

GEWOBA MAGAZIN

SOMMER 2018

VON MÜNCHEN NACH BREMERHAVEN

CLAUDIA MAHLER UND „TEDDY“

VEGESACK: BEZAUBERENDE PERLE IM BREMER NORDEN

WESER-BOXRING: WIE EINE GROSSE FAMILIE

MUSIKSOMMER: VERLOSUNG VON KONZERTKARTEN



IMPRESSUM

Herausgeber
GEWOBA
Aktiengesellschaft Wohnen und Bauen
Rembertiring 27, 28195 Bremen
Telefon: 0421 36 72-0
magazin@gewoba.de

V.i.S.d.P.
Christine Dose, Leitung Unternehmens-
kommunikation / Marketing

Redaktion
Natalie Simon

Autoren dieser Ausgabe
Nina Brockmann, Roger Harders,
Margot Müller, Emilia Naatz,
Katharina Schwarz, Natalie Simon

Konzept & Gestaltung
planetmutlu
www.planetmutlu.com

Fotografie
Gaby Ahnert, Nina Brockmann, Tim
Bruening, Daniela Buchholz, Nikolaj
Georgiew, Christian Haase, Timo
Hildebrandt, Nina Kuhn, Kunsthalle
Bremen – Der Kunstverein in Bremen/
Tom Wood, courtesy of the artist,
Nils Müller, Natalie Simon, Werk1,
Weserburg | Museum für moderne
Kunst/ Cindy Sherman, GEWOBA,
stockakia / istockphoto.com

Druck
BerlinDruck GmbH + Co KG
www.berlindruck.de

Das GEWOBA Magazin erscheint im
März, Juni, September und Dezember.



Maciej Binasiewicz,
Hauswart in Huchting, Sodenmatt

GRUSSWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

viele von uns identifizieren sich mit ihrem
Stadtteil. Schöne Ecken wollen entdeckt oder
wieder gefunden werden, wovon Bremen zur
Genüge hat: Seen, Grünanlagen, Trampelpfade
oder Fahrradwege entlang unserer Flüsse und
Fleete.

Die Quartiere der GEWOBA erstrecken sich
über das gesamte Stadtgebiet, ob Bremen
Aumund, Horn-Lehe oder Huchting, überall
laden sie uns mit ihren Besonderheiten ein.
Die Alteingesessenen und Neuankömmlinge
finden immer viele Gelegenheiten, in ihrer
Freizeit die Vorzüge des kleinen „Dorfes“ der
Großstadt kennenzulernen.

Die vielen bekannten Gesichter, die uns jeden
Tag begegnen, die Nachbarn, die mit einem

freundlichen Wort und Hilfe zur Seite stehen,
schaffen ein Gefühl der Vertrautheit.

Umso mehr lohnt es sich, in einem Stadtteil
nicht nur zu wohnen, sondern auch zu leben,
die Landschaft und die Menschen in seinem
kleinen „Dorf“ kennen zu lernen und in der
beginnenden Jahreszeit auf Entdeckungstour
zu gehen.

Einen schönen Sommer wünscht


Maciej Binasiewicz



WIR GRATULIEREN!
Helga und Anton Novak sind seit 1957 Mieter
der GEWOBA und feierten am 6. Juni ihren
65. Hochzeitstag. Herzlichen Glückwunsch!

Hinweis zu Gewinnspielen:
Wir verarbeiten Ihre Angaben zur Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels.
Bitte lesen Sie unsere Hinweise zum Datenschutz gemäß Art. 13, 14, 21 DSGVO unter
www.gewoba.de/datenschutz/#c3416, die Sie auch bei uns auf Anfrage am Rembertiring 27,
28295 Bremen einsehen können.

SOMMER
2018

GEWOBA NEWS

Aktuelles aus dem Unternehmen

HOME STORY

Einfach. Meer. (Er)Leben: Claudia Mahler

QUARTIERSSTECKBRIEF

Sommer und Schiffe in Vegesack

SELBSTGEMACHT

Eistee-Bowle – So schmeckt der Sommer

VERANSTALTUNGSTIPPS

Tipps und Termine für Bremen und Bremerhaven

WOHNEN BEI UNS

Blumengrüße für unsere Mieter

ZU BESUCH

Beim Weser-Boxring in Bremerhaven

DIT UN DAT

Sommerkonzerte mit Kartenverlosung

AUF EINEN KAFFEE MIT

Nachbarschaftstauschbörse vor der Buchbinderei

KIDS CORNER

Bäume erleben und verstehen

4

6

10

12

14

16

18

21

22

23



SEITE 6 HOME STORY

Von Bayern zurück in den Norden: „Bremerhaven auf Rezept“ –
eingelöst haben es Claudia Mahler und Hund „Teddy“.



SEITE 10 SOMMER IN
VEGESACK

In Vegesack trafen wir neben Marianne und Kirsten (Foto oben)
auf Schiffe, Delikatessen und tollen Trödel.



SEITE 18 ZU BESUCH BEIM
WESER-BOXRING

„Wie Schach und ein bisschen Fechten“ beschreiben die Kids
ihren Sport. Wir haben beim Training vorbeigeschaut.

 www.gewoba.de



ERFRISCHUNG
GEFÄLLIG?
**SOMMER-
EISTEE**
AUF SEITE 12



STARTPLÄTZE FÜR DEN TRIATHLON GEWINNEN!

Am 12. August wird die Überseestadt wieder zur Sportlerhochburg.

Denn dann lockt der 7. GEWOBA-Citytriathlon Bremen erneut hunderte Spitzensportler in die Hansestadt. Rund um den Europa-hafen präsentieren die Triathleten olympische Höchstleistungen. Die Wettbewerbe für Staffel oder Volkstriathlon sind genauso spannend und beeindruckend. Natürlich vergibt die GEWOBA auch in diesem Jahr wieder Startplätze an ihre Mieter.

Gewinn-Frage:
Zum wievielten Mal findet der GEWOBA Citytriathlon statt?

Schreiben Sie einfach eine Mail an triathlon@gewoba.de. Ge-wünschte Disziplin, Namen und Geburtsjahr (bei Staffel aller Teil-nehmer) angeben. Bei zu vielen Einsendungen entscheidet das Los.

Alle Informationen zur Veranstaltung finden Sie unter:

www.gewoba-citytriathlon-bremen.de

Hinweise zum Datenschutz finden Sie auf Seite 2.

NEUES AUS BREMERHAVEN

- **LEHERHEIDE:**
Treffpunkt für mehr Geselligkeit im Alter: DRK-Pflege- und Wohnzentrum eröffnet im Waldviertel. Zum DRK-Zentrum an der Ferdinand-Lassalle-Straße 96–98 gehören neben Tages-pflege-Angeboten auch barrierefreie Service-Wohnungen für Senioren.
- **MITTE:**
Amtsgericht erweitert Angebot um Güterichter. Ihre Aufgabe besteht darin, eine faire Gesprächssituation zu ermöglichen, die Parteien bei der Konfliktbeilegung zu begleiten, und zur Strukturierung der Verhandlung beizutragen, die in den Räumen des Amtsgerichts stattfinden. „Güteverhandlungen helfen den Parteien, ihre Rechtsstreitigkeiten bei größtmög-lichem Interessenausgleich zeitnah und kostengünstig zu lösen“, erläutert Amtsgerichtspräsident Dr. Uwe Lissau.

FÜR
UNSERE
ÄLTEREN
MIETER

AUSFLUG
INS WOLF-
CENTER DÖRVERDEN

Am Donnerstag, 27. September, lädt die GEWOBA ihre älteren Mieterinnen und Mieter zu einem ganz besonderen Ausflug ein: Es geht in den Wolfspark nach Dörverden. Start ist um 9 Uhr am ZOB Bremen. Die Besucher erwartet eine informative Erlebnis-Ausstellung im Innenbereich sowie eine Führung im Außengelände zu den verschiedenen Wolfsrudeln. Dabei zeigen die Mitarbeiter des Wolfcenters anschaulich Ri-siken, Herausforderungen und auch Nutzen und Chancen der wildlebenden Tiere in Deutschland auf.

Der Ausflug inklusive Busfahrt, Eintritt und gemeinsamem Mittag-essen (Getränke sind im Preis nicht enthalten) kostet 20 Euro pro Person. Die Teilnehmerzahl ist auf 50 Personen begrenzt.

Telefonische Anmeldung unter:

[0421 36 72-1 70](tel:04213672170)



DIGITALISIERUNG DER
KABELNETZE

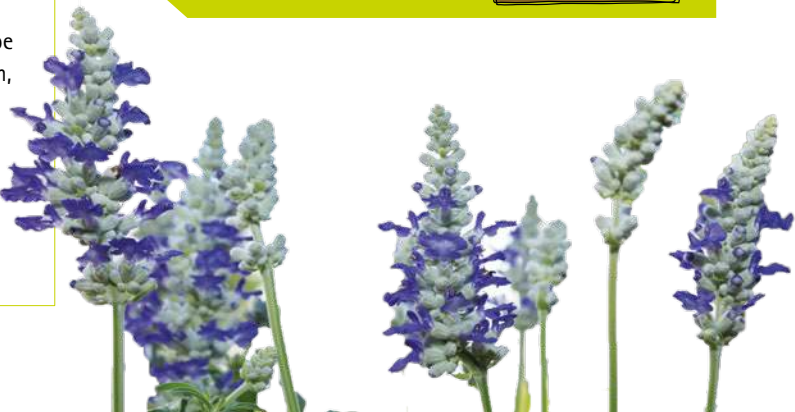
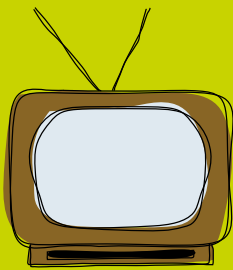
Umstellung erfolgt im August 2018.

