

BLINKFEUER



AUSGABE NR.3 / 2015 / H 8349



**40 JAHRE
NORDSEE
STADION**

»»Seite 03

**LEICHTATHLET
GEHT FREMD**

»»Seite 16

**TAG DER
OFFENEN TÜR**

»»Seiten 03

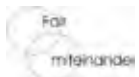


Giro X-tra. Besser als kostenlos.

Das Girokonto, das Geld spart. Bei unseren regionalen und überregionalen Giro X-tra-Partnern sparen Sie bares Geld. Sie profitieren von bis zu 6 % Rückerstattung bei Buchungen über unseren günstigen Reise- oder Ticket-Service. Versichern Sie Ihr Smartphone, Tablet oder Laptop gratis. Auch mit dabei: Giro X-tra-Magazin, Schlüsselfund-Service sowie unsere freundliche und faire Beratung. Informieren Sie sich jetzt in der nächsten Geschäftsstelle oder unter www.wespa.de.

Gut für mich.

 **Weser-Elbe
Sparkasse**

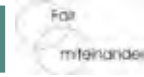


Unser Leistungsangebot:

- ⇒ 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



Auf dem Weg in die Zukunft

Unsere Klausurtagung in Ritterhude im April ermutigt mich, mit neuer Zuversicht vor uns liegende Aufgaben und Probleme anzugehen.

Führungskräfte des Vereins, Mitarbeiter aus etlichen Abteilungen und aus der Geschäftsstelle haben das 2-tägige „Strategie-Seminar“ genutzt, ein substantielles und konstruktives Feedback zur OSC-Arbeit zu erarbeiten, positive Aspekte herauszustreichen und Verbesserungsbereiche für die zukünftige Arbeit zu beschreiben.

Als wichtigste Entwicklungsziele wurden aufgelistet:

1. Ausbau des Nordseestadions zum Sport- u. Gesundheitspark
2. Bildung von Trainingszentren
3. Sportkindergarten
4. Verein als Marke und Gewinnung neuer Mitglieder
5. Zusammenarbeit im OSC verbessern

Erfreulich ist die Tatsache, dass nicht nur Ziele formuliert worden sind, sondern bereits jetzt in mehreren Arbeitsgruppen an einer Umsetzung gearbeitet wird. Auf die Präsentation erster Ergebnisse dürfen wir noch in diesem Jahr gespannt sein.

Bei allen Teilnehmern möchte ich mich an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich für ihre engagierte Mitarbeit bedanken. Ein besonderes Dankeschön gebührt unseren Moderatorinnen vom LSB, Tina Brinkmann-Lange und Anette Büchner, die uns durch dieses nachhaltig wirkende Wochenende geführt haben.

Das Nordseestadion feiert im Herbst sein 40-jähriges Bestehen. Wir werden dieses „Jubiläum“ zum Anlass nehmen, mit einem „Tag der

offenen Tür“ möglichst viele Bremerhavener, Mitglieder und Freunde auf unsere Sportanlage zu locken. Mitmachangebote für „Groß und Klein“ geübt und ungeübt an vielen Stationen sollen Bewegungsanreize bieten, Showeinlagen und Vorführungen werden das vielfältige Angebot unseres Vereins aufzeigen.

Oft haben wir uns an dieser Stelle über den maroden Zustand des Nordseestadions ausgelassen.

Unser Sanierungsantrag liegt offensichtlich noch auf Eis. Doch es gibt zwei Signale, die uns Hoffnung für die Zukunft geben können:

1. **Die Sanierung der E-Installation im Stadion Restaurant wird durchgeführt. Der Verein investiert in neue Küchengeräte. Unsere Pächterin, Astrid Holz, hat ihre Kündigung zurückgenommen.**
2. **Die Stadt hat nach der Wahl Schrottimmobilien in der Stadt den Kampf angesagt.**

Nun würden wir unsere Sportstätte noch nicht gern als „Schrottimmoblie“ bezeichnen. Ein dringender Sanierungsbedarf wurde allerdings schon vor einem Jahr gutachterlich bescheinigt. Als Eigentümerin dieser Immobilie wird die Stadt auf unseren Antrag reagieren müssen. Bald!

Ich schaue noch einmal auf unsere in Ritterhude formulierten Entwicklungsziele. Für viele Vorhaben des Vereins sind wir neben unseren eigenen Anstrengungen auf fremde Hilfe angewiesen, auf politische Entscheidungen, auf finanzielle Unterstützung, auf die Mitwirkung starker Partner.

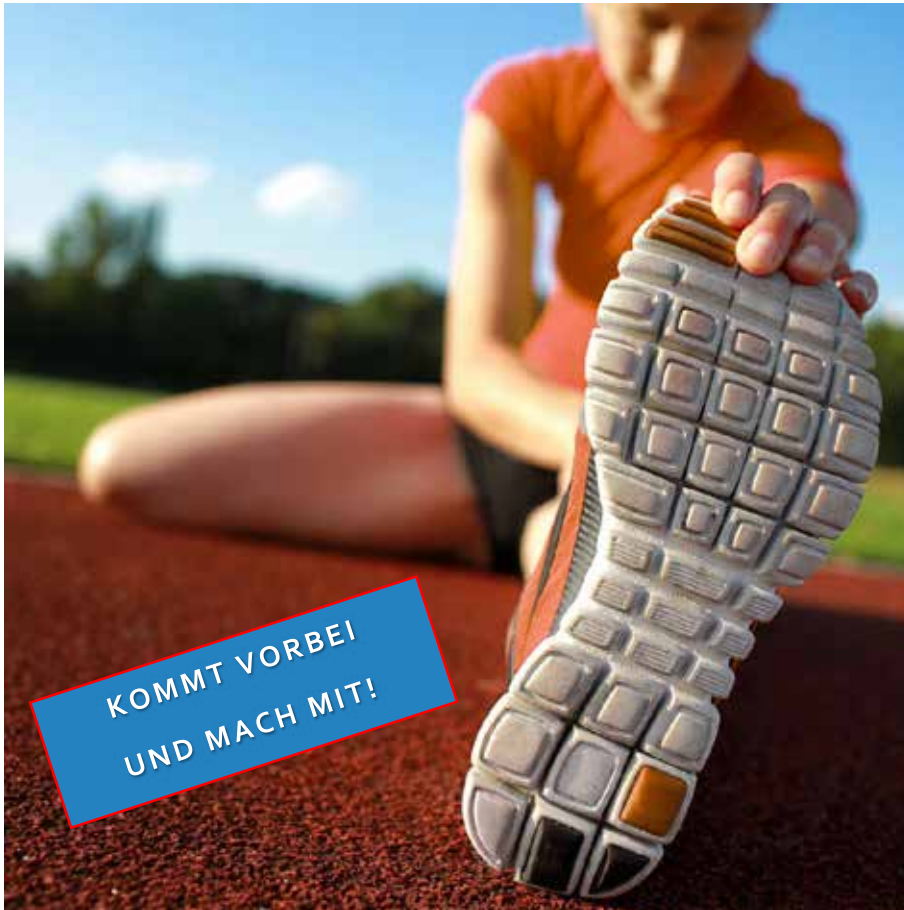
Die Zusammenarbeit im OSC zu verbessern, liegt allein in unserer Hand. Hier ist jeder von uns gefordert.

Ritterhude hat gezeigt, wie wirkungsvoll abteilungsübergreifende Arbeit gemeinschaftlich geleistet werden kann, mit wie viel Freude Gemeinschaftsarbeit zu guten Ergebnissen führt.

Und hier ist für mich als ein besonders nachhaltig wirkendes Ergebnis festzustellen:

Ein harmonisches „Wir-Gefühl“.

Gerd Gräfinig



KOMMT VORBEI
UND MACH MIT!

