



*Der Weg zu uns
lohnt immer!*

Bäckerei **WILKENS**
Konditorei

Zur Ziese 3

Filialen: Oberurseler Str. 6 · ☎ 48 00 28

Arztehaus Arbergen/Mahndorf

Hostenbacher Str. 1-3 · ☎ 45 18 21

unsere Spezialität:

Butterkuchen
Torten und bunte Platten

täglich ofenfrisch: **Brötchen, Brot und Kuchen**

● **lecker, lecker, stets frisch von Ihrem Bäcker** ●

Mitteilungsblatt des TV Arbergen von 1893 e.V.

5/79

29. Jahrgang

2750 Exemplare werden kostenlos an alle Haushaltungen im Ortsteil Arbergen verteilt und an außerhalb wohnende Mitglieder versandt.

Geschäftsstelle: Arberger Heerstraße 111, Tel. (04 21) 48 04 37
Geschäftszeit: montags 17 30-19 00 Uhr

Redaktion und Anzeigen: Pressewart Kurt Gröger, Kirchsteig 8,
2800 Bremen 44, Telefon 48 19 10

Druck:
Oltmanns+Buerfeind, 2807 Achim, Gutenbergstr. 2, Tel. (04 20 2) 80 44

5/79



WIR BIETEN MEHR ALS GELD UND ZINSEN



Gekonnte Hilfestellung, die auch der KÖnner braucht. Beim Geld genauso wie am Turngerät.

Ob Sie Geld sicher anlegen oder günstig Kredit aufnehmen, ob Sie modern mit Eurocheques oder bequem mit Dauerauftrag zahlen wollen: wir leisten Ihnen in allen

Geldangelegenheiten gekonnte Hilfestellung. Wir beraten Sie so, daß Sie auch bei schwierigen finanziellen „Übungen“ eine gute Figur machen.

RAIFFEISEN VOLKSBANK BREMEN



Brüggeweg 24, Postfach 44 82 48, Telefon (0421) 45 90 31
Zweigstellen: Hemelinger Heerstraße 44 A, Lausanner Straße 4 und Zur Ziese 1

ARBERGER  TURNERBOTE



Mitteilungen des Turnvereins Arbergen von 1883 e. V.

Jahrgang

Dezember 1979

5/79



DER TURNERBOTE
WÜNSCHT ALLEN LESERN
FROHE
WEIHNACHTEN

UND GESUNDHEIT
UND ERFOLG

IM
NEUEN JAHR

Bäckerei und Konditorei
Dietmar Looke

Filiale: HB-Arbergen
Reinhardswaldstraße 15
Tel. 48 00 05

Wir halten täglich
ein reichhaltiges Angebot an Backwaren für Sie bereit.
Unsere Spezialität: Kapuzinertorte

**Der Geldberater:
Ihr persönlicher Sparkassen-Service**

„Einer von uns*)
ist immer
für Sie da!“



Sparkasse Bremen

*) Über 250 Geldberater in 87 Geschäftsstellen sind überall in Ihrer Nähe.

WILLI STORM

Sanitär- + Heizungsbau

Bad - Küche - Sauna - Gas- u. Ölfeuerung
Fußbodenheizung

Colshornstraße 33 - 2800 Bremen - Tel. 48 03 32



*..lädt ein
zur*



3. Gymnastikwerkstatt

u. a. Wiederholung

CABARET - TVA

am **16. Dezember '79 · 15 Uhr**

in **Grothenn's
Gasthaus
Arbergen**

Eintritt:
Erwachsene DM 3,-
Kinder bis
14 Jahre DM 1,-



**Jahreshauptversammlung der
SG Bremen-Ost**

am Montag, dem 28. Januar 1980,
um 20.00 Uhr in Grothenn's Gasthaus

Tagesordnung

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| 1. Begrüßung | b) des Gerätewartes |
| 2. Sportlicher Rückblick | c) des Schriftwartes |
| 3. Organisatorischer Rückblick | d) des Pressewartes |
| 4. Bericht des Kassenwartes | 7. Wahlen |
| 5. Bericht des Jugendwartes | 8. Anträge |
| 6. Berichte | 9. Vorausschau |
| a) des Schiedsrichterwartes | 10. Verschiedenes |

Anträge müssen spätestens am 15. Januar 1980 schriftlich bei Peter Haderer oder
Manfred Malfeld vorliegen. Der Vorstand

Augenoptik · Contactlinsen · Brillenmode

MICHAEL GRAF, staatl. gepr. Augenoptiker und Augenoptikermeister
ANGELIKA GRAF, staatl. gepr. Augenoptikerin und Augenoptikermeisterin
2800 Bremen 44 - Hemdinger Bahnhofstraße 16 - Telefon (04 21) 41 21 70

Wir beraten Sie gern bei allen Ihren Sehproblemen

CONTACT-
LINSEN



GRAF

SPORT SPEZI



Ihr
Sport-Fachausrüster
und der
für Mannschaften,
Vereine und Verbände.

mh. gudrun & heinz czichowsky
bismarckstraße 1
2800 Bremen 1
telefon 04 21 / 746 46

WILHELM PRIES KG

Ihr Partner für



VERKAUF · KUNDENDIENST · REPARATUR

UNFALL-REPARATUR ALLER PKW-MODELLE

Verkauf von Ersatzteilen

Hemelinger Heerstraße 23-25 · Telefon 45 01 85

Turnerkommers CABARET-TVA

Turnerkommers 4. November 1979

Schon nach der Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden Jürgen Müller verhiß es, ein stimmungsvoller Abend zu werden. Er wünschte allen Gästen viel Spaß in den neuen und renovierten Räumen unseres Vereinslokals und den Turnerinnen gutes Gelingen ihrer Vorführungen.

