

BLINKFEUER



AUSGABE NR.1 / 2016 / H 8349



SPORTPRESSE VOR UND NACH '45

»»» Seite 06

SCHWIMMER AN ALLEN FRONTEN

»»» Seite 11

UWE REICHT ES

»»» Seiten 18

Sparkassen-Finanzgruppe



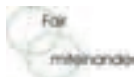
Giro X-tra. Besser als kostenlos.

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



Es gibt viel zu tun 2016, ...

Das Jahr 2015 hat uns neben erfreulichen Erfolgen auch schmerzliche Verluste beschert.

Die selbstgestellte Aufgabe, den OSC zukunftssicher aufzustellen, muss im Jahr 2016 dennoch unbeirrt und mit aller Kraft angepackt werden. Dabei ist uns klar, dass wir durch viele ungelöste Probleme gefordert sein werden.

Neben der „Dauer-Baustelle“ Nordseestadion werden wir uns mit dem Verein als „Baustelle“ beschäftigen müssen. Konzeptionelle, strukturelle und nicht zuletzt auch personelle Veränderungen sind anzugehen.

Für diese Aufgabe ist der Verein auf die Mitwirkung vieler Kräfte angewiesen, die ihm aus dem großen Reservoir seiner Mitglieder zuwachsen müssen; freiwilliges ehrenamtliches Engagement für unseren Verein.

Erschwert wird diese Arbeit sicher auch durch Sparzwänge, denen wir uns unterziehen müssen.

Die Belastung durch getätigte Investitionen, steigende Kosten für die Sportplatzpflege und vor allem ein rückläufiges Beitragsaufkommen werden zu spürbaren Einschnitten führen, die sich auch in den Etatzuweisungen für die Abteilungen niederschlagen werden.

Die finanzielle Mehrbelastung durch angehobene Verbandsabgaben spielt hier kaum eine Rolle. Der OSC hat sich für eine moderate Beitragserhöhung ausgesprochen, weil diese unseren Dachverband in die Lage versetzt, seinen Mitgliedsvereinen als gut aufgestellter

Dienstleister die professionelle Unterstützung anbieten zu können, die dringend benötigt wird.

Bei der Abwicklung unserer Klausurtagung haben wir von diesem Angebot des LSB bereits profitiert. Auch in diesem Jahr rechnen wir mit der Unterstützung des LSB bei der Schulung unserer Arbeitsgruppen, die sich mit Zukunftsplanung beschäftigen.

Teilhabe wird in diesem Jahr ein besonderes Aufgabenfeld sein.

„Gemeinsam Freude am Sport erleben“. Unter diesem Motto ist im OSC eine Sportgruppe wiederbelebt worden, in der mit kompetenten Übungsleitern jungen Menschen mit Handicap ein geeignetes Sportangebot gemacht wird.

Auch der Kooperationsvertrag mit den Elbe-Weser Werkstätten wird in diesem Jahr zu einer Ausweitung unserer Angebote in diesem Bereich führen.

Mit Unterstützung der Bremerhavener Sportjugend haben OSC-Jugendliche sich mit dem Thema Teilhabe auseinandergesetzt, mit dem Ergebnis, dass eine Arbeitsgruppe sich in diesem Jahr eine Jugendordnung schaffen will, die es in der Verbandsatzung bisher nicht gibt.

Auch unsere sehr aktiven Senioren arbeiten an einer Ordnung, die noch in diesem Jahr beschlossen werden könnte.

Die Delegiertenversammlung des OSC am 31. März 2016 wird zeigen, ob es gelingt, das Präsidium personell so zu verstärken, dass eine erfolgreiche Weiterarbeit gewährleistet ist.

Vizepräsident Wolfgang Gräber hat sich aus persönlichen Gründen aus dem Präsidium verabschiedet.

Wir haben volles Verständnis für diesen Schritt, der ihm nicht leicht gefallen ist und bedanken uns herzlich für seine Arbeit. Schwerpunktmäßig hat Wolfgang Gräber sich mit dem Bereich Schule-Verein und Kooperationen mit Kitas beschäftigt. Dieses Feld sollte unbedingt wieder besetzt werden.

Auch das Amt einer Schriftführerin oder eines Schriftführers würde hilfreich unterstützen.

Eine Verstärkung der Arbeit im Präsidium wäre sicher auch die Mitwirkung von Rechtskundlern, Bau- und Wirtschaftsexperten, ...

... PACKEN WIR'S AN!

Gerd Gräbing

Einladung

zur 40. ordentlichen Delegiertenversammlung des Olympischen Sport-Club Bremerhaven von 1972 e. V.

am Donnerstag, 31. März 2016, 19.30 Uhr, Stadion-Gaststätte

Tagesordnung:

1. Begrüßung / Ehrungen
2. Wahl eines Schriftführers / einer Schriftführerin
3. Wahl eines Versammlungsleiters / einer Versammlungsleiterin
4. Feststellung der Beschlussfähigkeit
5. Genehmigung des Protokolls der 39. Delegiertenversammlung vom 19.03.2015
6. Berichte
 - 6.1 Bericht des Präsidiums
 - 6.2 Bericht des Schatzmeisters über den Rechnungsabschluss 2015
 - 6.3 Bericht der Kassenrevisoren
7. Genehmigung des Geschäftsberichts und Entlastung des Präsidiums
8. Wahlen
 - 8.1 Wahl Vizepräsidenten / Vizepräsidentinnen
 - 8.2 Wahl des sportlichen Leiters / der sportlichen Leiterin

- 8.3 Wahl des Kassenreferenten / der Kassenreferentin
- 8.4 Wahl von zwei Kassenrevisoren / Kassenrevisorinnen
9. Bestätigungen
 - 9.1 Bestätigung Mitglieder des erweiterten Präsidiums
10. Vorlage und Erläuterung des Haushaltsplans für das Rechnungsjahr 2016
11. Beschlussfassung über den Haushaltsplan für das Rechnungsjahr 2016
12. Anträge
 - 12.1 Eingereichte Anträge
13. Verschiedenes

Anträge an die Delegiertenversammlung sind dem Präsidium bis zum 22. März 2016 schriftlich mit Begründung in der Geschäftsstelle des OSC einzureichen.

Olympischer Sport-Club Bremerhaven von 1972 e. V.
Das Präsidium

Herzlichen Glückwunsch!

In den Monaten November und Dezember 2015, sowie Januar und Februar 2016 haben nachstehende Mitglieder einen „runden“ Geburtstag feiern können. Wir gratulieren ganz herzlich!