Anfang August wird das Kabelfernsehen im Bundesland Bremen vollständig digitalisiert. Die meisten Bremer und Bremerhavener Haushalte schauen ohnehin bereits digital und werden von der Umstellung nichts merken.

Für alle, die bisher noch analog fernsehen, wird es Ver-besserungen in der Programmauswahl sowie bei der Bild- und Tonqualität geben. Bei älteren TV- Modellen, wie z.B. dem Röhrenfernseher, benötigen Sie nach der Umstellung einen zusätzlichen Digital-Receiver. Dieser ist im Fachhandel ab rund 25,- Euro oder bei Ihrem Kabelanbieter erhältlich. Betroffen sein kann auch Ihr Radioempfang, wenn Ihr Radio oder die Stereoanlage direkt über eine Kabel-Anschlussdose angeschlossen ist.

Weitere Infos:

digitaleskabel.de



PREIS FÜR QUARTIERSZENTRUM
IN HUCKELRIEDE

Am Niedersachsendamm unterhält die GEWOBA ein inklusives Wohnprojekt mit integriertem Quartierszentrum: Mit Wohnun-gen, sozialen Einrichtungen, einem Restaurant, einer Kita und Begegnungsstätten unter einem Dach bildet der Neubau einen neuen Stadtteilmittelpunkt für die Bewohner im Ortsteil.

Hierfür erhielt die GEWOBA im Rahmen des Bremer Wohnbau-preises jetzt einen Sonderpreis in der Kategorie Wohnquartiere und Quartiersansätze. Den mit 2.000 Euro dotierten Sonderpreis gab GEWOBA-Prokurist Manfred Corbach direkt weiter: „Wir freuen uns sehr, dass dieses Projekt, das wir nicht nur gemeinsam mit den Architekten, sondern vor allem auch mit den jetzigen Nutzern ge-plant haben und in dem so viel Engagement von allen Beteiligten steckt, mit diesem Preis gewürdigt wird. Mit Freude geben wir das Preisgeld an die Bewohnerinitiative, die damit Projekte realisieren möchte, um das Miteinander der inklusiven Hausgemeinschaft zu stärken.“

Darüber hinaus wurde die GEWOBA bei der Verleihung des Bremer Wohnbaupreises für ihren Neubau Bremer Punkt und das Magellan-Quartier in der Überseestadt geehrt.



NEUES AUS BREMEN

- **VAHR/HUCHTING:**
Die beliebten GEWOBA Grillfeste für Ältere finden am 14. und 15. August jeweils von 12:30 bis 16:00 Uhr im KulturSalon in der Vahr statt, in Huchting wird am 29. August ab 12:30 Uhr im Café Rosengarten gegrillt. Die Teilnahme für das „Grillen satt“ mit Herrn Kayser und Crew kostet jeweils 10 Euro.
- **GRÖPELINGEN:**
Äpfel und Birnen für lau: Die GEWOBA hat für die Grünfläche am Mählandweg 20 Obstbäume gespendet. Bereits im Vorjahr hatte der Bürgerpark eine Großspende bekommen. „Damit möchte die GEWOBA den Erhalt und Ausbau von Natur-Erholungszonen



NEUE WOHNUNGEN FÜR
OSTERHOLZ-TENEVER

Im Bremer Osten gibt es bald neue Wohnungs-angebote.

An der Otto-Brenner-Allee entsteht ein dreistöckiges Atrium-Haus mit 28 geförderten Wohnungen. Ins Erdgeschoss des Gebäudes wird eine Kita einziehen. Zusätzlich sind auf der Fläche sechs Mehrfamilien-häuser mit insgesamt 42 geförderten Wohnungen für den kinderfreundlichen Stadtteil geplant.

Kaum ein Ortsteil hat sich so stark gewandelt wie Osterholz-Tenever. Vom einstigen Problemviertel ent-wickelte sich das Quartier nach umfangreichem Stadt-umbau zum beliebten und lebenswerten Familien-viertel. Die Fertigstellung des Neubaus ist für Herbst 2019 geplant.



Visualisierung des Atrium-Hauses

- und Lebensraum für Vögel und Insekten in der Stadt fördern“, so Vorstand Manfred Sydow.
- **VAHR:**
Der Vahrer-Seen-Lauf war mit 900 Teilnehmern ein großer Er-folg: Wie jedes Jahr hat die GEWOBA im Rahmen des Laufes 2.500 Euro für eine Vahrer Kinder- und Jugendeinrichtung gespendet. Das Geld geht an die Elterninitiative Philipp-Scheidemann-Straße. Und: Das nächste philosophische Café beschäftigt sich mit der „Kraft der Musik“. 11. September, 18 Uhr, KulturSalon der GEWOBA, Emil-Sommer-Straße 1a, Eintritt frei.



1 /

CLAUDIA MAHLER UND „TEDDY“

EINFACH. MEER. (ER)LEBEN.

Endlich Meeresluft schnuppern! Nach zehn Jahren im Münchner Exil bezog Claudia Mahler eine barrierefreie GEWOBA-Wohnung in Bremerhaven – eine der besten Entscheidungen ihres Lebens, sagt sie.

Text: Katharina Schwarz Fotos: Gaby Ahnert

Claudia Mahler gehört zu den Menschen, für die das Alter nur eine Zahl ist. Zum einen, weil sie seit mittlerweile 30 Jahren von Tag zu Tag lebt. Zum anderen, weil in ihr eine lebenslustige, rebellische Seele wohnt, die einem aus wachen, ewig jungen Augen heraus anstrahlt. Zusammen mit Collie „Teddy“ (10) lebt sie seit März 2018 in einer GEWOBA-Mietwohnung in der Bremerhavener Robert-Blum-Straße und ist hier – laut eigener Aussage – bereits „bekannt wie ein bunter Hund“.



2 /



- 1 / Passt immer auf sein Frauchen auf: Collie „Teddy“.
- 2 / In der barrierefreien Wohnung können sich beide frei bewegen.
- 3 / Claudia Mahler liebt maritime Accessoires fürs Strand-Gefühl pur.
- 4 / In der Küche sorgen bunte Schmetterlinge für gute Laune.

»Das Leben in der Großstadt tat mir einfach nicht gut – sowohl körperlich, als auch psychisch. Ich bin ein Kind des Nordens und brauche die Nähe zum Wasser.«

Claudia Mahler

SERVUS, MÜNCHEN.

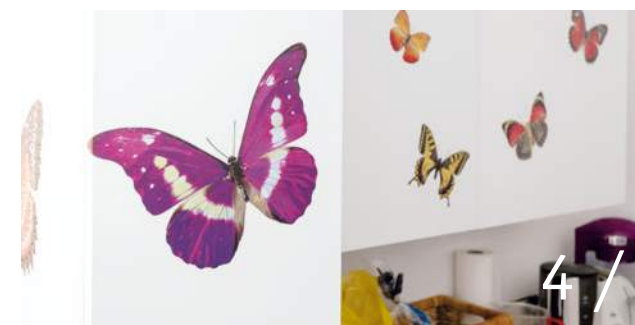
Was die gebürtige Dänin nach insgesamt zehn Jahren im Münchner-Exil nach Bremerhaven verschlug? Kurz gesagt: eine Diagnose. Denn nach einem Jahrzehnt in der bayerischen Landeshauptstadt hatte sich ihre Lungenfunktion in Folge einer schweren Krebserkrankung extrem verschlechtert. Claudia Mahler: „Das Leben in der Großstadt tat mir einfach nicht gut – sowohl körperlich als auch psychisch. Ich bin ein Kind des Nordens und brauche die Nähe zum Wasser. Da kam es mir sehr gelegen, dass mir nun sogar meine Ärzte zu einer Luftveränderung rieten.“

SCHICKSAL ALS NEUANFANG

Claudia Mahler war gerade einmal 17 Jahre alt, als sie die Diagnose Krebs erhielt. Damals hieß es, sie habe noch maximal drei Wochen zu leben. Doch das ließ die zierliche Kämpferin nicht gelten. Die heute 47-Jährige erzählt: „Mir kam nie der Gedanke, dass der Krebs tatsächlich meinen Tod bedeuten könne. Ich habe die Diagnose lediglich als Warnschuss verstanden, nicht mehr ganz so viel Party zu machen und künftig jeden Atemzug ganz bewusst zu genießen. Und genau das hat mir wohl das Leben gerettet.“ Und so wurden aus drei Wochen 30 Jahre, die Claudia Mahler inzwischen mit der Erkrankung lebt.



3 /



4 /

Konkret geht es um einen Tumor im Bereich des Nasenrachens, in der Fachsprache auch „Nasopharynxkarzinom“, der im Verlauf der Erkrankung das Essen, Trinken, Sprechen und sogar Atmen erschwert. Hin und wieder ist Claudia Mahler auf einen Rollstuhl angewiesen, darüber hinaus lebt sie jedoch noch immer weitestgehend selbständig.