Schon wirbelten 14 junge Turnerinnen in den Saal nach einer Musik von Liza Minelli. Zu ihren kecken Kostümen trugen sie bunte Girlanden, die sie einigen Gästen während der Vorführung um den Hals legten. Gleich stieg die Stimmung, und die Gäste dankten es mit Beifall und ausgelassener Fröhlichkeit.



Die Jüngsten im Cabaret-TVA

frisierstube

hanna mika

2800 bremen-arbergen

im strumpf 25

telefon 48 20 10



Bremer Schlüssel-Apotheke

Pächter: Hans-Christian Petersen

Bremen-Arbergen, Telefon 48 00 23

Auto-Ruf Pkw-VW-Bus

für alle Gelegenheiten – Krankenfahrten

04202/3588

CLAUS MEINKEN - BOLLEN

Lüllmann's Gasthaus

Inh. Klaus – H. Fahrenholz

Bremen-Arbergen, Telefon 48 12 87

Tanzsaal und Clubräume für Feierlichkeiten aller Art
– wie Hochzeiten, Jubiläen, Betriebsfeste, Kohl- und
Pinkelfahrten, Aalessen usw. – Fremdenzimmer –



Kreuz, Herz, Pik, Karo – ein gutes Blatt – nicht nur für Skatspieler

Johann Jäger, der wieder einen Filmmelodienquiz anbot, konnte den Siegern 3 × 2 Eintrittskarten für die Harry-Belafonte-Show überreichen.

Fast wie aus einem Tanztheater ausgeliehen kündigten 3 Nummerngirls die einzelnen Vorführungen an. Graziös schritten sie in ihren hautengen Silberanzügen mit freundlichem Lächeln durch den Saal.

Es folgte eine Reihe von Vorführungen verschiedenster Variationen. Selbst die Jüngsten, unter der Leitung von Petra Geicke zeigten in zwei Vorführungen, daß sie fleißig geübt hatten, um den „Großen“ nachzueifern. Zwei Gruppen aus dem 7. und 8. Schuljahr zeigten in lässiger Kleidung mit ihren viel zu großen Hosen und den Schirmmützen eine straffe Seilübung und anmutige Gymnastik, für die sie ihre roten Turnanzüge hübsch herauslaffiert hatten. Auch die Mädchen aus dem 9. Schuljahr mit ihren Kostümen und Regenschirmen in rot-weiß und blau-weiß waren reizend anzusehen und brachten eine flotte tänzerische Gymnastik.

Alle übrigen Vorführungen, entworfen und einstudiert von Gudrun Jäger, zeigten besondere Erfahrung und Reife. Ob die Haremsdamen mit ihrer Solotänzerin oder die Spieluhrenpuppen als Balletteusen, sie alle waren graziös und biegsam, wie auch puppig und keck. Bizarrr durch Lichteffekt, schwarze Umhänge und Leuchtkrawatten wirkten die Zauberer. Daß nicht immer glitzernd bunte Kostüme dominierend sein

fahrschule materne

- arbergen
heisiusstraße 29 - tel. 48 00 00
- theoretischer unterricht donnerstag 19.30–21 uhr
- anmeldung donnerstag 15–19.30 uhr
sonst jederzeit nach vorheriger tel. absprache

FRITZ HUSMANN

Bremen-Arbergen, Telefon 48 01 75

Auf den Roden 5

- Milch - Feinkost
- Mischprodukte

JOHANN WREDE

GEGRÜNDET 1926
INHABER H. KAHL

28 BREMEN 44
Im Strumpf 8, Ruf 48 02 04



KOHLN - DÜNGETORF
HAUSHALT-ÖLTANKS

GRAU OPTIK

UWE GRAU

STAATL. GEPRÜFTER AUGENOPTIKER
UND AUGENOPTIKERMEISTER

2800 BREMEN 44 - Hemelinger Bahnhofstraße 2a - Telefon 45 10 36
Parkplatz hinter dem Hause



Ganze Abteilung ... kehrt!



Gas- und Wasserinstallation
Klempnerei - Gasheizungsbau

Fritz-Hermann Engelhardt

28 BREMEN 44, Vor dem Esch 25
Tel. 48 07 58

Textilien, Betten und Sportbekleidung, Triumph-Miederwaren



im Textilhaus

Bernh. Brockmann



Textilien und Betten - Schützenuniformen

Colshornstraße 63

Telefon 48 00 30

Fritz Rothe

BAUGESCHÄFT

Bremen-Arbergen, Colshornstraße 73, Fernruf 48 00 55

innendekorationen - textile bodenbeläge

gregor budelmann

2800 bremen 44

harzer straße 44 - telefon 48 04 62



Zum Abschluß ein heißer Can-Can

müssen, bewiesen 8 Turnerinnen in ihren Gymnastikanzügen, die sie mit Spielkarten dekoriert hatten. Sie boten eine hervorragende Leistung. Bei der Ankündigung einer Striptease-Show waren es die Männer, die sich auf ihren Stühlen zurechtrückten, um besser sehen zu können. Hinter einer bunten, angestrahlten Leinwand waren schemenhaft 9 hübsche Figuren zu erkennen, die elegant ein Kleidungsstück nach dem anderen über die Wand in den Saal warfen. Aber ach, wie groß war die Enttäuschung, als bei voller Lichtstärke 9 alt-vermummte Gestalten zum Vorschein kamen, die dann aber doch ihre alten „Klamotten“ ablegten und in farbigen Gymnastikanzügen ihre gekonnte Gymnastik zeigten.

Noch einmal schlug die Welle der Begeisterung hoch, als 9 Turnerinnen kreischend und mit Radschlag und Spagal ihren Can-Can zeigten. Hierbei hörte man deutlich einen bekannten Kommentar: „Wird sind der Meinung, das war Spitze!“

Spitze waren aber auch Frau Grete Finke, die wieder einmal die Kostüme nähte, Rolf Lankenau am Musikpult und Dieter Wilczek als Beleuchter. Die Tanzkapelle „Black four“ sorgte dafür, daß die Hochstimmung der ca. 300 Gäste bis zum Morgen anhielt.

