom BC Cuxhaven, Green Inferno vom TSV Ganderkesee und die Jumping Kangaroos vom MTV Lüdingworth. 6. SFC Harz-Weser,

7. Die Ballanomalie aus Aurich, 8. Die Wölfe vom SFL Bremerhaven, 9. TSV Borsstel, 10. TSV Dannenberg, 11. Hot Hotter Volleyotter vom TSV Otterndorf, 12. Die Hupen vom GTV Bremerhaven, 13. Die Feuerschnüffer von Feuerwehr und Polizei, 14. Die Schneewölfe vom SFL Bremerhaven und 15. Hagen United vom SV Hagen.

Hier könnt ihr die Highlights von der Vorrunde in Bremerhaven sehen:  
**<https://youtu.be/yC0NL9g1vwc>**.

Einhellige Rückmeldung der Mannschaften ... super organisierte Turnier, tolles Buffet und es hat großen Spaß gemacht. Das Niveau hat gepasst und wir kommen gerne wieder! Das freut natürlich das Orga Team vom SFL Bremerhaven. Wir wünschen nun den qualifizierten Mannschaften einen spannenden und erfolgreichen NWWV Verbandspokal am 11.3.2018 in Bremerhaven

## Die Wölfe nehmen am NWWV Pokal teil

Am 11.3. durfte der SFL Bremerhaven e.V. den Verbandspokal der Mixedmannschaften ausrichten. 9 Mannschaften hatten sich im letzten Jahr bei Vorrunden Turnieren für die Endrunde qualifiziert.

Die Mannschaften kamen aus Hannover, Schaumburg, Holzminden, Lüdingworth,

Bremerhaven, Unterstedt, Ganderkesee und Cuxhaven. Nach einem aufregenden und spannenden Pokalturnier erreichten die Wölfe den hervorragenden 6. Platz. Link zum NWWV :

**Pokal <https://youtu.be/XqDaOnHEc5U>**

## Die Wölfe werden Turniersieger

**SFL organisiert erstes Mitternachtsturnier.**

13 Mannschaften aus Stade, Baden, Bremen, Cuxhaven und Bremerhaven nahmen am ersten Mitternachtsturnier des SFL Bremerhaven teil.

Das Turnier begann um 19 Uhr, gespielt wurde in 3.Runden. Die Wölfe begannen ein gutes Turnier und wurden Sieger in der 1.Runde. Auch in der 2.Runde konnten die Wölfe sich wieder durchsetzen

und spielten somit das Finale, gegen die Volleyball Freunde aus Bremerhaven. Gegen 4 Uhr morgens wurden noch einmal alle Reserven aktiviert. Gespielt wurde über 2 Gewinnsätze. Nach einem spannenden Spiel stand gegen 5 Uhr morgens dann endlich der SFL Mitternachtsturniersieger fest. Die Wölfe vom SFL Bremerhaven. Super Leistung!

Hier einige Impressionen  
[https://youtu.be/\\_ab8w08IGe8](https://youtu.be/_ab8w08IGe8)

## Volleyball Happy Kids Turnier

**Die SFL Volleyballer organisieren erstes Happy Kid in Bremerhaven.**

Der SFL Bremerhaven hatten zum Happy Kids Turnier U14 - U20 eingeladen. Insgesamt sind 12 Teams aus dem Nordgebiet des NWWV, Bremen, OHZ, Cuxhaven und Bremerhaven angetreten. Die Wölfe erreichten einen guten 8. Platz. Super gespielt und toll gekämpft. Weiter so.

Wenn auch ihr Lust habt ... wir treffen uns immer donnerstags 17.30 in der Karl-

Marx-Schule, kommt einfach mit Sportzeug vorbei.

Hier die Highlights vom Happy Kids Turnier:

<https://youtu.be/7QUvkLM-GKc>

*Ihre nette Apotheke in Speckenbüttel*



# ALBATROS-APOTHEKE

Wilfried Detjen  
Langener Landstr. 277  
27578 Bremerhaven  
Tel. 0471 - 80 20 30 Fax 0471 - 8 1551  
[info@albatros-ihre-apotheke.de](mailto:info@albatros-ihre-apotheke.de)



- Werkstätten für behinderte Menschen
- Berufsbildungsbereich
- Stationäres Wohnen
- Betreutes Wohnen
- Persönliche Assistenz
- Integrationsfachdienst
- Unterstützte Beschäftigung
- Fortbildungsstätte
- Ausbildung
- Kindertagesstätte Nimmerland
- Hausfrühförderung
- Krippe · Schülerhort
- CAP-Märkte in Wremen und Bremerhaven



## Start in die Wettkampfsaison 2018!

**Die Saison 2017 liegt hinter uns, dies war ein sehr erfolgreiches Jahr und wir hoffen im Jahr 2018 wieder gut einzusteigen und weitere sowie neue Erfolge zu erreichen.**

Am 10.02.2018 starteten wir in das neue Wettkampfsjahr mit dem GTV Wettkampf. Dieser findet immer im Bad 3 statt. Das ist für uns immer sehr erfreulich, da es ja unser Trainingsbecken ist und wir von daher einen sogenannten Heimvorteil haben.

Über die 100 Meter Freistil gingen an den Start:

Jan Kirjanow ( 2008 ) belegte den 5. Platz in der Zeit 1:42,03 min, Yaneck Brüns ( 2007 ) kam auf einen dritten Platz mit 1:30,87 min, Emil Saibel ( 2006 ) schwamm sich auf Platz 4 in 1:45,11 min., Daniel Kirjanow ( 2005 ) kam auf einen 8. Platz mit 1:16,43 min und Markus Wilhelm ( 2001 ) erreichte den 5. Platz in

1:10,72 min. Alle Schwimmer haben sich über diese Strecke eine neue Bestzeit erarbeitet, so dass wir schon mal den ersten Teil als guten Einstieg ansahen.

Es folgten die 50 Meter Brust wo Jan sich wieder auf Platz 5 schwamm mit 58,20 sec, Yaneck Brüns holte sich den ersten Platz mit 53,19 sec, Daniel landete auf dem zweiten Platz mit 45,21 sec und Markus holte sich mit 38,04 sec den ersten Platz. Auch bei diesen Starts kamen neue Zeiten zustande.

Über die 200 Meter Freistil ging Markus an den Start und setzte sich auf den dritten Platz in einer neuen Bestzeit von 2:41,38 min.

Weiter ging es mit den 50 Meter Rücken.

Jan setzte sich auf den vierten Platz mit 59,66 sec, auch Yaneck belegte Platz 4 mit 53,48 sec, auch Emil setzte sich auf diesen Platz mit 58,37 sec, Daniel folgte



ihm mit 43,66 sec. Alle blieben unter einer Minute das ist eine neuer Erfolg für uns.

Die 50 Meter Freistil waren für alle wieder eine Bestzeitenstrecke.

Jan schwamm 47,44 sec und wurde mit Platz 4 belohnt, genau wie Emil in 47,04 sec, Yaneck setzte sich auf den dritten Platz mit 40,19 sec, Daniel wurde fünfter mit 33,81 sec, und Markus holte sich den zweiten Platz mit 32,10 sec.

Die 100 Meter Rücken wurden von Emil geschwommen in einer neuen Bestzeit von 2:03,44 min belegte er den dritten Platz.

Markus traute sich wieder an die 50 Meter Delfin ran und belegte den dritten Platz mit 39,61 sec.

Als letzter Start waren die 100 Meter Brust an der Reihe, Yaneck setzte sich auf den

zweiten Platz mit 1:59,94 min, Daniel schwamm sich in der Zeit von 1:42,04 min auf den vierten Platz, und Markus erreichte den zweiten mit 1:25,97 min.

Das war wieder eine gelungener Wettkampf mit vielen neuen Zeiten, was uns sehr glücklich machte. Wir freuen uns auf das nächste Mal und auf weitere tolle Trainingseinheiten, denn sonst hätten wir unsere Zeiten nicht verbessern können.

Wir bedanken uns bei Evelina Wilhelm, die uns das erste Mal als Kampfrichterin begleitet hat. Evelina hat nämlich im letzten Jahr die Kampfrichterausbildung gemacht um uns weiterhin zu unterstützen. Vielen Dank dafür.

Ein weiterer Dank geht an unseren Sponsor ATIS, der uns im Dezember 2017 noch neue Regenjacken gesponsert hat.

Adolf-Kolping-Str. 24 · 27578 Bremerhaven · Tel. 04 71/9 62 66-50

Unsere Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 6:30 – 17:00 Uhr · Sa. 7:00 – 12:00 Uhr

**Brötchengeber**  
gut und günstig genießen

**Gut, günstig, ganztags!**

Genießen Sie bei uns

- deftige Pizza
- heiße Baguettes
- leckere Torten

Wir freuen uns auf Sie!