MOIN, BREMERHAVEN

Für den Umzug in die Seestadt sprach schließlich eine barrierefreie 2-Zimmer Wohnung mit Badewanne, die Frau Mahler sehr gefiel. „Das ist selten, denn behindertengerechte Wohnungen werden in der Regel mit einer ebenerdigen Dusche ausgestattet.“, erzählt Frau Mahler, „doch ich liebe einfach meine Badewanne.“

Was ihr in Sachen Einrichtung sonst noch wichtig ist, erkennt man auf den ersten Blick, denn die Leidenschaft für das Maritime sieht man auch ihrer Einrichtung an. So zeigt ein großformatiges Foto auf Leinwand – an der Wand gegenüber der Couch – die hypnotisierende Brandung des Meeres. Darunter: ein Regal mit zum Teil selbst verzierten Teelichthaltern, dekoriert mit ein paar naturbelassenen Muscheln. Über dem Fernseher, und somit vom Lieblingsplatz Sofa aus immer im Blick, prangt das Wort „Relax“, geformt aus einem Stück grobem Schiffstau. In der Vitrine links davon finden sich ein paar Fotos ihrer Tochter Christina (25) und den beiden Enkel-söhnen. Und diese drei sind dann wohl auch der einzige Wermutstropfen im Zusammenhang mit Ihrem Umzug von Süd nach Nord. „Wir können uns jetzt natürlich seltener sehen, aber wir schreiben uns täglich.“

Dass sie überhaupt einmal Mutter werden würde, damit hatte Claudia Mahler nach der Krebstherapie nicht gerechnet. Zumal auch ihr damaliger Partner nach Chemo und Bestrahlung als zeugungsunfähig galt. Umso größer war die Freude über ihre kerngesunde Tochter. Claudia Mahler: „Christina ist mein ganz persönliches Wunder. Auch, wenn es mit ihrem Vater und mir langfristig nicht geklappt hat.

Tatsächlich habe ich mich nie gefragt, ob ich stark genug sein würde um sie großzuziehen, denn diese Stärke hat sie mir vom ersten Moment an selbst gegeben.“

DAS NÄCHSTE ZIEL: EIN BUCH!

Zeit zum Grübeln und Hadern bleibt Claudia Mahler ohnehin nie. Zwei bis drei Mal täglich geht es mit „Teddy“ vor die Tür. Der verspielte Collie hält sie auf Trab. Für längere Spaziergänge oder Besorgungen steht im hellen Flur des gepflegten Mehrfamilienhauses ein elektrischer Rollstuhl parat. Bei schlechtem Wetter liegt Teddy auf seinem Platz vor dem großen Balkonfenster im vierten Obergeschoss, während sein Frauchen am liebsten das Eisenbahn-Strategiespiel „Rail Nation“ am PC spielt. Zusammen mit Gleichgesinnten tauscht sie sich während des Online-Games aus – über virtuelle Güter Transporte und das echte Leben.

Stehen die Züge still, wird gebastelt, gepuzzelt oder gelesen – am liebsten Krimis oder Romane. Im Bücherregal findet sich außerdem die komplette Harry Potter-Reihe. Und überhaupt haben Bücher eine große Bedeutung im Leben von Claudia Mahler. Eine so große, dass sie seit einem dreiviertel Jahr sogar selbst an einem Buch schreibt. Noch in diesem Jahr soll es fertig werden. Worum es geht? Um die wohl größte Leidenschaft der 47-Jährigen: das Finden von Antworten! In diesem Fall geht es jedoch nicht um einen übergeordneten (Lebens-)Sinn, sondern um Politisches. Claudia Mahler: „Als Frau mit gesundheitlichen Einschränkungen, Mutter, Frau und denkender Mensch fallen mir hierzulande sehr viele Dinge auf, die nicht ganz rund laufen oder schlicht nicht zu Ende gedacht sind. Ich will aber nicht (nur) meckern, daher liefere ich in meinem Buch zu jedem

Problem die meiner Meinung nach möglichen Lösungen gleich mit. Mein Lebensmotto: Es ändert sich nichts, solange man schweigt. So wie ich ist das Buch also geradeheraus. Ich sage meine Meinung, ehrlich, direkt und zur Not auch mal laut. Das zum Beispiel ist meiner Tochter dann extrem peinlich“, lacht die 47-Jährige.

RAUE SCHÖNHEIT: BREMERHAVEN

Und so spricht neben dem gesundheitlichen Aspekt und der Nähe zum Wasser auch das für Norddeutschland: „Hier oben sagt man einander auf den Kopf zu, wenn einem etwas nicht passt. Das liegt mir viel eher als die Bussi-Bussi-Gesellschaft im schönen München. Und dazu kommt: Wo auch immer ich hinkomme, erlebe ich die Menschen in Bremen und Bremerhaven als extrem hilfsbereit. Die prügeln sich schon fast, um mir in den Bus zu helfen oder etwas aus dem oberen Regal im Supermarkt zu reichen.“ erzählt Claudia Mahler lachend. „Zu den tollsten Erlebnissen hier gehört aber, dass mir eine GEWOBA-Mitarbeiterin nicht nur mit Rat und Tat zur Seite stand, sondern sogar den kostenfreien Einbau meiner rollstuhlgerechten Küche veranlasste, sowie das Verlegen eines Hunde- und Behindertengerechten Bodenbelags. Sie und ihr Freund halfen mir schließlich sogar beim Umzug. Juliane und ich treffen uns immer noch, unternehmen Ausflüge oder gehen Kaffee trinken. Als nächstes haben wir einen Besuch des Klimahauses und im „Zoo am Meer“ geplant, ein Ausflug auf den ich mich seit meinem Einzug freue. Kurz gesagt: ich habe eine Wohnung gesucht – aber ein Zuhause mit Familienanschluss bekommen. MEER geht nicht.“



1 /



2 /

1 / Claudia Mahler mit GEWOBA Mitarbeiterin Juliane Stecking.
2 / Beim Surfen und Spielen im Internet schaltet Claudia Mahler vom Alltag ab.

»Hier oben sagt man einander auf den Kopf zu, wenn einem etwas nicht passt. Das liegt mir viel eher als die Bussi-Bussi-Gesellschaft im schönen München.«

Claudia Mahler



VERZAUBERT VON VEGESACK



Wussten Sie, dass in Vegesack Europas größte Heringsloggerflotte beheimatet war? Und dass hier der älteste von Menschenhand geschaffene Flusshafen der Welt zu bewundern ist? Bis nach Grönland sind die Walfänger in alten Zeiten vorgestoßen. So mancher Matrose aus nah und fern hat sein Herz in „Vegebüdel“ verloren. Auch wenn vieles davon Geschichte ist, lässt sich der maritime Charme hautnah erleben. Und ein internationaler Anziehungspunkt ist Vegesack auch heute allemal: Junge Menschen aus über 100 Ländern leben und studieren auf dem Campus der Jacobs University im Ortsteil Grohn – ein schönes Beispiel für die Kraft bremischer Weltoffenheit.

Text: Roger Harders Fotos: Gaby Ahnert



HAFEN DER GESCHICHTE

Ein Muss für alle kleinen und großen Seebärinnen und -bären ist der Museumshafen an der maritimen Meile. Mit historischen Schiffen wie dem Heringslogger VEGESACK BV 2 (1895 beim Bremer Vulkan vom Stapel gelassen) kümmert sich der Verein „Maritime Tradition Vegesack Nautilus e.V.“ intensiv darum, diesen einzigartigen Teil der Ortsgeschichte zu bewahren und erlebbar zu machen. Viele der Schiffe sind noch seetüchtig und laden zu Törns auf Weser, Nord- und Ostsee ein.

www.mtv-nautilus.de

Der Stadtteil wird durch die Ortsteile Vegesack, Grohn, Schönebeck, Aumund-Hammersbeck und Fähr-Lobbendorf gebildet. Die GEWOBA betreut in Vegesack aktuell 121 Mietwohnungen und 28 Gewerbeobjekte, hauptsächlich im zentralen Bereich um die Reeder-Bischoff-Straße.



»Vegesack ist die heimliche Perle Bremens, nirgends ist „Schiffegucken am Utkiek“ schöner als hier an der Weser.«

Servet Mutlu, geboren in Vegesack



NÄCHSTER HALT: KUBA

Wer sich für experimentelles Theater, Ausstellungen, Kinder- und Jugendprojekte oder Theater begeistert, macht im Kulturbahnhof Vegesack (KUBA) Station. Das Programm im ehemaligen Güterbahnhof ist so bunt und vielfältig wie sein Publikum. Auch das KITO im Alten Packhaus hat sich als kulturelles Markenzeichen etabliert und zieht internationale Künstler an. Die behagliche Atmosphäre im Dachstuhl gibt Konzerten von Jazz bis Klassik eine unvergleichliche Aura.

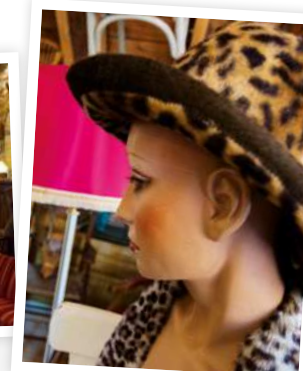
www.kulturbuerobremennord.de



ECHTE SCHATZKISTE

Wenn Käpt'n Flint und Long John Silver noch irgendwo auf der Welt einen Schatz verstecken, dann bestimmt im Laden 38. Hier gibt es (fast) nichts, was es nicht gibt. Das Trödelgeschäft in der alten Segelmacherei zu besuchen, ist wie eine Zeitreise in die Vergangenheit. Und eine Einladung, genau die kleinen und großen Dinge aufzustöbern, nach denen man schon immer gesucht hat.

www.laden38-bremen.de



F(R)ISCH & FEIN

Für frischen Fisch gibt es in Vegesack viele gute Adressen. Eine davon ist das Feinkosthaus Scharringhausen in der Alten Hafenstraße. Wer den Fisch nicht einkauft, um sich selbst an den Herd zu stellen, genießt ihn einfach im gemütlichen Bistro. Vielleicht mit einer Roten Grütze Bremer Art zum Dessert. Für einen anschließenden Espresso empfiehlt sich auch das Lloyd Caffee in der Reeder-Bischoff-Straße. Das Fachmagazin „Der Feinschmecker“ hat das Unternehmen erst 2011 als eine der besten Kaffeeröstereien Deutschlands geehrt.