Anneliese Osmers

Für die 6 Fotos auf den Seiten 7 bis 15 bedanken wir uns bei Thorsten Burkert.

Gemeinsamer Einkauf macht stark und preiswert.
Im SOTEX-Anschlußhaus kaufen Sie deshalb günstig.

In Mode stets aktuell

Ihr Textilhaus **HANS PIEPER**

Zum Sebaldsbrücker Bahnhof, Ruf 45 32 31



ALBATROS-APOTHEKE

Inh.: Dr. Klaus H. Kahrs

Arbergen / Mahndorf

Oberurseler Straße 2

Telefon 48 25 05

Hans Dieter Blanke

Bau- und Möbeltischlerei - Innenausbau

2800 Bremen Arbergen - Im Strumpf 2a - Telefon 48 05 52

Heinrich Fahrenholz

Tischlerei und Modellbau

Bremen-Arbergen, Hügelstraße 17

Telefon 48 00 34



Beinchen

Beinchen wollen stehen,
Beinchen wollen gehen,
Sich im Tanze drehen,
Beinchen wollen ruhn,
Beinchen wollen spreizen,
Wollen ihren Reizen
Jegliche Gelegenheit
geben. Haben jederzeit
Muskulös zu tun:

Beine dick und so und so,
Beine dünn wie Stange,
Alle Beine sind doch froh,
Arme, arme Schlinge!

Ringelnatz

Achtung Jugendturnerinnen!

Es ist beabsichtigt, ab Januar eine reine Gerätegruppe für Mädchen anzubieten, die unter der Leitung von Petra Geike und Gudrun Jäger steht. Die Turnstunden werden an einem Sonnabend sein. Wer Interesse hat, meldet sich bitte bei Gudrun Jäger, Telefon 48 25 06, Vor dem Esch 17 a.

Frauen und Sport

Bei diesen Worten denkt man sicher zunächst an Frauen, die durch ihre Leistungen bekannt geworden sind, an Eisprinzessinnen oder an die sehr starken Kugelstoßerinnen, die uns alle beeindruckten. Man denkt viel weniger an die Frauen in unserem Verein, die sich jede Woche in den vier Gymnaslikstunden, die wir anbieten, sportlich betätigen. Mit 146 Frauen im Wochendurchschnitt sind unsere Stunden – wie in fast allen Vereinen – sehr gut besucht.

Wir machen Gymnastik mit und ohne Handgerät, Spiele und Tänze nach moderner Musik.

Der „Weg der Gymnastik“, ein Vortrag von Prof. a. D. Gisela Bentz, war am 18. Februar 1979 im Niederdeutschen Theater zu hören, dazu zeigten Übungsleiterinnen der Georg-Wichmann-Turnschule die einzelnen Wegmarkierungen durch besondere Vorführungen. Der Bogen spannte sich vom Freübungsturnen bis hin zur Ganzkörperbewegung. Hierbei wurde sehr deutlich, in welchem Maße Frauen um ihre sportliche Betätigung kämpfen mußten. Vieles hat sich inzwischen geändert, aber es gibt immer noch viel zu tun, um allen Frauen ihre Sportstunde zu ermöglichen. Auch heute glaubt so mancher Ehemann, seine Frau habe im Haus und mit den zu erziehenden Kindern genug Bewegung. Es wird viel über Krankheitsvorbeugung, Vereinsamung und die die Psyche bedrohenden Gefahren geschrieben. Nicht immer aber wird erkannt, daß schon die Gymnaslikstunden den Frauen einen Ausgleich zur einseitigen häuslichen Beanspruchung bieten, der gar nicht hoch genug eingeschätzt werden kann.

Cläre Musiol



blumen Fleurop-Dienst



Brüggeweg 34 · Telefon 452171
Moderne Blumen- und Kranzbinderei
Brautsträuße – Orchideen – Geschenkartikel
Kundenparkplatz auf dem Hof
Sonn~~tags~~ von 10.00 bis 12.00 Uhr geöffnet

Wenn die Uhr steht still und sie wirklich nicht mehr will dann soll man nicht verzagen sondern NIEBUHR es dann sagen

denn Ihre Uhr repariert

Kein Laden

Helm. *JZBUHR* siebuhr

Der Uhrmacher, der auch Ihr Vertrauen verdient in
Bremen-Hemelingen, Osterhop 28, Tel. 45 33 69

DIE HANDBALLSEITE

SG Bremen-Ost wieder international

Dem Vorstand der SG Ost ist es gelungen, nach Pogon Szczecin im Jahre 1977 wieder eine ausländische Mannschaft nach Bremen zu verpflichten. Am Dienstag, 22. Januar 1980, 19.30 Uhr, wird keine geringere Mannschaft als die von ZSKA Moskau Gegner unserer 1. Mannschaft sein. Der mehrfache russische Meister und Europapokalsieger befindet sich zu diesem Zeitpunkt in Norddeutschland und wird in Bremen nur gegen unsere Mannschaft spielen. Leider ist die neue Sporthalle an der Drebberstraße noch nicht fertig, so daß diese Begegnung in der Sporthalle Blockdiek, Mühlheimer Straße, ausgetragen werden muß. Im Anschluß an dieses Spiel wird der Bremer Senat für beide Mannschaften ein Essen geben. Eintrittskarten zum Preis von 5,- DM für Erwachsene und 3,- DM für Jugendliche sind ab sofort beim Vorstand zu erhalten. Da die Sporthalle Blockdiek nur ca. 300 Zuschauer faßt, ist der Kartenvorverkauf unbedingt zu empfehlen.