26.09.2015 15-18 UHR

TAG DER OFFENEN TÜR

40 Jahre Nordsee-Stadion

Mit dabei:

American Football
Cheerleader
Fitness
Fußball
Karate
Judo / Aikido

Leichtathletik
Schwimmen
Triathlon
Turnen
Volleyball

UNTER DEM MOTTO:
„DABEI SEIN
IST ALLES!“

MITMACHANGEBOTE
UND VORFÜHRUNGEN
AUS VIELEN
BEREICHEN DES OSC

AN DEN STATIONEN
MITMACHEN UND MIT
ETWAS GLÜCK EINEN
TOLLEN PREIS
GEWINNEN

EIN TAG MIT GANZ
VIEL SPASS!

SPORTZEUG ANZIEHEN
UND KOSTENLOS
MITMACHEN

OSC BREMERHAVEN
AM STADION 10
27580 BREMERHAVEN

www.osc-bremerhaven.de

0471-800 97 -0



Strategieseminar des OSC-Bremerhaven



Im Rahmen einer Klausurtagung lud der OSC-Vorstand am 25. und 26. April 2015 die verantwortliche Vereinsleitung sowie alle Abteilungsleiter und ihre Stellvertreter zur ASB-Ausbildungsstätte nach Ritterhude ein. Nach über 20 Jahren befand der Vorstand, es sei mal wieder an der Zeit, sich über das Wohl und Weh des Vereins auszutauschen, sich zu positionieren und den Verein in Stadt und Land neu auszurichten. Und die Ausbildungsstätte des ASB bot dafür den angemessenen Rahmen.

Allen, die gekommen waren, war schon lange klar, dass etwas passieren muss, damit der OSC wieder zu dem wird, was er mal war: zum größten Sportverein der Stadt mit dem breitesten Angebot an Sportarten und vor allem wieder in aller Munde. Auf dem Weg dorthin bediente sich die Vereinsführung der Moderation und Unterstützung durch zwei LSB-Mitarbeiterinnen: Frau Büchner und Frau Brinkmann-Lange. Mit Hilfe Ihrer SWOT-Analyse durchforsteten wir unsere Strukturen und versuchten, diese neu auszurichten. Es waren kontroverse und interessante Diskussionsbeiträge, die dabei zu Tage traten. Und sie waren sehr aufschlussreich und zielführend. Es galt unsere Schwächen zu schwächen, unsere Stärken zu stärken, unsere Chancen zu erkennen und die dabei entstehenden Risiken zu mini-

mieren. Am Ende war allen klar: diese zwei Tage waren nicht annähernd ausreichend, um alles allumfassend zu bearbeiten.

Das Ergebnis dieses Strategieseminars stand dann Sonntagmittag in Form eines selbst erarbeiteten Aktionsplanes fest, einem Plan, der ganz bestimmte, vorrangige Ziele beinhaltet, für die einzelne Mitglieder verantwortlich zeichneten. Neben der intensiven Arbeit kam aber auch die Geselligkeit bei Bier und Wein und O-Saft nicht zu kurz. Eine rundum gelungene Veranstaltung, der es an Ernsthaftigkeit für eine Neuausrichtung des Vereins nicht mangelte.

Günther Flißkowski



SWOT - Analyse

Aktionsplan

Apf. Nr.	Thema	Aus Basis	Kümmerei (verantwortlich)	mit wem	Ziel, Rahmen
1	Bewegungskonzept „Sportkindergarten“	Betroffene Aktibg	Ariko, Walter	GS, Hajo, Rüdiger	30.11.15
2	Verein als Marke	Offensivbearbeit	Christian, Günther	Michael B., GS	30.11.15
3	Sportstättenkonzept	OSC	Gerd	Präsidium, GS	31.05.15
4	Internetauftritt	OSC	Christian	Kay, GS	30.11.15
5	Betragsreisen	OSC	Peter	Uwe, GS, Darsel	10.01.16
6	Trends/Innovationen	OSC	Susanne	Ilka, Kay, Kursleiter, GS	30.06.15
7	Tag der offenen Tür/Stadionpublikum	OSC	Walter, Hajo	GS	15.07.15

OSC – Termine

- 12.09.** Tag des Amerikanischen Sports, 10 – 22 Uhr, Stadion
- 24.09.** Senioren-Klönsschnack, 15:30 Uhr Stadion-Gaststätte
- 25.09.** Lichterfest im Speckenbüttelr Park, 19 Uhr
- 26.09.** „40 Jahre Nordsee-Stadion“ – Tag der Offenen Tür, 15-18Uhr, Stadion
- 29.10.** Senioren-Klönsschnack, 15:30 Uhr Stadion-Gaststätte

Bremerhavener Sportmeile 2015

Unser Sportwart Jens Petersen hatte sehr viel „um die Ohren“ anlässlich der Bremerhavener Sportmeile Anfang Juni im Schaufenster Fischereihafen.

Unterstützung erfuhr er durch die tatkräftigen Damen aus der Geschäftsstelle: Susanne Plate und Judy Bruns rührten kräftig die Werbetrömmel für unseren OSC im weißen Zelt der Bremerhavener Sportvereine. Sechs Abteilungen hatten versucht, sich bei dieser Veranstaltung zu zeigen - welche Gelegenheit! Doch leider tauchten – zum Ärger von Jens - weder die Karatekas noch die Cheerleaderinnen am Sonntagmittag dort auf. Trotzdem dominierte das tänzerische Element in der OSC-Präsentation: so tanzten „Olympische Mädchen“ zu Jazz-Rhythmen, turnten Rhythmische Gymnastinnen, bewegte sich vorwiegend weibliches Geschlecht im Gesundheitskurs AROHA und wirbelten Trampoliner/innen in der Luft herum. Das war es dann auch schon. Unsere Ballspielsportarten waren überhaupt nicht vertreten, obwohl einige Spielfelder – u.a. Fußball, Volleyball – aufgebaut waren. Schade, Gelegenheit verpasst! Die „Freßmeile“ hingegen war gut besucht, es stärkten sich die zahlreich erschienenen Bremerhavener ausgiebig. Sogar der Landkreis war vertreten, denn die Wehdeler Karnevalisten gehören neuerdings auch zum Kreissportbund!! „Gut Sport“ wünscht ein etwas irritierter...

Wolfgang Strahl



Die Kleinsten lernen Judo



Von Links: Eva Linn, Tobias, Georg, Lion und Trainer Christophe

Unter der Leitung von Christophe David fand ein Judo-Kurs für Kinder im Alter von 5-10 Jahren statt. Sichtlich mit viel Spaß wurden die Kleinen an den Judosport herangeführt.

Vier der Teilnehmer wagten sogar schon den Schritt zur ersten Gürtelprüfung. Sie demonstrierten mit guten Leistungen ihre Lernfortschritte und wurden am Ende mit dem weiß-gelben Gürtel belohnt.

Prüfung bestanden



Auf dem Foto von links nach rechts: Justin, Leandro und Anmolpreet

Drei Judokas haben nach intensiver Vorbereitung ihre Judo-Prüfung zum nächst höheren Kyu-Grad bestanden. Nach der Fallschule erfolgte eine Demonstration der Wurftechniken sowie der Haltegriffe. Am Ende mussten noch Randoris (Übungskämpfe) absolviert werden. Prüfer Christophe David lobte die Leistungen, als er das Prüfungsergebnis kundtat und die neuen Gürtel überreichte.

