

BLINKFEUER



AUSGABE NR.2 / 2015 / H 8349



**SCHNELLE
DELIGIERTE**

»»» Seite 03

“WEICHEIER”

»»» Seite 12

**AUSDAUERENDE
SCHWIMMER**

»»» Seiten 16/18

Sparkassen-Finanzgruppe

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 0471 4800-0 | www.wespa.de

Wie Sie sich die Zukunft auch ausmalen,
wir helfen Ihnen, sie zu gestalten.

Das Sparkassen-Finanzkonzept.

 Weser-Elbe
Sparkasse

Der Unterschied beginnt beim Namen. Deshalb entwickeln wir mit dem Sparkassen-Finanzkonzept eine ganz persönliche Rundum-Strategie für Ihre Finanzen. Gemeinsam mit Ihnen und abgestimmt auf Ihre Zukunftspläne. Mehr erfahren Sie in Ihrer Sparkasse und unter www.wespa.de. **Gut für mich.**



Mehr Service

Mehr Gemeinschaft

Mehr Zuhause

Die GEWOBA bietet Ihnen beste Lebensqualität in den eigenen vier Wänden und darüber hinaus, denn wir gehen auf Ihre Bedürfnisse ein: Bei uns finden Sie neben einem vielfältigen Wohnungsangebot zu günstigen Konditionen auch umfassende Serviceleistungen und eine tolle Gemeinschaft.

www.gewoba.de

GEWOBA



Versammlung in Rekordzeit

Das war wohl die kürzeste Delegiertenversammlung in der Geschichte des OSC. Als die Delegierten der Abteilungen und die Mitglieder des Präsidiums und des Erweitereten Vorstandes ihre Plätze eingenommen hatten, und die Regularien abgearbeitet worden waren, beglückwünschte Präsident Gerd Gräfung mit **Helga Stuth, Herbert Fabisch und Karl-Heinz Brennecke** drei verdiente OSCer zur Ehrenmitgliedschaft in Bremerhavens größtem Sportverein.

In seinem kurz gehaltenen Jahresbericht nahm die Sorge um Baulichkeit des Nordsee-Stadions größeren Raum ein. Vor vierzig Jahren, 1975, gebaut, ist die Sportstätte in die Jahre gekommen. Zu lange hat man Unterhaltungsarbeiten auf die lange Bank geschoben. Nun droht wegen des maroden Tribünendaches eine Teilschließung der Anlage. Aus Sicherheitsgründen, denn die Stadt haftet als Grundstückseigentümerin für den sicheren Bauzustand der von uns genutzten Immobilie.

So sehr wir uns über die neue Außentreppe freuen und darüber, dass, der „Glaskasten“ als Arbeitsraum für die Objektaufsicht neu eingerichtet wird und wir noch in diesem Jahr mit einem Behinderten gerechten Zugang zum Stadion rechnen dürfen, eine Schließung der Räume unter dem maroden Tribünendach würde den Verein in seiner Existenz bedrohen.

Wir können und wollen uns nicht vorstellen, dass die Stadt Bremerhaven den Verein im Regen stehen lässt.

Wir haben die Kündigung unserer Pächterin zum Anlass genommen, mit einem Dringlichkeitsantrag wenigstens die Sanierung der E-Installation im Stadionrestaurant zu erwirken. Mit Erfolg wie es scheint. Das Amt für Sport und Freizeit und vor allem der Sportdezernent Thorsten Neuhoff setzen sich dafür ein und signalisieren, dass eine Umsetzung gemeinsam mit Seestadtimmobilien schon in der Sommerpause erfolgen kann.

Schatzmeister Hans-Peter Pflüger konnte einen ausgeglichenen Jahresabschluss vorstellen und auch für das Jahr 2015 einen gesunden Finanzplan darstellen, in dem bereits Mittel für eine neue Küchenausstattung berücksichtigt sind.

Sehr erfreulich im Bereich Wahlen war die Tatsache, dass sich **Günther Flißkowski** aus der Karate-Abtl. für den Bereich Öffentlichkeitsarbeit zur Verfügung stellte.

Satzungsänderungen betrafen zum einen den Bereich Datenschutz (§§ 12.3 a-c und 15a 1-5). Dazu wurden die Senioren 60+ als eigene Gruppe neben der Jugend und den Frauen konstituiert. Damit ergibt sich per Satzung nun die Möglichkeit, Veranstaltungen, Treffen oder Unternehmungen auf Zielgruppen konzentriert, anzugehen.

Eine harmonische Versammlung fand ein ungewohnt frühes Ende.

Ehrungen in familiärem Rahmen

Es war eine gemütliche Runde aus altge- und verdienten Vereinsmitgliedern und erfolgreichen Sportlern, die sich im Clubraum unserer Stadion-gaststätte zusammenfand.

Die NZ hatte in ihrem Bericht – leider mit einem winzig kleinen Foto (als Landkreis-Verein hat man es besser) – ausgerechnet, dass 1365 Jahre an Vereins- und Sportgeschichte an diesem Februar-Nachmittag vertreten waren, wahrlich eine stolze Zahl !

Bei Kaffee und Sahnetorte nahmen Gerd Gräfung, Klaus Zisenis und Sportwart Jens Petersen, der die Feierstunde perfekt vorbereitet hatte, die jeweiligen Ehrungen vor.

50- und 60 jährige Veinszugehörigkeiten zählen schon zu den Seltenheiten, aber dass man es dort 75 oder sogar 80 Jahre „aushält“, wie die beiden Diekert-Brüder Helmut und Gerhard ist schon außergewöhnlich.

Dass auch 37 Sportler aus sechs Abteilungen für ihre Erfolge geehrt wurden, steht einem Großverein gut zu Gesicht. Jeder Erfolg hat für seine Sportart seine spezielle Wertigkeit. Vergleiche untereinander bieten sich daher nicht an. Über alle Erfolge ist schon ausführlich in der NZ oder im BLINKFEUER berichtet worden, so dass sich hier eine erneute Würdigung erübrigt.



IM ANHANG DIE NAMEN ALLER GEEHRTEN:

- » **25 Jahre:** Christian Bruns, Uwe Fiebig, Karl Hemken, Elfriede Hildebrandt, Claus Mahnken, John Nielsen, Peter Pientka, Sandra Renz, Herma Rupf, Michael Steinke, Karl-Heinz Thomas, Bodil + Christian Weyer
- » **40 Jahre:** Monika Berndt, Günter Meyer, Lotte Meyer, Dirk Naumann, Karla Pietsch, Heike Richter, Ursula Rackebrandt, Wolff-Rüdiger Timm, Gerhard Voltmer, Jens Wöhlken
- » **50 Jahre:** Ursel Adickes, Werner Allenstein, Dagmar Pflüger
- » **60 Jahre:** Werner Bolz, Karl-Heinz Brennecke, Sigrid Dietrich, Hans Köbe, Bernd Rühaak, Manfred Winkes
- » **75 Jahre:** Helmut Diekert
- » **80 Jahre:** Gerhard Diekert





SPORTLICHE EHRUNGEN

- » **Schwimmen:** Petra Andräs, Karl-Heinz Klostermeyer, Michelle Büsing, Tjale Schütz, Lasse Reichstein, Ulrich Hohmann, Uwe Block, Radbert Werner, Wolfgang Frischke, Uwe Grigo, Jörg Reim, Hans Köbe, Uta Hierath, Klaus Reichstein, Claus Koop, Sören Wegener, Malte Ulrich, Jürgen Röhl
- » **Karate:** Frank Steffen
- » **Trampolin:** Thorsten Söhl
- » **Rhythmische Sport-Gymn.:** Chantal Behrje, Nicole Golubjatnikow
- » **Am. Football:** Jörg Loewenstein, Simon Kliebisch, Simon Reiche, Ingo Kammeier, Christoff Garbe, Christian Haniball, Alexander Reimchen, Alex Wiebe, Sascha Marquard Martin Köhnke, Michael Lüttig, Dennis Hermann, Michael Steinke, Sven Schneider
- » **Triathlon:** Andreas Römhild
- » **Eisbären Jun. Dance-Team:** Alina Barth, Pia-Marie Blechschmidt, Cosima David, Vivien + Melina Sonnefeld, Anna Strelbel, Belana Strunck, Nina Korczykowski, Merle Kiwitz, Catarina Pereira Estanqueiro, Leonie Schröder.