*Neu für Sie:  
Leckere Snacks!*



Eine Einrichtung der

**Lebenshilfe**

Bremerhaven

[www.lebenshilfe-bremerhaven.de](http://www.lebenshilfe-bremerhaven.de)

## XXVII. Huchtinger Championat

### „XXVII. Huchtinger Championat wurde ein Medaillen Erfolg für uns.“

Am 11.03.2018 fuhren wir ins Uni- Bad Bremen zum Huchtinger Championat. Das war unsere Chance dieses Jahr die Pflichtzeiten für die Landesmeisterschaften in Bremen auf der Langenbahn zu erreichen. Leider hat es nicht geklappt, aber dafür schwammen wir neue Bestzeiten und ein Medaillen- Regen war für uns dabei. Von daher können wir doch sehr zufrieden sein.

Es gingen über die 50 m Rücken folgende Teilnehmer an den Start: Jan Kirjanow ( 2008 ) mit 59,70 sec. setzte er sich auf den 12. Platz. Yaneck Brüns ( 2007 ) erreichte den 10. Platz mit 51,77 sec. Emil Saibel ( 2006 ) erreichte Rang 14 mit 54,37 sec.

Die 100 m Freistil wurden in den Jugendgruppen gewertet, so dass es für einige Jahrgänge noch schwerer wurde ihre Platzierungen zu halten, da zwei Jahrgänge zusammen gewertet wurden. Trotz alledem schnitten wir sehr zufrieden ab.

In der Jugend D wurden Jan und Yaneck zusammen gewertet. Jan erreichte mit 1:43,07 min. den 8. Platz und Yaneck schwamm auf den 6. Platz mit 1:35,10 min. In der Jugend C starteten Daniel Kirjanow ( 2005 ) und Emil Saibel. Daniel holte unsere erste Medaille in Silber mit der von 1:14,24 min. Emil erreicht den 15. Platz mit 1:43,61 min. In der Jugend A startete Markus Wilhelm ( 2001 ) und erreichte den 8. Platz mit 1:12,21 min.

Weiter ging es für uns mit den 100 Brust.

Hier holte sich Yaneck den Platz 10 mit 2:03,33 min und Jan den 12. Platz mit 2:08,20 min. Daniel schwamm sich in seiner Gruppe auf den 5. Platz mit der Zeit 1:35,97 min. Markus holte uns die zweite Silbermedaille in der Zeit von 1:25,16 min.

Über die 50 m Freistil wurde wieder in der jeweiligen Altersklasse gewertet. So schwamm sich Jan auf den 5. Platz mit 45,96 sec. eine neue Bestzeit für ihn.

Yaneck setzte sich auf den 7. Platz durch mit 43,23 sec. Daniel legte eine neue Bestzeit hin 33,11 sec. und wurde mit Bronze belohnt. Emil hatte schwer zu kämpfen, da in seiner Altersklasse viele gestartet waren und setzte sich hier auf den 23. Platz mit 46,20 sec eine neue Bestzeit.

Markus schaffte es auf den 10. Platz mit der Zeit 32,10 sec.

Die 50 m Brust- Strecke war für uns ein reiner Medaillen- Regen.

Jan schwamm sich auf den 6. Platz mit 59.13 sec unter eine Minute, wir waren alle schwer begeistert. Yaneck startete über seine Lieblingsstrecke durch und holte sich Silber in 55,55 sec. weiter mit Silber ging es von Daniel mit 43,18 sec und Markus legte einen Vollsprint ins Wasser und belohnte sich auch mit Silber in 38,85 sec.

Die 100 m Rückenstrecke mögen wir nicht allzu gerne aber einer traute sich heran, Emil. Mit neu gelernter Wende, die er erst am Freitag vor dem Wettkampf lernte umzusetzen ging es an den Start. Gespannt waren wir alle sehr und auch ihm sah man über die ersten 50 Meter die Anspannung zur Wende an. Doch die Angst und der Respekt vor der Wende war eigentlich nicht nötig gewesen denn er legte sie mit Bravour hin und startete weiter durch. Wir alle fieberten am Beckenrand mit, die Daumen von unserer Trainerin waren schon leicht blau gefärbt als er die Wendungen beendet hatte. Belohnt wurde er mit einem sehr guten 9. Platz mit der Zeit 2:01,32 min.

Tja und zum Ende hin kamen die 200 Meter Strecken, an diese traut sich im Moment nur unser Markus ran.

Die 200 m Freistil schwamm er in 2:43,88 min und erreichte den 12. Platz in der offenen Wertung wo alle Jahrgänge bis 1997 und älter gewertet werden.

Bei den 200 m Brust erreicht Markus in der offenen Wertung den 6. Platz in 3:07,23 min.

Das Ganze war wiederum ein gelungener Wettkampf mit super neuen Bestzeiten oder gehaltenen Zeiten. Viele Medaillen für unsere Schwimmer und was uns freute waren tolle und spannende Rennen sowie technische Schwimmstile zum Anschauen und bewundern.

Einen Dank sprechen wir auch hier wieder aus an unsere Kampfrichter die uns

den ganzen vollen Tag zur Seite standen, auch wenn wir sie nicht sehen oder hören, wissen wir, dass sie für uns dort stehen, damit wir unsere Strecken und Starts schwimmen und beenden können. Vielen Dank an Daniela Tiedemann und Evelina Wilhelm.

Von hieraus senden wir noch einen gute Besserungsgruß an Mike Mio, der zurzeit aus gesundheitlichen Gründen nicht dabei sein kann. Komm schnell wieder auf die Beine, wir vermissen dich als Trainingspartner.

Sabine Reschke



## Erfolgreiche Jahreshauptversammlung

### Die Jiu Jitsu-Abteilung beginnt ihr Jahr mit einer erfolgreichen Sitzung!

Am 19. Februar 2018 fand in der Vereinsgaststätte des SFL- Bremerhaven die diesjährige Jahreshauptversammlung statt.

Die Begrüßung der Anwesenden, die Genehmigung des letzten Protokolls 2017 und die Vorstellung des Jahresberichtes 2017 übernahm S. Ceylan.

Hierbei bildeten der chronologische Rückblick auf dem abgelaufenen Jahr sowie eine Bestandsaufnahme bis hin zur aktuellen Situation der Abteilung den Schwerpunkt.

Weiterhin fanden in diesem Jahr die Neuwahlen des Vorstandes statt. Die bisherigen Vorstände Frau Suzan Ceylan (1. Vorsitzende) und Herr Mike Übelhör (2. Vorsitzender) wurden ohne Gegenkandidatur und ohne Gegenstimme wiedergewählt. Die Funktion des Kassenwartes blieb ebenfalls von Herr Heinz-Günther Gärtner.

Für das Jahr 2018 plant die Jiu- Jitsu Abteilung zwei Gürtel- Prüfungen (Mai und Novem-

ber) und zwei Lehrgänge im Frühjahr und im Herbst.

Wir stellen jedes Jahr fest wie wichtig und schön es ist, wenn eine Abteilung immer mehr wächst durch ihren Zusammenhalt und ihre so unterschiedlichen Mitglieder!

Torsten Simon und Suzan Ceylan



**Sind Sie radlos?**

**E-Bikes vor Ort testen!**

**Wir helfen Ihnen!**

**DRAHTESEL**

Der Fahrradladen der Lebenshilfe

Fahrradverkauf & -reparatur  
Heinrich-Brauns-Str. 6 · 27578 Bremerhaven  
Tel. 04 71 - 9 62 66-41 · Fax 0471 - 9 62 66-49  
e-mail: drahtesel@lebenshilfe-bremerhaven.de

Öffnungszeiten:  
Montag – Freitag von 10 – 18 Uhr

## SFL Koenenlauf 2018

**SFL-Laufftreff stark vertreten beim 12. Koenen-Benefizlauf am 9.9.2018 in Debstedt**

Acht Läuferinnen und Läufer des SFL-Laufftreffs traten am Sonntag, 9.9.2018, in Debstedt zum 12. Koenen-Benefizlauf an. Sieben von ihnen bevorzugten die 5 km-Distanz. Der achte, Christian Skusa, trat über 15 km an und wurde Sieger in der Männer-Hauptklasse mit einer Zeit von 1 Stunde und 55 Sekunden. Um so schnell zu sein, müssen Radfahrer ganz schön strampeln!

über 5 km (SFL= sieben flotte Läufer) waren mit ihren gelaufenen Zeiten nicht alle so ganz zufrieden, aber sie kamen wohlbehalten und vom Wind leicht zerzaust ins Ziel und freuten sich dennoch über gute Platzierungen. Der urlaubs- oder verletzungsbedingte Trainingsrückstand war noch nicht ganz aufgeholt, aber das soll jetzt montags beim Training geschehen.

Am Start waren Silvia Buchal-Niederle, Claudia Schulz, Ute Pohl, Claudia Renken, Michael Renken, Heinz Wöhlbrand und Bernd Hering.