ES HABEN BESTANDEN:

- » 8. Kyu (weiß-gelber Gürtel): Leandro Harders Anmolpreet Singh
- » 6. Kyu (gelb-orangener Gürtel): Justin Larm

Werben im Blinkfeuer

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

Wir sind auch bei Facebook!

facebook.de/osc-bremerhaven



**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

ag, 22. September 1975

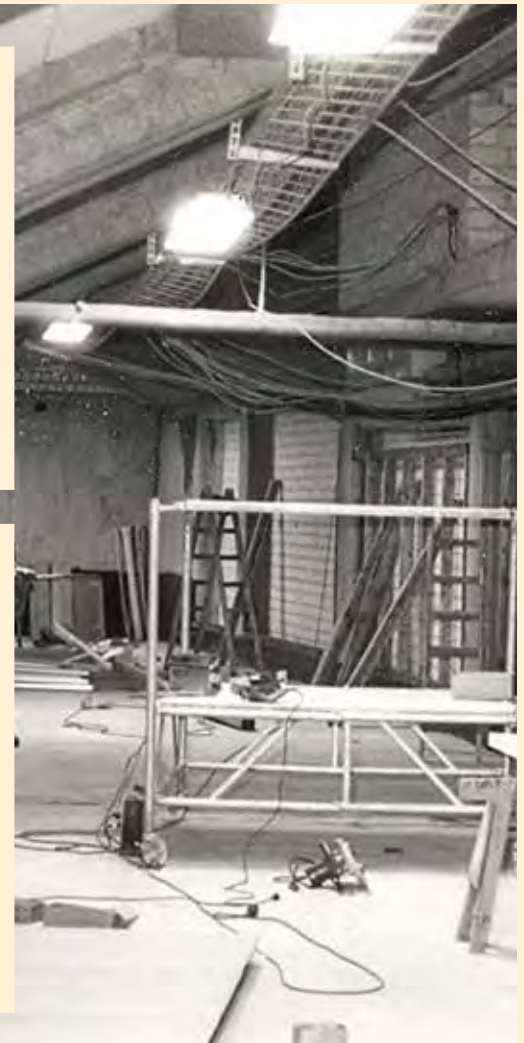
ions



n des Olympischen Sport-Clubs



en ihre Künste beim Trampolinspring



ENTDECKEN SIE UNSERE NEUEN SONNENBRILLEN



Sonnenbrille mit Gläsern für kontrastreiches Sehen ab € 59,-*
(Umsatzsteuer 9%, +/ - 6,00 € inkl. 200,00 €)

Ihr Fachmann für gutes Sehen & Verstehen
GRIENIG
Optik & Akustik

Inhaber B. Meyer | Augenoptiker-Hörakustikermeister
Debstedter Weg 8 | 27578 Bremerhaven | 0471-842.82

*Einstrahlen Sonnenbrille. Angebote sind Paarpreise der Gläser inkl. Brillenfassung aus dem Basisortiment.
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!

Impressionen

40 Jahre Nordsee Stadion





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, NEU! (gegen Gebühr)
GELENKPROBLEME,
ISCHIASBESCHWERDEN?

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.



Keine Angst vor großen Namen



Die erfolgreiche Mannschaft, hinten v.l.: Trainer Olaf Karsten, Dennis Busch, Tim Paerels, Faisal Abara, Christoph Grabnitz, Schadi Awad, Safwan Haji, Oliver Schwenniker, Trainer Dirk Tumpach, unten v.l.: Rojan Haji, Philip Hochmuth, Torge Bullmann, Annika Fischer

Beim 2. Special Euro Championship des TSV Achim belegten die Handicap-Kicker des OSC hinter den Top Teams von Mainz 05 und SV Werder Bremen einen hervorragenden dritten Platz.

An dem internationalen U 18 Turnier nahmen 14 Mannschaften teil. Darunter so klangvolle Namen wie FC Chelsea London, Hapoel Tel Aviv, FC Groningen, Mainz 05 und SV Werder Bremen.

Die neugeformte Mannschaft des OSC belegte am Samstag nach einer 0:2 Niederlage gegen VSK Osterholz-Scharmbeck, einem 1:1 gegen FC Groningen (Tor: Faisal Arbara) und einem Sieg gegen SV Werder2 (Tore: Philip Hochmuth) den dritten Platz der Qualifikationsgruppe. In der Zwischenrunde gab es Siege gegen Hapoel Tel Aviv 2:0 (Tore: Faisail Abara, Schadi Awad) und TSV Achim2 (5:2, Tore: Schadi Awad, Faisal Abara, Torge Bullmann, Oliver Schwenniker, Annika Fischer). Durch die klasse Leistung von Torwart Dennis Busch gab es am Samstag nur eine Niederlage. Somit waren die OSCer für die Spiele um Platz 1 bis 4 am Sonntag qualifiziert.

Der Sonntag begann mit zwei Niederlagen gegen die späteren Endspielteilnehmer SV Werder 4 (1:4 Tor: Faisal Abara) und Mainz 05 (0:2), die beide eine Nummer zu groß waren für das Team um Tim Paerels.

Mannschaftsführerin Annika Fischer rüttelte ihre Mitspieler noch einmal wach, so dass in einer spannenden Begegnung gegen den SV Eichede ein 1:0 Sieg (Philip Hochmuth) herauskam. Das Topspiel für die OSC-Kicker war dann aber das letzte Gruppenspiel gegen den FC Chelsea London. Mit entsprechend großem Einsatz und der nötigen Disziplin gingen die Bremerhavener in das Spiel und kamen durch Tore von Walidt Awad und Faisal Abara zu einem knappen 2:1 Sieg. Damit war das kleine Endspiel um Platz drei erreicht. Hier ging es nochmal gegen den SV Eichede, und wieder konnten sich die Handicaper aus Bremerhaven durch ein Tor vom Faisal Abara und tolle Paraden von Torhüter Dennis Busch mit 1:0 durchsetzen und sich über einen verdienten 3. Platz freuen.

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



Philip Hochmuth bei der Wimpelübergabe mit Hapoel Tel Aviv.

Torschützen: 5 Faisal Abara, 3 Philip Hochmuth, je 1 Schadi Awad, Walid Awad, Oliver Schwenniker, Torge Bullmann, Annika Fischer

Zur Unterstützung werden weiterhin Mädchen und Jungen im Alter von ca. 6 bis 16 Jahren mit einer körperlichen und/oder geistigen Behinderung gesucht.

Trainiert wird ab April am Mittwoch von 18.00 – 19.30 Uhr auf den Nebenplätzen des OSC Stadions. Betreut werden die Spieler/innen von Dirk Tumpach (Reha-Trainer) 0152-53880295 und Olaf Karsten (Förderschullehrer, Dipl.-Motologe) 0171-7527345.

Gruppeneinteilung	
U 18	
Gruppe A	Gruppe B
Rose Thule DEL II Jade Kickers Wilhelmshaven SV Eichede II Wendewikker II TSV Achim I	SV Eichede Hamburg I Nordbrooklaken I Rote Taube DEL I Maribondo Wietzenhagen TSV Achim II
U 16	
Gruppe A	Gruppe B
SV Werder Bremen I FSV Mainz 05 FC Barcelona TSV Achim I Hapoel Tel Aviv FC Chelsea	SV Werder Bremen II TSV Achim II OSC Barmhufen VSK Osterholz Bayer Leverkusen Handicap Kickers Harenberg
Gruppe C	
SV Werder Bremen II FC Groningen M. Barmhufen VSK Osterholz II SV Eichede Hamburg Werder Bremen IV	



Die Mannschaft bei der Pokalübergabe

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

Karate, Spiel, Sport und Spaß

Sound Karate mit Kata Beat



Vom 13.-14.06. richtete die OSC Karate-Abteilung eine zwoetägige Übernachtung im Nordsee-Stadion aus.

Alle Teilnehmer reisten gegen 14 Uhr zur Begrüßung an und bauten ihre Betten in der Halle auf. Im Anschluss stand Karate auf dem Programm. Hierbei wurden Grundschultechniken und einige Kombinationen durchgeführt. Aber auch einige Mannschaftsspiele standen auf dem Programm wie Fußball und Volleyball.