70 JAHRE:

Rita Volger, Reinhold Volkmar, Ursula Ralle, Sybille Fabricius, Freda Meyer

75 JAHRE:

Helga Petersen, Inge Rothe, Helga Schween, Jutta Strenger, Wolff-Rüdiger Timm, Friedrich Lauer, Michael Pilling

80 JAHRE:

Manfred Winkes, Rolf Meckenhäuser

85 JAHRE:

Inge Winkelmann

90 JAHRE:

Waltraud Haase

95 JAHRE:

Gisela Maiwald

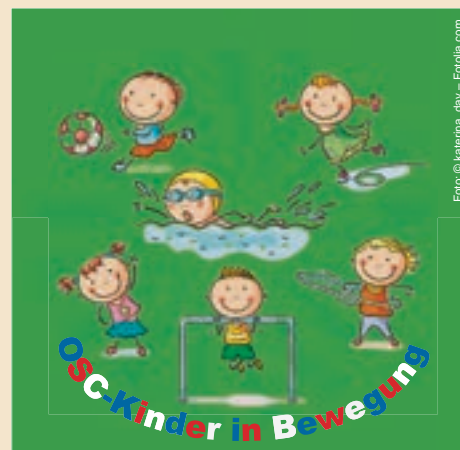


Foto © Katerina Lety - Fotolia.com

Ab Februar 2016

Wir bieten abteilungsübergreifend sportliche Aktivitäten für Kinder

Turnen: Montag 16 – 17 Uhr
Turnhalle Gaußschule

Fußball: Freitag 15 – 16 Uhr
OSC Gymnastikhalle/Nordsee-Stadion

Schwimmen: Freitag 16 – 17 Uhr
BAD3/Nordsee-Stadion
(Voraussetzung: Seepferdchen)



Spiel, Spaß und Sport für Mädchen und Jungen von 5-8 Jahren

Bewegen, riskieren und erleben

Einfach vorbeikommen und mitmachen

Wir freuen uns auf Euch!

Informationen in der OSC Geschäftsstelle oder bei den Ansprechpartnern:

Walter Rentzel (Schwimmen)
walter.rentzel@nord-com.net

Hajo Böhm (Fußball)
hajo1802@gmx.de

Rüdiger Henning (Turnen)
ruediger.henning@gmx.net

**OSC Bremerhaven
Am Stadion 10
27580 Bremerhaven**

Telefon: 0471/800 97-0

E-Mail: info@osc-bremerhaven.de

www.osc-bremerhaven.de

Tag der offenen Tür

Tolle Preise zu gewinnen:



Auf dem Bild v. l.: Renate Tiedemann, Denise Döscher, Kristin Lubbe, Luis Stührenberg, Lars Christian Henning (fehlend: Patrick Danquah)

... hieß es auf unserem Tag der offenen Tür im September, an dem wir das 40-jährige Bestehen des Nordsee-Stadions feierten.

Die verschiedenen Abteilungen boten in fünf Bereichen Mitmachangebote an, für die sich alle Teilnehmer auf einem Laufzettel die Leistung bestätigen konnten. Wer aus jedem Bereich mindestens ein Angebot mitgemacht hatte, konnte an der Tombola teilnehmen.

Während eines Interviews mit der Nordsee-Zeitung, fungierte unsere erfolgreiche rhythmische Sportgymnastin Nicole Golubjatnikov, als Glücksfee.

Es wurden jeweils die ersten drei Plätze unter den erwachsenen Teilnehmern und den Kindern und Jugendlichen gezogen.

Hauptgewinner der Erwachsenen wurde Patrick Danquah (Gutschein für das OSC Fitness-Studio).

Hauptgewinner der Kinder wurde Lars Christian Henning (Gutschein von Spiele Max)

Die Zweit- und Drittplatzierten freuten sich über OSC-Kühltaschen, -Poloshirts und -Funkwanduhren.



OSC – Termine

- 10.03.** JHV Leichtathletik 19:00 Stadion-Gaststätte
- 12.03.** Treffen der OSC-Jugend am Sonnabend, 17 Uhr vor der OSC-Geschäftsstelle:
Zweck: Aufbau eines Jugendforums.
- 21.03.** JHV Fußball 18:30 Stadion-Gaststätte
- 24.03.** Seniorenklönschnack **TERMINÄNDERUNG (!)**
- 31.03.** Delegiertenvers. 19:30 Stadion-Gaststätte
- 07.04.** JHV Judo 19:00 Stadion-Gaststätte

Sportberichterstattung in der Nachkriegszeit



Kurz vor Beendigung des zweiten Weltkriegs im Mai 1945 hatten die Deutschen sicherlich größere Probleme, als Sport zu treiben. Doch irgendwie wurde auch diese Leidenschaft weiter mit Leben erfüllt:

Zum letzten Mal vor dem Ende ihres Erscheinens am 7. Mai 1945 veröffentlichte die Nordwestdeutsche Zeitung (später Nordsee-Zeitung) am 6.4.45 noch eine letzte Sportmeldung (als Vorankündigung):

Fußball: ATSB/Sparta und GSC stehen sich in ihrem ersten Punktspiel gegenüber, nachdem sie bereits zweimal mit denkbar knappen Ergebnissen (4:4 und 4:3) in Freundschaft gespielt haben. ATSB/Sparta muß auf seinen bewährten Mittelläufer verzichten, so dass ein Umbau der Mannschaft notwendig wurde. GSC wird mit seiner kampfkraftigen, eingespielten Einheit erscheinen. Das Spiel wird auf dem Platz hinter der Pauluskirche um 15 Uhr beginnen. Nur bei ungünstigem Wetter wird die Austragung auf den Zollinlandplatz verlegt werden – ATSB/Sparta: Mai - Wagenbreth, Schneiderei – Hintziger, Murawski, Slebioda – Tanner, Czernijewski, Lenz, Wormser, Lührs. Ersatz: Moher, Jansen, Gehrke.

GSC: Siegert – Ciupek, Suggester – Unger, Martin, Badinski – Kasprzik, Thomas, Krause, Rapp, Löffler.

Handball: Anschließend wird das am 2. Ostertag ausgefallene Spiel ATSB/Sparta gegen Z.-Einheit nachgeholt werden. Da beide Mannschaften die zurzeit stärksten Einheiten an der Unterweser bilden, ist mit einer harten Auseinandersetzung zu rechnen. ATSB/Sparta: Brünner – Fetz, Voß – Humpich, Oelkers, Schwigk, Scharff, Richters, Schwarke, Hagedorn, Kemmer, Strathmann.

Nach der Kapitulation am 8.5.1945 schwieg die NWZ. Notausgaben, Mitteilungsblätter, Ausgaben des Bremer Weserkuriers (nicht täglich) folgten. Am 27.10.1947 erschien in Bremerhaven als erste Zeitung nun die Nordsee-Zeitung, allerdings im Bremer Verlag Carl Schünemann. Die Sportberichterstattung wurde – wenn wunderts – natürlich bremisch dominiert. Doch der Sport an der Unterweser erwies sich in dieser 'schlechten Zeit' (noch vor der Währungsreform vom 21.6.1948) als so intensiv, dass die Redakteure aus der neuen Landeshauptstadt Bremen (Bremerhaven - ehemals Wesermünde) gehörte ja nun zum von den Amerikanern „befohlenen“ Land Bremen) nicht umhin konnten, öfter vom Sport der kleinen Schwesterstadt zu berichten.