Brigitte & Hans-Peter Ide aus Lemwerder

TIPPS IM SOMMER:

„Wall of Fame“: Einmal Lemwerder und zurück
Mitte Juni haben 200 Künstlerinnen und Künstler die Deichwand von Lemwerder im „FARBFLUT URBAN ARTS FESTIVAL“ in ein farbensprühendes Kunstwerk verwandelt. Mit 1 km Länge ist die Wand jetzt die „längste Freiluftgalerie in Deutschland“. Entdecken Sie die „Wall of Fame“ auf einem Sommerspaziergang! Tägliche Fährverbindungen zwischen Vegesack und Lemwerder (auch an Sonn- und Feiertagen)
Fahrplan: www.fahren-bremen.de

20 Jahre Internationales Festival Maritim
Vegesack vibriert: Mehr als 100.000 Gäste zieht das Kulturfestival inzwischen an die Nordbremer Weser. Im Jubiläumsjahr 2018 stehen 170 Konzerte auf dem Programm – von Irish Folk und keltischer Folklore bis Bluegrass und Shantie.
3. bis 5. August 2018
alle Infos unter www.festival-maritim.de

Wenn's doch mal regnet...
... lässt Vegesack niemanden im Nassen stehen. Wie wär's z. B. mit einem Besuch des Overbeck-Museums? Die Gemälde von Fritz und Hermine Overbeck machen auch aus einem trüben Tag ein strahlendes Erlebnis.
www.overbeck-museum.de
täglich außer montags von 11–18 h

WALD DES WISSENS – OASE DER RUHE

Was gibt es schöneres, als unter einem sonnen-durchfluteten Blätterdach einfach der Neugier zu folgen? Die Ökologiestation in Schönebeck ist der perfekte Ort dafür und ein echter Geheimtipp. Im naturbelassenen Wald lassen sich ökologische Zusammenhänge spielerisch leicht erfahren. Es summt, zwitschert und duftet – gerade an heißen Sommertagen eine erfrischende Oase für die ganze Familie. Kindern gibt die Station besonders viel Raum bis hin zu der Möglichkeit, hier ihren Geburtstag zu feiern.

www.oekologiestation-bremen.de



DO IT YOURSELF

SOMMERLICHER EISTEE

Mit Früchten fürs Auge und Zimt für das besondere Etwas

Der Sommer hat uns schon mit ordentlich Sonne verwöhnt, was braucht man da eher als eine kühle Erfrischung?! Wenn sich die Sonne langsam auf den Balkon dreht, die Polster auf den Stühlen liegen und das Buch ausgepackt ist, dann ist so ein Glas sommerlicher Eistee der perfekte Drink für einen gemütlichen Nachmittag.



1 Früchtetee zubereiten



2 Orange auspressen

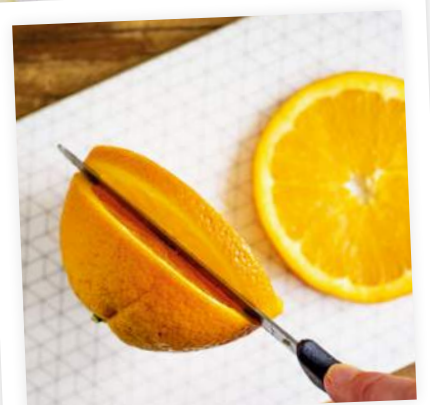


Zutaten

- » 1 Beutel Früchtetee
- » 250 ml Wasser
- » 1 Zimtstange
- » 3 EL Zucker
- » 400 ml Granatapfelsaft
- » 1 Apfel (unbehandelt)
- » 2 Orangen (unbehandelt)
- » 1 Zitrone (unbehandelt)
- » 2 Limetten (unbehandelt)
- » 400 ml Mineralwasser



3 Apfel schnippeln



4 Zitrone, Limette & Orange in Scheiben schneiden



5 Eiskalt genießen!

WICHTIG:
BITTE UNBEHANDELTE, ALSO
UNGESPRITZTE FRÜCHTE
VERWENDEN,
DA SIE MIT DER SCHALE IN
DAS GETRÄNK KOMMEN.

So wird's gemacht:

Schritt 1: Das Wasser aufkochen, über den Früchtetee geben und den Tee zusammen mit der Zimtstange und dem Zucker fünf Minuten ziehen lassen. Den Teebeutel entfernen, den Tee abkühlen lassen und in eine Karaffe füllen. Den Granatapfelsaft dazu geben.

Schritt 2: Eine Orange auspressen und den Saft durch ein Sieb in die Karaffe gießen.

Schritt 3: Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden.

Schritt 4: Die Zitrone, die Limette und die zweite Orange waschen und in Scheiben schneiden. Zwei, drei Scheiben für die Deko weglegen, die anderen Scheiben zusammen mit dem Apfel in die Karaffe geben.

Schritt 5: Den Eistee mindestens zwei Stunden kühl stellen. Mit dem Mineralwasser auffüllen, eventuell noch Eiswürfel hineingeben und den durstigen Gästen servieren.

Das Rezept lässt sich natürlich kreativ vielfältig variieren und mit beliebigen Extras aufpeppen.

03. & 04.08.2018

KINO IM HAFEN

Seit 1996 findet jährlich das Sommer-Open-Air Kino im Bremerhavener Schaufenster Fischereihafen statt. Am 3. und 4. August werden Kult-Filme rund um das Thema Meer gezeigt.

www.kino-im-hafen.de

25. – 29.07.2018

BREMINALE

Das bunte Sommerfest am Weserufer bietet vom 25. bis 29. Juli ein vielseitiges Programm aus Musik, Kultur und kulinarischen Speisen.

www.breminal-festival.de



27. – 29.07.2018

LEUCHTTURMFEST BREMERHAVEN

Beim Leuchtturmfest laden vom 27. bis 29. Juli ein maritimer Flohmarkt und unterschiedliche Musikeinlagen Besucher zum Lloydplatz in Bremerhaven ein.

12.08.2018 · 15:00 Uhr

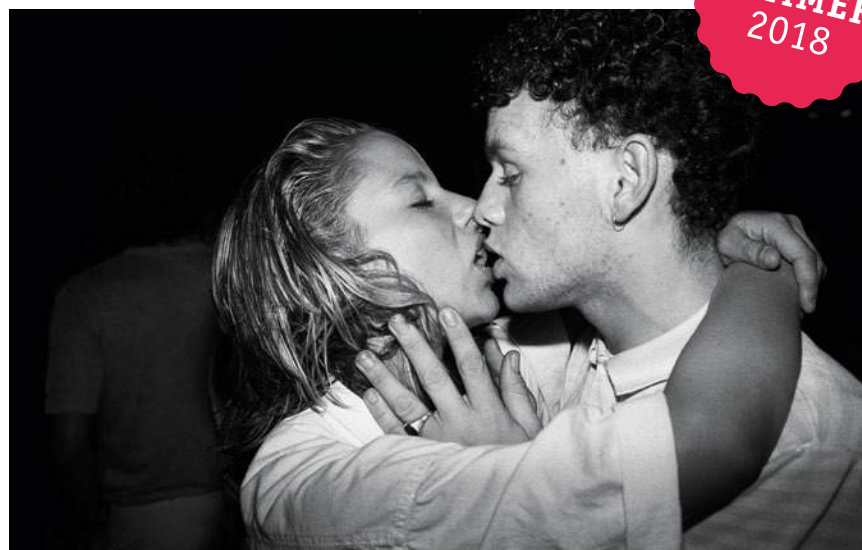
TÜRKISCH-DEUTSCHER FREUNDSCHAFTSCHOR BREMEN

Besonderes Chorerlebnis: Unter der Leitung von Gani Cansever werden türkische Volkslieder und Musik aus aller Welt dargeboten. Musikalisch begleitet von der Saz. Eintritt frei! Der Hut geht rum! Sommerterrasse, Bürgerhaus Mahndorf

UNSERE TERMIN-TIPPS

FÜR BREMEN & BREMERHAVEN

SOMMER 2018



07.07. – 21.10.2018

WHAT IS LOVE? VON AMOR BIS TINDER

Fragen rund um die Liebe beschäftigen uns alle – ein Leben lang. Anhand von etwa 40 Werken aus der Sammlung der Kunsthalle Bremen geht die Ausstellung „What is Love? Von Amor bis Tinder“ zeitlosen Fragen zu Liebe, Partnerschaft, Erotik, Schönheit und Narzissmus nach. Mehr dazu und zu begleitenden Veranstaltungen (auch für Singles) unter:

www.whatislove.de

13. – 15.07.2018 · ab 15:00 Uhr

HAFENSPEKTAKEL & BREMERHAVENER MATJESTAGE

Zum 26. Geburtstag des Schaufenster Fischereihafen findet vom 13. bis 15. Juli das HafenSPEKTAKEL statt. Neben leckerem Fisch und toller musikalischer Unterhaltung gibt es auch Kunst und Handwerk zu entdecken.



26.08.2018 · 12:00 Uhr

DORFFEST UND RADTOUR: MEGACITY OSLEBSHAUSEN

In Oslebshausen befinden sich alle relevanten Funktions-Hot-spots einer Großstadt. Ob Schlachthof, Bahnhofsstation, der gotische Knast, die berühmte Schleuse, Schwer-Industrie mit Kraft- und Stahlwerk, wenigstens ein Drittel Krankenhaus, eine eigene Vorstadt (Sander City) inklusive Teilen der Berliner Mauer und einer kosmopoliten Hochhaussiedlung aus den 70er Jahren.