Die sieben flotten Läuferinnen und Läufer

Heinz Wöhlbrand



Auf dem Foto: v. l. n. r. . Christian Skusa, Michael Renken, Heinz Wöhlbrand, Claudia Renken, Ute Pohl, Bernd Hering und Silvia Buchal-Niederle

## Jede Beratung ein *Volltreffer*.

**Mario Gagelmann**

selbstständiger Handelsvertreter für Swiss Life Select

*Villa Orchidee*

*Bismarckstraße 63, 27570 Bremerhaven*

*Telefon: 0471-30 04 80, Mobil: 0176-66 89 35 91*

*mario.gagelmann@swisslife-select.de*



**SwissLife**  
Select



# Jahre

## Tennisabteilung

Die Tennisabteilung wurde 1978 gegründet und hat den Betrieb zum 1. Mai 1978 aufgenommen. Zu diesem Zeitpunkt gehörten der Abteilung 12 Kinder und 58 Erwachsene an. Betreut wurden die Spieler durch Trainer des BTV.

Eigene Plätze konnte der Verein noch nicht anbieten; gespielt wurde in der Sporthalle und auf den Freiplätzen der Johann-Gutenberg-Schule sowie in der Eickenhalle in Leherheide. Gleich im ersten Jahr war die Nachfrage so enorm, dass die Spielkapazitäten bald nicht mehr ausreichten. 1980 wurden zwei Plätze auf dem Hof der Gutenbergschule eigenständig hergerichtet.

Die erste Vereinsmeisterschaft wurde 1979 in der Eickenhalle ausgetragen.

### Gemeinsame Aktivitäten fördern die Gemeinschaft

Neben dem Sport hat die Abteilung bereits im ersten Winter die erste Kohl-und-Pinkel-Tour durchgeführt; diese Tradition hat sich bis heute erhalten. Wie auch beim Schlägermaterial hat sich im Bereich der Versorgungsfahrzeuge eine gewisse Entwicklung ergeben.

Neben den Kohl-und-Pinkel-Touren hat die Tennisabteilung zudem Wandertage angeboten und einzelne Teams sind zur Saisonvorbereitung nach Malle geflogen.

### Eigene Tennisplätze

1981 wurden in einem 1. Bauabschnitt vier Tennisplätze für SFL errichtet. Am 10.12.1981 wurde dann die Freigabe für die Plätze ausgesprochen, der Spielbetrieb konnte jedoch nicht aufgenommen werden, weil ein Anlieger mit seinem Einspruch einen Stopp erzwungen hatte. Später wurde diese durch eine zweite Fertiggarage erweitert, in der man sich auch durchaus aufhalten konnte. Punktspielbetrieb ab 1982 mit einer Damenmannschaft und zwei Herrenmannschaften.

### Tennisabteilung nach 10 Jahren

Boris Becker macht Bum Bum und die Tennisabteilungen erfahren einen enormen Zulauf. Um den Ansprüchen gerecht zu werden wurde die Tennisanlage auf sechs Plätze erweitert.

Mitglieder 1988: Nach nunmehr 10 Jahren 86 Kinder und 292 Erwachsene.



**GEBÄUDE TECHNIK**  
Fachbetrieb



## ELEKTRO SCHÖPF

- *Elektroinstallationen aller Art*
- *Kabelfernsehinstallationen*
- *Gebäude-Energieberatung*
- *Reparaturen und Kundendienst*

- *Steigerarbeiten*
- *Blitzschutz*
- *Antennenbau*
- *Sicherungstechnik*

**Mecklenburger Weg 113**  
**27578 Bremerhaven**

**☎ 04 71 / 6 67 79**  
**Fax 04 71 / 6 73 97**

Ihr Partner  
für den



Die Entwicklung der Abteilung gestaltete sich derart rasant, dass zwei weitere Plätze zur Benutzung freigegeben werden konnten.

Der DTB startete 1988 das erste Tennis-Sportabzeichen, zu dem sieben technische Übungen absolviert werden mussten.

1990: Einweihung des Vereinshauses und damit Ende der „Container-Ära“ auf der Tennisanlage.

### **Sportliche Erfolge**

2001: Mit drei Verbandsligameistern das bis dahin sportlich erfolgreichste Jahr der Tennisabteilung. Die 1. Herren steigt in die Nordwestliga auf.

Die Ranglistenspiele mit dem Ranglistpokal gehörten mit zu den beliebtesten Aktivitäten und bescherten spannende Auseinandersetzungen.

Heute spielt die Rangliste keine Rolle mehr, denn um die Plätze in den Mannschaften muss nicht mehr gekämpft werden. Mitspieler sind in quasi allen Teams erwünscht.

### **Mitgliederstand**

Man muss bedenken, dass es früher Anmelde Listen mit Wartezeiten für neue Mitglieder gab und eine Aufnahmegebühr war obligatorisch. Heute bezahlt man 1 € Zusatzgebühr auf den normalen Vereinsmitgliedsbeitrag.

1982: 47 Kinder und 162 Erwachsene  
209 Mitglieder

1991: Rekord der Tennismitgliedschaften mit 432 Mitgliedern.

2003: Der bundesweite Abwärtstrend zeichnet sich auch in unserer Tennisabteilung ab; 310 Mitglieder zählt die Abteilung

2012: Die Talsohle; nur noch 157 Mitglieder

2018: Wir sind wieder gewachsen: 55 Jugendliche und 129 Erwachsene = 184

Mitglieder

### **Spaßturniere**

- Heidjer Cup ab 1990 jeweils zum Jahresende.

Dieser Cup war ursprünglich für die Mannschafts- und Ranglistenspieler eingerichtet worden.

- Hobbymasters ab 2000, heute durchgeführt als Winter Finals. Wie der Name es ausdrückt, war dies die Veranstaltung für die Hobbyspieler.

Heute gibt es diese Unterscheidungen nicht mehr und die Teilnehmergruppen sind für beide Veranstaltungen identisch. Im Vordergrund stehen der Spaß und die Geselligkeit. Verbissener Siegeswille ist hier nicht gefragt.

Heute können wir während der Tennisveranstaltungen uns und unsere Gäste beliebig auf der Anlage und danach natürlich auch bei Ulrike an der Vereinsgaststätte versorgen.

### **Instandhaltung der Anlage**

40 Jahre haben natürlich an der Substanz der Anlage geknabbert. In den letzten Jahren wurde besonders die Beregnungsanlage immer pflegeintensiver. Die Sprenger klemmten, wollten nicht mehr drehen und die hydraulische Steuerung versagte immer öfter den Dienst.

In den Jahren 2016 und 2017 wurde schließlich die komplette Beregnungsanlage erneuert. Sehr viel Arbeit für die Verantwortlichen und einige fleißige Helfer und natürlich auch mit der Unterstützung professioneller Firmen.

### **Chroniken der Tennisabteilung**

Seit 1978, der Gründung der Tennisabteilung, ist in jedem Jahr bis heute jeweils eine Chronik über das abgelaufene Jahr erstellt worden. Hier findet man viele humorvoll dargestellte Beiträge zu den Ereignissen (manchmal auch kleine

schlüpfrige Gedanken). Alle Vorstände, alle Wettkampfergebnisse und auch die Ranglisten sind dort dokumentiert.

## Was machen wir in diesem Jahr?

Das Jubiläumsjahr werden wir mit einem Eröffnungsturnier am 1. Mai 2018 eröffnen. Das Spielgeschehen wird im Rahmen einer Feier stattfinden, auf der wir hoffentlich alle 184 Mitglieder sowie Angehörige und Freunde begrüßen dürfen. Über die weitere Planung werden wir demnächst informieren.

## Schnupperkurse für Interessierte

Und für Interessierte gilt ganz besonders: Neue Mitspieler sind erwünscht und zwar in allen Alterskassen und allen Leistungsstufen. Für Neueinsteiger oder auch für Wiedereinsteiger bieten wir ohne Zusatzkosten Schnupperkurse an.

Für Rückfragen oder weitere Infos: [tennis-abteilungsleitung@sfl-bremerhaven.de](mailto:tennis-abteilungsleitung@sfl-bremerhaven.de)

Manfred Gembalies

## Tennis Winterfinals 2018

Corneliuss Halle in Spaden am 17.3.2018

Flo Brandt hat zum traditionellen Turnier eingeladen und 22 Spieler haben gemeldet. Wir waren nicht ganz ausgebucht, da parallel andere Aktivitäten liefen. So blieb SFL unter sich, allerdings breit gefächert in den Altersklassen. Etliche Jugendliche, natürlich die immer gleichen verdächtigen Senioren und etliche dazwischen in den mittleren Altersklassen kamen um sich sportlich zu messen.

In Gruppen wurde die Vorrunde ausgetragen, danach ging es im KO-Modus weiter. Die einen kämpften um die Spitzenplätze, andere um die hinteren Platzierungen.

In den Spielpausen wurden die Matches beobachtet und es wurde natürlich gefachsimpelt und geschnackt. Außerdem sorgte Jan's Team für das leibliche Wohl. Und alle freuten sich über die familiäre Stimmung.