Bevor es an das Abendessen ging, machte die Mannschaft noch einen kleinen fröhlichen Spaziergang durch den Wald. Der Abend klang mit einigen Gesellschaftsspielen aus.

Der nächste Morgen begann um 7 Uhr (!) mit einem ausgiebigen Frühstück. Zum Abschluss standen noch einige Karate-Elemente auf dem Trainingsplan mit einem abschließenden Spiel.

Daniel Steffen



25 Teilnehmer ließen sich bei passender Musik in die Kata Pinan Nidan und Heian Shodan einführen.

Des Weiteren wurden Sequenzen aus allen Bereichen trainiert und mit einigen Spielen abgerundet. Die Spiele hatten den Schwerpunkt Schnelligkeit und Konzentration.

Alle Kinder und Jugendlichen hatten mächtig Spaß und konnten viele neue Dinge mitnehmen. Der Lehrgang ist für alle Karate Dojos und Karateschulen geeignet. Hierbei erlernen die Teilnehmer nicht nur das klassische Karate, sondern auch Karate, wie es an den Schulen unterrichtet wird.

Der nächste Song - Karatelehrgang findet am 25.9.2015 statt.

Weltmeisterschaft im Detail betrachtet

Die Karateka analysierten im Nordseestadion Wettkämpfe im Bereich Kumite (Freikampf zwischen zwei Gegnern) sowie Kata und Kata-Team von der Weltmeisterschaft 2014 in Bremen als Vorbereitung für den Deutschen Wado-Cup im September dieses Jahres.

Die OSC Karate Abteilung plant mit zwei Kata Teams sowie mehrere Einzelstarts im Kumite und Kata zu starten. Das Kata-Team konnte bei dieser Veranstaltung einzelne Bunkai Sequenzen analysieren und in ihre eigenen Bunkai einbauen bzw. diese verfeinern. Auch die Kumite Starter profitierten von den Mitschnitten der WM. Sie machten sich Notizen zu einigen Angriffskombinationen, die sie im späteren Training umsetzen wollen. Zur Stärkung gab die Karate-Abteilung ein Mittagessen der besonderen Art aus, und so klang der Tag sehr gemütlich aus.



Rechtzeitig mit dem Start der Seemeile ließen Sturm und Regen nach

Das Wetter anlässlich der 17. Bremerhavener Seemeile ließ einige Voranmelder zu Hause in der warmen Stube. Als es gegen 10:00 Uhr aufklarte, kamen über 60 Nachmelder hinzu, um die Sonne und den Wind beim Laufen auf dem Deich zu genießen.

Insgesamt nahmen an der 17. Bremerhavener Seemeile dann doch über 450 Läufer und Läuferinnen teil. Die StarkeBäcker Schul- und Kindergartencups erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Die angemeldeten Kinder des Kindergarten „Für Alle“ waren die einzigen Vertreter der Kleinsten. Ob die anderen KiGas schon im Streik waren, ist nicht bekannt. Bei den Schulkindern blieben über 40 Kinder trotz Anmeldung fern. Hier sollten die Eltern einmal überlegen, wie viel Arbeit es verursacht, alle Kinder vorab zu listen, Startnummern auszudrucken, Präsente einzuwerben und Streckenposten zu engagieren.

Gleich früh um 9:00 Uhr gab es für die jüngsten Läufer des Kindergartens kein Halten mehr. So kurz die Beine auch seien mögen, 22 Kinder sprinteten los, als wenn sie nie etwas anderes getan hätten. Bewundernswert die, die im Gedränge am Start stolperten, sich aufrafften und dann doch noch mit einem Lächeln ins Ziel kamen.

Angefeuert von Eltern, Großeltern und Betreuern erreichten alle nach 450 Metern den Zielkanal. Im Zelt des Kindergartens hatten die fleißigen Erzieherinnen ein großartiges Buffet aufgebaut und alle Ki-ga-Kinder konnten nach Herzenslust schmausen. Kurz danach stellten sich die Schüler auf. 130 Kindern warteten sie auf das Signal des Nebelhorns. Angesporn, heute am Muttertag eine ganz besonders gute Leistung aufzustellen, konnte der erste Sieger schon in einer Zeit von unter 5 Minuten gefeiert werden. Die Veranstalter Bernd und Roland Koppe freuten sich sehr, dass die Bremerhavener Schulen und auch die Grundschule Loxstedt so zahlreich vertreten waren.

An den STÄWOG – Läufen nahmen fast 60 Kinder teil. Deutlich war für die vielen Zuschauer bemerkbar, was es ausmacht, Sport im Verein zu trainieren. Die Siegerzeiten dieser Läufer und Läuferinnen waren ausgesprochen beachtlich.

Die Kinder erhielten im Ziel eine hochwertige Alu-Trinkflasche als tolles Präsent durch die STÄWOG und sämtliche Teilnehmer der Kurz- und Langstrecken ein T-Shirt mit dem „Seemeilen“ – Logo von StarkeBäcker als Anerkennung.

Beide Enkeltöchter des Veranstalters Bernd Koppe waren mit von der Partie. Charlotte mit ihren 3 ½ Jahren konnte weite Strecken schon allein mitlaufen, ihre Cousine Melina wurde mit ihren 15 Monaten selbst laufend und tragend ins Ziel gebracht. Um 11:00 Uhr ertönte der Gesamtstart der 3 sm, der 6 sm und der 12 sm.

Fast 200 Läufer begeisterten sich an Bremerhavens Kulisse am Deich und wurden vom vorausfahrenden Radfahrer Uwe Brauns bis zur Kaiserschleuse geführt. Eine schier endlose Kette von Läufern bestimmte das Bild auf der Schokoladenseite Bremerhavens, dem Wesserdeich. Viele auswärtige Läufer lobten die ausgezeichnete maritime Silhouette und die neuesten Bebauungen Bremerhavens. Die Sportbootschleuse stellte extra für die Läufer ihre Tätigkeit ein, so dass alle Athleten ohne Wartezeit oder Umweg ihren Lauf unternehmen konnten. Auch die perfekte Organisation, die Freundlichkeit der Helfer und die zügige Erstellung der Urkunden fielen begeistert auf.

Die Ergebnisliste kann unter www.bremerhaven-lauf.de eingesehen werden.

Bitte beachten!

Anzeigen- und Redaktions-
schluss für die nächste Ausgabe:
10.10.2015

Wir sind auch bei Facebook!

facebook.de/osc-bremerhaven



Meisterbetrieb

ANDRE HARDER

Haustechnik

Heizung - Sanitär - Solar - Wartung

Kurze Straße 4 · 27612 Bexhövede

Tel.: 04703-920896 · Fax: 04703-417096

www.Harder-Haustechnik.de

Wir bauen Ihnen ein schönes
Badezimmer!



Fliesen

Badmöbel

Armaturen

Licht Spiegel Musik

Dusche oder Wanne – oder beides?

Harder Haustechnik macht's
mit den richtigen Fachleuten.

Komplett und problemlos.

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

Ein OSC-Leichtathlet auf Abwegen



schaft ist groß, denn die Huskies Manager haben auch starke ausländische Spieler verpflichtet.

Aber Jens hat sich durchgesetzt. Die Mannschaft wird in dieser Saison ganz sicher die Playoffs erreichen und gegen Gegner aus der Südgruppe spielen. Er ist eine feste Größe im „Kick Off und Kick Off Return“ Spiel und teilt sich seine Position mit einem Nationalspieler. Auch einige „First downs“ hat Jens bereits geschafft. Dagegen wartet er allerdings noch auf seinen ersten Bundesliga-„Touchdown“.