Werben im Blinkfeuer

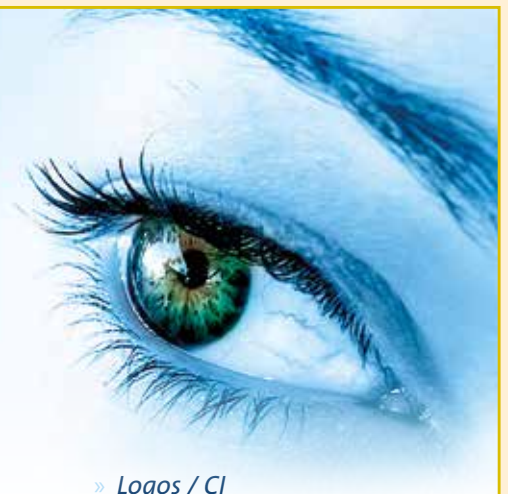
Wenn Sie in unserer Zeitschrift werben möchten, dann sprechen Sie uns an!

Die Anzeigen des BLINKFEUER sind kostengünstig und haben eine große Akzeptanz.

Tel: 0471/800 97-0

blinkfeuer@osc-bremerhaven.de

SCHÖNHEIT IST FÜR UNS,
WENN SIE ERFOLG HABEN.



- » Logos / CI
- » Geschäftsausstattung
- » Flyer / Broschüren
- » Messeauftritte
- » Websites



eyecatcher

Visuelle Kommunikation

www.eyecatcher-design.info



Großes OSC-Aufgebot beim LSB-Zukunftsforum, v.l.: Jens Petersen, Gerd Gräfin, Christian Pufke, Susanne Plate, Wolfgang Strahl, Klaus Zisenis

Auch in diesem Jahr hatte das Bildungswerk des Landessportbundes Bremen seine Vereine wieder zu einem Zukunftsforum in das Mercedes-Benz-Kundenzentrum eingeladen. Für den Sponsor begrüßte Fußball-Bundesligaschiri Peter Gagelmann die vielen Teilnehmer aus Bremen und die wenigen aus Bremerhaven. Thema dieses Jahres: „Erfolgs-

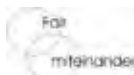
faktor Marketing“. Durch die sich verändernde Gesellschaft kommen neue Herausforderungen auf die Vereine zu (z. B. Ganztageschule, professionelle Anbieter). Fehlende Finanzen zwingen die Vereine, sich nach neuen Wegen der Vermarktung umzusehen. Die Vereine müssen moderner werden, um die Jugendlichen in deren Sprache ansprechen zu können.

Zu diesem großen Thema gab es es interessante Vorträge und Diskussionen. So war es eine Wonne, dem Hauptredner Dr. Michael Schade von der Uni Bremen bei seinen Ausführungen über „Markenführung und Social Media in Sportvereinen“ zu lauschen.

Eine sehr gute Figur machte auch Arne Dirks, der Marketingleiter der Basketball-Eisbären mit seinem Referat „Der Sportverein als Marke – Strategie und Umsetzung“.

Ich meine, jeder der sechs OSC-Teilnehmer konnte für sich viele sehr positive Eindrücke und Anregungen mitnehmen. Jetzt gilt es, vieles von dieser Tagung in die Tat umzusetzen.

ZIS

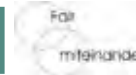


Unser Leistungsangebot:

- ⇒ Grund- und Behandlungspflege
- ⇒ Leistungen der Pflegeversicherung
- ⇒ Haushaltshilfen für Schwangere
- ⇒ Wohnumfeldberatung
- ⇒ Hilfsmittelberatung
- ⇒ Seniorenbetreuung
- ⇒ Vermittlung von Hausnotrufmelder

Ingrid Meyer

Ambulanter Krankenpflegedienst
Dr.-Franz-Mertens-Str. 2
27580 Bremerhaven
Tel. 0471/83088
eMail: meyerpflege@t-online.de



Nachtpflegedienst

Unser Nachtpflegedienst richtet sich an alle Patienten und Angehörige, die nachts Hilfe benötigen. Sie können uns jederzeit sofort anfordern. Sie können unsere Leistungen auch dann in Anspruch nehmen, wenn wir nicht in Ihre tägliche Pflege eingebunden sind.

Es werden keine Notfallpauschalen, sondern lediglich nur die getätigten Leistungen abgerechnet!

Ingrid Meyer

Ambulanter Krankenpflegedienst
Dr.-Franz-Mertens-Str. 2
27580 Bremerhaven
Tel. 0471/83088
eMail: meyerpflege@t-online.de

Alles neu macht der Mai....



Mitte April sah unser „Glaskasten“ noch so aus. Aber inzwischen hat unsere Technische Zentrale wieder ihren Dienst aufgenommen, und die Mitarbeiter teilen wieder die Schlüssel zu den Trainingsstätten aus oder sie stehen mit Rat und Tat zur Verfügung.



Herzlichen Glückwunsch!

In den Monaten März, April und Mai haben nachstehende Mitglieder einen „runden“ Geburtstag feiern können. Wir gratulieren ganz herzlich!

70 JAHRE:

Hedwig Kock, Dr.Reinhard Krause, Gisela Schriefer, Ute Tobias, Dr.Gesche Weinert

75 JAHRE:

Hildburg Janssen, Ilse Krause, Adolf Neumann, Irmgard Schlake, Günter Wiechert

80 JAHRE:

Marion Brandt , Uwe Naumann, Gerhard Ruchatz, Irmgard Scharff, Erna-Edith Schulz

85 JAHRE:

Walter Eymers, Hans Mild, Renate Pruß, Mathilde Schmidt

90 JAHRE:

Alois Meyer



OSC – Termine

- 07.06. Sportmeile, Schaufenster Fischereihafen
- 25.06. Senioren Klönschnack, 15:30 OSC-Gaststätte
- 27.06. P.G.P.-Gedächtnis-Turnier, 10 Uhr Stadion LA- Werfertag
- 04.07. Küsten-Team-Cup Trampolin, 11-19 Stadion
- 06.07. JHV Fußball-Abtl., 18:30 OSC-Gaststätte
- 09.07. Seniorenausflug nach Worpswede, 9 Uhr
- 11.+12.07. Allianz Girls Cup Fußball, 10-17 Stadion
- 30.07. Senioren Klönschnack, 15:30 OSC-Gaststätte
- 06.08. Seniorenausflug nach Esens + Greetziel, 9 Uhr
- 12.09. Tag des Amerikanischen Sports, 10-22 Stadion
- 25.09. Lichterfest im Speckenbütteler Park, 19 Uhr

Magistratsehrung



Knapp einen Monat nach den OSC-internen Ehrungen führte auch der Magistrat der Stadt Bremerhaven seine Ehrungen in den Räumen der Tanzschule Beer durch.

Erfolge Bremerhavener Sportler bis zum dritten Platz bei einer DM, EM oder WM wurden hier berücksichtigt. Außerdem wurde langjährige ehrenamtliche Tätigkeit im Verein oder Verband honoriert.

Wie in jedem Jahr waren auch Mitglieder des OSC dabei, die ihre Belobigung aus den Händen von Sportdezernent Torsten Neuhoff erhielten.