Dies – und das – kurz gefaßt

Anläßlich des 25jährigen Bestehens der Schöneberger Sporthalle bestritt die Bremer Landesauswahl in Berlin ein Freundschaftsspiel gegen die dortige Stadtauswahl und gewann mit 22:14 Toren. Mit Torwart Lothar Löhmann, Wilfried Lankenau (4 Tore), Andreas Kirsten (2), Lutz Völckers (1) und Thomas Koch (1) trugen gleich fünf Spieler der SG Bremen-Ost zum verdienten Sieg bei. — — —

Beim Vierländerturnier (Niedersachsen, Hamburg, Bremen, Schleswig-Holstein) um den „Günter-Dalibor-Pokal“ in Melle waren mit Lankenau (6), Koch und Völckers wiederum drei Spieler unserer 1. Mannschaft dabei. — — —

Lutz Völckers und Thomas Koch hatten erheblichen Anteil daran, daß die Bremer Juniorenauswahl am Bußtag in Schwanewede das Dreistädtertturnier vor Lübeck und Rendsburg gewann. — — —

Einen festen Platz hat sich unser A-Jugendtorwart Heiko Blohm in der Bremer Stadtauswahl erkämpft. Herzlichen Glückwunsch! — — —

Ermutigt durch die gute Resonanz anläßlich des Jubiläumsfestballes wird die SG Bremen-Ost den Osterball 1980 im Vereinslokal Grothenn durchführen. Die Verhandlungen mit einer Spitzenkapelle stehen kurz vor dem Abschluß. Peter Hadeler

Das ideale Weihnachtsgeschenk

Für unsere Jugend- und Herrenhandballspieler hat die SG Bremen-Ost rote Pullover und weiße T-Shirts mit Emblem in den Größen 48–54 anzubieten. Preis für einen Pullover und ein T-Shirt zusammen 25,- DM, solange der Vorrat reicht. Verkauf ab sofort bei Peter Hadeler, Harmstraße 4, Telefon 48 14 42.

WIR MACHEN
SCHUHMODE
MACHEN SIE
MITT



**NORD-WEST
SCHUHHAUS**

Riedemann

B R E M E N

HEMELINGER BAHNHOFSTRASSE 18 · TEL. 45 39 05

Unsere Spezialität: adidas-Sportschuhe

Karl-Heinz Wauer

Bau- und Möbeltischlerei

Möbelverkauf

Am Sandstich 4 - Bremen-Arbergen - Telefon 480018

HEINZ LANGE

Betonstein- und Terrazzomeister

Treppenanlagen
Hauseingänge
Waschbetonarbeiten
Betonwerksteinarbeiten
Blumenschalen

2800 Bremen 44 - Harzer Straße 2 - Tel. (0421) 483537, (04231) 83430

FRITZ FREUND

GLASERMEISTER

Bremen-Hemelingen - Bruchweg 2 - Telefon 452728



Foto: Margret Ulbricht

„Ischa Freimaakt“

Nach diesem Motto feierte im Oktober die Donnerstagsabteilung ihr traditionelles Freimarktsfest. Dazu hatte sich Cläre etwas ganz Originelles einfallen lassen und eine Fahrt ins Blaue geplant.

So warteten dann 40 Frauen, trotz strömenden Regens gut gelaut, mit Eierbechern gewappnet und bunter Kopfbedeckung, am Depot in Sebaldsbrück auf den Bus. Statt dessen fuhr der festlich geschmückte „Party-Wagen“ der Straßenbahn vor, und die flotte „kleine Schaffnerin“ (alias Cläre) lud zum Einsteigen ein. Da war die Stimmung riesengroß und immer wieder klang es im Chor: „Ischa Freimaakt, ischa Freimaakt“; nein, so eine Überraschung!

Als nun noch am Ende des Wagens die Theke mit der kostümierten Bedienung gesichtet wurde – Kellner, Köchin und Serviermädchen, alle „abteilungseigen“, nahm der Jubel kein Ende.

Unser Steuermann Alfred (später nannten wir ihn „Don Alfredo“) ging nun mit uns auf „große Fahrt“. Vier Stunden kreuz und quer durch „Bremen bei Nacht“. Nach flotter Musik aus dem Kassettenrekorder wurde fleißig das Tanzbein geschwungen, geschunkelt, gesungen und gelacht. Die „Herren Ober“ nebst „Serviermädchen“ halten alle Mühe, die lockenen Kehlen in dem fahrbaren Untersatz zu versorgen. Auch die „Schlacht am kalten Bufelt“ erforderte höchsten Einsatz. Das von Cläre und ihrem Mitarbeiterstab liebevoll Hergerichtete fand lebhaften Zuspruch. Käsehappen und Frikadellen gingen eindeutig als Sieger hervor.

Wie schnell solch ein Abend vergeht, merkten wir erst, als es hieß „Mitternacht – alles aussteigen – Endstation!“ Wir dankten Cläre noch einmal für diesen wunderschönen gelungenen Abend. Fröhlich und mit uns zufrieden fuhren wir nach Hause zurück.

Hermine Scharsich

HORST HOLLATZ

Malermeister

Ausführung sämtlicher Malerarbeiten

neuartige Deckenbespannung

Verlegung von Teppich- und Kunststoffböden

2800 Bremen 44 Auf den Roden 9 Telefon 48 22 44

ALFRED BUSCH

Ihr Fachmann für Elektroanlagen

2800 Bremen 44

Ortwisch 60

Tel. 48 03 48

priv. 45 27 55 (ab 18 Uhr)



IHR FLEISCHERFACHGESCHÄFT

HERBERT CARSTENS

Bremen-Mahndorf

Heerstraße 99

Telefon 48 00 51

Bremen-Arbergen

Colshornstraße 23

Telefon 48 02 78

Seit 100 Jahren

Bäckerei und Konditorei

FRIEDRICH KLAMER

Bremen-Arbergen

Arberger Heerstraße 60 - Ruf 48 00 45

Täglich frisches Gebäck, Kuchen und Schlagsahne -
ff. Torten und bunte Platten

Spezialität: Arberger Butterkuchen, Wickelkuchen

Yoga-Abteilung

Die Leiterin unserer Yoga-Abteilung, Frau Alwine Priebe, ist bei einer ausreichenden Anzahl von Meldungen bereit, noch einen Anfängerkursus einzurichten. Interessenten erreichen sie ab 3. 1. 1980 in der Zeit von 8.00–9.00 Uhr und 13.00–14.00 Uhr unter der Telefon-Nr. 44 16 48. Das anschließende Referat von Frau Dr. Geller möge der allgemeinen Information dienen.