In der ersten Ausgabe am 27.10.47 war es noch sehr karg:

Verbandsliga: Der HTSV (Hastedt) behielt über Bremerhaven 93 die Oberhand. Der SVH (Hemelingen) schlug den ATSB mit 9:0.....

auch am 3.11.47 gab es nur ein Ergebnis aus der Verbandsliga:

Bremerhaven 93 gegen ATSB 2:0'

Dann wird es aber mehr – am 10.11.1947:

Handball – In den beiden Treffen der Oberliga schlug Tura – Aumund-Vegesack überlegen 11:3 und Arbergen den ATSB 7:0

Fußball – Verbandsliga. Im Bremer Ortstreffen blieb der HTSV über Tura 5:1 siegreich. Arsten unterlag Bremerhaven 93 1:3, der SVH schlug Visselhövede 2:1. Blumenthal und Komet trennten sich 3:3. Spiel- und Sport Delmenhorst gegen Bassum 1:2 und ATSB Bremerhaven gegen Cuxhaven 8:1

Daraus erkennen wir, dass Mannschaften aus dem niedersächsischen Umland damals in Bremer Ligen aktiv waren. Aber dann am 21.11.1947 hatten die Bremer Redakteure voll zugeschlagen:

Bremerhaven 93 Tabellenführer - Verbandsliga. Die Elf vom Zollinland überraschte die zahlreich erschienenen Zuschauer mit einem hohen 8:1 Sieg über Delmenhorst. Mit diesem Erfolg übernimmt Bremerhaven 93 die Tabellenspitze vor Blumenthal... Die Bremerhavener konnten wieder einmal gefallen. Ihre Überlegenheit war zeitweise so drückend, dass die Gäste nicht zum Zuge kamen... Der zweite Bremerhavener Verbandsligavertreter, der ATSB konnte nach seinem 8:1 Sieg über Cuxhaven neuerdings gegen den TV Arsten mit 5:0 einen weiteren überlegenen Sieg verbuchen. Nach einigen Misserfolgen scheint sich die Mannschaft wieder gefunden zu haben. Sie spielte zeitweilig wie aus einem Guß. Die Elf gefiel besonders durch ihre Ballarbeit und die genauen Steilvorlagen. Die Stürmerreihe verdient Beachtung bei Aufstellung einer Stadtmannschaft... Tabellenstand: Bremerhaven 93 führt mit 14:4 Punkten vor Blumenthal und Hemelingen... 7. ATSB 9:9 Punkte. Bezirksliga Westerberverstedt, Blau-Weiß Stubben... ATSB Reserve konnte sich gegen Spaden Reserve mit 2:1 durchsetzen.



Handball. Das Oberligaspiel ATS Bremerhaven gegen TV Lüssum musste ausfallen...

Waldlauf in Speckenbüttel pl. (Pätzel) – Insgesamt 60 Teilnehmer, durchweg ATSBer, nahmen an einem Waldlauf am Sonntagmorgen in Speckenbüttel teil. Die Laufstrecke „Rund um den Bootsteich“ befand sich in einem guten Zustand. Der ATSB besitzt in Ölkers und Sandelmann gute Nachwuchskräfte. Bei den Frauen lief Alldag (Leherheide) ihr Rennen sicher nach Hause. Der Sieg von Moje (ATSB) in der Mittelstrecke war überzeugend und berechtigt zu Hoffnungen im kommenden Jahr. In der Männerklasse über 2000 Meter lief Heinz (Heins) – (ATSB) sein Rennen ohne ernste Konkurrenz. In der Altersklasse siegte der alte Kämpfe Rahn (ATSB) überlegen.

Ergebnisse: Frauen 800 m: Alldag (Leherheide) 2:42 vor Niebuhr (ATSB) 2:47. – Knaben 800 m: 1. Boßmann (ATSB), 2. Specht (ATSB),

Männl. Jugend B 1000 m: 1. Ölkers (ATSB) 3:23, 2. Winkler (ATSB) 3:27 – Männl. Jugend A 1000 m: 1. Sandelmann (ATSB) 3:15, 2. Schiffler (ATSB) 3:23, Männer II

2000 m: 1. Beuke (ATSB) - Männer Altersklasse 2000 m: 1. Rahn (ATSB) 7:28, 2. Prasse (ATSB) 8:41 - Männer 1000 m: 1. Moje (ATSB) 3:04,2 2. Thiele (ATSB) 3:11 - Männer 2000 m: Heinz (ATSB) 7:07.

Städtespiel: Bremen - Bremerhaven - Das Ereignis am Bußtag ist das Fußballspiel beider Stadttauswahlen, das um 14.30 Uhr auf

dem Zollinlandplatz ausgetragen wird. Bremerhavens Farben vertreten: Brüner (Schwarz-Weiß), v. Seggern (Wulsdorf), Wagenbreth (93), Kolditz (93), Ebert (Wulsdorf), Funk (Schwarz-Weiß), Sandelmann (Wulsdorf), Block (93), Geise (93), Breidenbach (Schwarz-Weiß), Lange (ATSB) Ersatz: Harms (Wulsdorf), Kramer (93), Ehrenberg (ATSB)

Wolfgang Strahl

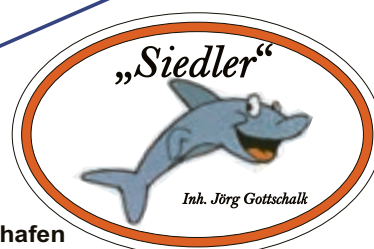


Auf dem Bild v. l.: Lothar Bostelmann, Karl-Heinz Sandelmann, Ruth Scharringhausen (Gundermann), Otto Heins

**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

Einladung zur Fussball - Jahreshauptversammlung

Montag, 21. März 2016 * 18:30 Uhr Restaurant Nordsee - Stadion
(Inh. Astrid Holz, Tel. 8 74 46)

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Ladung und der Beschlussfähigkeit
3. Wahl eines Versammlungsleiters/In
4. Wahl eines Schriftführers/In
5. Bericht des Abteilungsvorstandes
6. Bericht des Kassenwartes
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahl der Delegierten und Stellvertreter zur Delegiertenversammlung
9. Anträge
10. Anfragen und Mitteilungen
11. Verschiedenes

Anträge sind bis zum 05. März 2016 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
Abteilungsleiter



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

RESERVEBRILLE!
HABEN SIE AUCH SCHON EINE?