1. Sieger Iris Straka mit Patrick Jack
2. Sieger Gitta Skibicki mit Teddy Poguntke
3. Sieger

Organisation: Michael Lammert und Rüdiger Tetzlaff und wie immer sorgte Flo für den reibungslosen Ablauf



## MÖWEN-APOTHEKE

INH: ANJA SIEVERN

27578 BREMERHAVEN-LEHERHEIDE

HANS-BÖCKLER-STRASSE 32

TELEFON 04 71 6 29 29

# Bilder zu 40 Jahre Tennisabteilung



Fotos auch von Manfred Gembalies

## Im Planetarium

„Die zehn Irrtümer der Astronomie“ – zu einem Vortrag über dieses Thema lud der Seniorenausschuss am 9. März 2018 ein. Durch die Grippewelle „geschrumpft“, fand sich eine kleine Gruppe Interessierter im Planetarium Bremerhaven ein. Der Referent, Herr Schäfer von den „Bremerhavener Sternfreunden e.V.“ verstand es, schon gleich bei der Begrüßung Neugier zu wecken: Was ist dran an dem Zusammenhang zwischen Sternbild und Horoskop? Kann man bei Vollmond schlechter schlafen? Ist der Polarstern wirklich der hellste Stern? Sind schwarze Löcher „Monster“? Finden Geburten bei auflaufendem Wasser statt?

Dies waren nur einige der zu klärenden Fragen. Herr Schäfer machte deutlich, dass diese „Vorurteile/ Aberglaube“ restlos wissenschaftlich widerlegt und auch verständlich erklärt werden können. „Vollmond – schlaflose Nächte?“ Auf keinen Fall! Nur wenn man in völliger Dunkelheit schläft, schüttet der Körper das für den Schlaf notwendige

Hormon Melatonin in genügendem Maße aus. Also: Rollläden runter bei Vollmond! Horoskope für bestimmte Sternbilder? „Achten Sie auf Ihre Gesundheit!“ – „Setzen Sie sich für Ihre Ziele ein!“ – Diese Sätze passen immer! Aufgrund der Präzession (Richtungsänderung) der Erdachse haben sich die Tierkreiszeichen seit ihrer Festlegung in der Antike um ca. 30 Grad verschoben. Geburten bei auflaufendem Wasser? Wenn es so wäre, könnten die Geburtskliniken ihren Zeitplan einfach nach den Gezeiten planen. Der Mond beeinflusst zwar Ebbe und Flut, auf keinen Fall aber Geburten.

Auf jeden Fall war der Vortrag sehr interessant und lehrreich – und wenn man an dem bisher Geglaubten festhalten möchte: Nicht nur des Menschen Wille, auch sein Glaube ist sein Himmelreich!



## Vortrag zum Thema „Sturzprophylaxe“

**Sehr zur Freude des Seniorenausschusses, gelang es, Herrn Dr. Reinhold Schütz, der als Chefarzt der AMEOS-Klinik Mitte Bremerhaven für Unfallchirurgie tätig ist, als Kooperationspartner für das Konzept zur Sturzprophylaxe gewinnen zu können.**

Somit konnte am 29. Januar 2018 zu einem Vortrag über dieses Thema ins Vereinsheim eingeladen werden. Herr Dr. Schütz hat in jahrelanger Praxis mit den Folgen von Stürzen zu tun und weiß, wo eine Veränderung möglich und nötig ist. Ältere Menschen stürzen schnell - oft mit schweren Folgen für Körper und Psyche. Solche Stürze, sind meist nicht die Folge einer einzelnen Ursache, sondern das Ergebnis des Zusammenwirkens mehrerer Risikofaktoren.

Der Vortrag hat deutlich gemacht, wie man mit dem Sturz besser umgehen und die Folgen mindern kann. Unser Konzept der Sturzprophylaxe sieht neben den Informationen des Facharztes auch ein Bewegungstraining zur Sturzprophylaxe sowie eine Ernährungsinformation vor.

Die Knochen und die Muskulatur können durch Bewegung, richtige Ernährung und eine gezielte medikamentöse Einstellung nach einer Blutuntersuchung gestärkt werden. Eine bis 70- prozentige Verbesserung der Sturzminderung erreicht man durch ein Kraft-Balancetraining. Forschungen haben ergeben, dass sogar noch für Menschen in Pflegeheimen eine Verbesserung möglich ist.

Anschaulich informierte Herr Dr. Schütz die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über die Ursachen, Risikofaktoren und den Krankheitsverlauf von Stürzen. Es wurde verdeutlicht, warum es Sinn macht, an diesem Konzept der

Sturzprophylaxe teilzunehmen.

Dass das Thema viele interessierte, zeigte uns die große Teilnahme an der Aktion, mit der wir nicht gerechnet haben. Über 80 Personen wollten den Vortrag hören. 34 entschlossen sich, aktiv zu werden und meldeten sich für die beiden Kurse „Bewegungstraining zur Sturzprophylaxe“, die von Astrid Schulte am Hülse geleitet und in unserem Vereinshaus stattfinden werden, an.

Ingrid Sandhop

**Dachdeckermeister**  
**Detlef Poguntke**

Mecklenburger Weg 122  
27578 Bremerhaven

**Fon** (0471) 6 99 91 84  
**Fax** (0471) 3 00 03 61  
**Mobil** (01 71) 7 88 89 82

[www.dachdeckermeister-poguntke.de](http://www.dachdeckermeister-poguntke.de)  
[info@dachdeckermeister-poguntke.de](mailto:info@dachdeckermeister-poguntke.de)

## Neues Angebot im SFL Bremerhavener

Am 7.3.2018 ist die neue Karateanfängergruppe gestartet. Es haben 41 Interessierte im Alter von 4 bis 40 Jahren mitgemacht.

Alle hatten viel Spaß und einen ersten Einblick in die Sportart Karate. Zur Erwärmung gab es eine Vorübung zum Kumite (Freikampf), dann Dehnung und Übungen an der Koordinationsleiter. In der zweiten Hälfte wurden die Techniken Oi-Zuki (gerader Fauststoß) und Age Uke

(Abwehr nach oben) erlernt und im Anschluss direkt in der Anwendung mit dem Partner geübt.

Um jedoch ein adäquates Training gewährleisten zu können, wird es eine maximale Teilnehmerzahl für diese Gruppe geben, da die örtlichen Gegebenheiten einer solche Gruppengröße nicht entsprechen – dafür bitten wir um Verständnis. Alle anderen können gern beim nächsten Anfängerkurs mitmachen.

## Top Ergebnisse beim Lübeck Open Kata Cup

Bester SFL Athlet des Tages: Maxim Schmidke mit 3x Gold (U10 Einzel, U10 Team SFL5, U14 Team SFL3).

Doch auch die meisten anderen unserer 13 Starter konnten sich, wie folgt, hervorragend platzieren:

Rani Wienbeck: Gold in U10 weiblich, Gold in U10 Team SFL 5 und Bronze in U14 Team SFL 4

Michael Jakobi: Gold in U14 männlich, Gold in U14 Team SFL 3 und 5. Platz in U16 Team

Asim Pfannenstiel: Silber in U10 männlich

Schmidke verloren), Bronze in U10 Team SFL6

Violetta Saibel: Silber in U16/U18 Newcomer (erstes Turnier!) und mit dem Team SFL 2 in U16 das Viertelfinale erreicht

Kevin Pfannenstiel: Bronze U16 männlich (die ersten beiden Plätze belegten Aaric und Aidan Lück, die im DKV Bundeskader sind), Platz 5 in U16 Team SFL 1

Xenia Schmidke: Bronze in U8 und Bronze in U10 Team SFL6

Veronika Jakobi: Bronze in U12 Kata weiblich, Bronze in U14 Team SFL4 und in U16 Team SFL 2 das Viertelfinale erreicht

Jennifer Seidenzahl: 5. Platz U12 weiblich, Bronze in U14 Team SFL4

Yagmur Kursun: Achtelfinale in U14 weiblich erreicht, Bronze in U14 Team SFL4 und in U16 Team SFL2 Viertelfinale erreicht

Linus Wienbeck: In U12 männlich mit einer sehr guten Leistung das Viertelfinale erreicht.

Dimitri Schmidke: Viertelfinale in U8 erreicht (erstes Turnier!) und Bronze in U10 Team SFL6

Alle unsere Athleten haben hart trainiert und konnten sich sichtlich verbessern. Es



lich (das Finale gegen den amtierenden Deutschen Meister verloren), Gold in U10 Team SFL 5, Gold in U14 Team SFL 3, 5. Platz in U16 Team SFL 1

Halis Kursun: Silber in U10 männlich (Finale gegen Vereinskamerad Maxim

ist eine sehr gute Entwicklung bei allen erkennbar!! Super!  
Vielen Dank an die Betreuer Sergej und

Tatjana Schmidke und Tatjana Jakobi!