FOLGENDE MITGLIEDER AUS DER SCHWIMM-ABTEILUNG WURDEN GEEHRT:

- » **Petra Andräs, Karl-Heinz Klostermeyer** (für ihre Einzelerfolge) und die Staffelschwimmer Ulrich Hohmann, Uwe Block, Radbert Werner, Uwe Grigo, Wolfgang Frischke, Jörg Reim, Hans Köbe, Uta Hierath, Klaus Reichstein, Claus Koop,

AMERICAN FLAG-FOOTBALL:

- » **3. Platz bei der DM** (Namen siehe OSC-Ehrung)

FÜR LANGJÄHRIGE EHRENAMTLICHE TÄTIGKEIT IN IHREN ABTEILUNGEN ERHIELTEN EINE MEDAILLE UND URKUNDE:

- » **Regina Gräfin**, seit 1997 Kassenwartin der Turn-Abteilung
- » **Heinz Bendig**, seit 1992 Kampfrichter, Betreuer und Kassenwartin in der Schwimm-Abteilung
- » **Uwe Napp**, seit 1993 Sportwart und Stellv. Abteilungsleiter der Karate-Abteilung

BURMEISTER GmbH
Grabmal- & Natursteinfachbetrieb



Manfred Burmeister
Geschäftsführer



▲ Grabmale
▲ Einfassungen

▲ Nachbeschriftungen
▲ Fensterbänke

▲ Außeneingänge
▲ Fußböden

▲ Natursteinobjekte
für Haus und Garten

burmeister.natursteine@gmx.de

Spadener Str. 126
27578 Bremerhaven
☎ **80 61 650**

Feldstraße 10b
27574 Bremerhaven
☎ **95 84 90 37**

Weserstraße 173
27572 Bremerhaven
☎ **95 84 90 34**

Loxstedt:
Ausstellung
direkt am Friedhof

Bremerhavener Sportjugend

„Für Toleranz und Fremdenfreundlichkeit“

9



Mareike Lehmann und Florian Pauleck präsentieren das Banner.
Foto: Andreas Keil

Am 21.03.2015 nahm die Bremerhavener Sportjugend den „Internationalen Tag gegen Rassismus“ zum Anlass, um ein Zeichen in Zeiten der Pegidabewegung zu setzen.

Dafür präsentierte sie ein Banner, das in Kooperation mit 13 Bremerhavener Vereinen, darunter auch der OSC, entstanden ist. „Für Toleranz und Weltoffenheit“, heißt es darauf. Diese Worte ergeben sich aus den Bildern, auf dem die Sportler aus den verschiedenen Abteilungen der Vereine jeweils einen Buchstaben darstellen. Unter anderen haben sich die Schwimm- und Ju-Jutso-Abteilung des OSC an dem Banner beteiligt. Die Schwimmabteilung hat mit Matten ein „L“ auf dem Wasser gebildet, auf dem dann die Schwimmer Platz nahmen, während die Ju-Jutso-Abteilung ein „U“ auf der Wettkampffläche bildete. Die Botschaft hinter dieser Aktion ist klar: „Sport vereint Menschen in seiner Gemeinschaft über die Grenzen hinweg, er verbindet [...]“ egal welche Hautfarbe, Religion oder Herkunft.

Florian Pauleck

Wir sind Ihre Ansprechpartner!



Andree Hilgeland Gas- u. Wasserinstallateurmeister
www.hilgeland-sanitaer.de · info@hilgeland-sanitaer.de

Alter Postweg 24
27578 Bremerhaven

Telefon (0471) 80 11 65

Fax (0471) 8 84 33

Notruf (0471) 8939266



Wenn es ums Eis geht !!!

Eiscafé Venezia
Columbus-Center

Gelateria Coccato
im Mediterraneo und am Kirchenplatz

Teilnahme nur mit Ferien-Pass!

Sommerferien-Sportprogramm 2015 beim OSC



FUSSBALL (AUF DEM KUNSTRASENPLATZ NORDSEE-STADION)

- » 23.07.–02.09. Mo. – Fr.
- » 09:30 – 11:30 Uhr, Kinder bis 8 Jahre
- » 11:30 – 13:30 Uhr, Kinder von 9 – 13 Jahre

TISCHTENNIS (IN DER TURNHALLE DER GAUSSCHULEN)

- » 24.07. – 02.09. Mittwoch + Freitag
- » 16:00 – 18:00 Uhr

Nur mit Hallenschuhen / Tischtennisschläger sind in begrenzter Anzahl vorhanden.

KARATE (IM NORDSEE-STADION)

- » 24.07. - 28.08. Freitag
- » 15:00 – 20:00 Uhr, 8 – 16 Jahre

BADMINTON (IM NORDSEE-STADION)

- » Mo.10.08 / Di.11.08 / Mi.12.08 + Mo.17.08 / Di.18.08 / Mi.19.08
- » 14:00 – 16:30 Uhr, ab 10 Jahre

Nur mit Hallenschuhen / Badmintonschläger sind nur begrenzter Anzahl vorhanden.

**Zum
Fischbäcker**

Friedrich-Ebert-Straße 48
27570 Bremerhaven
Tel. 0471 / 2 59 90



An der Packhalle IV 10, Fischereihafen
27572 Bremerhaven
Tel. 0471 / 75 75 7

www.fisch-siedler.net



OSC-Senioren Ausflüge



Worpswede

Donnerstag, 9. Juli 2015

Treffpunkt: 9:00 Uhr, P+R Parkplatz Frühlingstr. (Bus)

Fahrpreis: 20,- € / 25 P. 17,- € / 30 P. 13,- € / 40 P.

Museumskarte für alle 4 Museen: 15,- €
Abendessen in der Lindenschänke
in Hagen: 10,- €



Esens / Greetsiel

Donnerstag, 6. August 2015

Treffpunkt: 9:00 Uhr, P+R Parkplatz Frühlingstr. (Bus)

Fahrpreis: 23,- € / 25 P. 19,50 € / 30 P. 14,50 € / 40 P.

Eintritt Museum Esens: 2,- € + evtl. kleiner Imbiss
Abendessen in
Diekmannshausen: 10,50 €



ENTDECKEN SIE UNSERE NEUEN SONNENBRILLEN



Sonnenbrille mit
Gläsern für
kontrastreiches Sehen
ab € 59,-*
(Umsatzsteuer 9%, +/- 6,00 € inkl. 2,00 € MwSt.)

Ihr Fachmann für gutes Sehen & Verstehen
GRIENIG
Optik & Akustik

Inhaber B. Meyer | Augenoptiker-Hörakustikermeister
Debstedter Weg 8 | 27578 Bremerhaven | 0471-84282

*Einstrichen Sonnenbrille. Angebote sind Paarpreise der Gläser inkl. Brillenfassung aus dem Basissortiment.
Foto © iStock // leedough

Sanitätshaus
dohse
GmbH

Lange Straße 58 · 27580 Bremerhaven
Telefon (0471) 98398-0 · Telefon (0471) 98398-16

- Alltagshilfsmittel
- Rollstühle
- elektrisch betriebene Scooter und Rollstühle
- Gehhilfen
- Badehilfen
- Senioren- und Pflegebetten
- Lagerungshilfen
- Decubitus-Systeme
- Wohnraumberatung
- Sauerstoff-Therapie
- Fußpflege
- Prothesen
- Bandagen
- Leibbinden
- Kompressions-Strümpfe
- Brustprothesen
- Bademode für die Frau
- Miederwaren
- Stillhilfen
- Maß-Einlagen
- aktuelles Schuhsortiment
- Stoma-Versorgungen
- Inkontinenz-Bedarf



**Ihr Sanitätshaus
mit Herz!**

„Weicheier der Seahawks“



So wird jeder Spielzug eingeleitet.

In Bremerhaven wurde also eine Trendsportart präsentiert, die als Neuigkeit zu gelten hat und somit eine gewisse Werbewirksamkeit erzielte.