ZUM BEISPIEL

Einsträrker ab € 29,-*

Bifocal ab € 69,-*

Gleitsicht ab € 89,-*

*Einfachpreis inkl. MwSt. zzgl. 6,00 € (z. Z. 2016)



Ihr Fachmann für gutes Sehen & Verstehen

GRIENIG
Optik & Akustik

Inhaber B. Meyer | Augenoptiker-Hörakustikermeister
Debstedter Weg 8 | 27578 Bremerhaven | 0471-8 42 82

*Nach Ihrer alten Glasstärke inkl. Brillenfassung aus dem Economy-Angebot.

Foto: ©istockphoto/Daniel Laifer

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!**

Einladung

zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Judo/Jiu-Jitsu-Abteilung

am Donnerstag, den 07.04.2016, 19:00 Uhr, OSC-Gaststätte (Clubraum)

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Wahl eines Schriftführers/einer Schriftführerin
3. Wahl eines Versammlungsleiters/einer Versammlungsleiterin
4. Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und Stimmberechtigung
5. Genehmigung des Protokolls der ordentlichen Mitgliederversammlung vom 26.02.2015*
6. Berichte des Vorstandes mit Aussprache
7. Bericht der Kassenrevisoren
8. Entlastung des Vorstandes
9. Wahlen
 - 9.1 Nachwahl des stv. Abteilungsleiter (bis zum Ende der Wahlperiode)
 - 9.2 Wahl von zwei Kassenrevisoren
 - 9.3 Wahl der Delegierten 2017
10. Ehrungen
11. Anträge
12. Verschiedenes

***Hinweis:** Das Protokoll kann in der OSC-Geschäftsstelle eingesehen werden. Auf Wunsch wird es auf der Mitgliederversammlung verlesen.

Anträge sind bis zum 15.03.2016 schriftlich in der Geschäftsstelle des OSC einzureichen.

Stimmberechtigt sind alle Mitglieder der Judo/Jiu-Jitsu-Abteilung, die das 16. Lebensjahr vollendet haben und nicht geschäftsunfähig sind (§ 13 der OSC-Vereinsatzung).

Am Versammlungstag findet ab 18:00 Uhr kein Training mehr statt..

Christophe David
Abteilungsleiter



Robert Bogaschewsky

16.03.1934 - 27.11.2015

Die Judo/Jiu-Jitsu-Abteilung trauert um seinen stellvertretenden Abteilungsleiter Robert Bogaschewsky. Robert ist plötzlich und unerwartet im Alter von 81 Jahren verstorben. Fast 70 Jahre stand er bis kurz vor seinem Tode auf der Matte und hat sein Wissen stets an seine Schüler weitergegeben.

Nach seiner aktiven Kämpferzeit (bis 1976) hat er sich kontinuierlich für den Sport in Bremerhaven eingesetzt. Bereits 1965 hat er seine Übungsleiterlizenz beim Deutschen Sportbund erworben und war seit 1977 Landeslehrwart im Judo und Jiu-Jitsu. Seit 1990 war er 2. Vorsitzender und sportlicher Leiter der Judo/Jiu-Jitsu-Abteilung.

Robert war einer der Höchstgraduiertesten Sportler in Deutschland. Seit 1996 war er Träger des 7. Dans im Judo und seit 2007 Träger des 8. Dans im Jiu-Jitsu.

Sein starkes Engagement brachten ihm zahlreiche Ehrungen ein. Der Magistrat der Seestadt Bremerhaven ehrte ihn für seine sportlichen Leistungen in den Jahren 1953, 1978 und

1987. Der Bremer Judo-Verband e.V., Das Deutsche Dan-Kollegium e.V. und der OSC Bremerhaven e.V. führten ihn als Ehrenmitglied. Als Krönung wurde er 2009 vom Bremer Senat für sein Lebenswerk geehrt.

Robert war immer geradlinig und fair. Auf seine Unterstützung konnte man sich stets verlassen.

Er wird eine nicht zu ersetzende Lücke nicht nur in unserer Abteilung hinterlassen; auch als Mensch verlieren wir mit Robert eine beeindruckende Persönlichkeit. Er war trotz seines sportlichen Erfolges immer „auf dem Boden geblieben“.

Wir werden Ihm ein ehrendes Andenken in unserer Abteilung bewahren.

Christophe David
Abteilungsleiter
Judo/Jiu-Jitsu-Abteilung

Einladung zur Jahreshauptversammlung



Liebe Leichtathletinnen, liebe Leichtathleten,

der Vorstand der Leichtathletik-Abteilung lädt zur Jahreshauptversammlung

am Donnerstag, 10. März 2016, 19.00 Uhr

in die Stadion-Gaststätte im Nordsee-Stadion ein.

Folgende Tagesordnung ist vorgesehen:

1. Begrüßung, Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und Stimmberechtigung
2. Ehrungen
3. Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung von 2015 (kann beim Abt.leiter eingesehen werden)
4. Bericht des Abteilungsvorstandes
5. Bericht des Referenten für Finanzen
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahlen (1 Kassenprüfer)
9. Wahl der Vertreter zur Delegiertenversammlung (3 Vertr.)
10. Termine 2016
11. Anträge
12. Verschiedenes

Anträge sind bis spätestens zum 26. Februar 2016 an die Abteilungsleitung zu richten.

Mit freundlichen Grüßen

Abteilungsvorstand
B. Koppe

Milde Temperaturen locken viele Teilnehmer zum

31. Vorsilvesterlauf

Kurz vor dem Jahresende fand der 31. Vorsilvesterlauf statt. Über 180 Meldungen konnten die Organisatoren Bernd und Roland Koppe verbuchen.

Es hat sich weit rumgesprochen, dass dies ein attraktiver Laufwettbewerb ist. Aus Nah und Fern kamen die Teilnehmer, um sich kurz vor Weihnachten noch einmal zu beweisen. Immer wieder wurde betont, dass der OSC-Vorsilvesterlauf einer der schönsten und am liebevollsten ausgerichteten Laufwettkämpfe der Region sei und es keinen Grund gäbe, diesen Event zu verpassen. Selbst Läufer aus dem Ruhrgebiet, aus Berlin, Köln, München und der Schweiz machten sich gemeinsam mit vielen regionalen Läufern auf den Weg. Jeder Kilometer war exakt ausgeschildert und die Strecke genauestens 1 Meile, 5 km oder 10 km lang. Obwohl die Laufsaison ihren Ende entgegengeht, wurden noch gute Zeiten gelaufen.

Den Aufgalopp machten acht junge Läufer und Läuferinnen auf dem kurzen Weg der Meile = 1,602 km. Als jüngster Teilnehmer des Feldes lief das OSC Talent Bastian Lanitz in der ausgezeichneten Zeit von 7:09 ins Ziel.