K. Zisenis



Zunächst war es nur ein Abenteuer, als Jens Koppe, der Kugelstoßer (12.90m) und Speerwerfer (54m), mit Fitness-Freunden am Training der American Football-Mannschaft der Ritterhuder Badgers teilnahm. Vorkenntnisse waren nicht vorhanden, aber es reichte, um für eine Saison in der Mannschaft in der Dritten Liga zu spielen.

Dann kam für den schnellkräftigen 23jährigen, der in Bremen Architektur studiert, ein Angebot der Hamburg Huskies, einem Am. Football-Team der Ersten Liga. Dieses Ereignis war ebenso toll wie die Lösung der Millionenfrage bei Günter Jauch. Drei Mal die Woche geht es nun von Bremen nach Hamburg zum Training. Jens spielt auf der Position des „Wide Receivers“. Die Konkurrenz innerhalb der Mann-

Reportage Dienstags Schwimmgruppe

Als ich vor einigen Wochen darauf angesprochen wurde, ob ich nicht eine Reportage über die Schwimmgruppe bei Tommy für das „Blinkfeuer“ schreiben möchte, nahm ich dankbar an.

Ich freute mich auf die Geschichten, die mir die kleinen und großen Schwimmer und Schwimmerinnen berichten würden und so ging ich am Dienstag mit guter Laune in das Schwimmbad beim OSC Stadion. Meine Erwartungen wurden mehr als erfüllt. Die Schwimmer und Schwimmerinnen konnten mir einen interessanten Eindruck über ihre Erfahrungen in dieser „Familie“, wie die Schwimmgruppe oft genannt wurde, verschaffen. Unter anderen konnte ich mich mit Jungtrainer Pit unterhalten. Ich habe ihn natürlich gefragt, wie man dazu kommt, Jungtrainer zu werden. Er antwortete: „Es war so, dass ich schon immer geschwommen bin. An diese Sportart wurde ich von meinem Eltern herangeführt und nachdem ich lange Zeit andere Sportarten gemacht habe, bin ich zurück zum Schwimmen gekommen und habe mich mehr und mehr dafür interessiert.“ „Ich habe hier wohl ein wenig mein Herz gelassen“, fügte er hinzu. Die kleineren Schwimmer standen zu dem Zeitpunkt meines Besuches kurz vor einer Herausforderung. Das Weserschwimmen stand vor der Tür und viele der Schwimmerinnen und Schwimmer sind diesmal zum ersten mal dabei, trotzdem antworteten die meisten auf die Frage, ob sie aufgeregt sind mit: „Nein.“ Das ist aber wohl kein Wunder, weil sie bereits bei vielen Wettkämpfen dabei waren. Maya, Dominik und Marvin sind seit fast 6 Jahren dabei und haben auch schon einige Wettkämpfe miterlebt. Ebenso Matteo, der schon schwimmt, seit er vier ist. Auch Schwimmabzeichen sind keine Mangelware, wie sich eindrucksvoll auf den Badehosen der Drei abzeichnete. Ich habe auch die Möglichkeit bekommen mit zwei der größeren Schwimmerinnen zu sprechen. Joana und Rika nehmen bereits an dem Training der Erwachsenen teil, und sind schon beim Schwimmen, bevor sie laufen konnten. Sie sagen über sich selbst, dass sie nie in den Leistungssport wollten und es auch nie ihr Ziel gewesen wäre, Wettkämpfe zu schwimmen, sondern aus Spaß schwimmen würden, weshalb sie immer in dieser Gruppe geblieben sind. Darüber hinaus sind sie auch mit dieser Gruppe fest verwachsen. So war es ein mehr oder weniger flüssiger Übergang zur Erwachsenen-Schwimmgruppe, die zur gleichen Zeit wie die kleineren trainiert.

So viele verschiedene Menschen auch in dieser verhältnismäßig großen Gruppe sein mögen, so verbindet sie alle die Begeisterung und vor allem der Spaß am Schwimmen.



„Leidenschaftlich Sport betreiben?
Nicht ohne jährlichen Check-up –

DIE AOK BEZAHLT'S. **JETZT: 300€ PLUS**

300 Euro zusätzlich für bestimmte Gesundheitsleistungen Ihrer Wahl – pro Jahr und für jedes mitversicherte Familienmitglied!
www.aok.de/bremen

AOK
Die Gesundheitskasse.

Schwimm-Höhepunkt in Berlin



mit eine bessere Platzierung im Mittelfeld. Über 200m Freistil ging sie die ersten 100m sehr schnell an- zwischenzeitlich an fünfter Position in ihrem Jahrgang-leider auf Kosten der letzten 100m. Am vorletzten Veranstaltungstag war sie auf 200m Rücken mit der elftschnellsten Zeit gemeldet. Das OSC- Nachwuchstalent erreichte nach dem Vorlauf Platz 10 und zog damit, wie auch im letzten Jahr, ins Finale ein. Im langsameren Finale übernahm sie zwischenzeitlich die Führung, nach 200m bedeutete das Platz 4. Zusammen über beide Finalläufe errang sie damit einen beachtlichen achten Platz in ihrem Jahrgang.

Am Ende dieser Meisterschaften kehrten die Schwimmerin und ihr Trainer mit dem Gefühl, das Beste gegeben zu haben, und mit Erfahrungen, die persönlichen Ergebnisse weiter zu optimieren, zurück.

S. Schütz-Varoga

Am Juniwochenende fand als Saisonhöhepunkt für die deutschen Nachwuchsschwimmer die größte nationale Jugendveranstaltung des DSV - die deutsche Jahrgangsmesterschaft 2015 - in der Schwimm- und Sprunghalle im Euro-sportpark Berlin statt.

Die für den OSC startende Tjale Schütz wurde von dem Trainer des Leistungsteams Andreas Rybszleger betreut. Sie war achtmal startberechtigt: 100m, 200m und 400m Freistil, 100m und 200m Rücken, 200m und 400m Lagen sowie 100m Schmetterling. Damit gehört sie zu den 40 besten Schwimmerinnen des EYOF-Jahrgangs 2001 in den jeweiligen Disziplinen.

Auf der 100m Rückenstrecke konnte sie sich in einem beherzten Rennen steigern, schwamm persönliche Bestzeit und erreichte da-

Wir sind auch bei Facebook!

facebook.de/osc-bremerhaven



Werben im Blinkfeuer

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

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

Harter Wettkampf am Saisonende



Am 20. Juni richtete der SV Wildeshausen sein 8. Vergleichsschwimmfest im Krandelfreibad aus. Neben dem SV Bremen war auch vom OSC eine junge Truppe aus dem Junior- und Swim-Team zu ihrem letzten Wettkampf der Saison mit ihren Trainern Insa Schulz und Daniel Siegel angereist. Und diese Truppe kämpfte gegen Wassertemperaturen um die 22 Grad, wechselhaftem Wetter – Regen, Wind und Kälte – und die Konkurrenz.

Erfolgreichste Teilnehmer waren Steffen Degen (2004) und Phil Ringelmann (2001) bei den Jungen und Vanessa Müller (2002) und Cindy Waespy (2005) bei den Mädchen.

Steffen Degen (2004) erreichte bei vier Starts 4x Platz eins über 100m Rücken, 50m Freistil, 100m Freistil, dicht gefolgt von seinem Vereinskameraden David Runkler auf Platz zwei - und 50m Rücken. Phil Ringelmann (2001) wurde Erster über 100m Freistil und 50m Freistil sowie 50m Brust (letzteres in persönlicher Bestzeit). Vanessa Müller (2002) konnte ihre Zeiten in Rücken, Brust und Schmetterling verbessern und wurde auf 50m und 100m Rücken Erste. 3 zweite Plätze über 50m Brust/Freistil und 100m Freistil und Platz drei auf 50m Schmetterling waren ihre weiteren Erfolge. Cindy Waespy (2005) machte mit Bestzeiten und 3 Siegen über 100m Rücken/Brust und 50m Schmetterling (Steigerung um mehr als 6 Sekunden!) sowie einen Silberplatz auf 50m Freistil auf sich aufmerksam.