Yoga-Übungen und ihre Auswirkungen

Der Yoga ist eine indische Lehre, die durch Beherrschung des Körpers, seine Triebe und Leidenschaften zur Befreiung des Geistes führen soll. Yoga wird seit mehr als 5000 Jahren in Indien geübt. Es hat sich über diesen langen Zeitraum von Jahren im Volke erhalten und entspricht zum Teil den in den westlichen Ländern üblichen sportlichen Übungen. Der Begriff „Yoga“ stammt aus dem Sanskrit – das ist die Sprache der klassischen altindischen Literatur – und ist noch in unserem Wort „Joch“ erhalten. Er bedeutet „Anschirrung“ und entspricht etwa unserem Begriff des „Training“.

Die Hauptaufgabe der Yoga-Übungen ist es, den Körper gesund und leistungsfähig zu erhalten, ihn zu kräftigen und einen kranken Organismus zu heilen. Es gibt acht Stufen des Yoga. Seine zwei untersten Stufen enthalten in ihren Verboten und Geboten sittliche Forderungen, wie die christlichen Religionen sie in den zehn Geboten vorschreiben. Die dritte und vierte Stufe lehrt Körperhaltungen und Übungen, durch die der Übende die vollkommene Beherrschung seines Körpers lernt und seine inneren Lebensprozesse beeinflusst. Erst wenn die ersten vier Stufen, die als Vorbereitung zu betrachten sind, voll beherrscht werden, kann man in das Wesen des Yoga eindringen. Die vier ersten Stufen bilden die Grundlage für die Gesundheit und ein harmonisches Zusammenleben. Wenn in der dritten und vierten Stufe eine Harmonie der Funktionen in einem gesunden Körper und einer reinen Seele erreicht wird, dann ist der Aufstieg in die nächsten Stufen mit der tiefsten Versenkung möglich.

Bei der Ausführung der Yoga-Übungen sind die Dauer und die Anzahl der Wiederholungen wichtig. Atemtechnik, Entspannungshaltungen und der Wechsel von Anspannung und Lockerung sind die Grundlagen des Yoga. Nach jeder Übung muß eine Entspannungshaltung eingeschaltet werden. Die Reihenfolge der Übungen soll so gewählt sein, daß einander entgegengesetzte Körperteile und Muskeln beansprucht werden, also nach einer Streckungsübung der Wirbelsäule führt man eine Beugung aus, Muskelkraftübungen wechseln mit Übungen von Bändern und Muskeln ab. Wenn eine Übung körperliche Schmerzen verursacht, muß sie sofort abgebrochen werden. Doch werden alle Yoga-Übungen erst voll wirksam, wenn auch die Atmung gleichmäßig und locker ausgeführt wird. Dazu vollführt man vier verschiedene Hauptatemübungen, die im Stehen, Liegen und am besten sitzend vorgenommen werden können. Die Grundlage ist die volle Yogi-Atmung. Dabei wölbt man bei der Einatmung den Bauch vor, dehnt die Rippen und hebt das Schlüsselbein. Während der Ausatmung werden Leib eingezogen, Rippen zusammengezogen und der Schultergürtel gesenkt. Bei diesen Übungen atmet man durch die Nase etwa 20mal bei offenem Fenster, so daß alle Atemmuskeln in Anspruch genommen werden und eine gute Durchlüftung der Lungen erfolgt. Bei der kühlenden Atmung wird beim Ein- und Ausatmen durch den Luftstrom ein hauchendes Geräusch erzeugt. Es entsteht so beim Einatmen ein leichter Unterdruck und beim Ausatmen ein leichter Überdruck. Im Anfang soll man nur 2 Minuten lang und später nicht mehr als 5 Minuten diese Übungen ausführen. Eine dritte Form ist die Blasebalg-Atmung. Dabei wird schnell durch den Mund geatmet und so eine rasche Vorwölbung und Einziehung der Bauchdecken und damit gleichzeitig eine Bewegung des Zwerchfells erzeugt. Es treten bei dieser Übung leicht Schwindel-

Diedrich Ringe

Malerei – Farbfachgeschäft

Bremen-Arbergen

Colshornstraße 57 · Tel. 48 00 66



Schönheit und Schutz
für Außenwände

Amphibolin

Fassadenfarbe auf Kunststoffbasis
wetterfest – wasserdicht – atmend

**Fassadenfarbe auf Kunststoffbasis
wetterfest – wasserdicht – atmend**

H. KÖNSEN

Der Treff ● in Arbergen mit den
vielen Einkaufsmöglichkeiten.

Tabakwaren - Toto - Lotto - Schreib-
waren - Zeitschriften - Spielwaren -
Eduscho-Depot - Lekkerland -

Wolters-, Greimann-, BVG-Reisen -
Verkaufsstelle Bremer Straßenbahn
AG - Weser-Kurier - Anzeigen

Sparkasse Bremen
Friseurslube Mika
Schlachtereie Carstens
H. Könsen
Parfümerie Stelljes
Bremer Schlüssel-Apotheke
Edeka-Markt Schnelle
Bäckerei Klamer
Postamt

Heisiusstraße 18
2800 Bremen 44
Telefon (04 21) 48 04 45

Bei Vereins-, Betriebs- und

Ausflugsfahrten

immer nur mit Gerlach

starten!