Zum Titelgewinn reichte es für die OSCer indessen nicht. Schon in der ersten Begegnung gegen die Dortmunder Devils, einer jungen Universitätsmannschaft – pardon, auch zwei junge

Damen komplettierten die 'Westfalen-Teufel/innen', setzte es eine saftige Niederlage. Zu frisch und dynamisch dominierte der spätere Vizemeister unsere reifen Herren, die von Anfang an auf verlorenem Posten standen.

Gegen den späteren Deutschen Meister, den Kelkheim Lizzards, lief es dagegen gleich zu Beginn des Turniers am Samstagvormittag noch wesentlich besser. Die Niederlage fiel überaus knapp aus.

...so nennt Spielertrainer Michael Lüttig seine Flag-Footballer, die vor kurzem als Ausrichter der Deutschen Meisterschaft in der hiesigen Kolbhalle den dritten Rang belegten.

Körperkontakt – Markenzeichen des American Footballs – wird fast vollständig vermieden. Als entscheidende Abwehrmaßnahme gilt, einem ballführenden Gegenspieler das an seiner Hose hängende Stoffband, die Flag, abzureißen. Damit ist ein Angriff abgewendet. Wesentliches Ziel des Spiels – wie beim Freiluft-Football – ist das Erzielen von Touchdowns als Punktelieferant. Der Angriffsspieler hat demnach das Spielgerät (natürlich ein Ei) hinter der letzten Linie zu platzieren. Das ist ein zählbarer Erfolg !

Jedoch eine Auszeichnung hatte Turnierleiter Sebastian Schumacher vom AFVD, dem veranstaltenden American Football Verband Deutschland, dann doch für uns, den Ausrichter parat: Simon Reiche wurde zum besten Defensivakteur des Turniers auserkoren.

Für den einzigen Missklang dieser Veranstaltung sorgte die kurzfristige Absage des Titelverteidigers Walldorf Wanderers, der sich wohl zu schade war, die weite Reise aus dem Norden Badens an die windige Nordseeküste anzutreten – Weicheier der anderen Art ?

Wolfgang Strahl



Olympischer Sport-Club Bremerhaven von 1972 e. V.

Einladung zur Fussball - Jahreshauptversammlung

am Montag, 06. Juli 2015, 18.30 Uhr, Stadion-Gaststätte

TAGESORDNUNG:

1. Begrüßung
2. Feststellung der Anwesenden
3. Wahl eines Versammlungsleiters/In
4. Wahl eines Schriftführers/In
5. Bericht des Abteilungsvorstandes
6. Bericht des Kassenwartes
7. Entlastung des Vorstandes
8. Aktuelle Spielserie 2014 / 2015
9. Anträge
10. Anfragen und Mitteilungen
11. Verschiedenes

Anträge sind bis zum 15. Juni 2015 schriftlich in der Geschäftsstelle des OSC einzureichen.

Lt. § 1 Abs. 1.2.3. ist parallel kein Trainingsbetrieb an diesem Tag anzubieten, damit alle Mitglieder an der Versammlung teilnehmen können.

Hans-Joachim Böhm



Karate Abteilung ist ab jetzt über Handy App erreichbar

Ab sofort werden alle Termine, Informationen, Bilder, Videos etc. über die Smartphone App den Mitgliedern zur Verfügung gestellt. Erreichbar ist die App für:

Android Smartphone bitte folgenden Link nutzen:

<http://chayns.net/67756-14466/app>

Diesen Link einfach unter dem Smartphone Internet Explorer eintragen und bestätigen

sowie Apple: einfach im App Store OSC Karate eintragen.

Wir wünschen allen Mitgliedern mit dieser App viel Spaß.



OSC zu Gast beim GTV



Mitte Februar 2015 fand das Einladungsschwimmen des GTV Bremerhaven statt.

23 Aktive des OSC Bremerhaven waren angetreten, um von Jahrgang 1985 bis 2007 gegen die Konkurrenz aus dem Umland und dem Weser-Ems-Gebiet zu starten.

Mit am Start war die 4 x 50m Freilstaffel der Jahrgänge 2000 und älter. Moritz Alber (1993), Daniel Siegel (1985), Martin Jungfleisch (1988) waren zusammen mit Marcel Bullinger (1999) Überraschungssieger. Hierfür erhielt jeder einen wohlverdienten Pokal. Gute Platzierungen erreichten auch die 1. Mannschaft (Phil Ringelmann/ Jasper Rieck/ Steffen Degen/ Henrik Sudmann) und die 2. Mannschaft (Roman Slavik/ David Joshua Waespy/ Mathis Baum/ Leon Bullinger) der Jahrgänge 2001 und jünger. Sie schlugen nach der ersten Mannschaft des Gastgebers an.

Wettkampferfahrungen und Bestzeiten (!) sammelten die Jüngsten aus dem Junior-Team mit Elena Müller (2004) auf 100m Freistil/Rücken /Brust, Merle Homeyer (2005) auf 50m Brust und Jella Belgardt (2007) auf 50m Brust /Rücken.

Drei Starts (50m/100m Brust und 200m Freistil), drei Siege: So sah es für Roman Bykovec (2005) aus. Ähnlich erfolgreich lief es bei Marcel Bullinger mit vier Siegen (50m Brust /Rücken /Freistil und 100m Rücken, Steffen Degen (2004) mit zwei Siegen (200m Lagen/ 100m Brust) und Platz 2 auf 100m Freistil (nur Bestzeiten), Melanie Schilling (1998) mit drei Siegen (50/100m Freistil und 50m Schmetterling) und Platz 3 mit Bestzeit auf 50m Rücken (0:35,74) und Tjale Schütz (2001) mit zwei Siegen (über 200m Lagen war sie Veran-

staltungsschnellste) und Platz 2 über 100m Schmetterling. Linda Sudmann (1999) wurde Zweite auf den beiden Bruststrecken und über 50 und 200m Freistil, ihr Bruder Henrik (2001) siegte über 50m Rücken bzw Schmetterling und errang Platz 2 über 50m Brust bzw 100m Rücken. Sein Teamkamerad Phil Ringelmann (2001) -noch nicht ganz genesen- wurde Zweiter bzw Dritter über 50 bzw 100m Freistil. Leon Bullinger (2002) erreichte einen tollen 2. Platz auf 50m Schmetterling (0:46,31) und Platz 3 über 50m Brust. Merle Kühn (2001) wurde Dritte auf 50m Brust, Leena (2000) Vierte auf 200m Lagen. Trainer Andreas Rybszleger freute sich mit Jasper Rieck (2001) und Vanessa Müller (2002) über ihre Leistungssteigerungen und gute Platzierungen. Jasper verbes-

serte sich bei allen vier Starts und wurde mit Platz 2 über 200m Freistil und 100m Brust sowie Platz 3 über 50m Freistil belohnt. Vanessa steigerte sich auf allen drei Freistilstrecken (alle Platz 2) und wurde Dritte über 50m Schmetterling.

Sehr zufrieden war Trainer Daniel Siegel mit Mathis Baum, der über 200m Freistil siegte und Rang 2 über 50m Brust und 100m Rücken erreichte, und Roman Slavik (beide 2003). Die Geschwister Cindy (2005) und David Joshua (2003) Waespy waren Drittschnellste (200m Freistil) bzw Zweitschnellster (50m Rücken) ihrer Jahrgänge.

Aus der Gruppe der Triathleten wurde Luca Hänelt (2002) über 50m Rücken Zweiter und über 50/100m Freistil jeweils Dritter.

Britta Reichstein



Sie haben orthopädische Probleme, Übergewicht oder möchten sich einfach nur sportlich betätigen?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!