Ihr älterer Bruder David Joshua (2003) holte Platz 1 über 50m Freistil und 100m Brust und Platz 2 über 100m Rücken und 50m Schmet-



terling mit Leistungssteigerungen in 3 Disziplinen. Das „Küken“ der Gruppe Jella Belgardt (2007) startete auf drei 50m-Strecken und verbesserte ihre Zeiten in Freistil (3.) und Rücken (2.). Ebenso erfolgreich waren die Geschwister Leena und Merle Kühn. Für Leena (2000) hieß es Platz 1 über 100m Brust, Platz 2 über 50m Freistil und Platz 3 über 50m Brust und 100m Freistil, ihre Schwester Merle (2001) belegte Platz 2 und 3 über die Freistilstrecken.

In den Staffelwettbewerben stellte die Mannschaft des OSC bei allen drei Staffeln mit Abstand die jüngste Mannschaft. Alle kämpften tüchtig, so dass die Mädchenstaffel (zusammen 52J) hinter Wildeshausen und Quakenbrück über 4x 100m Freistil Dritte, die Jungenstaffel sogar Zweite hinter den Gastgebern wurde. In der 8 x 50m Lagenstaffel traten alle gemeinsam an. Am Ende hieß es hier Platz vier.

S. Schütz-Varoga

SCHÖNHEIT IST FÜR UNS,
WENN SIE ERFOLG HABEN.

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


Visuelle Kommunikation
www.eyecatcher-design.info

Der Küsten Team Cup 2015 zieht TrampolinerInnen aus mehreren Städten an

Am Samstag dem 04.07.2015 fand der dritte Küsten-Team-Cup in Bremerhaven statt. Dieser überregionale Wettkampf hat es seit letztem Jahr sogar auf den Wettkampfkalender des Deutschen Turnerbundes geschafft. Der OSC Bremerhaven konnte damit für die TrampolinerInnen des Turnkreises Bremerhaven wieder die Möglichkeit bieten, sich mit Aktiven aus Nottuln (Münster/Westf.), Grasdorf (Hannover), Eidelstedt (Hamburg), Bloherfelde, Hundsmühlen und Wardenburg (Oldenburg), Delmenhorst und Oslebshausen (Bremen) zu vergleichen. Insgesamt gingen bei sehr warmem Wetter knapp 60 Aktive an den Start.

Es war der heißeste Tag in diesem Jahr. Aber Birgit Radfelder-Henning, Sven Janßen und Rüdiger Henning hatten wieder ein großes und mittlerweile in der Ausrichtung von Wettkämpfen erfahrendes Helferteam aufgestellt. Mit deren Erfindungsreichtum und super Unterstützung des OSC und unseres Sportwartes Jens Petersen konnten wir den Aktiven und den mitgereisten Kampfrichtern und Betreuern eine weitestgehend angenehme Atmosphäre in unserem Nordseestadion bieten. Ein Highlight waren ein größerer und mehrere kleine Pools, die im Außenbereich aufgestellt waren. Das war ein Spaß! Vor, während und nach dem Wettkampf waren die Pools stark frequentiert. Teils bis spät in die Nacht wurde bei nahezu tropischen Temperaturen im Pool gebadet. Dazu gab es frisch aufgeschnittene Wassermelonen. In der Halle war es zwar warm, aber so wirklich stöhnen hörte man niemanden. Auch die Leistungen der Aktiven und der Kampfrichter waren sehr ansehnlich. Viel Lob erhielten die Ausrichter des OSC auch wieder von den Gästen für die liebevollen und einfallreichen Dekorationen und Andenken. Auch in diesem Jahr konnte wieder ein komplettes Bundeskampfergericht angeboten werden. Damit bot sich für die Aktiven erneut eine gute Möglichkeit die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften hier in Bremerhaven zu erturnen. Anne Sophie Reichelt vom OSC und Nele Henseleit vom Geestemünder TV nutzten die Gelegenheit und qualifizierten sich für die Deutschen Synchronmeisterschaften in Cottbus in diesem Jahr. Eine Aktive aus Delmenhorst nahm speziell wegen der kurzen Anreise und der Qualifikationsmöglichkeit an dem Küsten-Team-Cup teil und qualifizierte sich ebenfalls klar. Eine Aktive aus Nottuln schaffte es sogar, sich für die Deutschen Einzel-

meisterschaften zu qualifizieren. Die Freude bei allen Beteiligten war dementsprechend groß.

Beim Teamwettkampf kam es in auch in diesem Jahr wieder auf eine gute Aufteilung über die verschiedenen Wettkampfklassen an. Dazu mussten die TrainerInnen Ihre Mannschaften aus Aktiven verschiedener Altersstufen und möglichst auch geschlechtergemischt aufstellen. Erstmals wurden in diesem Jahr Punkte für die höchste in der jeweiligen Wettkampfkategorie geturnte Schwierigkeit vergeben. Der OSC konnte seinen Sieg aus dem Vorjahr hier leider nicht verteidigen. Die Mannschaft aus Nottuln siegte knapp und holte sich bereits zum zweiten Mal nach 2013 den Wanderpokal.

Karia Hartung vom Geestemünder TV erturnte sich in der weiblichen Jugend A den dritten Platz. Ole Janßen vom OSC belegte ebenfalls den dritten Platz bei der männlichen Jugend A. Wir konnten auch die mehrfache Deutsche Schülermeisterin Carlotta Amedick in Bremerhaven begrüßen. Sie nutzte die Gelegenheit für eine Standortbestimmung kurz vor den Sommerferien und zeigte mit in Ihrer Finalübung einen Schwierigkeitsgrad von 10,5 Punkten. Damit sicherte sie sich souverän den Sieg in der weiblichen Jugend B. Svea Wendelken (TSV Wulsdorf), Rieke Zimmermann und Aynur Bicer (beide TV Lehe) konnten mit Carlotta noch nicht ganz mithalten. Allerdings errangen Rieke und Svea hervorragende Finalplätze in dieser Klasse und belegten am Ende die Plätze 6 und 7. Yannis Hartung vom Geestemünder TV turnte sich auf den zweiten Platz in der männlichen Jugend B. In der männlichen Jugend C konnte sich Lars Christian Henning vom OSC Bremerhaven den zweiten Platz sichern. Auf den dritten Platz kam Steve Lehrke vom Geestemünder TV.

In dem starken Feld der weiblichen Jugend C siegte Suraya Woischnek vom SFL Bremerhaven. Alina Stührenberg vom OSC schob sich im Finale mit einer sehr sauber vorgetragenen Übung auf den sechsten Platz vor. Obwohl es im Einturnen bei Anne Sophie Reichelt vom OSC mit Ihrer neuen, schweren Kürübung hervorragend lief, konnte sie dies im Wettkampf nicht bis zuletzt durchhalten und landete schließlich zwar im Finale, allerdings dort nur auf dem 9. Platz. Bei den jüngsten weiblichen Aktiven den Minis dominierten zwei OSC-Turnerinnen von Beginn bis zum Ende das Feld. Mirja Carina Radfelder-Henning und Tomke Hanschen turnten ihre schwierigen Übungen souverän durch und wurden Erste und Zweite. Mia Anastasia Schattling vom OSC schaffte es dann, sich im Finale auf den vierten Platz zu schieben. Zusätzlich konnte sich Luis Stührenberg vom OSC den zweiten Platz bei den männlichen Minis sichern.

Die Trampoliner vom OSC sind wieder sehr froh über die guten Leistungen vor allem auch der eigenen Aktiven. Das viele Lob der Gäste aus Nah und Fern gilt den tollen Helfern und dem Team. Gefeierte wurde nach dem Wettkampf bei super angenehmen Temperaturen bis in die späten Abendstunden mit einer Grillparty. So wie es aussieht, wird wohl 2016 einen vierten KTC geben.