H. H. Gerlach

2800 Bremen 44, Mahndorfer Landstraße 16
Ruf (04 21) 40 41 68
2803 Weyhe-Dreye, Gutenbergsstraße 10,
Ruf (0 42 03) 14 66

**Fahrradhandlung - Autovermietung
Omnibus-Betrieb**

Fahrzeugpark für Gesellschaften aller Größen
steht für Sie bereit

Walter Busser

INH. WALTRAUD MEIER

BREMEN-ARBERGEN

Arberger Heerstraße 80

Telefon 48 1366

»Haus der Geschenke«



Yoga-Gymnastik zur Feier „50 Jahre Turnhalle“

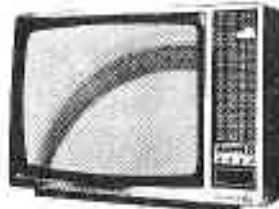
Foto: Dr. Kahrs

erscheinungen auf, und sie soll daher nur sechsmal hintereinander mit kleinen Pausen ausgeführt werden. Schließlicht gehört zu diesen Grundtypen noch die summende Atmung, bei der durch den langsamen Luftstrom ein summendes Geräusch, das etwa den Lauten h-m entspricht, erzeugt wird. Man hält sich dabei die Ohren zu,

Es ist durch wissenschaftliche Beobachtungen und Untersuchungen nachgewiesen, daß regelmäßig ausgeführte Yoga-Übungen und Atmungsübungen den Körper günstig beeinflussen. Der Übende erreicht damit geschmeidige Körperbewegungen und eine große Gelenkigkeit. Dabei werden die Gelenkbänder stärker gedehnt, als das bei den üblichen Sportübungen möglich ist. Auch die Muskulatur erfährt eine kräftige Entwicklung durch die Mischung von Dehnungs- und Kraftübungen. Aber nicht nur Gelenke und Muskeln werden von den Yoga-Übungen beeinflusst, auch in den Körperorganen gehen Veränderungen vor sich. Durch die stärkere Beugung und Streckung der Gelenke, die mit einer Blutstauung und einer Drosselung der Blutzufuhr und folgender Mehrdurchblutung in der Ruhestellung einhergehen, kommt es zu einer rhythmischen Durchblutungsänderung von Körperteilen, gewissermaßen zu einem Gefäßtraining. In dieser „Turnstunde der Gefäße“ wird die Gefäßverengung von einer Gefäßweiterung abgelöst und damit als eine Erwärmung spürbar. Diese Durchblutungsänderungen betreffen aber nicht nur die Gliedmaßen, also besonders die Beine, sondern sehr viele Übungen sind mit einer Verlagerung der Eingeweide von Bauch und Brust verbunden. Vor allem die Atemübungen beeinflussen den Zustrom des Blutes zum Herzen sowohl fördernd wie auch hemmend. Auf diese Weise wird die Herzfähigkeit beeinflusst und auch die Elastizität des Lungengewebes erhalten. Da bei allen Übungen das Zwerchfell ausgiebig bewegt wird, werden die Baucheingeweide „massiert“ und ein Wechsel im Durchblutungsgrad erzeugt. Dr. med. Luise Geller

Kosen**• Kaus****Spitzenqualitäten in Damen- und Herrenhosen · Jeans**

Hemelinger Bahnhofstraße 30/32 · Telefon 45 57 57

REIMANN**RADIO- UND FERNSEH-FACHGESCHÄFT**Hemelinger Heerstraße 54
Telefon 41 25 00 (9-12 + 15-18 Uhr)**HiFi-Anlagen und Farbfernseher**. monatlich schon ab DM **50,-**

Eigene Werkstatt!

DIE MODEFRISUR IN SCHNITT, FORM UND FARBE

*Gerda Hufnagel*Arbergen
Obrurseler Straße, Ärztehaus
Telefon 48 27 68**Peter Schleider**

Malermmeister

Raummalerei · Anstrich · Lackierungen · Vergoldungen**Verlegen von Teppichböden und PVC**

2800 Bremen 44 (Arbergen) · Vor dem Esch 26 · Telefon (04 21) 48 03 50

Landesturnfest Bremerhaven

Der Bericht kommt spät, aber er kommt!

In diesem Jahr ist es uns gelungen, nach langen Jahren wieder eine Gruppe des TV Arbergen zu einem Turnfest zu schicken, 40 Mädchen zwischen 12 und 20 Jahren machten sich auf den Weg, und es hat sich gelohnt. Freitag abend um 18.00 Uhr trafen wir uns bei Grothenn und dann ging's los, mit dem Bus Richtung Bremerhaven. Dort angekommen bezogen wir unsere Zelte und richteten es uns so gemütlich ein, wie es ging.

Die erste Nacht in unseren Zelten war eine kleine Katastrophe, fast keiner konnte schlafen, da es so furchtbar regnete und auf dem Zeltdach einen Höllenlärm verursachte. Trotzdem standen alle am nächsten Morgen fröhlich auf und versuchten, auf Luftmatratzen und zwischen Schlafsäcken einigermaßen kultiviert das Frühstück einzunehmen. Dann hieß es für die meisten anreten zu den Weltkämpfen, die den ganzen Tag liefen. Unsere Mädchen waren etwas schlecht auf den Weltkampf vorbereitet, konnten aber trotzdem gute Plätze belegen.

Abends hieß es dann: Auf zur Disco für die Jüngeren. Die etwas Älteren hielten es für besser, sich von innen zu wärmen bei einem kräftigen Punsch (den wir auf einem Spirituskocher zubereiteten) und fröhlichen Gesängen. Um 12.00 Uhr war für alle Zapfenstreich, und jeder stieg müde in seinen Schlafsack und schlief. Am Sonntag waren morgens Proben für die Abschlußfeier; außerdem nahmen wir noch am Vereinsturnen teil.