Ein riesiges Teilnehmerfeld versammelte sich zum gemeinsamen Start der 5 und 10 km. Angeführt wurden sie durch den Strecken- und Laufexperten Uwe Brauns, der den Läufern mit dem Rad den Weg wies. Andre Scheidt (OSC) wurde Neunter über 5 km in 19:58 min. Für die 10 km mussten die Athleten zweimal den Rundkurs laufen. Die fleißigen Computerspezialisten Roland und Carina Koppe waren schon kurz nach den Läufen mit der Auswertung und dem Urkundendruck fertig, so dass unverzüglich mit der Ehrung der Läufer begonnen werden konnte.

Bernd Koppe übernahm die Vergabe der Urkunden und von 50 Tombolageschenken. An den weihnachtlich geschmückten Tischen unterhielt man sich nett bis in den weiten Nachmittag und bedankte sich bei uns für die aufwändige Vorbereitung.

Bernd versprach auch für 2016 den 32. Vorsilvesterlauf, wenn Gesundheit und Familie weiter mitspielen,

Bernd Koppe



Maru Schwimmfest

Erste Wettkampfstarts nach der langen Sommerpause

Am ersten Oktoberwochenende 2015 gingen 11 Schwimmer aus unserem Swim-Team beim 45. Internationalem Maru Schwimmfest an den Start. Die Gruppe um Trainer Andreas Rybszleger schlug sich nach teilweise nur dreiwöchigem Schwimmtraining erfolgreich und errang von 16 startenden Vereinen (mit dabei auch Vereine aus Danzig/Polen, Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen) einen beachtlichen fünften Platz in der Mannschaftswertung. Der OSC war damit trotz relativ kleiner Mannschaft Drittbester des Land Bremen.

Maßgeblichen Anteil daran hatten Tjale Schütz (2001), Roman Bykovec (2005), Steffen Degen (2004) und Marcel Bullinger (1999). Tjale Schütz holte in ihrem Jahrgang vier Mal Silber über die 100m-Distanzen in Freistil, Lagen und Schmetterling sowie über 200m Lagen und Bronze über 100m Rücken. Sie wurde in der offenen Wertung über 50m Freistil Fünfte. Daneben rundete sie ihre Erfolge mit Finalteilnahmen auf 100m Schmetterling (6.) und 100m Rücken (4.) ab. Roman Bykovec konnte seine Zeiten der letzten Saison auf fast allen Strecken um mehr als 5 Sekunden steigern, erschwamm sich Gold über 100m Freistil und Brust, wurde Dritter über 100m Rücken und Vierter über 100m Lagen. Sein Teamkamerad Steffen Degen ließ seine Konkurrenz über 100m Freistil hinter sich, wurde mit Silber über 100m Lagen belohnt und belegte dritte Plätze über 100m Rücken, 200m Lagen und 100m Brust (alle in neuer Bestzeit). Auch Marcel Bullinger räumte in gleich 4 Disziplinen ab:

Er siegte über 100m Rücken in neuer Bestzeit (1:04,65), holte Silber über 100m Lagen und Bronze über 100m Freistil. Über 50m Rücken verfehlte er in der offenen Wertung knapp einen Podestplatz. Seinen ersten Wettkampftag krönte er mit der Finalteilnahme über 100m Rücken und wurde hier Fünfter. Weitere Medaillen gingen an seinen Bruder Leon (2002) über 100m Freistil (Silber) und 100m Brust (Bronze).

Punkte für das Team aufgrund ihrer guten Platzierungen und persönliche Bestzeiten errangen Phil Ringelmann und Henrik Sudmann - beide 2001- ebenso wie Vanessa Müller (2002), die über 100m Rücken Vierte und über 100m Freistil/Lagen Sechste wurde. Wei-

tere Punkte erschwammen neben Mathis Baum (100m Rücken bzw. 100m Lagen) und David Joshua Waespy (Platz 4 über 100m Brust) - beide 2003- auch Leena Kühn (2000) über 100m Brust.

Eine Woche später ging es für die Jüngeren nach Bremen - Grohn zum 16. Nationalem Schwimm-Meeting des SAV. Fünf Mädchen und vier Jungen gingen für das Junior-Team des OSC an den Start. Dabei hagelte es viele gute Platzierungen. Die Trainer Daniel Siegel und Insa Schulz freuten sich mit den Schwimmern über das gute Abschneiden des Teams, für einige war es der erste offizielle Wettkampf.

Allen voran waren Giovanni Luca Marques Soares (2006) und Cindy Waespy (2005). Giovanni siegte bei beiden Starts in 50m Rücken und 50m Brust, dicht gefolgt von seinem Teamkollegen Max Naumann, der Bronze über 50m Rücken und Silber über 50m Brust holte. Das Allroundtalent Cindy Waespy errang Gold gegen ihre Konkurrenz über 100m Lagen und 50m Brust (Merle Homeyer wurde über Brust knapp vierte). Drei weitere dritte Plätze holte Cindy dann noch über 100m Rücken sowie 100m/200m Freistil. Ihre beiden Mitstreiterinnen Merle Homeyer und Lisann Knust belegten die Plätze 4 und 5 über 50m Freistil bzw. holten Bronze und Platz 5 über 50m Rücken. Der gleichaltrige Paul Janssen startete auf den drei 50m Strecken und überraschte mit Gold über 50m Brust, Silber über 50m Rücken und Platz 4 über 50m Freistil. Malin Wickmann (2006) holte in neuer Bestzeit Bronze über 50m Rücken und wurde vierte über 50m Brust. Last not least brachten die

beiden Youngster Jella Belgardt und Mattis Luca Homeyer (beide 2007) weitere Punkte ins Team: Mattis wurde Zweiter über 50m Brust und Jella schrappte bei ihren zwei vierten Plätze über 50m Freistil und Rücken knapp an einem Podestplatz vorbei und wurde dann noch fünfte über 50m Brust.

S. Schütz-Varoga



Wenn es ums Eis geht !!!

Eiscafé Venezia

Columbus-Center

Gelateria Coccato

im Mediterraneo und am Kirchenplatz

Sport-Patenschaft und Sport-Stipendium für Schwimmer des SWIM-Teams



Mitte November fand die diesjährige Ausschüttung der Sportfonds der WESPA statt. Auch zwei Vertreterinnen des OSC mit ihrem Vereinsvertreter waren eingeladen. Ziel der Fonds ist es dabei - lt. WESPA-Vorstand Peter Klett- jungen Talenten eine finanzielle Hilfestellung für die sportliche Weiterentwicklung zu geben. Zusammen mit dem Vorsitzenden des Kreissportbundes Frank Schildt überreichte er Tjale Schütz (14 Jahre) aufgrund ihrer bisherigen Erfolge auf der Basis von Ausdauer, Ehrgeiz und eine über das normale Maß hinausgehende Disziplin eine Sport-Patenschaft. Auch ihre 17-jährigen Teamkollegin Melanie Schilling wird mit einem Sport-Stipendium von der WESPA gefördert. Vereinspräsident Gerd Gräfining konnte sich mit beiden Sportlerinnen freuen.