Sylvia Wendelken (Trainerin)

## Erfolgreich beim WW Cup

Am Samstag, den 24.03.2018 starteten 6 Karateka vom SFL beim internationalen Westerwald-Cup in Puderbach mit über 800 Startern.

Rani (7Jahre) ist in der Kategorie Kata U12 weiblich gestartet. Sie hat eine sehr gute Kata gezeigt, jedoch gewann ihre 11jährige und deutlich größere Gegnerin knapp mit 2:3 Flaggen. Da diese dann zwar alle weiteren Runden gewann aber das Poolfinale verlor, konnte Rani leider nicht in der Trostrunde starten, wo sie gute Chancen auf den dritten Platz gehabt hätte.



Maxim (8Jahre) startete in der Kategorie Kata U12 männlich, wo er eine gute „Jion“ zeigte, aber sich gegen den späteren Finalisten leider nicht durchsetzen konnte. In der Trostrunde belegte er dann den 7. Platz.

Asim (8 Jahre) startete auch in Kata U12 männlich, traf aber bereits in der ersten Runde auf einen der Favoriten und verlor nach Kampfrichterbesprechung leider. Da sein Gegner aber im Halbfinale verlor, konnte Asim nicht an der Trostrunde teilnehmen.

Michael (11Jahre) startete ebenfalls in der Kategorie Kata U12 männlich. In der ersten Runde zeigte er eine gute „Bassai Dai“, verlor aber leider 4:1 gegen den (anderen) späteren Finalisten. In der Trostrunde verlor er dann leider mit „Kanku Dai“ gegen eine noch höhere Kata und belegte dann den 7. Platz.

Nils (11Jahre) war der vierte von uns in der Kategorie Kata U12 männlich. Er zeigte eine gute persönliche Leistung, konnte sich aber leider nicht gegen seinen viel erfahreneren internationalen Konkurrenten durchsetzen.

Kevin (13 Jahre) startete in der Kategorie U14 männlich. In der ersten Runde zeigte er „Enpi“, doch wackelte leider beim ersten „Kiai“, sodass er knapp mit 2:3 verlor. In der Trostrunde gewann er mit den Katas „Kanku Sho“, „Gojoshiho Sho“ und „Unsu“ jeder Runde souverän mit 5:0 und erreichte somit einen sehr guten 3. Platz!

In der Kategorie Kata Team U14 starteten Nils, Michael und Asim. In der ersten Runde trafen sie auf die späteren Siegerinnen und verloren knapp. In der Trostrunde zeigten sie aber klar ihr Können und gewannen das kleine Finale mit „Kanku-Dai“ mit Bunkai (die Anwendung der Kata) klar mit 5:0 und belegten somit den 3. Platz.

In der Kategorie Kata Team U16 starteten Kevin, Asim und Michael gemeinsam und zeigten gute bis sehr gute Leistungen. Im Finale starteten sie dann auch mit „Kanku Dai“ und Bunkai und zeigten sehr gute Leistungen... leider verloren sie ganz knapp mit 2:3 Flaggen, belegten aber einen sehr guten 2. Platz.

## Lehrgang mit Schahrzad Mansouri & Sigi Hartl

Am 20. Oktober ging es für die SFL Kata-Kids zum Lehrgang nach Hals-tenbek zu den Erfolgstrainern Schahrzad Mansouri und Sigi Hartl mit 3 x 1h Training. Für jede Stunde gab es eine kurze gemeinsame Erwärmung und im Anschluss wurden die Teilnehmer in Unter- und Oberstufe aufgeteilt.

### Die Unterstufe:

In der ersten Stunde fand das Training bei S. Mansouri mit dem Schwerpunkt Kata „Heian Sandan“ mit Bunkai (Anwendung der Kata mit dem Partner) statt. Die zweite Stunde wurde von S. Hartl geleitet und beinhaltete die Kata „Heian Yondan“ mit diversen Variationen und verschiedenen Übungsformen. In der dritten Stunde ging es dann um die Kata „Heian Godan“ und Bunkai unter der Anleitung von Schahrzad Mansouri.

### Die Oberstufe:

In der ersten Stunde war der technische Schwerpunkt bei der Technik „Uraken“.

Als Kata wurde „Enpi“ gemacht mit dem Schwerpunkt Bunkai (Anwendung der Kata) unter der Leitung von Sigi Hartl. Die zweite Stunde wurde von Schahrzad Mansouri geleitet. Hier lag der technische Schwerpunkt beim Thema Hüftarbeit und Hüfteinsatz, sowie dem Fußtritt „Yoku Geri Kekomi“. Der Kataschwerpunkt lag auf „Kanku Dai“. In der letzten Stunde rundete S. Hartl das Erlernte zusammenfassend ab und vertiefte noch einmal die Katas „Enpi“ und „Kanku Dai“ sowie die entsprechenden Anwendungen (Bunkai).

Alle Lehrgangsinhalte waren nicht nur interessant, sondern passen auch perfekt zum derzeitigen Training. Die angereisten SFLer (und ein paar weitere) bereiten sich nämlich gerade auf die Harzmeisterschaft am 27.10.2018 in Ilseburg und ihre nächste Gürtelprüfung am 24.11.2018 in Delmenhorst vor.

Sylvia Wendelken



Auf dem Foto: Sigggi Hartl, Kevin Pfannenstiel, Asim Pfannenstiel, Michael Jakobi, Veronika Jakobi und Schahrzad Mansouri mit Rani Wienbeck.

## Daniel Kirjanow auf Erfolgskurs

### Einladungsschwimmen der SG Vahr / Sebaldsbrück

Daniel Kirjanow ( 2005 ) schwamm auf Erfolgskurs in der Jugend C. Seine Starts verliefen alle technisch hervorragend, es passte alles zusammen, vom Start anfangen über die Wenden und auch den Anschlägen am Ende. Er belohnte sich zusätzlich mit neuen Bestzeiten.

Über die 25 m Freistil Beine in 20,99 sec. kam er auf den 2. Platz und gewann eine Silber Medaille. Weiter ging es über 50 m Freistil mit 31,07 sec holte er sich wieder Silber. In den 50 m Brust setzte er sich auf den dritten Platz und gewann eine Bronze Medaille. Weiter folgten die 100 m Brust, wo er sich mit 1:30,76 min auf eine weitere silber Medaille freuen konnte. Als wenn sich Daniel bei diesem Wettkampf auf dem Podium einen Platz gepachtet hätte Siegte er auch über die 100 m Freistil mit 1:10,49 min auf dem 2. Platz. Ein voller Erfolg für ihn.



Emil Saibel ( 2006 ) schwamm neue Bestzeiten. Über die 25 m Freistil Beine belegte er in der C Jugend Wertung den 5. Platz in der Zeit 27,54 sec. In 50 m Freistil, setzte er sich auf den 8. Platz mit 44,17 sec. Die 100 m Rücken, seine Paradenstrecke, hier holte sich Emil Silber in 1:53,51 min., weiter ging es mit 50 m Rücken hier setzte er sich auf den 5. Platz mit 53,89 sec. Die 100 m Freistil schwamm Emil in 1:44,13 min und wurde mit einem guten 8. Platz belohnt.

Jan Kirjanow ( 2005 ) folgte dem Beispiel von Emil und schwamm bei seinen Strecken Neue Zeiten. Die 25 m Freistil Beine wurden mit Platz 7 belohnt in 29,37 sec. In der D Jugend waren viele gute Konkurrenten. Platz 10 belegte er in 41,94 sec. über die 50 m Freistil. In 50 m Brust schwamm sich Jan auf den 4. Platz mit 55,27 sec. die 50 m Rücken mit 1:02,38 min 8. Platz und die 100 m Freistil mit Platz 5 in 1:35,09 min.

Felix Marx ( 2005 ) auch D Jugend Wertung hat sich bei seinen Starts um fast 10 Sekunden jeweils verbessert. Über die 25 m Sprint Beine setzte er sich auf den 11. Platz mit 31,69 sec. Die 50 m Freistil schwamm er in 57,06 sec und bekam Platz 21. Weiter folgten die 50 m Rücken mit 1:13,59 min und Platz 9, über 100 m Freistil mit 2:15,73 min setzte ihn auf den 15. Platz.

Markus Wilhelm ( 2001 ) A Jugend Wertung. Er setzte sich über die 50 m Freistil mit 31,50 sec. auf den 4. Platz. Weiter ging es über die 100 m Rücken wo er sich eine Silber Medaille holte mit 1:20,38 Min. 50 m Schmetterling 37,42 sec. und 100 m Freistil 1:12,43 min gingen mit Bronze zu Ende.

Im Mehrkampf, Jahrgänge 2005 und jünger, werden mehrere Strecken, zusammen gewertet. Hier haben unsere Schwimmer folgende Platzierungen erreicht:

Daniel Kirjanow schwamm sich 900 Punkte zusammen und gewann den 2. Platz  
Jan Kirjanow gewann 350 Punkte und setzte sich auf den 4. Platz.