Treffpunkt: Oslebshauser Bahnhof

Anmeldung erforderlich:

info@www.kultur-vor-ort.com

0421 619 77 27



18.08.2018 · ab 14:00 Uhr

SUMMER SOUNDS

Die „Summer Sounds“ zählen zu den größten kostenlosen Musik- und Kulturfestivals in Bremen. Am 18. August erwartet die Besucher von 14:00 Uhr bis nachts in den Bremer Neustadtwallanlagen ein vielfältiges Musik- und Kulturprogramm mit Live-Musik, kunterbunten Kinder- und Jugendaktionen und integrativen, sozialen Projekten.

www.summersounds.de

07.06. – 13.09.2018 · jeden Donnerstag 19:00 – 22:00 Uhr

BREMERHAVENER MUSIKSOMMER

Jeden Donnerstag ab 19:00 Uhr spielen namhafte Tribute-Bands im Schaufenster Fischereihafen die Hits der Mega-Stars. Darunter deutscher Pop wie „PUR“ oder Hits von Rock Legenden wie „Deep Purple“.

Schaufenster Fischereihafen, An der Packhalle IV, Nr. 12

www.bremerhavener-musiksommer.de

bis Februar 2019

CINDY SHERMAN

Die Weserburg auf dem Teerhof präsentiert bis Februar 2019 in einer großen Einzelausstellung über 60 Fotoarbeiten der bedeutenden Künstlerin aus der Sammlung Olbricht, Berlin. Die Werke zeigen einen Querschnitt durch das vielfältige Gesamtwerk der Amerikanerin. Freier Eintritt für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre.

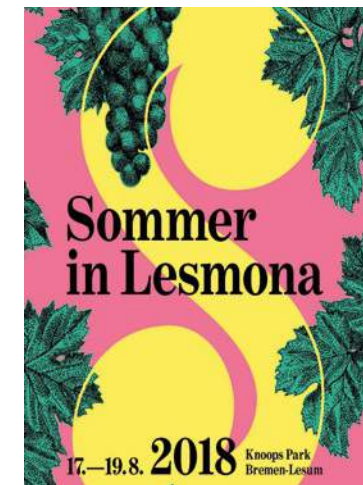
www.weserburg.de



17. – 19.08.2018

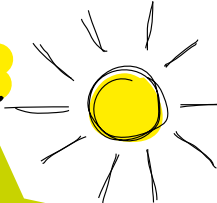
SOMMER IN LESMONA

Jedes Jahr im Sommer verwandelt sich der Knoops Park in Bremen-Burglesum zu einer Bühne im Grünen: Der Sommer in Lesmona lädt zu klassischer Musik der Kammerphilharmonie und zu Geselligkeit in entspannter Atmosphäre ein. Die Klassik-Open-Air Veranstaltung findet vom 17. bis 19. August 2018 im Knoops Park in Bremen-Lesum statt.



GEWOBA

SUMMERTIME



27.06.2017 · 11:00 – 16:00 Uhr

SCHOOL OUT-PARTY

Am 27. Juni wird von 11 bis 16 Uhr in Huchting wieder die legendäre School out-Party gefeiert. Mit Synchron-Fußball-Rodeo, Torwandschießen und vielem mehr läuten wir im WM-Jahr die Sommerferien ein. Abgerundet wird die Veranstaltung auf dem Festplatz Eversand mit diversen Leckereien und Erfrischungen. Und damit: Schöne Ferien!

04.08.2017 · 14:00 – 18:00 Uhr

NACHBARSCHAFTSFEST MIT KONZERT

Am 4. August von 14 bis 18 Uhr feiern die Nachbarn in der Überseestadt im Innenhof der Wohnanlage zwischen Am Waller Freihafen und Markuskaje. Neben lustigen Spielstationen, einem aufblasbaren Hindernisparcours und einer Zaubershow bleibt auch Zeit zum Austausch mit den Nachbarn bei verschiedenen köstlichen Snacks. Abschlusshighlight ist ein Akustik-Livekonzert.

10.08.2017 · 17:00 – 21:00 Uhr

GRÖPELINGER KULTURMEILE – SOMMERKONZERT

Herzlich willkommen am 10. August von 17 bis 21 Uhr zwischen Posener und Seewenestraße. Wir laden zu einem bunten Abend mit vielen kulturellen Highlights ein. Lieder aus Bulgarien machen den Anfang, gefolgt von Samba aus Brasilien. Anschließend lassen wir es beim Songs & Whispers-Konzert der amerikanischen Band King of the Tramps, die in der GEWOBA Künstlerwohnung um die Ecke wohnen, richtig krachen. Sommercocktails, Gröpelinger Wein und andere lokale Köstlichkeiten werden an kleinen Marktständen angeboten.

24.09.2017 · 19:00 Uhr

SINGENDE BALKONE

Wenn am Montag, 24. September gegen 19 Uhr die Sonne untergeht, füllt sich der Innenhof vor dem OTe Bad (Haltestelle Linie 1, OTe Zentrum) mit Musik, Licht und schönen Stimmen. Ein tolles Erlebnis, was auch eine längere Anfahrt lohnt. Wer als Talent auf den vertikalen Bühnen dabei sein möchte, hat am 3. September um 16 Uhr im OTe-Saal Gelegenheit zum Vorsingen.



**MIT UNS BLÜHT
IHNEN WAS!**

Zum Start in den Sommer spendierte die GEWOBA auch in diesem Jahr verschiedenen Wohnanlagen in Bremen und Bremerhaven farbenfrohe Blumen für Balkonkästen und Vorgärten. Erde inklusive. Das Beste dabei: das nachbarschaftliche Miteinander, das die beliebte Pflanzaktion bereits seit vielen Jahren prägt.



Kalte Getränke und eine kulinarische Stärkung runden die duftende Verschönerungsaktion ab und bieten Gelegenheit, mit alten und neuen Nachbarn ins Gespräch zu kommen. Die größte Belohnung zum Schluss: der Gute-Laune-Look aller farbenprächtig bepflanzen Balkone und Blumenkübel.

DER SOMMER IST DA!

IN DEN GEWOBA-QUARTIEREN WIRD ES BUNT



Mit geeigneten Pflanzgefäßen bewaffnet, arbeiten die Anwohner ab Mitte Mai gemeinsam daran, ihren Stadtteil zum Erblühen zu bringen. Und genau das schätzt auch Heide Klammt, die seit jeher die Pflanzaktion (Neustadt) organisiert: „Wir merken deutlich, dass es den Menschen weniger darum geht, etwas geschenkt zu bekommen. Sie freuen sich einfach über die Gemeinschaft beim fleißigen Um- und Eintopfen des frischen Grün. Ist jemand nicht mehr ganz so mobil, ist auch sogleich eine helfende Hand zur Stelle. Das ist wirklich toll zu beobachten und macht gerade deshalb so viel Spaß.“

Grüner Daumen Fehlanzeige? Macht nichts! Die Gartenprofis der GEWOBA helfen bei der Bepflanzung und Gestaltung der Gefäße und geben Tipps zur heimischen Blumenpflege. GEWOBA Servicebüroleiter Michael Borau: „Mit unseren Blumengrüßen bedanken wir uns bei den Anwohnern für den guten Zusammenhalt in den Quartieren.“



SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR ABZOCKE IN EINER NOTSITUATION

SESAM, ÖFFNE DICH ...

Text: Katharina Schwarz Foto: Gaby Ahnert

Mit einem lauten „Klack“ fällt die Wohnungstür ins Schloss. Der Schlüssel steckt – allerdings befinden Sie sich auf der anderen Seite: im Hausflur, womöglich in Hausschuhen. Die Lösung: Ein Schlüsseldienst muss her! Doch aufgepasst, denn den Preis einer Türnotöffnung darf jedes Unternehmen ganz individuell und somit beliebig hoch ansetzen. Daher können die Kosten erheblich variieren.

BEREITEN SIE SICH AUF DEN FALL DER FÄLLE VOR

Fakt ist: Sobald Sie vor der verschlossenen Wohnungstür stehen, fehlt es in der Regel an Zeit und Möglichkeiten für eine umfassende Recherche. Fragen Sie daher ruhig schon vorher einen Schlüsseldienst mit Ladengeschäft in ihrem Stadtteil nach konkreten Preisen für Anfahrt und Türöffnung sowie alle denkbaren Zuschläge. Notieren Sie sich außerdem die Telefonnummer. Diese wiederum deponieren Sie beispielsweise unter der Fußmatte zu Ihrer Wohnungstür oder kleben selbige unter die Klappe Ihres Briefkastens – Hauptsache ist, Sie haben den Kontakt tatsächlich parat, wenn der Fall der Fälle eintritt.

MIT DIESEN KOSTEN MÜSSEN SIE RECHNEN

Nach unserem Preisvergleich stellt ein seriöser Anbieter für eine einfache Türnotöffnung (Arbeitszeit: max. 15 Minuten) im Schnitt nicht mehr als 85 bis maximal 150 Euro brutto (z. B. nachts, an einem Feiertag) in Rechnung. Ist die Tür nicht einfach nur ins Schloss gefallen, sondern abgeschlossen, oder handelt es sich um eine Sicherheitstür, ist die Öffnung aufwendiger und dauert länger. Doch selbst dann sollten die Kosten die Summe von 250 Euro brutto nicht übersteigen.

Übrigens: Auch der **Notdienst der GEWOBA** (Nummer im Hauseingangsbereich zu finden) hilft außerhalb der Geschäftszeiten bei der Vermittlung eines Schlüsselnottdienstes.

VORSICHT BEI ZUSATZLEISTUNGEN UND TEUREN PAUSCHALEN!