MONTAG:

Fit Mix „Young Generation“

19.00-20.00 Uhr in der Gymnastikhalle bei Anja Iden
ist das OSC Workout zum Wochenstart. Hier powert sich die „Young Generation“ bei fetziger Musik fit für die Woche. Die richtige Mischung aus rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik, sowie Bodenübungen, aeroben- und Entspannungsphasen.

FitMix 50+

20.00-21.30 Uhr in der OSC Gymnastikhalle bei Anja
Das dynamische Gruppen-Workout zum Wochenbeginn, für unsere Fitness-Begeisterten 50+.

DIENSTAG:

T.B.W.O. - Total Body Work Out:

18.30-20.00 Uhr in der Gymnastikhalle, Leitung: Team
Der Name ist Programm - beim Total Body Workout schmelzen bei fetziger Musik die Pfunde.

Step-Aerobic:

18.30-20.00 Uhr in der Amerikanischen Schule bei Dagmar

Unser Fitness-Training mit einer Stepbank strafft Beine und Po - Step-Aerobic stärkt das Herz-Kreislaufsystem, stärkt Muskeln, die im Alltag vernachlässigt werden und steigert die Kondition.

Trimm-Schwimmen (ab 18):

20.00-21.00 Uhr im Bad 3

MITTWOCH:

Fighting Fit Intro:

18.00-19.00 Uhr in der Gymnastikhalle bei Holger
In den Intro-Stunden werden immer wieder einzelne Kick- und Punchtechniken genau erklärt und geübt. Diese Stunden sind nicht nur für Neueinsteiger gedacht sondern auch für Fortgeschrittene, die ihre Technikausführungen optimieren wollen.

Bauch-Beine-Po:

19.00-20.00 Uhr in der Gymnastikhalle bei Sven
Sagt Euren Problemzonen den Kampf an: bei unserem Training wird der gesamte Körper gestrafft und geformt.

DONNERSTAG:

Fighting Fit Workout:

19.30-20.30 Uhr in der Gymnastikhalle bei Holger
In den Workout-Stunden geht's nach einem Warm-up zur Sache. Die Kick- & Punchbasics und -kombinationen werden bei fetziger Musik ohne große Pausen durchgeführt, alle Muskelgruppen werden beansprucht, Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination gefordert. Dabei gilt: Do the best you can on your own level!

Trimm-Schwimmen (ab 18):

20.00-21.00 Uhr im Bad 3

RÜCKENSCHMERZEN, GELENKPROBLEME, ISCHIASBESCHWERDEN? NEU! (gegen Gebühr)
Rebalancing, Tiefengewebsmassage, Gelenkmobilisation, Californische Ganzkörpermassage, Japanische Gesichtsmassage
Terminvereinbarung unter 0471/800 97-0

* = Die Nutzung der Kurse der Fitness-Abteilung sind bei einer regulären Mitgliedschaft der Fitness-Abteilung im Preis enthalten.

Praxis für Ganzheitliche Massagen & Rebalancing
27568 Bremerhaven Mittelstr. 9a
www.praxisdietergiesler.com
Dieter Giesler
Rebalancer - Bodyworker
Terminvereinbarung
0471 / 48 12 9001 oder 0176 / 35 227 848

Bitte beachten!
Anzeigen- und Redaktionschluss für die nächste Ausgabe:
10.07.2015

Wir sind auch bei Facebook!
facebook.de/osc-bremerhaven

Meisterbetrieb
ANDRE HARDER
Haustechnik
Heizung - Sanitär - Solar - Wartung

Wir bauen Ihnen ein schönes Badezimmer!

Fliesen
Badmöbel
Armaturen
Licht Spiegel Musik
Dusche oder Wanne – oder beides?

Harder Haustechnik machts mit den richtigen Fachleuten. Komplett und problemlos.

Viele interessante Ideen. Alles aus einer Hand. Meisterhaft und professionell.

Kurze Straße 4 · 27612 Bexhövede
Tel.: 04703-920896 · Fax: 04703-417096
www.Harder-Haustechnik.de

Ausdauer in Magdeburg gefragt



Bei den Norddeutschen Meisterschaften "Lange Strecke" 2015, die wieder in der Elbschwimmhalle in Magdeburg stattfanden, starteten auch zwei junge Schwimmerinnen aus dem OSC Swim-Team. Für beide Mädchen war dieser Wettkampf das erste große Ereignis dieses Jahres.

Die 13-jährige Tjale Schütz, die sich im November auf der 25m Bahn beim norddeutschen Ländervergleich in Bitterfeld-Wolfen und der Landesmeisterschaft in Bremen qualifiziert hatte, startete sowohl am Sonnabend auf der 800m Freistil-Strecke, als auch am Sonntag über 400m Lagen. Über 800m Freistil konnte sie sich auf der 50m Bahn gegenüber dem Vorjahr um mehr als 10 Sekunden steigern. Über 400m Lagen erreichte sie im Jahrgang 2001 in einer Zeit von 5:25,42 min und in einem Feld von 33 Teilnehmerinnen einen beachtlichen 8. Platz.

Erstmals zugelassen war der Jahrgang 2003 und damit nach erfolgreicher Qualifikation auch die 11-jährige Cameron Eyo. Mit neuer Bestzeit von 6:13,64 min über 400m Lagen kam sie ins Ziel und erkämpfte sich damit einen guten Platz im Mittelfeld in ihrer Altersgruppe.

In den Osterferien trainierten beide mit weiteren Teamkameraden und ihrem Trainer Andreas Rybszleger über 14 Tage im Trainingslager auf Fuerteventura.

Britta Reichstein

AOK
Die Gesundheitskasse.

BEITRAG BLEIBT, LEISTUNG STEIGT!

Bei gleichem Beitrag noch mehr zusätzliche Gesundheitsleistungen, u. a. für sportmedizinische Untersuchungen. Sie wählen – wir zahlen. Jetzt zur AOK!

**JETZT:
300 €
PLUS**



www.aok.de/bremen

OSC Schwimmer messen sich beim Piranha-Meeting



Anfang März fand eine der beliebtesten Schwimmveranstaltungen Deutschlands, das von der SGS Hannover organisierte 17. Piranha-Meeting, statt. Neben 70 Vereinen aus Süd- und Norddeutschland waren auch Vereine aus Weißrussland, Russland, den Niederlanden und der Schweiz am Start.

Erfolgreichste Schwimmerin des OSC war Tjale Schütz(2001). Sie startete sowohl über 100m Rücken als auch über 100m Freistil auf Grund ihrer guten Zeiten in den Vorläufen (Jahrgangserste über 100m Rücken, Silber über 100m Freistil) im Finale der Jahrgänge 2000 und jünger. Prompt verbesserte sie nochmals ihre Zeiten und wurde mit 1:10,29 min Fünfte bzw. mit 1:02,16 min Siebte. Dritte Plätze erreichte sie über 200m Lagen und 200m Freistil. Bei ihrem letzten Start am Sonntag siegte sie über 200m Rücken mit einer Topzeit von 2:26,59 min. Damit ist sie in der deutschen Jahrgangsliste momentan auf Platz 3 über 200m Rücken und in weiteren fünf Strecken unter den besten Zehn. Zufrieden waren auch Linda Sudmann, die am Sonnabend zweimal startete und ihre Zeiten bestä-

tigte, und ihr Bruder Henrik(2001), der sich über 100m Brust und 50m Schmetterling steigern konnte und damit mittlere Ränge erreichte. Auf norddeutscher Ebene ist er damit momentan unter den besten Fünfzehn auf beiden Strecken.