Emil Saibel belegte Platz 5 mit 337 Punkten und Felix Marx setzte sich auf den 11. Platz mit 189 Punkten.

Rundherum war es wieder mal ein gelungener Auftritt unserer Schwimmer.

So sind wir zufrieden und motiviert nach Hause gefahren. Wir freuen uns nun auf unser Herbstferien- Trainingslager, um uns weiter auf der Erfolgspur zu halten.

Einen Dank Sprechen wir an unsere Kampfrichterin Evelina Wilhelm aus, die nach einer Zahn- OP trotzdem zur Verfügung stand. Gute Besserung an Natalie Brüns, die wir aus gesundheitlichen Gründen zu Hause lassen mussten.

Viele lieben Dank an unsere Daniela Tiedemann, die wir aus ihrer Mutterpause holten um als Betreuerin dabei zu sein. An dieser Stelle wünschen wir dir weiterhin alles Gute für deine weitere Schwangerschaft.

Wir freuen uns darauf bald einen unserer jüngsten Schwimmer begrüßen zu dürfen.

Sabine Reschke

## SFL Trampolin Aug. 2018, aus Bronze wude Silber

Am 26.08.18 wurde die Kreisliga im Trampolinturnen ausgeturnt. Im letzten Jahr hat der SFL mit dem 3. Platz als Newcomer einen überraschenden Erfolg gehabt. Diesen Platz wollte man in diesem Jahr verteidigen.

Durch eine zu enge Terminplanung in diesem Jahr wurden aus den 3 Turnieren ein Wettkampf gemacht, und so die Spannung erhöht, da jede Mannschaft gegen jede turnen musste.

So wie im letzten Jahr, konnte der SFL den Pflichtdurchgang für sich entscheiden. Nach der ersten Kür waren der TVLehe und der SFL Punktgleich. Also war der letzte Durchgang entscheidend ob noch Gold zu erreichen war.

Die junge Mannschaft hat das optimale geturnt, doch ist mit dem zweiten Trepp-

chen Platz nicht Gold verloren gegangen, sondern Silber gewonnen worden.

Hier muss man auch erwähnen, dass zwei sehr junge Aktive mit Rouven Manning, 8 Jahre und Caine Deichmann, 10 Jahre ihr erstes Turnier bestritten und vor 4 Monaten noch nie auf einem Trampolin gestanden haben.

Doch mit Mandy Mio, Celina Trebttau, Niklas von Höveling und Stern Luca Broers war alles zu erreichen, was mit der Silbermedaille belohnt wurde.

Es ist erfreulich, dass trotz des Nachteils schlechter und überalterter Turniergeräte beim Training, sich die Kinder durch Fleiß, Willen und guter Technik immer mit vorne dabei halten können.

Stefan Rodewoldt /Trainer



## Tennis Vereinsmeisterschaften 2018

Die Meister/innen im Doppel sind ermittelt. Gemeldet hatten drei Damendoppel und 12 Herrendoppel.

Ein leichter Nieselregen hatte die Plätze noch pünktlich gewässert und danach herrschte bestes Tenniswetter auf einer sehr belebten Tennisanlage.

Nach der ersten Runde wurde die Hauptrunde und die Trostrunde gebildet.

Dazwischen eine sogenannte Mittelrunde, die es nicht in die Hauptrunde geschafft hatten aber spielerisch der Trostrunde überlegen waren.

Das Endspiel war dann der absolute Höhepunkt des Tages, ein echter Hammer. Ausgeglichen waren die ersten beiden Sätze mit 6:4 und 4:6. Im Matchtiebreak setzten sich dann Hendrik und Carsten durch.



Auf dem Foto: Vereinsmeisterinnen Sabine Poguntke / Sandra Brünjes



Auf dem Foto: Die Meister im Doppel Hendrik Serode (li.) / Carsten Teschner (re.)



Auf dem Foto: Vizemeisterinnen Maria Olivari / Iris Straka



Auf dem Foto: Vizemeister Danilo König / Markus Ahlfeld



Auf dem Foto: Dritte Michelle und Madeline Smykalla



Auf dem Foto: Dritte Jörn Straka / Marco Graudenz

## Gürtelprüfung

Judo ist eine asiatische Kampfsportart und bedeutet „Der sanfte Weg“. Seit einigen Monaten kann diese vielseitige und spannende Sportart nun auch beim SFL erlernt werden. Auf spielerische Weise vermittelt Trainerin Karina Nehring, die selbst seit ihrer frühesten Kindheit Judo betreibt, den Kampfsport ihren kleinen Schützlingen.

SFL Judo Güertelpruefung August 2018  
Neben dem Erlernen erster Judo-techniken stehen allgemeine sportliche Übungen und Spiele im Vordergrund. Judo fördert nicht nur die physische Entwicklung, sondern wird sogar von

Psychologen empfohlen, da es das Selbstbewusstsein stärkt sowie Disziplin und einen respektvollen Umgang miteinander lehrt.

Einige kleine Judoka haben bereits ihre erste Gürtelprüfung erfolgreich abgelegt und dürfen nun stolz den weiß-gelben Gürtel tragen. Alle die gerne vorbei schauen möchten, ob Junge oder Mädchen ab 5 Jahren, sind herzlich zu einem Probetraining eingeladen.

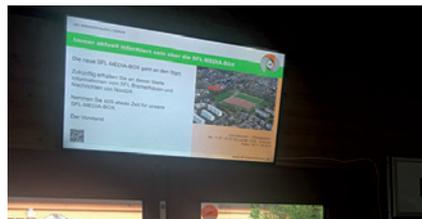
Das Training findet immer dienstags 16:45 Uhr - 17:45 Uhr im Dojo des SFL statt.



## Die SFL Media-Box

Unterhalten und informieren - das soll die SFL-Media-Box, die im Eingangsbereich aufgestellt wurde.

Die Besucher/innen des SFL Bremerhaven und des SFL Vereinsheim werden immer aktuell informiert durch die neuesten Meldungen zu lokalen Ereignissen und regionalen Themen der Nordsee-Zeitung und eigenen SFL-Angeboten - ein unterhaltsames Programm.



## „Besser spät als nie“ neues Vereinsmitglied mit 89

Wir freuen uns über jedes neue Vereinsmitglied, doch über ein neues ganz besonders: Ilse Liedke – Vereinsmitglied seit Januar 2018, am 3. Mai 2018 stolze 90 Jahre alt geworden! Elfriede hat unseren Verein durch den Besuch des Kurses „Sturzprophylaxe“ kennen und schätzen gelernt.

Sehr angetan ist sie von dem gut durchdachten und abwechslungsreichen Angeboten für die Generation 50+. Nun macht sie regelmäßig und mit Freude montags-nachmittags in der Damengymnastikgruppe mit. Sicherlich wird sie im Programm des Seniorenausschusses noch manch schöne Veranstaltung entdecken, an der sie teilnehmen wird.

Wir wünschen ihr immer viel Spaß im Verein!

Ingrid Sandhop, Jutta Meyer



## Besichtigung Hafentunnel

Der Wunsch, die Baustelle des Hafentunnels zu besichtigen, bestand schon lange im Seniorenausschuss. Umgesetzt werden konnte die Aktion dann endlich, da Werner Skibicki die Organisation dafür übernommen hat. Danke, Werner!

Volker Gudehus hat den SFL-Mitgliedern die unterschiedlichen Bereiche, vom frühesten Baustadium bis zum Endstadium nähergebracht. Ausgerüstet mit Helm, Warnwesten und Gummistiefeln konnten sie sich von

dem Baufortschritt überzeugen und im Kopfkino schon einmal durch den Tunnel fahren.

Ingrid Sandhop



## Kurs „Bewegungstraining zur Sturzprophylaxe“

Nach dem Vortrag von Herrn Dr. Reinhold Schütz, der in das Thema Sturzprophylaxe einführte, konnten im Februar zwei Kurse beginnen, die von Astrid Schulte am Hülsen geleitet wurden. Teilgenommen haben neben den Vereinsmitgliedern auch Gäste aus Bremerhaven und dem Landkreis.

Das Ziel des Konzeptes ist es, mit Stürzen besser umzugehen und die Folgen zu minimieren. Das Kraft-Balancetraining stärkt die Knochen- und Muskulaturstruktur, verbessert die Koordination und sensibilisiert die Wahrnehmung. Ein Test zu Beginn und Ende des Kurses verdeutlichte den Trainingserfolg oder zeigte den Teilnehmern, dass weiteres Üben sinnvoll wäre.

Während bei den trainierten Teilnehmern keine, oder nur eine geringe Steigerung der Fähigkeiten festgestellt wurde, zeigte sich bei den untrainierten Teilnehmern eine Steigerung der Testwerte um bis zu 60 %. Wer wollte, konnte seine Fertigkeiten im Folgekurs vertiefen. Einer Teilnehmerin gefiel es so gut, dass sie in den Verein eingetreten ist und jetzt an einem der vielen 50+PLUS- Bewegungsangebote teilnimmt.