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

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

Schwimmer überzeugen bei der Bremer Kurzbahnmeisterschaft



Die Bremer Landesmeisterschaften auf der Kurzbahn fanden vom 7.11.-8.11.2015 in Bremen-Vegesack statt. Gestartet sind 9 Mädchen und 11 Jungen aus dem Junior- und Swim-Team des OSC Bremerhaven, betreut von den Trainern Daniel Siegel (Junior-Team) und Andreas Rybszleger (Swim-Team).

Der 10-jährige Roman Bykovec war der erfolgreichste Schwimmer: 7 Starts – 7 Bestzeiten - 6 Goldmedaillen - 1 Silbermedaille. Er ließ kaum einen Gleichaltrigen an sich vorbei und wurde damit Bremer Jahrgangsmeister über 50m (36,65s), 100m (1:21,40 min), 200m (3:01,15 min) und 400m (6:24,14min) Freistil sowie über 50m (43,75s) und 100m Brust (1:37,04min) und holte Silber über 100m Lagen (1:35,46min).

Tjale Schütz (2001) schaffte es, Landesjahrgangsmeisterin 2015 über 400m Freistil in 4:41,48 min und 200m Schmetterling in 2:31,22 min zu werden. Platz 2 belegte sie in ihren übrigen gemeldeten Strecken 200m und 400m Lagen (5:16,80), 100m/ 200m Freistil und 200m Rücken (2:23,76). Hier verfehlte sie nur knapp die Teilnahme an der deutschen Kurzbahnmeisterschaft in Wuppertal. Mit ihren Leistungen war sie damit in der offenen Wertung der Landesmeisterschaft einmal die dritt -(100m Freistil) und sechsmal die zweit-schnellste Schwimmerin im Lande Bremen. Ihr Teamkamerad Marcel Bullinger stand im Jahrgang 1999 in allen drei Rückenstrecken sowie über 50m Brust ganz oben auf dem Podest und gewann Silber über 100m Lagen. Damit erzielte er in der offenen Wertung je einen fünften und sechsten sowie drei siebte Plätze.

Phil Ringelmann (2001) ließ sich mit neuen Bestzeiten als Bremer Jahrgangsmeister über 100m Brust(1:20,11 min) und als Bronzemedallengewinner - über 200m Freistil (2:14,94) und 50m Brust feiern. Im Jahrgang 2004 holte Steffen Degen in Bestzeit zweimal Silber über 400m Freistil und 100m Brust. Mit zweimal Bronze schlug er über 100m Rücken bzw. Freistil an. Je eine Silbermedaille und eine Bronzemedaille gingen sowohl an den 14-jährigen Henrik Sudmann (100m Schmetterling (1:12,96)/400m Lagen (5:37,06)) als auch an den 12-jährigen Mathis Baum (100m Rücken / 200m

Freistil (2:50,27min)) und an die 8-jährige Jella Belgardt (50m Brust (0:59,06)/50m Freistil).

Weitere Urkunden gab es für die Plätze 4 bis 6 für Mathis Baum (50m / 200mRücken, 100m Freistil),Jella Belgardt (50m Rücken), Marcel Bullinger (50m Freistil), Steffen Degen (50m Freistil, 100m Lagen), Leena Kühn (50m Brust), Vanessa Müller (50m /200m Freistil,100m /200m Rücken, 200m Freistil), Phil Ringelmann (100m Lagen, 50/100m Freistil), David Runkler (50m /100m Rücken), Giovanni Luca Marques Soares (50m Rücken), Henrik Sudmann (100m Brust, 200m Lagen, 50m Rücken, 100m Lagen), Cindy Waespy (50m/100m Brust, 100m Rücken) und David Joshua Waespy (100m /200m Freistil).

Die Staffelmanschaft mit Steffen Degen, Marle Lina Homeyer, Cindy Waespy und Roman Bykovec erreichte über 4 x50m Freistil Mixed der Jahrgänge 2004-2007 den fünften Platz.

S. Schütz-Varoga

§

Bärbel Barbe-Becker
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht
Tätigkeitsschwerpunkt
Arbeitsrecht - Sozialrecht

§

Christiane Veit-Koop
Rechtsanwältin
Tätigkeitsschwerpunkt
Erbrecht - Verwaltungsrecht - Steuerrecht

§

Denise Wendt
Rechtsanwältin
Tätigkeitsschwerpunkt
Familienrecht

Dr.-Franz-Mertens-Straße 10 · 27580 Bremerhaven
Tel: (0471) 98 18 96 16 · Fax: (0471) 98 18 96 12

Große Erfolge beim Kogge-Schwimmfest



Zum vierten Mal richtete die Schwimmabteilung des OSC ihren Schwimmwettkampf „Hanse-Kogge“ aus. Das Bad feierte 2015 sein 40-jähriges Jubiläum (siehe Medaillen-Foto) und ist zur Zeit das einzige Bad mit 50m-Becken im Lande Bremen. Damals wie heute dabei waren die heutigen Schiedsrichter bzw. Starter des OSC Frank Moosmüller und Wolfgang Frischke. Neben den Bremerhavener Schwimmern waren Delegationen aus Bremen, Altenwalde und Nordenham mit am Start.

Gestartet wurde in den Altersgruppen Jugend E (2006 und jünger) bis Jugend A (1998 und 1999) sowie Junioren (1997 und älter) sowie in der offenen Freistil- und Lagenstaffel. Neben Medaillen für die Plätze 1 bis 3 in den einzelnen Altersklassen wurde die punktbeste Leistung bei den Schwimmerinnen und Schwimmern mit einem Pokal und einem Gewinnergutschein geehrt. Diese errangen Tjale Schütz (Jugend B) vom OSC über 50m Freistil in einer Zeit von 0:28,69 und Alexander Lordan (Junioren) von der SGS Bremerhaven über 50m Brust in 0:31,52. Tjale Schütz war auch gleichzeitig erfolgreichste Teilnehmerin der Veranstaltung mit sieben Siegen bei sieben Starts.

Über 4 x50m Lagen weiblich siegte unsere Staffel in der Zusammensetzung Svea Salewsky, Linda Sudmann, Tjale Schütz, Melanie Schilling und über 4 x50m Freistil holte sie Silber. Bronze ging über 4x50m Freistil männlich an die 1. Mannschaft des OSC, bei 4 x50m Lagen männlich klappte es mit Silber, die 2. Mannschaft errang Bronze.



Wir sind auch bei Facebook!

facebook.de/osc-bremerhaven



Bitte beachten!