Für die Jüngsten im Team war es der erste „richtige“ internationale Wettkampf. Dementsprechend aufgeregt und nervös waren Vanessa Müller(2002), Mathis Baum, Roman Slavik (beide 2003), Elena Müller und Steffen Degen (beide 2004). Erfolgreich war der 10-jährige Steffen Degen, der bei sieben Starts viermal Bestzeiten schwamm (50 und 100m Rücken, 200m Freistil und 50m Brust) und Bronze über 50m Rücken und 200m Brust holte. Bestzeiten und mittlere Plätze schwammen auch Vanessa Müller (über 50m Brust, allen Rückenstrecken und 200m Freistil), Roman Slavik (alle 50-Strecken), Mathis Baum (50m Brust und Rücken so wie über 200m Rücken) und Elena Müller (100m Freistil und 50m Brust). Derzeit gehören damit Mathis Baum, Steffen Degen und Vanessa Müller mit einigen ihrer Leistungen zu den 25 Besten ihres Jahrgangs in Norddeutschland.

Trainer Andreas Rybszleger und sein junges Team genossen das einmalige Flair im Stadionbad von Hannover. Der internationale Wettkampf war für alle Teilnehmer der Trainingsgruppe ein enormer Erfahrung- und Motivationsschub für die nun folgenden Wettkämpfe.

Manfred Zietz

Radio- und Fernsehservice

... denn auf den Service
kommt es an!

Wurster Straße 31
27580 Bremerhaven
Telefon 0471/8 14 25

Wir sind auch bei Facebook!

facebook.de/osc-bremerhaven



Rund um die Uhr im Becken

Teamwertung gewonnen!



Endlich war es so weit. Es ging los in die Schwimmerhochburg Wuppertal. Dank unseres 'Reiseleiters' Thorben brauchten wir anderen uns um nichts zu kümmern. Hochmotiviert und voller Energie, dank der Pastaparty am Vorabend, trafen wir uns am hiesigen Hauptbahnhof. Hier ging sie los, die 'Abenteuerreise Deutsche Bahn'. Bis Stubben (!) hatte alles noch großartig geklappt. Ein ungeplanter Zwischenhalt dort kostete uns jedoch nicht nur einige Aufregung, sondern auch über zwei Stunden an Zeit. Unsere Laune ging leicht in den Keller, denn wir wussten schon jetzt, dass wir nicht mehr pünktlich zum Wettkampfbeginn ankommen würden.

Christin war es, die uns in dieser deprimierenden Phase wieder aufbaute. Sie machte uns klar, dass wir die verlorene Zeit einfach bei den Pausen im Becken aufholen müssten – eine tolle Idee ! Man muß kein Hellseher sein, um zu erkennen, dass wir uns das nicht zweimal sagen lassen wollten. Nach zwei Stunden Verspätung saßen wir endlich im ICE bis Wuppertal. Doch leider machte uns im Zug die Zugbegleiterin darauf aufmerksam, dass unsere Fahrkarten für den ICE nicht galten. Dank der ruhigen und besonnenen Art von Stefan und Thorben durften wir ohne neue Tickets weiterfahren, weil sie deutlich machten, der Stubbenhalt sei ursächlich für diese Misere. Gott sei Dank habe nicht ich mit der DB-Dame geredet, denn dann hätten wir nicht nur neue Karten benötigt, sondern auch noch Strafe bezahlt. Dank

an euch Zwei - für so viel Diplomatie !

In Wuppertal angekommen, ging es mit Taxen schnell zum Sportleistungszentrum und ins dortige Schwimmbecken, das für 24 Stunden nun zu unserer neuen 'Heimat' wurde. Mit einer Stunde Verspätung begann für uns endlich der Wettkampf. Sofort sind wir alle dann ins Wasser. Weil sich die Wut in meinem Bauch noch nicht gelegt hatte, änderte ich dann nach einigen Minuten doch meinen Plan, langsam anzuschwimmen und machte ein gutes Tempo, um ordentlich Kilometer zu schaffen. Immer im Kopf beschäftigte mich allerdings Christins Aussage, die verlorene

Zeit in den Pausen einzusparen. So schwamm ich die ersten fünf Stunden ohne Pause und legte 15 Kilometer am Stück zurück. Tolle Unterstützung erfuhr ich von unserem Super-Team, das mich im Wasser sogar verpflegte.. Doch dann war doch einmal eine Pause notwendig, denn ich war ganz schön 'platt'.

Am Beckenrand erfuhr ich dann, dass sechs meiner Kollegen schon ihr goldenes Totenkopfabzeichen erhalten hatten. Hierfür müssen ununterbrochen zwei Stunden geschwommen werden, diese mussten mit einer schriftlichen Anmeldung vorher jedoch angekündigt

www.weiers.de

Tel: 0471/962920

Werbung, die ankommt!

Werbefolien WEIERS UG



werden. Ganz Toll ! Ich hatte natürlich meinen Zettel nicht abgegeben ! Also erneut ins Wasser, den `Wisch` abgeben und dann das Abzeichen abholen. Mittlerweile sah mein Gesicht so aus, wie das auf dem Abzeichen. Irgendwie hatte ich den Eindruck, die anderen sähen frischer aus als ich. Langsam musste ich mich immer mehr überwinden, wieder ins Wasser zu gehen. Na ja, der Gruppenzwang ! Und eines war für mich ganz klar: ich wollte auf jeden Fall über dreißig Kilometer schwimmen. Geschafft habe ich es dann nur, weil immer wieder jemand aus dem Team für mich da war. Manchmal, um zu applaudieren, manchmal, um zu filmen oder mir einen Kraftriegel zu geben. Keiner glaubt, welch hohen Wert das hatte. Denn nun kam wieder die `Sissi` durch, machte mir die Kälte und der Husten vom Chlorgas zu schaffen. Als ich dann schon völlig am Ende war, hat Thorben mal richtig aufgedreht und am Schluß neun Kilometer durchgeschwommen.

Alle unsere Schwimmer haben eine überragende Leistung gebracht und ich bin wirklich stolz darauf, dass ich dabei sein durfte. Aber Juli (a), du bist der Hammer; Geschwächt durch eine Erkältung, einen Halbmarathon zu schwimmen, das verdient Respekt!

Wir alle wurden für diese Strapazen belohnt. Christin hat den Pokal für die beste Einzelstarterin nur um 850 Meter verfehlt und als Team haben wir den Pokal nach Bremerhaven geholt.

UNSERE MANNSCHAFT ERZIELTE FOLGENDE KILOMETERLEISTUNGEN:

Julia Frank 21,00 km, Henrike Prokop 22,05 km, Christin Hagedorn 30,00 km, Dennis Wunsch 23,05 km, Stefan Hegenscheidt 26,10 km, Thorben Wulff 31,10 km und Dirk Brettschneider 37,20 km

Dirk Brettschneider

Aqua-Fitness

... *unser*
Wasserworkout
am Donnerstagabend
mit Kay Schlutow

Donnerstags,
20.00 – 20.45 Uhr
BAD 3 im Nordseestadion



Beratung und Verkauf OSC Geschäftsstelle
Tel. 800 97 – 0 Email: info@osc-bremerhaven.de
Onlinebuchung: www.osc-bremerhaven.de

... *erfrischende Fitness im*
Wasser mit gesunden
Nebenwirkungen

Verbesserung der Herz-Kreislauf-
Funktion

Verbesserung der Blutzirkulation und
der Herzleistung

Stärkung der Muskelkraft und
Kraftausdauer

Förderung von Atmung und Ausdauer

Verbesserung der Flexibilität
(Beweglichkeit, Koordination und
Balance)

Gewichtsreduktion/Figurtraining

Haltungsschulung durch Training der
Muskeln und des Halteapparates

„allesaqua“

... *das*
OSC-Angebot für
Wasserratten am
Freitagabend

Freitags,
20.00 – 20.45 Uhr
BAD 3 im Nordseestadion



Beratung und Verkauf OSC Geschäftsstelle
Tel. 800 97 – 0 Email: info@osc-bremerhaven.de
Onlinebuchung: www.osc-bremerhaven.de