Rüdiger Henning

Manfred Zietz
Radio- und Fernsehservice



Wurster Straße 31
27580 Bremerhaven
Telefon 0471/8 14 25

Deutsche Meisterschaft und Deutschland-Pokal

Doppelmini in Lingen



Am letzten Juni-Wochenende machten wir uns auf den Weg nach Lingen. Dort wurden die Deutschen Meisterschaften im DoMi (Doppelmini-Tramp) ausgetragen – und erstmals auch der Deutschland-Pokal im DoMi (hier erst ab 12 Jahre, unser Kleinsten durften noch nicht teilnehmen!).

Thorsten ist nach einem erneuten Arbeitsunfall am Donnerstag vor dem WK-Tag ausgefallen, so machten wir uns mit einer kleinen Gruppe am Freitag auf den Weg: Alina zum Deutschland-Pokal, Anne zur DM und Mirja und ich als Betreuung () und Trainerin.

Am Freitagabend waren die Geräte zum Einturnen freigegeben – sehr ungewöhnlich, nur ein Gerät je WK! Aber die Aktiven fanden sich schnell zurecht, wir stellten die Durchgänge nochmal um, um mehr Schwierigkeit zu erreichen – und suchten dann unsere Übernachtungsstätte auf.

Am Samstag begann der Tag für uns sehr früh, bereits um 8:00 mussten wir in der WK-Halle antreten – nochmals Einturnen, die Durchgänge in der Reihenfolge trainieren – und dann ging es endlich in den WK!

Es begannen die JuC weiblich DM – mit Anne und ihrer Syn-Partnerin vom GTV Nele Henseleit. Für beide war es der erste Auftritt bei Deutschen Meisterschaften, souverän brachte Anne die beiden Vorkampf-Durchgänge hinter sich und erreichte als 5-platzierte das Finale!

Dann begann der Vorkampf für Alina Stührenberg (hier ebenfalls mit Syn-Partnerin Kim Henseleit vom GTV). Beide Durchgänge liefen gut und sie erreichte als 6-platzierte das Finale!

Nach einer 3-stündigen Pause durch weitere Vorkämpfe und Quali-WK für EM, WAGC wurde es für Anne und Alina wieder Ernst:

Einturnen, Durchgang 3 und 4 festlegen – und dann begann der WK wieder.

Anne hatte zuerst ihren Einsatz – sicher zeigt sie ihre Durchgänge, allerdings leider mit einer Sprungwiederholung – schade, so blieb am Ende der 7 Rang – aber Finale, und damit Quali für das nächste Jahr.

Etwas später startete die Gruppe Deutschland-Pokal, JuC, hier war von uns Alina noch am Start. Mit zwei wirklich einfach, aber sehr sauber durchgeführten Durchgängen standen die Endplatzierungen fest – Alina wurde 2.! Herzlichen Glückwunsch!

Vorsorge entspannt ELLERMANN BESTATTUNGEN

NEU BEI UNS!
Die Bestattungsfinanzierung

FACHKUNDIG · PREISGÜNSTIG · PERSÖNLICH
Hafenstraße 108 · Bremerhaven · 24h erreichbar
(0471) 43124 · www.ellermann-bestattungen.de

TrampolinerInnen auf dem Doppelmini

Doppelmini (DoMi) ist insgesamt eine junge Disziplin bei den Trampolinern, wir trainieren diese Disziplin seit Anfang letzten Jahres punktuell neben dem Großgerät mit.

In den Osterferien sperrte man uns die Halle der ESS, doch dank Bemühung der Geschäftsstelle (Jens Petersen) konnten wir in die Gaußhalle ausweichen. Gemeinsam mit Aktiven vom GTV trainierten wir dort DoMi (Gerätetransport ist doch deutlich leichter!). Während des Trainings kristallisierte sich heraus, das einzelne Aktive „das Zeug“ haben, an der DM DoMi teilzunehmen. Zielgerichtet bereiteten wir die Aktiven vor, ergänzende durch das Fachwissen aus eigener Erfahrung von Thorsten Söhl – er hatte bereits 2014 an der DM DoMi erfolgreich teilgenommen: mit dem Erreichen des Finales hatte er bereits die Quali für dieses Jahr.

Am 26.04. fanden die Landesmeisterschaften statt, zum 2. Mal in Land Bremen. Von uns waren gemeldet:

JuC w: Tomke Hanschen, Mirja Carina Radfelder-Henning, Alina Stührenberg, Anne Sophie Reichelt, Mia-Anastasia Schattling,

JuC m: Lars Christian Henning

JuB w: Judi-Ann Schattling

Erwachsene m: Thorsten Söhl – nach fast 3-monatiger Verletzungspause (Arbeitsunfall).

Mit den Ergebnissen war ich mehr als zufrieden:

bei den Kleinsten Tomke und Mirja Carina mit leichten aber ordentlichen Durchgängen Rang 1 und 2. Auf dem 3 Platz landete Anne Sophie Reichelt – auf Grund ihrer Schwierigkeit reichte es zur Quali für die DM! Alina mit relativ leichten Durchgängen auf Rang 5 und Mia auf Rang7!

In der Klasse JuC m, sicherte sich Lars Christian Henning mit soliden Durchgängen den 2. Rang hinter Steve Lehrke (GTV).

Judi erreichte mit einfachen aber sauberen Durchgängen den ersten Platz der JuB weiblich. Thorsten hatte noch mit den Folgen seines Arbeitsunfalls zu kämpfen, mit einfachen relativ einfachen Durchgängen sicherte er sich den ersten Platz, die Quali für die DM hatte er bereits.



Gesundheitskonzept und Abnehmen in Einem

Sein Gewicht auf Dauer zu reduzieren und den Körper dabei entsäuern, entgiften, entschlacken und entfetten, wünschen sich viele. Die zertifizierte Stoffwechselberaterin Tina Kirsch steht hierbei helfend zur Seite und verspricht in nur 21 Tagen bis zu 8-12 % seines Gewichts zu verlieren. Möglich macht das 4E-Stoffwechselprogramm. Es verhilft nicht nur zu seiner schnellen und gesunden Gewichtsreduzierung, sondern führt auch zu mehr Vitalität und Lebensfreude. Bei vielen Teilnehmern verbesserte sich der gesundheitliche Zustand so ausschlaggebend, dass selbst deren Hausärzte von den verbesserten Blutwerten begeistert waren. Viele Erkrankungen, Energielosigkeit und Erschöpfung sind oft Folgen von Übersäuerung und Verschlackung des ganzen Körpers.

Beim 4E-Stoffwechselprogramm wird der Körper von eingelagerten Schlacken, Giften und Fetten gereinigt und durch bioverfügbare Vital- und Mineralstoffe gestärkt und optimal versorgt. Der Stoffwechsel wird aus eigener Kraft wieder angekurbelt, damit er in der Lage ist, die Fette zu verbrennen und die daraus entstehende Energie zu nutzen. Mit diesem Konzept unterstützt und berät Tina Kirsch Abnehmwillige und Gesundheitsbewusste gerne mit ihren Vorträgen und mit persönlicher Beratung auf dem Weg zum Wunschgewicht und hin zu mehr Gesundheit und Glück.

Tina Kirsch, 4E-Stoffwechselberaterin,

Telefon 0471/9585090
Colorado Str. 5, 27580 Bremerhaven,
www.stoffwechselprogramm.eu

www.weiers.de

Tel: 0471/962920

Werbung, die ankommt!

Werbefolien WEIERS UG

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. 10. 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

Dieses Heft wurde produziert mit Unterstützung der GEWOBA

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.