Anzeigen- und Redaktionschluss für die nächste Ausgabe:
10.04.2016

OSC-SIEGER IN ALLEN ALTERSKLASSEN:

- » Jugend E: Giovanni Luca Marques Soares (50m /100m Rücken)
- » Jugend D: Steffen Degen (50m Brust, 200m Freistil, 50m/100m Rücken), Cindy Waespy (200m Freistil, 100m Rücken) , Roman Bykovec (100m /200m Brust)
- » Jugend C: Vanessa Müller (50m/100m Freistil), David Joshua Waespy (200m Lagen)
- » Jugend B: Tjale Schütz (50m/100m/200m Freistil, 50m/100m Rücken, 50m/100m Schmetterling), Henrik Sudmann (50m Schmetterling, 200m Lagen), Phil Ringelmann (400m Freistil), Leena Kühn (200m Lagen)
- » Jugend A: Melanie Schilling (50m Freistil), Linda Sudmann (100m Brust, 100m Freistil)
- » Junioren : Svea Salewsky (50m/100m Rücken)
- » Weitere Medaillen gingen an folgende Schwimmer der Jugend E: Malin Wickmann, Giovanni Luca Marques Soares, Jella Belgardt

- » Jugend D: Roman Bykovec , David Runkler , Cindy Waespy , Marle Lina Homeyer, Lisann Knust, Steffen Degen
- » Jugend C : Vanessa Müller, Mathis Baum, Leon Bullinger
- » Jugend B: Phil Ringelmann, Jasper Rieck, Henrik Sudmann , Leena Kühn, Merle Kühn
- » Jugend A: Marcel Bullinger, Melanie Schilling, Linda Sudmann.



„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.

Hawaii oder „Smile - Race - Finish“



Beim ersten Blättern in den Unterlagen von „Hannes Hawaii Tours“ sprangen mir sofort zwei Slogans ins Auge: „Win or Die“ sollte das einzig gültige Motto für die Profis für den Raceday sein, für die Agegroupers wurde das Motto auf „Smile - Race - Finish“ entschärft. Das hatte mich direkt überzeugt. Genauso sollte mein persönlicher Raceday aussehen. Aber es kommt eben immer anders, immer anders als man denkt...

Durch einen glücklichen Zufall konnte ich mich bei meiner ersten Langdistanz, den Ironmaneuropameisterschaften in Frankfurt am 5. Juli 2015, als vierte Dame meiner Altersklasse als Nachrückerin (Endzeit: 10 Stunden 47min) für die Ironman-Weltmeisterschaften auf Big Island, Hawaii qualifizieren. Ich war direkt Feuer und Flamme, was für eine Ehre, beim ältesten und berühmtesten Triathlon über die Langdistanz starten zu dürfen. Das war mein größtes Ziel, hier wollte ich all das selbst erleben, was ich schon von vielen Erzählungen, Bildern, Filmen wusste. So nahm ich nach kurzer Erholungs-

zeit höchstmotiviert in den Sommerferien meine zweimonatige Vorbereitungsphase in Angriff. Es lief gut. Kilometer um Kilometer wurden abgespult, meine letzte lange 32km Laufeinheit mal eben locker in unter 2h 40 absolviert. Ich war top vorbereitet. Von meinem Coach, selbst zweifacher Ironman-Hawaii-Finisher, bekam ich noch die restlichen Tipps für das Pacing, Streckenkunde und alles Sonstige, was es in Kona noch zu beachten gab. Einem Finish konnte eigentlich nichts mehr im Wege stehen. Eine Woche blieb mir zur Akklimatisierung. 30 Grad C und eine Luftfeuchtigkeit von 90% schlauchten mich ganz besonders beim Laufen. Ein 5:15er Tempo schien mir dennoch in jedem Fall zu schaffen sein. Das würde sicherlich der härteste Teil des Rennens werden.

Die Radstrecke - fast immer mit Pazifikblick durch die Lavawüste - gefiel mir sehr gut. Meine Hochprofilfelgen hatte ich vorsichtshalber zu Hause gelassen, da der Wind einem besonders als Leichtgewicht das Leben zur Hölle machen kann! So war ich ganz entspannt.

Das Schwimmen in der Bucht von Kailua-Kona überzeugte mich auf Anhieb: Warmes Wasser, leichter Wellengang, klare Unterwasser-sicht, Fische, Schildkröten in Reichweite; ein Augenschmaus. Hier sollten sich meine unzähligen mühsamen Trainingseinheiten im Meerwasserwellenbad Ahoi auszahlen.

RACEDAY:

Check-in gegen 5:00 morgens, Bodymarking, Waage, Radpräparierung, netter Austausch mit anderen Altersklassenathleten, Abgabe der verschiedenen „Ausrüstungsbeutel“ (Gear Bag), Sonnencreme, Dixi, Speedsuit an, auf zum Start.

Der Wasserstart der Altersklassenfrauen erfolgte um 7:10, 15 min nach den Altersklassenmännern. In der Mitte der zweiten Reihe besaß ich eine gute Ausgangsposition.

Die ersten 800m wurden dichtgedrängt in hohem Tempo angeschwommen, danach galt es schnell den eigenen Rhythmus zu finden, um relativ entspannt und gleichmäßig die restliche Strecke zu absolvieren. Die ersten Schläge kassierte ich beim Durchschwimmen des hinteren Drittels des Männerfeldes. Die Uhr zeigte 1h 09 min nach den 3.86 offiziellen Kilometern an, durch die starke Strömung auf dem Rückweg waren einige Meter mehr zusammengekommen. Schneller Wechsel auf das Rad und hier lockeres Anradeln durch Kona - Palaniroad - auf den Queen Ka'ahumanu Highway. Hier ging es mit relativ konstanter Herzfrequenz kontrolliert und entspannt weiter.

Kurz vor dem Wendepunkt in Hawi peischte uns starker Gegenwind inclusive Regen entgegen. 2015 hatte ich bereits einige Regenrennen absolviert, ich war also geübt und zum Glück war es warmer Regen!

Nach dem Wendepunkt zunächst enormer Rückenwind. Was für ein Glücksmoment mit teilweise 55km/h die Piste entlang zu rasen, leider nur für kurze Zeit.

Auf dem Queen K Highway zurück drehte dieser in Seiten- bzw. Gegenwind, so dass hier das Fahren zwar anstrengender, aber nie unkontrolliert wurde. An diesem Tag wären meine 808er Zipps die perfekte Wahl gewesen. Aber das konnte man nicht erahnen. Mit konstanter Herzfrequenz ging es Kilometer um Kilometer weiter, endlich am „Hannes Hawaii Tours“ Hot Spot vorbei, wo meine Familie jubelnd am Streckenrand auf mich wartete. Ein erneuter Motivationsschub.

Kurz vor der Wechselzone in Kona überholte mich ein Pulk Frauen. Ich hatte keine Chance, mich zurückfallen zu lassen, um nicht vom Windschatten zu profitieren.. Die Race-Marshals schienen den Trupp verfolgt zu haben. Der ganze Pulk kassierte eine blaue Karte inklusive einer fünfminütigen Zeitstrafe. Ich ebenso... Meine erste überhaupt, ausgerechnet hier... Ich fühlte mich ungerecht behandelt, musste es aber so akzeptieren. Gesamtzeit Rad : 180,2km / 1500HM in 6:02 Std. (incl. 5 min Strafzeit).