Versichern Sie sich während des Telefonats, woher der Handwerker tatsächlich kommt sowie, ob und in welcher Höhe Anfahrtkosten auf Sie zukommen. Ist die Frage der Anfahrt geklärt, beschreiben Sie dem Mitarbeiter ob die Wohnungstür lediglich zugefallen oder abgeschlossen ist. Die Vereinbarung eines Festpreises wird allgemein empfohlen und ist verbindlich.

BEZAHLUNG VOR ORT UND NUR IN BAR? AUFGEPASST!

Immer wieder kommt es vor, dass Kunden nach erfolgter Leistung geradezu genötigt werden, den Rechnungsbetrag umgehend – und zwar ausschließlich in bar – zu begleichen. Für eine simple Türöffnung verlangen einige Dienste dann oft bis zu 500 Euro. Merke: Bei seriösen Anbietern ist die Zahlung auf Rechnung problemlos möglich. Haben Sie trotz besseren Wissens in Ihrer Notlage bereits eine überhöhte Summe bezahlt, erstatten Sie Anzeige und melden Sie den Vorfall der Verbraucherzentrale.

Es gibt auch gute Beispiele: So hat sich vor Kurzem in der Vahr ein Mieter ausgesperrt. Der Ersatzschlüssel lag bei einer Familie im Erdgeschoss, die jedoch über die Pfingsttage verreist war. Zum Glück hatte eine andere Nachbarin im Haus aber den Schlüssel für deren Wohnung

UNSERE
TOP 5

TIPPS ZUM UMGANG MIT SCHLÜSSELDIENSTEN

- 1 Fällt die Wohnungstür zu und es handelt sich um einen Notfall – etwa weil Babys hinter der verschlossenen Tür alleine sind, Essen auf dem Herd steht oder das Bügeleisen eingeschaltet ist – rufen Sie nicht den Schlüsseldienst, sondern die Feuerwehr (Tel.: 112)
- 2 Wird der Schlüsseldienst gerufen: Unterschreiben Sie niemals Auftragsformulare, ohne diese gelesen zu haben. Unerwünschte Passagen streichen Sie vor Ihrer Unterschrift durch.
- 3 Verlangen Sie ganz konkret und ausschließlich die Öffnung der Tür – und zwar: ohne deren Beschädigung. Das ist wichtig, denn die (oft unnötige) Beschädigung des Schlosses zieht unweigerlich Folgekosten nach sich, auf die „schwarze Schafe“ spekulieren.
- 4 Bleiben Sie während der Arbeiten unbedingt vor Ort und bitten Sie, falls möglich, einen Nachbarn um Unterstützung. So haben Sie im Zweifelsfall direkt einen Zeugen parat.
- 5 Für die Zukunft gilt: Deponieren Sie einen Ersatzschlüssel! Zum Beispiel bei einem Nachbarn oder einem Familienmitglied oder guten Freund in Ihrer Nähe.

angenommen. So konnte nach telefonischer Korrespondenz die Nachbarin aus der 2. Etage die Wohnung im Erdgeschoss öffnen und sich telefonisch zum Aufbewahrungsort des Schlüssels für die Dachwohnung leiten lassen. Und der zwischenzeitlich beauftragte Schlüsseldienst? Der hat sich sehr kulant gezeigt und trotz telefonischer Beauftragung und inzwischen angetretener Anfahrt keine Kosten in Rechnung gestellt. Großes Lob an den Schlüsseldienst P.H. für Kundenfreundlichkeit!

Oh je: Schlüssel
weg – was nun?





BESUCH BEIM TRAINING IM BOXRING

WESER-BOXRING: SCHACH UND EIN BISSCHEN FECHTEN

Text und Fotos: Nina Brockmann

Im tiefsten Bremerhaven versteckt sich eine kleine Institution: der Weser-Boxring. Eine Geschichte über Seelensport, junge Profis und familiären Zusammenhalt.

Rau. Leidenschaftlich. Familiär. Das sind die drei Adjektive, die den Bremerhavener Weser-Boxring womöglich am treffendsten beschreiben. Für die Trainer, Vorsitzenden und Mitglieder des Vereins ist Boxen nicht nur ein Leistungssport. Es ist ihr Leben. Wer hier trainiert, wird Teil einer großen Familie. Die füreinander einsteht. Einander befeuert. Gemeinsam kämpft. Im Ring – und außerhalb.

Es ist Montag, 18 Uhr. Heute Abend trainieren die Leistungsträger des Vereins. Rund 25 Sportler sind in der großen Halle, um an ihrer Leistung zu arbeiten. Ausgleich zu finden. Sich gut zu fühlen – währenddessen und im Anschluss. „Wir sind gerade zurück von den deutschen Meisterschaften, haben Bronze geholt“, erzählt Mohammed Zaher, Cheftrainer des Vereins. Zaher ist bereits seit 1987 Mitglied im Verein. Durch seinen Bruder, ebenfalls ein erfolgreicher Boxer, ist er damals zum Boxsport gekommen. Der 45-Jährige hat endlich seine B-Lizenz in der Tasche. Und zeigt heute, was seine Besten so können.

VOM BOXFIEBER ERGRIFFEN

Darunter: der 14-jährige Mohammed Ciftci. Man bemerke: Das Durchschnittsalter liegt deutlich höher. Doch Mohammed ist nach vier Jahren im Verein so gut, dass er schon bei der Elite mitboxt. „Ich mag Boxen“, erzählt er mir, als er sich die Hände bandagiert. „Es macht Spaß und ich habe größere Gegner“, sagt der Schüler aus Bremerhaven. „So kann ich mich besser steigern.“

Erster Vorsitzender des Vereins ist seit letztem Jahr Marco Blome, der das Training heute ebenfalls begleitet. Der 48-Jährige hat früher Karate gemacht. „Da war einer, der schon geboxt hat“, erinnert sich Blome. „Ich hatte sehr viel Respekt vor dem Sport, bin aber doch irgendwann mitgegangen – und hängengeblieben, weil das Boxfieber mich ergriffen hat“, sagt er. Seitdem sind 23 Jahre vergangen. Mittlerweile sei er zu alt für Wettkämpfe geworden, meint er augenzwinkernd. „Im Alter bringt das nichts mehr“, sagt er. „Bei Amateuren ist ab 40 Jahren Ende.“

Boxen generell sei ein Einzelsport, erklärt Cheftrainer Zaher. „Der Trainer ist zwar mit im Ring, gibt Handlungsanweisungen und stellt den Kämpfer auf den Gegner ein – aber am Ende muss man das allein durchziehen.“ Das werde alles im Training geübt. „Man lernt hier zu kämpfen und wie es ist, wenn man in den Ring steigt“, so Zaher. Professionell nenne man das Sparring.

DANK DER GEWOBA GUT AUFGESTELLT

Doch ohne die GEWOBA als Hauptsponsor wäre der Verein nicht ansatzweise so gut aufgestellt. „Zum Glück unterstützt uns die GEWOBA“, sagen die beiden. Ohne diese Partnerschaft würde der Verein nur sehr schwer zu tragen sein. „Alleine unser Gebäude – Wer



Mohammed Ciftci

»Ich mag Boxen. Es macht Spaß und ich habe größere Gegner. So kann ich mich besser steigern.«

Mohammed Ciftci (14)

kann schon sagen, dass er so eine tolle Halle hat?“, schwärmen Zaher und Blome. Wenn man das mit anderen Stützpunkten, zum Beispiel in Hannover, vergleiche, dann seien sie ausstattungsmäßig schon sehr weit vorne. „Wir sind schon sehr dankbar dafür und die Lage in Bürgerpark Süd ist für uns auch optimal.“

Zaher und Blome sind beide gebürtige Bremerhavener. Die Arbeit im Verein sei zwar (noch) nicht ihr Hauptjob, aber eine „24-Stunden-Mentalaufgabe“, sagt Blome. „Wir reißen so viel wir können. Und versuchen auch, so viele Leute wie möglich hierher zu bekommen, die uns helfen. Doch heutzutage ist es nicht ganz einfach, Ehrenamtliche zu gewinnen“, bedauert er. Mittlerweile zählt der Weser-Boxring rund 280 Mitglieder, darunter fast 80 Frauen. „Unser Verein ist alles andere als ein Herrenclub. Jeden Dienstag um 17 Uhr gibt es sogar ein Training ausschließlich für Frauen.“



»Zum Glück unterstützt uns die GEWOBA. Ohne diese Partnerschaft würde der Verein nur sehr schwer zu tragen sein.«

Mohammed Zaher & Marco Blome

Weder das Geschlecht, noch die Nationalität oder das Alter spielen im Verein eine Rolle. „Wir haben auch eine Gruppe mit Rentnerinnen“, sagt Zaher. „Sie tanzen jeden Mittwoch in unserem kleinen, zweiten Kursraum.“ Blome: „Wir wollen jetzt auch einen Tabata-Kurs einführen, um ein paar Workouts anzubieten, die nichts mit Boxen zu tun haben.“ Die Halle habe so gute Bedingungen, das müsse man einfach nutzen. Eine Sauna gebe es sogar auch.

WIE EINE GROSSE FAMILIE

Der monatliche Grundpreis für eine Mitgliedschaft im Weser-Boxring kostet 21 Euro. Für einen Zusatzbeitrag von sieben Euro könne man allerdings noch andere Abteilungen dazu wählen. „Für 28 Euro kann man alles mitmachen“, sagt Zaher. „Krafttraining, Boxtraining, Kickboxen. Und auch die Sauna kann jeder benutzen“, sagt er.