REHA UND OSTEOPOROSEGYMNASTIK 07.09 - 12.10.2015

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
Montags von 14.00-14.45 Uhr
(Gesundheits-Studio OSC), 6x 30,00 €

BODYSTYLING 07.09 - 12.10.2015

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
Montags von 17.30 - 18.30 Uhr Mixed
(Gesundheits-Studio OSC), 6x 30,00 €

PILATES 07.09 - 12.10.2015

Leitung: Anne Grosse (Gesundheits-Studio OSC)
Montags, 18.30-19.30 Uhr, 6x, 36,00 €

REHA-GYMNASTIK 08.09 - 16.10.2015

Leitung: Dirk Tumpach (Nordsee-Stadion)
Dienstags, 16.45-17.30 Uhr, 6x, 30,00 €
Freitags, 16.45-17.30 Uhr, 6x, 30,00 €

SOFTFIT (EHEMALS PILATES) 08.09 - 13.10.2015

Leitung: Anja Iden
Dienstags (Gesundheits-Studio OSC),
18.00-19.00 Uhr und 19.00-20.00 Uhr, 6x, 30,00 €

TAI-CHI (TAIJI-QUAN) 09.09 - 14.10.2015

Leitung: Adidevi Antje Harms-Köster
(Gesundheits-Studio OSC)
Mittwochs, 16.00-17.00 Uhr, 6x, 30,00 €

HATHA-YOGA 10.09 - 15.10.2015

Leitung: Frank Steffen (Gesundheits-Studio OSC)
Mittwochs, 16.00-17.00 Uhr, 6x, 48,00 €

GESUNDHEITSORIENTIERTE SENIORINNENGYMNASTIK

09.09 - 14.10.2015
Leitung: Wolfram Batz (Gymnastikhalle)
Mittwochs von 9.00 - 10.00 Uhr, 6x, 30,00 €

REHA-GYMNASTIK 10.09 - 15.10.2015

Leitung: Ilka Ponitka-Graw
Donnerstags von 10.45-11.30 Uhr, 6x 30,00 €

RÜCKEN-AKTIV - WIRBELSÄULENGYMNASTIK 04.09 - 16.10.2015

Leitung: Anne Grosse
Freitags (Gesundheits-Studio OSC), je 30,00 €
10.00-11.00 Uhr und 11.10-12.10 Uhr, je 6x

PRÄVENTIONSKURS „RÜCKEN-AKTIV“ 04.09 - 16.10.2015

Leitung: Anne Grosse (Gymnastikhalle)
Freitags von 09.00-10.00 Uhr, 6x, 30,00 €

GESUNDHEITSORIENTIERTE FRAUEN- GYMNASTIK 07.09 - 12.10.2015

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
(Gymnastikhalle)
Montags von 10.15-11.15 Uhr, 6x, 30,00 €

FITMIX „YOUNG GENERATION“ 07.09 - 12.10.2015

Leitung: Anja Iden (Gymnastikhalle)
Montags von 19.00-20.00 Uhr, 6x, 30,00 €

FITMIX „50+“ 07.09 - 12.10.2015

Leitung: Anja Iden (Gymnastikhalle)
Montags von 20.00-21.30 Uhr, 6x, 30,00 €

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 08.09 - 13.10.2015

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
(Gymnastikhalle)
Dienstags von 10.15-11.15 Uhr, 6x, 30,00 €

AROHA 08.09 - 13.10.2015

Leitung: Ilka Ponitka-Graw (Lutherschule)
Dienstags von 20.00-21.00 Uhr, 6x, 30,00 €

ZUMBA GOLD 08.09 - 13.10.2015

Leitung: Ilka Ponitka-Graw (Lutherschule)
Dienstags von 20.00-21.00 Uhr, 6x, 30,00 €

ZUMBA 10.09 - 15.10.2015

Leitung: Kevin James (Lutherschule)
Donnerstags von 19.00-20.00 Uhr, 6x, 30,00 €

NORDIC WALKING 08.09 - 13.10.2015

Leitung: Anne Grosse
Dienstags von 09.00-10.30 Uhr, 6x 30,00 €

BABYSCHWIMMEN / WASSERGEWÖHNUNG 12.09 - 17.10.2015

Leitung: Susanne Plate
Samstags, 09.30 -10.00 Uhr (3 Monate bis 1 Jahr)
5x 40,00 €
Samstags, 10.00 -10.30 Uhr (1-2 Jahre)
5x 40,00 €
Samstags, 09.00-10.00 Uhr (2-3 Jahre)
5x 40,00 €
Samstags, 11.30-11.00 Uhr (3-4 Jahre)
5x 40,00 €

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER AB 4 JAHRE 08.09 - 13.10.2015

Leitung: Thomas Reyer von Namendorff
Dienstags, 15.00-15.45 Uhr „Seepferdchen“ (Anfänger)
Dienstags, 15.45-16.30 Uhr „Goldfisch“ Fortgeschrittene
Dienstags, 16.00-17.00 Uhr OSC-Schwimmclub (ab Bronze) je 6x, 48,00 €

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER AB 4 JAHRE 11.09 - 16.10.2015

Leitung: Susanne Meyer
Freitags, 15.45-16.30 Uhr „Goldfisch“ (Ziel Bronze)
Freitags, 16.30-17.15 Uhr „Seepferdchen“ (Anfänger)
Je 6x, 48,00 €

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER 12.09 - 17.10.2015

Leitung: Walter Rentzel, Thomas Reyer von Namendorff
Samstags, 08.45-09.30 Uhr „Swim-Star“ Fortge-
schrittene
Samstags, 09.30-10.15 Uhr „Goldfisch“ (Ziel Bronze)
Samstags, 10.15-11.00 Uhr „Seepferdchen“ (ab 6 J.)
Samstags, 11.00-11.45 Uhr „MiniSeepferdchen“ (ab 4 J.)
Samstags, 11.45-12.30 Uhr OSC-Schwimmclub (ab Bronze)
je 5x, 40,00 €

RÜCKENFIT IM WASSER 07.09 - 12.10.2015

Leitung: Annika Buchholz
Montags von 19.30 - 20.15 Uhr + 20.15 - 21.00 Uhr
je 6x 48,00 €

AQUA-FITNESS 10.09 - 15.10.2015

Leitung: Kay Schlutow
Donnerstags, 20.00-20.45 Uhr, 6x 48,00 €

„ALLESQUA“ 11.09 - 16.10.2015

Leitung: Brigitte Machirus
Freitags, 20.00-20.45 Uhr, 6x 48,00 €

BEWEGUNGSTHERAPIE IM WARMEN WASSER

Leitung: Nathaly Redd, Wolfram Batz, Ilka Ponitka-Graw
Montags, 07.09 - 12.10.2015, je 48,00 €
15.00-15.45 Uhr, 15.45-16.30 Uhr, je 6x,
Dienstags, 08.09 -13.10.2015, je 48,00 €
16.30-17.15 Uhr, 18.00-18.45 Uhr,
18.45-19.30 Uhr, je 6x,
Mittwochs, 09.09 - 14.10.2015, je 48,00 €
15.00-15.45 Uhr, 19.30-20.15 Uhr, je 6x
Donnerstags, 10.09 - 15.10.2015, je 48,00 €
18.00-18.45 Uhr, 6x,
18.45-19.30 Uhr, 6x,
Freitags, 11.09 - 16.10.2015, je 48,00 €
15.00-15.45 Uhr, 6x
15.45-16.30 Uhr, 6x

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE 12.09 - 17.10.2015

Leitung: Walter Rentzel
Samstags, 11.45-12.30 Uhr, 5x 40,00 €

SCHWIMMTECHNIK FÜR ERWACHSENE 12.09 - 17.10.2015

Leitung: Michael Reyer
Samstags, 12.00-13.00 Uhr, 5x 20,00 €



BLINKFEUER