Im Herbst werden wir mit einem neuen Kurs starten. Herr Dr. Reinhold Schütz wird uns weiterhin in dem Konzept unterstützen.

Ingrid Sandhop

## Bauch, Beine, Po...hab' ich

Unter diesem Motto stand eine Kabarett-Veranstaltung, zu der der Seniorenausschuss am 4.Mai in die Vereinsgaststätte eingeladen hatte.

„Lachen satt“ wurde in der Vorankündigung versprochen – und Kerstin und ihre HeidSchnucken sorgten dafür, dass dieses Versprechen auch gehalten wurde. In kurzer sportlicher Kleidung bewies die Kabarettistin, dass sie „Bauch, Beine und Po“ wirklich vorzuweisen hat und auch etwas zur Erhaltung ihrer Kurven tut. Sie

genoss vor den Augen des (zu Beginn) noch sehr verblüfften Publikums mehrere Tortenstücke „Aber bitte mit Sahne“ und ließ es sich dabei auch nicht nehmen, mit vollem Mund weiterzusprechen. Gekonnt schaffte sie es, sachlich richtige Informationen so zu „verdrehen“, dass z.B. ein Apfel plötzlich wegen seines Zuckergehalts zu den ungesunden Nahrungsmitteln gehört. Frau Heid berichtete mimikreich und gestenstark über ihre vielen Versuche, etwas für ihre Gesundheit und Fitness zu tun und auch über ihre (Miss-) Erfolge da-



bei. Sie führte einige Übungen sehr zum Vergnügen des Publikums, das sie übrigens sehr schnell „im Griff hatte“, gekonnt ungekonnt vor.

Musikalisch unterstützt wurde Kerstin Heid von Friedhelm Logemann und den HeidSchnucken. Diese machten Musik und sangen die zum großen Teil von Kerstin Heid selbst komponierten und getexteten Lieder mehrstimmig mit. Bei so vielen Aktivitäten der vier Vortragenden musste natürlich auch das Publikum mit ran: „Hands up“ wurde gesungen – und alle wurden zum Mitmachen aufgefordert und taten es auch!

Aber nicht nur den Künstlern, auch dem Team um unsere Vereinswirtin gebührt ein dickes Lob: Die in der Pause servierten Wurst/Schinken/Käseplatten schmeckten allen gut, und der Service war reibungslos und nett.

Somit war es eine rundum gelungene Veranstaltung, was auch noch dadurch bestätigt wurde, dass einige Gäste es sich nach der Vorstellung nicht nehmen ließen, Kerstin und ihren HeidSchnucken ganz persönlich für den unterhaltsamen Nachmittag zu danken.

Jutta Meyer, Seniorenausschuss

## Ehrungen beim SFL Bremerhaven

Auch in diesem Jahr konnten Peter Skusa und Frank Schildt wieder viele Mitglieder bei Kaffee und Kuchen zum Passivenfest im SFL Vereinsheim begrüßen.

Wie in den vergangenen Jahren wurden auch auf diesem Passivenfest wieder Mitglieder für Ihre langjährige treue zum SFL Bremerhaven und seinen Vorgängervereinen geehrt.

Für 25 Jahre wurden geehrt: Irma Freitag, Franz Lidecke und Klaus Maresch.

Für 40 Jahre wurden geehrt: Doris Böning, Dietmar Graudenz, Sigird Hoffmann, Joachim Huck, Karin Kattenhorn, Hildtraud Wilhelmi, Wolfgang Meyer-Scheer, Renate Scheer, Anke Sperling, Udo Wettjen und Dieter Wilhelmi.

Für 60 Jahre: Ernst-August Brümmerloh und Wilfried Tötheider.

Für 70 Jahre: Gertrud Schäfer.



## Ehrung Jürgen Bohne

Auf der SFL Delegiertenversammlung am 20. Juni 2018 wurde Jürgen Bohne für seine langjährige ehrenamtliche Arbeit im SFL Bremerhaven ausgezeichnet. Jürgen Bohne war seit 1984 in der Basketballabteilung und mit Gründung der Basketballspielgemeinschaft (BSG) dort als Sportwart tätig.

„Durch sein unermüdliches Engagement“, so Frank Schildt, 2. Vorsitzender SFL Bremerhaven, „hat Jürgen den Basketballsport in unserem Verein in entscheidenden Maße begleitet und geprägt.“

Neben dieser Ehrung bedankte sich der SFL Vorstand bei den Mitarbeiterinnen des SFL Bremerhaven Susanne



Auf dem Foto: Jürgen Bohne, Susanne Neese, Birgit Heitmann-Birreck und Frank Schildt.

Neese und Birgit Heitmann-Birreck für Ihre Arbeit

## „Sterne des Sports“ im Land Bremen verliehen

Im Veranstaltungszentrum des Landessportbundes (LSB) Bremen fand die Verleihung der „Sterne des Sports“ in Silber für das Bundesland Bremen statt. Die „Sterne des Sports“ sollen das ehrenamtliche und gesellschaftliche Engagement in Sportvereinen belohnen und sind ein gemeinsamer Wettbewerb der Volksbanken und Raiffeisenbanken sowie des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB). Auf Landesebene findet der Wettbewerb in Kooperation mit dem LSB Bremen statt.

Ausgezeichnet mit dem Großen Stern des Sports in Silber wurde in diesem Jahr die Bremer Turnvereinigung (BTV) von 1877 e.V. Der Bremer Traditionsverein darf sich über einen Scheck in Höhe von 2000 Euro freuen und wird das Land Bremen am 22. Januar 2019 beim bundesweiten „Sterne des Sports“-Finale in Berlin vertreten.

Über den Kleinen Stern des Sports in Sil-

ber – dotiert mit 1500 Euro – durfte sich der Verein SFL Bremerhaven freuen, der sich mit seinem nachhaltigen Seniorenprojekt „Gemeinsam statt einsam“ für die Sterne des Sports beworben hatte.

Die Preisverleihung nahmen LSB-Präsident Andreas Vroom und die Jurymitglieder Udo Drechsel (Projektverantwortlicher Genossenschaftsverband) und Harald Lesch (Geschäftsführer Arbeitsgemeinschaft der Volksbanken und Raiffeisenbanken Weser-Ems) vor.

Jurymitglied Udo Drechsel betonte, dass sowohl die Bremer Turnvereinigung als auch der SFL Bremerhaven tolle ehrenamtliche Arbeit leisten. „Der SFL übernimmt mit seinem Seniorenprojekt wichtige gesellschaftliche und soziale Verantwortung. Im Hinblick auf den demografischen Wandel ist so ein Engagement für ältere Menschen gar nicht hoch genug zu bewerten“, so Drechsel.

## Der SFL wird mobil – die SFL App ist da.

Der SFL Bremerhaven bietet seinen Mitgliedern und SFL-Interessierten jetzt die offizielle SFL-Vereins-App an. Diese kann aus Apples App Store und Googles Play Store kostenlos heruntergeladen werden und ist unter dem Namen „SFL Bremerhaven“ zu finden.



Die Sportvereins-App bietet alle wichtigen Informationen „für die Hosentasche“. So informiert die App über Neuigkeiten, über das Sportangebot samt Ansprechpartner und Trainingszeiten

sowie die Sportstätten.

Eine Terminübersicht, eine „Fan-Reporter“ Funktion mit Bildergalerie runden das Angebot ab.

„Mit der Sportvereins-App haben Sie den SFL Bremerhaven immer dabei,“ so Frank Schildt 2. Vorsitzender, „und können sich mobil über die Angebote, Neuigkeiten und Termine informieren.“

„Wir empfehlen die Funktion „Push Nachrichten“ in der App zu aktivieren, damit aktuelle Informationen vom SFL Bremerhaven direkt in der App landen“, so Frank Schildt.



Die Kosten für die Konzeption, Entwicklung und das Design haben die Kooperationspartner DOSB (Deutscher Olympischer

Sportbund e.V.) und die vmagit GmbH im Rahmen der Aktion „1000 Apps für 100 Vereine“ übernommen

## Da steht eine Neue vor dem SFL-Vereinsheim!

Eine Bank! Die alte Sitzgelegenheit im Eingangsbereich des Vereinsheimes war deutlich in die Jahre gekommen und lud nicht mehr zum Verweilen ein. Durch den Förderverein wurde jetzt mit Unterstützung der GEWOBA eine neue Bank angeschafft. Susanne Neese von der Geschäftsstelle und Jörn Straka vom Förderverein haben schon einmal Probe gegessen und sind zufrieden. „Jetzt haben wir wieder einen schönen Treffpunkt und der Eingangsbereich ist aufgewertet“ schwärmt der Vorsitzende des Fördervereins.