Was man noch bekommt: Zugehörigkeit. „Boxen ist wie eine große Familie“, sagt Blome. „Nicht nur innerhalb unseres Vereins in Bremerhaven, sondern in ganz Deutschland und auf der Welt.“ „Genau“, bestätigt Zaher. „Auch wenn jemand private Probleme hat oder krank ist, hilft man.“

AUCH DER GEIST WIRD GESCHULT

Blome erklärt: „Jeder Mensch kann mit dem Boxtraining etwas Gutes für sich tun. Der Geist wird hier definitiv auch geschult.“ Das kann ich, Autorin und selbst seit zwei Jahren stolze Boxerin, bestätigen. Ich kann kaum glauben,

wie viel Kraft und Ausdauer ich durch das regelmäßige Training schon gewonnen habe. Mein Auftreten ist viel selbstbewusster, meine Haltung verbessert. Man eignet sich Reaktionsschnelligkeit an, erlangt körperliche Stärke und lernt, sich zu verteidigen – und das wirkt auf andere. Beim Boxen kann ich Stress abbauen und schlechte Laune ausgleichen.

Auch Ruslan Saripov weiß, was er am Boxen hat. Der heute 23-Jährige hat seine erste Karriere im Boxen bereits beendet. Ist von Weimar nach Bremerhaven gezogen, hat eine Ausbildung gemacht und eine Familie gegründet und will jetzt wieder voll einsteigen. Cheftrainer Zaher über das junge Talent: „Er war früher Boxer und Sportler des Jahres. Dann hat er ein paar Jahre pausiert – er ist trotzdem ein Kandidat für die Bundesliga.“

„Anfangen habe ich mit sechs“, erinnert sich Saripov. „Ich habe mir einen Boxsack zu Weihnachten gewünscht. Ein wenig später wurde ich zu meinem ersten Training in eine alte Halle mitgenommen. Mein damaliger Trainer hat mich sofort dort behalten. Er hat mich ins Herz geschlossen und gesehen: Aus dem wird was.“ Was Saripov das Boxen bedeutet? „Man kann sich übertrieben gut konzentrieren. Auf die Aufgabe, die man hat. Auf das kontrollierte Schlagen. Es ist ganz viel Kopfsache beim Boxen. Kein stumpfes Reinrennen, sondern so wie Schach. Schach und ein bisschen Fechten. Deswegen macht es auch so viel Spaß.“ Beim Spaziergehen habe er den Weser-Boxring entdeckt. „Der Verein hat eine schöne Halle. Ich war schon überall – Berlin, Köln, Frankfurt. Aber so eine schöne Halle wie hier hat keiner.“

»Es ist ganz viel Kopfsache beim Boxen. Kein stumpfes Reinrennen, sondern so wie Schach. Schach und ein bisschen Fechten. Deswegen macht es auch so viel Spaß.«

Ruslan Saripov (23)



1 / Für eine starke Körpermitte stehen bei jedem Training Sit-ups an.

Und das Training? Das sei viel besser als in einem Fitness-Studio. „Man kennt sich, findet Freunde und unternimmt auch nach dem Boxen noch etwas gemeinsam“, erzählt Saripov. Es mache Spaß und sei ein familiärer Zusammenhalt. „Die Trainer sind top. Und auch außerhalb des Trainings kümmern sie sich um einen. Wenn man Probleme hat oder aufgebaut werden muss.“

Neugierig geworden? Ein Probetraining ist jederzeit möglich. Mehr als normale Sport-sachen und Hallenschuhe benötigt man zum Boxen anfangs nicht. Bandagen und Boxhandschuhe gibt es im Verein. Die ansteckend gute Laune auch.

www.weser-boxring.de

VORGESCHMACK GEFÄLLIG?

Zuschauer sind bei den Boxveranstaltungen immer herzlich willkommen. Eine nächste Gelegenheit ist das **FIGHT EVENT** am 25. August 2018 um 17 Uhr in der Walter-Kolb-Halle.

Walter-Kolb-Weg 1, 27568 Bremerhaven

FIGHT EVENT
AM 25.08.18

MUSIKSOMMER 2018

Wir verlosen jeweils zwei Karten für angesagte Konzerte:



Haiyti So, 07.10.18, 20:00 Uhr im Tower Musikclub



Kim Wilde So, 07.10.18, 19:00 Uhr im Pier 2



Sarah Connor Sa, 28.07.18, 20:00 Uhr Open-Air Gelände an der Stadthalle Bremerhaven

Die Teilnahme ist ganz einfach:
Nennen Sie uns Ihren persönlichen Sommerhit 2018.

Einfach bis zum 15. Juli (Sarah Connor) oder 15. August (restliche Konzerte) Mail oder Postkarte mit Nennung Lieblingslied und Wunschkonzert senden an:
GEWOBA Magazin, Rembertiring 27, 28195 Bremen oder gewinnen@gewoba.de

Wir wünschen viel Glück und einen schönen Musiksommer!



Jan Delay Sa, 08.09.18, 18:00 Uhr Open-Air Gelände an der Stadthalle Bremerhaven

Hinweise zum Datenschutz finden Sie auf Seite 2. Teilnahmeberechtigt sind nur Mieter der GEWOBA.

VON NACHBARN EMPFOHLEN

10 ULTIMATIVE HAUSHALTSTIPPS

1 Abdrücke schwerer Möbel auf dem Teppich verschwinden über Nacht: Sie müssen nur einen Eiskwürfel auf die Druckstelle legen, schmelzen und trocknen lassen. Währenddessen richten sich die Teppichfasern ganz von selbst wieder auf.

2 Für eine blitzblanke Mikrowelle stellen Sie eine Schale mit Wasser und ein paar Zitronenscheiben darin hinein und lassen das Gerät für fünf Minuten auf höchster Stufe laufen. Danach noch kurz mit einem feuchten Tuch auswischen und die Mikrowelle ist so gut wie neu.

3 Edelstahl-Armaturen oder die Spüle erstrahlen in neuem Glanz, wenn Sie diese mit einer halben Zitrone abreiben, kurz einwirken lassen, mit einem feuchten Tuch nachwischen und trockenreiben.

4 Zum schnellen und gründlichen Abtauen des Eis- oder Kühlfachs einfach einen Topf mit kochend heißem Wasser in das ausgeschaltete Gerät stellen.

6 Verbogene Kerzen einfach für fünf Minuten in ein entsprechend großes Gefäß mit heißem Wasser legen, danach auf einem Brett gerade rollen und wieder erkalten lassen.

7 Hartnäckige Kaffee- oder Teebeläge in der Thermoskanne lassen sich so lösen: ein Tütchen Backpulver mit heißem Wasser aufgießen und über Nacht einwirken lassen.

8 Schwergängige Schubladen – zum Beispiel von Massivholzkommoden – an den Laufkanten mit einem trockenen Stück Seife abreiben und das Öffnen und Schließen klappt wieder wie geschmiert.

9 Wachsflächen auf Kleidungsstücken werden Sie so los: Hemd, Bluse oder Hose für einige Stunden ins Gefrierfach legen, dann das gefrorene Wachs abkratzen. Mögliche Reste mit einem Löschblatt wegbügeln.

10 Ein verstopfter Abfluss ist Ruck-Zuck wieder frei, wenn Sie nacheinander drei Esslöffel Backpulver und eine halbe Tasse Essig hineingeben. Sobald das Sprudeln aufhört, mit kochend heißem Wasser nachspülen – erledigt.

EIN WUNDERBARER ORT DER NACHBARSCHAFT

Text: Margot Müller Fotos: Gaby Ahnert

Die Werkstatt von Sieglinde Hoidis in Walle ist Treffpunkt und Tauschring. Vor drei Jahren zog Buchbinderin Sieglinde Hoidis mit ihrer Meister-Werkstatt in die Ladenzeile an der Bürgermeister-Deichmann-Straße ein. Seitdem erlebt sie hier in Bremen-Walle wunderbare Nachbarschaft.

Drei große Schaufenster bieten rundum gute Einsicht in die interessanten Betriebsräume der Buchbinderei mit den traditionsreichen Maschinen, alten Büchern und bunten Papierstapeln. Genauso hat die Handwerksmeisterin während der Arbeit auch mal den Ausblick nach draußen. Sie schaut in den öffentlichen Grünzug mit der großen Linde direkt vor ihrer Tür oder nach gegenüber zu den Wohnhäusern mit den gepflegten Balkonen.

So lernte Sieglinde Hoidis ihre Nachbarn schnell persönlich kennen, nicht nur die Postbotin auf dem Fahrrad oder den Hauswart Herrn Biese vom GEWOBA-Servicebüro gleich nebenan. „Viele kommen regelmäßig eben zur kurzen Begrüßung herein und berichten ihre launigen Neuigkeiten“, freut sie sich. „Freundlicher Kontakt und Kommunikation sind mir sehr wichtig und gehören zu meinem Wesen“, erzählt die 52-Jährige und erlebt dabei oft lustige Begebenheiten. „Ich bin ständig am Winken und manchmal sogar die geheime

Poststation des Quartiers.“ Gerade wurde eine große Teppich-Rolle angenommen, weil der Empfänger im Haus gegenüber darum gebeten hatte. Das bestätigt auch Mitarbeiterin Ulrike Heinrichs: „Wir wissen inzwischen schon genau, wann wer vorbeikommt und kennen die Laufwege der Spaziergänger.“ Zudem achten die beiden Frauen auch darauf, dass vor der Ladenzeile kein Müll liegen bleibt.

MIT BUNTEN TÖPFEN FING ES AN

Einmal kam eine Nachbarin mit kleinen bunten Keramiktopfen, die sie gerne verschenken wollte. Ob diese mit einem Hinweis vorne im Schaufenster ausgestellt sein dürften? Gesagt, getan und inzwischen steht immer ein kleines Regal als Nachbarschafts-Tauschbörse vor der Tür. Hier werden Bücher, Taschen, Geschirr, Körbe und andere Schätze angeboten. Auch Kleinmöbel können mal dazugestellt werden.