Impressionen vom Kinderkarneval

In der schönen neuen Gauß-Halle







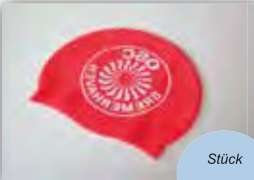



Unter Leitung von Bernd Rühak und Anke Altenburg, wobei letztere auch für den Spaß beim Krabbel- und Kleinkinderturnen sorgt:







OSC Werbeartikel

 <p style="text-align: right; border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">Stück 15,- €</p> <p>OSC-Kühltasche Maße: 280x250x200 mm. Geräumiges Hauptfach für bis zu 12 Getränke Dosen und Nebenfach m. Netzabtrennung, stabiler Tragegurt und Schutztasche</p>	 <p style="text-align: right; border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">Stück 15,- €</p> <p>Hochwertiges Poloshirt, 100% Baumwolle (piqué) 210-215 g/qm, Knopfleiste mit 3 Knöpfen (Herren), 2 Knöpfen (Damen), Ärmelabschluss mit Bündchen, Nackenband, Doppelnaht an Schulter, bestickt.</p>	
 <p style="text-align: right; border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">Stück 2,- €</p> <p>Trinkflasche aus Kunststoff (lebensmittelgeeignet) Inhalt 0,5l. Praktische Griffmulden. Maße: ca. Ø 7 cm, H 17,5 cm.</p>	 <p style="text-align: right; border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">Stück 17,50 €</p> <p style="text-align: center;">Wimpel mit aufgesticktem OSC-Logo</p>	
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">Stück 5,- €</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">Stück 1,- €</p>  </div> </div> <p style="text-align: center;">Aufnäher / Aufkleber Logo des OSC zum Aufkleben /-nähen</p>	 <p style="text-align: right; border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">Stück 6,- €</p> <p style="text-align: center;">Badekappe Gummi, rot m. OSC-Logo</p>	 <p style="text-align: right; border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">Stück 1,- €</p>
 <p style="text-align: right; border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">Stück 1,- €</p> <p>OSC Kugelschreiber, modernes, glattes Design mit dauerhafter OSC-Lasergravur, rot</p>	 <p style="text-align: right; border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">Stück 3,- €</p> <p>Anstecknadel/Sticker Metall, mit Sicherheitsverschluss</p>	<p>Tragetasche aus Polypropylen. Äußerst leicht u. dabei sehr robust. Maße: 41,5 x 37 cm</p>

BIER-HARLOS
Getränke-Dienstleister

*& Weine
und
Spirituosen
aus Deutschland und der Welt*

Weißenstein 14 · 27574 Bremerhaven
DURSTHOTLINE (0471) 9 32 30-0 · Fax -60
www.Bier-Harlos.de

Unser Sportangebot in den Abteilungen



Diese Vielfalt gibt es nur im OSC!

BALLSPIELE

- » American Football
- » Badminton
- » Billard
- » Boule
- » Bosseln
- » Faustball
- » Fußball
- » Handball
- » Shuffleboard
- » Tennis
- » Tischtennis
- » Volleyball

MUSIK UND TANZ

- » Cheerleading: Eisbären-Danceteam und Olympic Cheers and Flames
- » Marching Band
- » Tanzsport

BUDOSPORT

- » Aikido
- » Jiu-Jitsu
- » Ju-Jutsu
- » Judo
- » Karate

INDIVIDUALSPORT

- » Außenschach
- » Fitness
- » Gymnastik
- » Leichtathletik
- » Rhythmische Sportgymnastik
- » Schießen
- » Schwimmen
- » Sommerstock-schießen
- » Trampolinturnen
- » Triathlon
- » Turnen

DAS PRÄSIDIUM DES OSC BREMERHAVEN

- » **Präsident:** Gerd Gräfung
- » **Schatzmeister:** Hans-Peter Pflüger
- » **Vizepräsidenten:** Friedhelm Erlach, Wolfgang Gräber, Christian Pufke

ERWEITERTES PRÄSIDIUM

- » **Sportlicher Leiter:** Jens Petersen
- » **Frauenreferent:** Juliane Harlep
- » **Jugendreferent:** N.N.
- » **Sprecher des Schlichtungsrates:** Alfred Bultmann
- » **Referent für Öffentlichkeitsarbeit:** Günther Flißikowski

ABTEILUNGSLEITER

American Football:	Michael Steinke	04742-25 48 38	Karate:	Frank Steffen	0471-501 00 79
Badminton:	Ralf Böttger	0471-418 79 57	Koronarsport:	Wolfram Batz	0471-800 97 25
Basketball:	André Arndt	0151-26 20 26 95	Leichtathletik:	Bernd Koppe	0471-840 46
Billard:	Sven Krüger	0471-307 78 62	Marching Band:	Holger Seemann	0173-94 04 385
Eisbären-Danceteam:	Petra Schwanicke	0176-622 386 96	Schießen:	Taisto Weyer	0471-80 53 70
Faustball:	Dieter Weirich	0471-80 23 33	Schwimmen:	Walter Rentzel	04743-78 17
Fitness:	Wolfram Batz	0471-800 97 25	Tennis:	Sandra Renz	0151-50 52 01 49
Freizeitsport:	Jens Middendorf	0471-6 08 00	Tischtennis:	Waldemar Werner	0471-825 14
Fußball:	Hans-Joachim Böhm	0471-3 46 81	Triathlon:	Frank Gaida	0471-926 67 62
Handball:	Holger Lehn	0471-80 34 10	Turnen:	Rüdiger Henning	0471-929 23 48
Judo, jiu-Jitsu:	Christophe David	04743-30 35 27	Volleyball:	Michael Kernchen (komm.)	0471-229 62
Ju-Jutsu:	Lars Müller	0471-929 25 41			

Alle Informationen zu unserem Sportangebot finden Sie auch im Internet, www.osc-bremerhaven.de oder in der Geschäftsstelle, Tel.: 0471-80097-0.

Impressum

BLINKFEUER

Offizielles Organ des OSC
Redaktion BLINKFEUER: blinkfeuer@osc-bremerhaven.de

ANZEIGEN- UND REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DIE NÄCHSTE AUSGABE: 10. 07. 2015

HERAUSGEBER:

Olympischer Sport-Club Bremerhaven von 1972 e.V.

REDAKTION:

Christophe David, Britta Reichstein, Wolfgang Strahl, Klaus Zisenis

HERSTELLUNG:

eyecatcher mediendesign, www.eyecatcher-design.info

OSC-GESCHÄFTSSTELLE

Am Stadion 10 · 27580 Bremerhaven
Tel. (0471) 800 97-0 · Fax (0471) 800 97-29
E-Mail: info@osc-bremerhaven.de
Internet: www.osc-bremerhaven.de

ÖFFNUNGSZEITEN DER GESCHÄFTSSTELLE:

Montag und Donnerstag: 11 - 13 und 14 - 18 Uhr
Dienstag: 11 - 13 und 14 - 19.00 Uhr

Beitragskonto: 210 55 00 / IBAN: DE 07 292500000002105500
Spendenkonto: 20 10 437 / IBAN: DE 88 292500000002010437
BLZ: 29250000 WeSpa Bremerhaven BIC: BRLADE21BRS

Das Bezugsgeld ist durch den Vereinsbeitrag abgegolten.

Unser Kursangebot:

Änderungen, Irrtum und Druckfehler vorbehalten.

ANMELDUNG FÜR ALLE KURSE, INFORMATIONEN UND VERGÜNSTIGUNGEN FÜR AKTIVE MITGLIEDER DES OSC:

Geschäftsstelle OSC Bremerhaven, Telefon 0471 / 800 97-0 oder www.osc-bremerhaven.de.