Übrigens: Anträge zur Förderung können von jedem Mitglied formlos gestellt werden. Eine Stellungnahme der Abteilungsleitung sollte beigefügt werden. Auch auf neue Mitglieder freut sich der Förderverein Leherheider Sport e.V.. Eine Mitgliedschaft ist schon ab 20€ Jahres-

beitrag möglich, auch Spenden werden - natürlich steuerlich berücksichtigungsfähig - gern genommen und für Verbesserung im SFL Bremerhaven eingesetzt.



Auf dem Foto: Jörn Straka und Susanne Neese

Weitere Infos gibt es auf der Homepage des SFL unter:

<https://www.sfl-bremerhaven.de/förderverein-leherheider-sport>

## Tennis Vereinsmeisterschaften

### Mixed-Meister stehen fest

Nach zwei schönen Spieltagen bei sonnigem Tenniswetter sind die „Alten“ auch die „Neuen“:

#### Meister und Vize:

Michele Smykalla und Hendrik Serode konnten mit 7:6 und 6:4 in einem spannenden und fair geführten Finale gegen Iris und Jörn Straka gewinnen und erneut die Meisterschaft sichern.

Insgesamt 8 Mixed-Paarungen haben sich bei bestem Tenniswetter spannende Partien geliefert, die auch die Zuschauer begeistern konnten

Zum Abschluss wurde bis spät in den Abend hinein gemeinsam gegrillt, getrunken und gegessen.

Vielen Dank an alle Teilnehmer für das



Auf dem Foto: alle 16 Teilnehmer der Mixed-Meisterschaft

### Beim Spiel um Platz 3

konnten sich Maria und Marco Graudenz gegen Biene Poguntke und Luca Graudenz mit 7:6 und 6:3 durchsetzen.

schöne gemeinsame Wochenende - und an Horst für die tollen Spielfotos.

Jörn Straka.



**Wir bieten für Sie:**  
 Clubräume Kegelbahnen Biergarten  
 Sommerterrasse Familienfeiern

*Die Erlebnisgastronomie mit Pfiff!*  
 by Ulrike Schulz

Mecklenburger Weg 178a  
 27578 Bremerhaven  
 Tel. 0471 - 6 28 25

Planen Sie doch mit uns Ihre Feier  
 z.B. Hochzeiten Jubiläen  
 Betriebsferien Seminare  
 Geburtstage Trauerfeiern

**nicht nur für Vereinsmitglieder ... sondern ein Erlebnis für Alle !!!**



## Redaktion Heidjer- Journal

**Liebe SFL Vereinsmitglieder,**

wie Sie gemerkt haben, ist es und leider aus verschiedenen Gründen im Jahr 2018 nicht gelungen, die von uns selber angedachten Heidjer-Journale herauszugeben - für diese Situation bitten wir um Ihr Verständnis.

Wir bedauern das auch sehr und haben uns fest vorgenommen, in 2019 wieder regelmäßig ein Heidjer-Journal in den Druck zu geben.

Auch wenn sehr regelmäßig Informationen aus den Abteilungen auf unserer Webseite erscheinen, möchten wir weiter an dem gedrucktem Exemplar des Heidjer-Journals festhalten.

Wir sind sehr froh darüber, dass Jan-Michael Kutzner, die Öffentlichkeitsarbeit des SFL Bremerhaven ab Januar 2019

tatkünftig unterstützt.

Jan-Michael wird zukünftig redaktionell für das Heidjer-Journal zuständig sein.

Texte und Bilder sind an folgende E-Mail-Adresse zu senden:  
**vereinsheft@sfl-bremerhaven.de.**

Wichtig ist, dass die Rechte für die Nutzung der Bilder vorliegen. Bitte immer mit angeben, wer den Text geschrieben, dass Bild (möglichst immer in einer Bildauflösung 1.024 mal x Pixel) gemacht hat und wenn eine Bildunterschrift gewünscht wird, die dann bitte auch mit angeben.

Redaktionsschluss nächstes Heft:  
28. Februar 2019

Redaktion Heidjer-Journal

**Aktuelle Informationen über den SFL Bremerhaven gibt es auch im Internet unter:**

[www.sfl-bremerhaven.de](http://www.sfl-bremerhaven.de)

<https://www.facebook.com/SFL.Bremerhaven>

[http://www.flickr.com/photos/sfl\\_bremerhaven/](http://www.flickr.com/photos/sfl_bremerhaven/)





## Sport Freizeit Lehrerheide Bremerhaven e.V.

### sfl Sportanlage:

**Geschäftsstelle /** Mecklenburger Weg 178a,  
**Vereinshaus** 27578 Bremerhaven  
**Telefon:** 0471 - 6 24 29  
**Telefax:** 0471 - 6 99 93 47  
**Internet:** www.sfl-bremerhaven.de  
**E-Mail:** geschaeftsstelle@sfl-bremerhaven.de



**Bankverbindung:** Sparkasse Bremerhaven  
(BLZ 292 500 00)  
BIC: BRLADE21BRS  
**Beitragskonto:** 2 803 534  
IBAN: DE 92 2925 0000 0002 8035 34  
**Kursgebühren:** 2 804 115  
IBAN: DE 22 2925 0000 0002 8041 15



**Geschäftszeiten:** montags 17:00 - 20:00 Uhr  
mittwochs 10:00 - 12:00 Uhr

**SportFit** Tel. 0471 - 6 99 93 46  
Montag bis Freitag 9.00 - 13.00 Uhr  
16.00 - 21.00 Uhr  
Samstag 11.00 - 15.00 Uhr

**sfl-Gaststätte:** Ulrike Schlott-Schulz Tel. (0471) 6 28 25

**Herausgeber:** SFL Bremerhaven e.V.  
**Redaktion:** Jens Meyer-Petereit / Frank Schildt  
vereinsheft@sfl-bremerhaven.de  
**Druckerei:** Weser-Druckerei Grassé GmbH, Tel. 0471 921116  
**Auflage:** 1.600 Exemplare  
**Erscheinung:** Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

**Dieses Heft wurde produziert mit Unterstützung der GEWOBA.**

### Urheberrechtliche Hinweise:

Vervielfältigung von Text- und Bildmaterial, von Anzeigen oder anderen Elementen dieser Vereinszeitung sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers zulässig.

## Das vollkommen neue Einkaufsgefühl.

Große Ladenflächen, helle und freundliche Atmosphäre mit viel Licht und niedrigen Regalen – so präsentieren sich die CAP-Märkte in Bremerhaven und Wremen ihren Kunden.

In den „freundlichen Frischemärkten“ erhalten Sie vor Ort alles, was Sie zum Leben in Ihrem Haushalt benötigen. Klimafreundlich einkaufen mit Produkten aus der Region: von hier – das schmeckt mir! So macht Einkaufen Spaß!

Übrigens: Wir bieten einen kostengünstigen Lieferservice an und bringen Ihren Einkauf direkt zu Ihnen nach Hause. Unser zusätzlicher Service: Geschenkgutscheine, begleiteter Einkauf und natürlich komplette Barrierefreiheit. **Überzeugen Sie sich bitte!**



Deichstr. 91/Uferstraße · 27568 Bremerhaven  
Wremen · In der Langen Straße 24  
27639 Wurster Nordseeküste

Die Elbe-Weser Werkstätten sind Partner der EDEKA

Elbe-Weser Werkstätten gGmbH · Mecklenburger Weg 42 · 27578 Bremerhaven



Bremerhaven · Kleiner Blink 20a

In unserem modernen „Bistro“ können Sie sich vom Frühstück bis zum Mittagessen kulinarisch verwöhnen lassen.

Sehr beliebt ist das Frühstücksbuffet mit stets frisch angemachten Zutaten. Bitte rufen Sie uns an, damit wir Plätze für Sie reservieren können.



Genießen Sie in ruhiger Atmosphäre ein ausgiebiges Frühstück oder lassen Sie sich von unserem täglich wechselnden Mittagstisch verwöhnen. Kaffee, Kuchen und handgemachte Pralinen runden das Angebot ab.



Bremerhaven · Poststraße 55



Bremerhaven · Deichstraße/ Uferstraße

In unserem separaten Café **CAPpuccino** finden Sie frische Backwaren, Kaffee und mehr. Die Plätze innen und außen laden zum Genießen und Erholen ein. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen Ihnen im **CAP-Markt Bremerhaven** jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

Elbe-Weser Werkstätten **EWV**

Elbe-Weser Werkstätten gGmbH · Mecklenburger Weg 42 · 27578 Bremerhaven



Giro X-tra



Giro X-tra

# Fan sein ist einfach.



[giroextra-wespa.de](https://giroextra-wespa.de)

**Wenn man mit Giro X-tra  
auf seine Sport- und Frei-  
zeit-Einkäufe vor Ort satte  
Rabatte bekommt.**

**Sportförderung beantragen:  
alle Infos unter [wespa.de/sportfonds](https://wespa.de/sportfonds)**

Gut für mich.



**Weser-Elbe  
Sparkasse**