Am Nachmittag fand dann die Abschlußfeier statt, die uns alle begeistern konnte. Nun hieß es schnell Sachen packen, denn für 18.00 Uhr war der Bus bestellt. Doch wer nicht kam, war der Bus. Gegen 18.45 Uhr tauchte plötzlich ein alter ausgedienter Bus der Bremer Straßenbahn auf, wir glaubten unseren Augen und Ohren nicht zu trauen, als der ziemlich unfreundliche Busfahrer sagte, er käme von der Firma Gerlach, um uns abzuholen. Wir machten gute Miene zum bösen Spiel, stiegen ein und setzten uns zu drill auf einen Sitz oder auf den Fußboden zwischen dem hoch aufgelärmten Gepäck und ab ging es Richtung Heimat. Es wurde eine sehr heitere Heimfahrt.

Alles in allem war es ein schönes Wochenende (trotz des schlechten Wetters). Für einige war es auch sicher ein Erlebnis. Darum hieß es auch: „beim nächsten Turnfest sind wir wieder dabei“, allerdings besser vorbereitet und mit mehr Aktivitäten.

Gudrun Jäger

Der Versicherungsschutz unserer Mitglieder

Da in der Vergangenheit von einigen Mitgliedern die Frage der Unfall- bzw. Haftpflichtversicherung an den Vorstand herangetragen wurde, soll dieser Bericht etwas Licht in diese Materie bringen.

Unfallversicherung

Die Sportversicherung gilt für die Dauer der Vereinsmitgliedschaft. Der Gerling-Konzern gewährt zu den Allgemeinen Unfallversicherungsbedingungen Versicherungsschutz gegen die Folgen der den Mitgliedern eines Turn- und Sportvereins zustoßenden Sportunfälle.

Ein Sportunfall liegt vor, wenn das Vereinsmitglied aus Anlaß einer im Rahmen des Vereins vorgesehenen satzungsgemäßen sportlichen Betätigung durch ein plötzlich von außen auf seinen Körper wirkendes Ereignis unfreiwillig eine Gesundheitsschädigung erleidet.



Grothenn's Gasthaus

Bremen-Arbergen, Telefon 48 00 20

Gepflegte Getränke - Gute Küche

Tanzsaal und Clubräume für Feierlichkeiten aller Art

Vollautomatische Kegelbahn - Schießstand

Vereinslokal des Turnvereins Arbergen



Hemefinger

Umfang des Versicherungsschutzes

1. Die Versicherung umfaßt Unfälle, die den aktiven und passiven Mitgliedern bei der Teilnahme an satzungsgemäßen Veranstaltungen des Vereines zustoßen.
2. Unfälle, die **aktiven** Sportlern bei der Teilnahme an Veranstaltungen zustoßen, wenn sie durch den Verein dorthin entsandt werden.
3. Unfälle, die „Funktionären“ bei der Teilnahme an Veranstaltungen eines Vereines, eines Mitgliedsverbandes, des Landessportbundes oder anderer Sportorganisationen zustoßen, sowie Unfälle, die sie bei der Ausübung ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit für den Verein erleiden.
4. Unfälle, die passiven Mitgliedern bei der Teilnahme an auswärtigen Veranstaltungen zustoßen, wenn ihr Verein zu dieser Veranstaltung offiziell eine Mannschaft, eine Riege oder Einzelsportler gemeldet hat.

Aktive Sportler und „Funktionäre“ sind auch auf den **direkten** Wegen zu und von satzungsgemäßen Veranstaltungen versichert. Der Versicherungsschutz beginnt mit dem Verlassen der Wohnung und endet mit ihrem Wiederbetreten. Für die passiven Mitglieder beginnt der Versicherungsschutz mit dem Betreten bzw. Verlassen der für die Veranstaltung bestimmten Räumlichkeiten.

Die Versicherungsleistungen sind nach Altersstufen gestaffelt:

Altersstufe	Leistung Todesfall	Leistung Invalidität	Heilkosten	Bergungskosten	Krankentagegeld
ab vollendetem 18. Lebensjahr, ledig	10 000 DM	30 000 DM	1 500 DM	1 500 DM	6 DM
ab vollendetem 18. Lebensjahr, verh.	20 000 DM	30 000 DM	1 500 DM	1 500 DM	6 DM
vom vollendetem 14. bis vollendetem 18. Lebensjahr	8 000 DM	30 000 DM	1 500 DM	1 500 DM	6 DM
bis zum vollendetem 14. Lebensjahr	5 000 DM	30 000 DM	1 500 DM	1 500 DM	6 DM

Haftpflichtversicherung

Der Gerling-Konzern gewährt zu den Allgemeinen Versicherungsbedingungen für Haftpflichtversicherungen Versicherungsschutz. Der in diesem Rahmen gebotene Versicherungsschutz umfaßt insbesondere die gesetzliche Haftpflicht.

1. aus satzungsgemäßen Veranstaltungen, z. B. Vorstands-, Ausschuß-, Mitglieder- versammlungen, Schulungen, Lehrgängen, Festlichkeiten und Festzügen.
2. als Eigentümer, Mieter, Pächter, Nutznießer von Räumlichkeiten und Einrichtungen, die den satzungsgemäßen Zwecken dienen, z. B. Turnhallen, Turn- und Sportplätze.

Gedeckt sind hierbei Schäden infolge Verstoßes gegen die in den vorgenannten Eigenschaften obliegenden Verpflichtungen.

Wichtig für den Schadensfall!