Besonders wichtig ist die Gartenbank vor der Werkstatt, als willkommener Treffpunkt und Zwischenstation zum Ausruhen. Zum Beispiel für das Ehepaar Bockelmann aus dem Haus,

auf dem Rückweg von der morgendlichen Einkaufstour. Ein kleiner anregender Plausch mit Frau Hoidis ist für die beiden quasi schon zum Ritual geworden. Und in freundschaftlicher Verbindung hängt der Fotograf Jens Benthien eine kleine Bildergalerie mit Portraits und Architektur ins Schaufenster.

„DAS GRÜN HIER IST DER HAMMER!“

Der größte Traum ging für die „Butenbremerin“ Sieglinde Hoidis nun in Erfüllung, als vor einigen Monaten zufällig oben im Haus eine Wohnung frei wurde und sie selbst auch privat hier einziehen konnte. Damit ist die jahrelange Zeit der langen Anfahrtsweg zur Arbeit endgültig vorbei. „Ich bin so froh jetzt ganz hier zu sein und fühle mich pudelwohl“, meint die Handwerksmeisterin und hat bereits weitere nachbarschaftliche Ideen für das Umfeld. In Abstimmung mit Stadtgrün Bremen soll demnächst eine Rundbank am schattigen Lindenbaum entstehen. Außerdem wäre der marode Fahrradständer zu erneuern.

Mehr erfahren unter:

 www.buchbinderei-focken.de



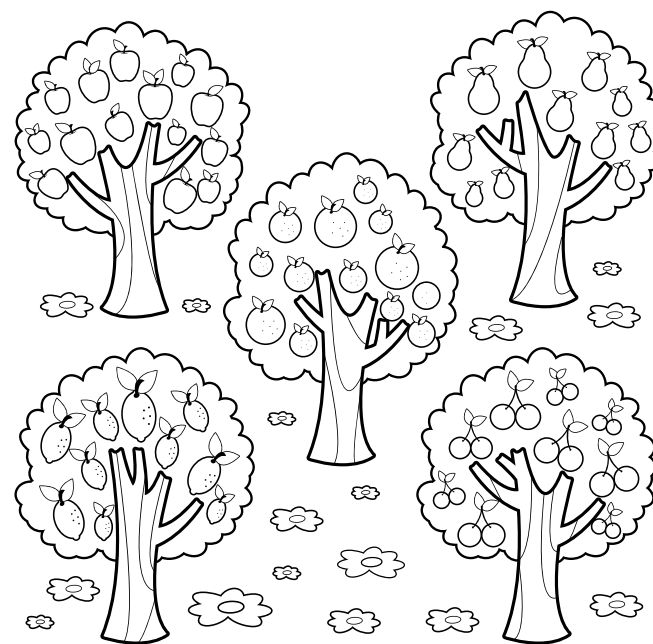
1 / Kaffeepause mit den Nachbarn Rita und Wilhelm Bockelmann



»Ich bin ständig am Winken und manchmal sogar die geheime Poststation des Quartiers.«

Sieglinde Hoidis

WELCHE FARBEN HABEN DIE FRÜCHTE AN DEN BÄUMEN?



SCHON GEWUSST?!

- » Ein hundertjähriger Baum gibt stündlich durchschnittlich **1.200 Liter Sauerstoff** in die Luft ab.
- » Weltweit gibt es **60.065 Baumarten**. In Deutschland wachsen nur etwa 70 Arten. Die häufigsten sind Fichten, Kiefern, Buchen und Eichen.
- » Im GEWOBA-Bestand sind über **22.600 Großbäume**, die jährlich mehr als **250 Tonnen CO₂** abbauen.
- » Pro Saison werden **1.280 Tonnen Laub** von der GEWOBA entsorgt – dies entspricht dem Gewicht von dreizehn ausgewachsenen Blauwalen.
- » Bäume entziehen dem Boden Wasser und geben es gereinigt über die Blätter wieder ab. Ein großer Laubbaum reinigt rund **35.000 Liter Wasser** im Jahr.
- » In Bremen gibt es ungefähr **300.000 Bäume**.
- » **Bäume kommunizieren miteinander**. Sie setzen beispielsweise Duftstoffe aus ihren Blättern frei, der Wind treibt diese zu ihren Nachbarn und warnt sie, wenn sie z. B. ein Käfer befällt.
- » Weltweit wird über den Einsatz vom **Pflanzengift Glyphosat** diskutiert. Bei der GEWOBA werden keinerlei Herbizide oder Pestizide eingesetzt. Deshalb sieht man bei uns schon mal Unkraut, aber dafür auch Schmetterlinge und Bienen.

Dori fragt nach

BEIM BAUM-FLÜSTERER

Auf einem Spaziergang in Walle trifft Dori auf einen Mann in einer gelben Sicherheitsweste, der sich die Bäume ganz genau und detailliert ansieht – von der Wurzel bis zur Krone: Andrew Ryan (57) kümmert sich bei der GEWOBA um die Pflege der vielen Bäume und Grünanlagen.

Sag mal, Andrew, was machst Du da?

ANDREW: Bei der GEWOBA haben wir fast 23.000 Bäume, die wir sehr genau beobachten. Da wird schon manchmal einer krank oder es bricht ein Ast. Ich komme dann her, überprüfe den Baum und überlege, wie ich ihm helfen kann.

Kannst Du mit dem Baum sprechen?

ANDREW: Nein, nicht direkt, wie ich mit Dir reden kann. Aber wenn man aufmerksam hinsieht, sagen uns die Bäume ganz viel.

Woran merkst Du, dass ein Baum krank ist?

ANDREW: Das zeigt er uns auf unterschiedliche Arten, zum Beispiel, wenn die Blätter im Sommer schlaff herunter hängen oder am Stamm ein Pilz wächst. Manchmal sind kleine Löcher im Stamm, dann weiß ich, dass hier ein Käfer wohnt.

Gibst du dem Baum dann Medizin?

ANDREW: Nein, Medizin nicht. Bäume sind sehr stark und können mit einem Pilz oder Käfer gut leben. Wasser ist allerdings sehr wichtig, besonders für junge Bäume. Wir pflanzen jedes Jahr über 130 neue Bäume, und die müssen am Anfang regelmäßig gegossen werden. Manchmal entdecke ich aber auch einen Baum, der so krank ist, dass er sich nicht mehr selbst helfen kann. Dann müssen wir ihn fällen, damit er nicht umkippt und andere Bäume oder sogar Menschen verletzt.

Was ist Dein Lieblingsbaum?

ANDREW: Mein Lieblingsbaum ist gerade die Linde, weil sie so toll Schatten spendet und die Luft am stärksten abkühlen kann.

Das Gespräch führte Dori von Drachenfels.



Carolins WM-Prophezeiungen



„Ich persönlich denke, dass es so spannend wird wie schon lange nicht mehr. Meine Favoriten sind Deutschland und Brasilien.

Deutschland geht als Titelverteidiger in die WM und hat mit zehn Siegen aus zehn Spielen eine sehr gute Qualifikationsphase gespielt. Personell gab es im Vergleich zur letzten WM einen massiven Umbruch. Jedoch sehe ich Deutschland in ihrer individuellen Klasse im Vergleich zu den anderen Teams am besten aufgestellt. Dennoch wird es schwer sein, den Titel zu verteidigen und es bleibt spannend, ob am Ende der Wille stark genug und das nötige Glück auf unserer schwarz-rot-goldenen Seite sein wird. **Mein Tipp und Wunsch: Deutschland**

Brasilien hat ähnlich wie Deutschland eine sehr gute Qualifikation gespielt. Dazu hat die „Seleção“ für mich neben Deutschland einen der besten und stärksten Kader. Außerdem denke ich, dass Brasilien Lehren aus ihrer eigenen Heim-WM und dem desaströsen Ausscheiden im Halbfinale gezogen hat und nun richtig heiß auf den Titel ist. Als weitere Titelfavoriten werden Argentinien, Frankreich, Spanien, Belgien und England gehandelt. **In der Regel wird mindestens eine Nationalelf absolut enttäuschen und es eine andere dafür absolut spannend machen.**

Eher als Außenseiter betrachtet, doch sehr talentiert und auf die ich mich sehr freue, sind: Kolumbien, Costa Rica, Island und Schweden.



Carolin Werth, GEWOBA Stadt- und Quartiersentwicklung

		4		1				
	6	3				2	7	4
		2			7	3		8
						6	9	2
			5	9				
8	4							
			4			9		6
2			1	6	8	4		
	7				2			

Die Herbst-Ausgabe
des GEWOBA Magazins
erscheint im September.

Lösung

5	8	1	2	3	6	9	7	4
7	3	4	6	8	9	1	5	2
9	2	6	5	7	4	8	3	1
1	5	7	9	2	3	6	4	8
3	4	8	1	6	5	7	2	9
2	6	9	4	8	1	7	3	5
8	1	3	7	4	6	2	9	5
4	7	2	5	9	3	8	1	6
6	9	5	1	3	2	4	7	8

Gehen Sie in der Bremer Überseestadt vor Anker.

Nah am Wasser, nah an der City.
Die GEWOBA-Ankerplätze in der
Überseestadt: Hier kann jeder seinen
Wunsch-Heimathafen finden! Jetzt
unsere attraktiven Neubauwohnungen
mit modernem Hafenflair entdecken.

GEWOBA



ANKER
PLÄTZE

Mehr Infos unter:
gewoba-ankerplaetze.de • Telefon: 0421 36 72-5 90
E-Mail: ankerplaetze@gewoba.de