REBALANCING

08.06. - 20.07.2015

Leitung: Dieter Giesler

Montags von 10.00-11.30 Uhr
(Gesundheits-Studio OSC), 7x

56,00 €

REHA UND OSTEOPOROSEGYMNASTIK

08.06. - 20.07.2015

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz

Montags von 14.00-14.45 Uhr
(Gesundheits-Studio OSC), 7x

35,00 €

BODYSTYLING 08.06. - 20.07.2015

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz

Montags von 17.30 - 18.30 Uhr Mixed
(Gesundheits-Studio OSC), 7x

35,00 €

PILATES 08.06. - 20.07.2015

Leitung: Anne Grosse (Gesundheits-Studio OSC)

Montags, 18.30-19.30 Uhr, 7x,

42,00 €

REHA-GYMNASTIK 09.06. - 21.07.2015

Leitung: Dirk Tumpach (Nordsee-Stadion)

Dienstags, 16.45-17.30 Uhr, 7x,

35,00 €

Freitags, 16.45-17.30 Uhr, 6x,

30,00 €

SOFTFIT (EHEMALS PILATES)

09.06. - 21.07.2015

Leitung: Anja Iden

Dienstags (Gesundheits-Studio OSC),

18.00-19.00 Uhr und 19.00-20.00 Uhr, 7x, 35,00 €

TAI-CHI 03.06. - 15.07.2015

Leitung: Frank Steffen (Gesundheits-Studio OSC)

Mittwochs, 15.30-16.30 Uhr, 6x,

30,00 €

GESUNDHEITSORIENTIERTE

SENIORINNEGYMNASTIK

03.06. - 15.07.2015

Leitung: Wolfram Batz (Gymnastikhalle)

Mittwochs von 9.00 - 10.00 Uhr, 7x,

35,00 €

REHA-GYMNASTIK 04.06. - 15.07.2015

Leitung: Ilka Ponitka-Graw

Donnerstags von 10.45-11.30 Uhr, 6x

30,00 €

RÜCKEN-AKTIV - WIRBELSÄULENGYMNASTIK

05.06. - 17.07.2015

Leitung: Anne Grosse

Freitags (Gesundheits-Studio OSC), je 7x 35,00 €

10.00-11.00 Uhr und 11.10-12.10 Uhr, je 7x

PRÄVENTIONSKURS „RÜCKEN-AKTIV“

05.06. - 17.07.2015

Leitung: Anne Grosse (Gymnastikhalle)

Freitags von 09.00-10.00 Uhr, 7x,

35,00 €

GESUNDHEITSORIENTIERTE FRAUEN-

GYMNASTIK 08.06. - 20.07.2015

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz

(Gymnastikhalle)

Montags von 10.15-11.15 Uhr, 7x,

35,00 €

FITMIX „YOUNG GENERATION“

08.06. - 20.07.2015

Leitung: Anja Iden (Gymnastikhalle)

Montags von 19.00-20.00 Uhr, 7x,

35,00 €

FITMIX „50+“ 08.06. - 20.07.2015

Leitung: Anja Iden (Gymnastikhalle)

Montags von 20.00-21.30 Uhr, 7x,

35,00 €

KORONARSPORT

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz

Montags (Turnhalle Gaußschule)

18.45-19.45 Uhr und 19.45-20.45 Uhr

66,00 €

HERZSPORTGRUPPE

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz

Mittwochs (Gymnastikhalle)

10.30-11.30 Uhr

66,00 €

RÜCKENFUNKTIONS-GYMNASTIK

09.06. - 21.07.2015

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz

(Gymnastikhalle)

Dienstags von 10.15-11.15 Uhr, 7x,

35,00 €

AROHA

09.06. - 21.07.2015

Leitung: Ilka Ponitka-Graw (Lutherschule)

Dienstags von 20.00-21.00 Uhr, 7x,

35,00 €

ZUMBA GOLD

09.06. - 21.07.2015

Leitung: Ilka Ponitka-Graw (Lutherschule)

Dienstags von 20.00-21.00 Uhr, 7x,

35,00 €

ZUMBA

04.06. - 15.07.2015

Leitung: Kevin James (Lutherschule)

Donnerstags von 19.00-20.00 Uhr, 7x,

35,00 €

NORDIC WALKING

09.06. - 21.07.2015

Leitung: Anne Grosse

Dienstags von 09.00-10.30 Uhr, 7x

35,00 €

BABYSCHWIMMEN / WASSERGEWÖHNUNG

06.06. - 11.07.2015

Leitung: Susanne Plate

Samstags, 09.30 -10.00 Uhr (3 Monate bis 1 Jahr)

6x

48,00 €

Samstags, 10.00 -10.30 Uhr (1-2 Jahre)

6x

48,00 €

Samstags, 09.00-10.00 Uhr (2-3 Jahre)

6x

48,00 €

Samstags, 11.30-11.00 Uhr (3-4 Jahre)

6x

48,00 €

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER AB 4 JAHRE

08.06. - 21.07.2015

Leitung: Thomas Reyer von Namendorff

Dienstags, 15.00-15.45 Uhr (ab 4 J.)

Dienstags, 15.45-16.30 Uhr (Fortsetzungskurs)

Dienstags, 16.00-17.00 Uhr (Schwimmfördergruppe
Fortgeschrittene) je 7x,

56,00 €

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER AB 4 JAHRE

05.06. - 17.07.15

Leitung: Susanne Meyer

Freitags, 15.45-16.30 Uhr

Freitags, 16.30-17.15 Uhr

Je 7x,

56,00 €

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

06.06. - 11.07.2015

Leitung: Walter Rentzel, Thomas Reyer von Namendorff

Samstags, 08.45-09.30 Uhr (Fortgeschrittene)

Samstags, 09.30-10.15 Uhr (Fortsetzung ab 4 Jahre)

Samstags, 10.15-11.00 Uhr (Anfängerkurs ab 6 Jahre)

Samstags, 11.00-11.45 Uhr (Anfängerkurs ab 4 Jahre)

Samstags, 11.45-12.30 Uhr (Schwimmfördergruppe
Fortgeschrittene)

je 6x,

48,00 €

RÜCKENFIT IM WASSER

08.06. - 20.07.2015

Leitung: Annika Buchholz

Montags von 19.30 - 20.15 Uhr + 20.15 - 21.00 Uhr

je 7x

56,00 €

AQUA-FITNESS

04.06. - 16.07.2015

Leitung: Kay Schlutow

Donnerstags, 20.00-20.45 Uhr, 7x

56,00 €

„ALLESQUA“

05.06. - 17.07.2015

Leitung: Brigitte Machirus

Freitags, 20.00-20.45 Uhr, 7x

56,00 €

BEWEGUNGSTHERAPIE IM WARMEN WASSER

Leitung: Nathaly Redd, Wolfram Batz, Ilka Ponitka-Graw

Montags, 08.06. - 20.07.2015,

je 56,00 €

15.00-15.45 Uhr, 7x,

15.45-16.30 Uhr, 7x,

Dienstags, 09.06. - 21.07.2015,

je 56,00 €

16.30-17.15 Uhr, 7x,

18.00-18.45 Uhr, 7x,

18.45-19.30 Uhr, 7x,

Mittwochs, 03.06. - 15.07.2015,

56,00 €

15.00-15.45 Uhr, 19.30-20.15 Uhr, je 7x

Donnerstags, 04.06. - 16.07.2015,

je 56,00 €

18.00-18.45 Uhr, 7x,

18.45-19.30 Uhr, 7x,

Freitags, 05.06. - 17.07.2015,

56,00 €

15.00-15.45 Uhr, 7x

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

06.06. - 11.07.2015

Leitung: Walter Rentzel

Samstags, 11.45-12.30 Uhr, 6x

48,00 €

SCHWIMMTECHNIK FÜR ERWACHSENE

06.06. - 11.07.2015

Leitung: Michael Reyer

Samstags, 12.00-13.00 Uhr, 6x

48,00 €



BLINKFEUER