Alle Schadensfälle sind dem Schadenbüro der Versicherung beim Landessportbund e. V., Bremen, über die Vereine mittels des dafür vorgesehenen Vordruckes

„Karins Diele“

Boutique u. Parfümerie



KARIN MEYER-ASENDORF
COLSHORNSTRASSE 53 · TELEFON 48 08 99

S. BURKERT

GARTENBAUBETRIEB

2800 Bremen 44, Bin Tegelplatz 9, Tel. 48 01 77

TOPFBLUMEN, SCHNITTBLUMEN
UND ORCHIDEEN aus eigener Zucht



Alle Backwaren in bester Qualität

Bäckerei und Konditorei

Johann Köhnsen

Bremen-Arbergen, Arberger Heerstraße 108, Telefon 48 10 13

Damen- und Herren-Salon

H. J. Ahrens

28 Bremen 44 (Arbergen) Arberger Heerstr. 63, Tel. (0421) 480033

unverzüglich — spätestens innerhalb von 8 Tagen — zu melden. Todesfälle in der Unfallversicherung sind innerhalb 48 Stunden telefonisch anzuzeigen. Verspätete Meldungen können nicht mehr bearbeitet werden.

Unser Versicherungsmann im TV Arbergen

Für die versicherungstechnischen Belange in unserem Verein ist:

**Ernst Klein, 2800 Bremen 44, Ortswisch 45,
Telefon 48 03 27** zuständig!

Die für die Meldung benötigten Formulare sind ebenfalls bei Ernst Klein zu haben. Auch in abwicklungstechnischer Hinsicht ist er der richtige Partner.

Abschließen möchte ich den Bericht mit dem Wunsch, daß er lediglich der Information dienen möchte.
Johann Jäger

Die Jahreshauptversammlung des TV Arbergen

findet am 26. 2. 1980 statt.

Genauer Zeitpunkt sowie Tagesordnung werden im nächsten Turnerboten bekanntgegeben.

Sportabzeichen — ein schöner Erfolg!

Erstmals in diesem Jahr konnten Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 18 Jahren das **Bremer Kinder- und Jugendabzeichen** erwerben. Hierfür wurde an fünf verschiedenen Geräten geturnt: Boden, Sprung, Reck, Minitrampolin und Stützbarren, bzw. für Mädchen Schwebbalken. Für die verschiedenen Altersklassen waren Mindestpunktzahlen vorgeschrieben. An jedem Gerät standen acht Übungen zur Auswahl.

Gleich auf Anhieb haben 27 Jungen und 89 Mädchen diese Bedingungen erfüllt.

Die Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen haben erfolgreich abgelegt:

Bronze:	2 Erwachsene
Silber:	6 Erwachsene
Gold:	5 Erwachsene

Die Bedingungen für das Jugendsportabzeichen haben erfüllt:

Bronze:	4 Mädchen
Bronze mit Silberkranz:	2 Mädchen, 1 Junge
Silber:	1 Junge

Das Schülersportabzeichen erwarben:

Bronze:	68 Kinder
Silber:	5 Kinder
Gold:	4 Kinder

Ilse Gransberger

Weihnachtsfeiern der Kinderturnabteilungen

Mutter und Kind	— Cläre Musiol	Freitag,	14. 12.	15.30 — 16.30 Uhr
	— Edith Lange	Freitag,	14. 12.	15.30 — 16.30 Uhr
Kleinkinder 4—6 J.	— Dagmar Schultze	Freitag,	14. 12.	15.30 — 16.30 Uhr
Mädchen 1 + 2 Sch.	— Wilma Mysegades	Montag,	17. 12.	14.30 — 15.45 Uhr
Mädchen 3. + 4. Sch.	— Wilma Mysegades	Montag,	17. 12.	16.00 — 17.15 Uhr
Mädchen 5. + 6. Sch.	— Gitta Müller	Donnerstag,	20. 12.	16.00 — 18.00 Uhr
Mädchen 7. — 9. Sch.	— Petra Geike	Donnerstag,	6. 12.	18.00 — 19.30 Uhr
Jungen 1. + 2. Sch.	— Gisela Fahrenholz	Mittwoch,	19. 12.	16.00 — 17.30 Uhr
Jungen 3. + 4. Sch.	— Ilse Gransberger	Montag,	17. 12.	17.30 — 19.00 Uhr
Jungen 5. + 6. Sch.	— Heiner Kiesche	Freitag,	21. 12.	16.30 — 17.45 Uhr
Jungen 7. — 9. Sch.	— Heiner Kiesche	Freitag,	21. 12.	17.45 — 19.00 Uhr

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Albert Brockmann	81 Jahre
Anna Steffens	78 Jahre
Johann Knief	73 Jahre
Heinrich Fritsch	70 Jahre
Hermann Meyer	65 Jahre
Else Klein	65 Jahre

Am 7. November 1979 ist unsere liebe Turnschwester

Annemarie Geils

plötzlich von uns gegangen.

Der Verstorbenen gilt unser ehrendes Gedenken, den Angehörigen unsere tiefempfundene Anteilnahme.

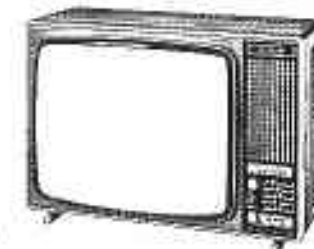
Mitgliederstand am 1. 10. 1979	1414
Zugänge	49
Abgänge	22
Mitgliederstand am 3. 12. 1979	1441

Der nächste Turnerbote erscheint
am 15. 2. 1980
Einsendeschluß: 2. 2. 1980

Philips Farbfernsehen

Goya royal electronic 565

66 cm-Farbfernsehgerät,
K 9i-Volltransistor-
Modul-Chassis,
8 Programm-Sensoren,
Ultraschall-Fernbedienung
serienmäßig,
Holz-Gehäuse weiß seiden-
matt oder Nußbaum natur
mit anthrazitfarbener Front.



PHILIPS



Hartmut Keske

28 Bremen-Arbergen

Warsteiner Kuppe 1—2 ab Rothaarstraße

**Fernsehgeräte — Antennenbau
Reparaturen**

Anruf genügt, komme sofort!

Telefon 48 04.71