SCHNELLER WECHSEL ZUM LAUFEN

Die ersten Kilometer zu Fuß fühlten sich sehr langsam an, die Uhr zeigte mir aber einen 5er Schnitt an. Alles bestens! Allmählich konnte ich in meinen Laufrhythmus hineinfinden und fühlte mich gut. Ich hatte keine Eigenverpflegung für die Laufstrecke eingeplant und war auf die Versorgung vom Veranstalter angewiesen. Jede Meile ein Becher Gatorade und Wasser, das sollte mich die 42km in der Spur halten. Am Ende des Alí'i Drives, kurz bevor es die Palaniroad hochgeht, machte sich mein Magen das erste Mal unangenehm bemerkbar.

BLOSS KEINE MAGENKRÄMPFE JETZT!

Oben an der Palaniroad angekommen, verstärkten sich die Krämpfe und Schmerzen. Ich schien die Verpflegung nicht vertragen zu haben! Ein paar hundert Meter weiter auf dem Queen K Highway hatte sich wieder der „Hannes Hawaii Tours“ Fanclub unübersehbar und hörbar positioniert. Hier stand endlich meine Familie und feuerte mich erneut lautstark an. Groß war die Motivation, aber meine Beschwerden ließen sich leider dadurch nicht lindern.

Ab Laufkilometer 18 war dann komplett Schluss mit Laufen. Von Krämpfen gebeutelt musste ich ab jetzt weitermarschieren.

Kurze Zeit später wurde ich selbst von vielen Gehern überholt, da nun auch zügiges Gehen nicht mehr möglich war. Geh- und Brechphasen wechselten sich jetzt ab. Wenig später entwickelte ich auch noch Rückenschmerzen. Nach dem Wendepunkt im Natural Energy Lab waren die Schmerzen nur noch durch kurzes Innehalten in der Hockposition tolerierbar. Die Dämmerung setzte ein. Schritt für Schritt ging es weiter und weiter. Oben auf dem Highway zurück wurde es schnell stockfinster. Es waren keinerlei Orientierungs-

punkte mehr vorhanden. Mir wurde schwindelig. Und so kam mein verzweifelter Griff zur Hühnerbrühe. Keine Linderung, nur Krampf. Trotzdem wollte ich weiter. Es gab keine andere Wahl.

Es wurden Leuchtringe an die Athleten verteilt, damit diese im Dunkeln gut zu erkennen sind. Helfer radelten die Strecke ab. Immer wieder wurde ich gefragt, wie es mir geht.

Automatisch antwortete ich „thank you, I am fine“. Glatt gelogen. Ingeheim schielte ich nach dem Gepäckträger.

Alle vorgenommenen Laufsplits interessierten schon längst nicht mehr. Es ging für mich nur noch um das Erreichen der Ziellinie. Das war die Weltmeisterschaft, eine Ehre hier starten zu dürfen, deshalb war ich hier, das wollte ich zu Ende bringen. So rechnete ich hoch, ob das Finish im erlaubten Zeitfenster schaffbar sein könnte. Es war machbar, ich musste nur durchhalten.

Plötzlich kam mir ein Radfahrer entgegen gefahren. Es war Guido.

Genau im richtigen Moment. Er motivierte mich, nicht komplett stehen zu bleiben, sondern nach den kurzen Brech- und Stützphasen immer wieder weiterzugehen.

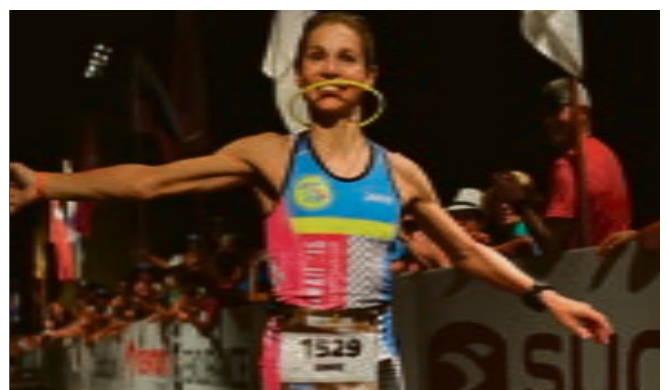
Bei km 40 kam dann die erlösende Brechattacke. Schnelles Gehen war nun wieder drin.

Die letzten 500m absolvierte ich laufend mit Abklatschen der jubelnden Zuschauer bis zur Finishline: „U R an IRONMAN“, unfassbare Freude und Stolz nicht aufgeben zu haben!

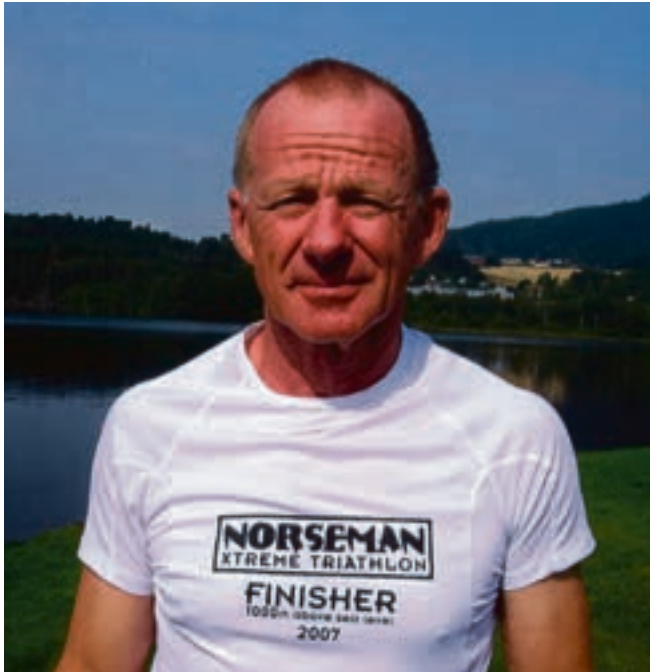
GESAMTZEIT 13:52, 3H LÄNGER ALS GEPLANT, ABER KONAFINISHER!

Fazit: Ich war top vorbereitet. Mein Körper hat an diesem Tag nicht mitgespielt. Ich habe die Nahrung nicht vertragen. Ich habe gut in mich hineingehorcht und zu keiner Sekunde meinen Gesundheitszustand ignoriert oder gar riskiert. Unfassbar dankbar, dass ich das Glück hatte, dabei sein zu dürfen.

Anke Schmitz-Elvenich



Nun reicht es !



Der Celtman Extrem Triathlon im Juli 2013 in Schottland wurde zum Schlusspunkt der herausragenden Laufbahn Uwe Fiebigs als Triathlet. Schon am Beginn dieses Wettbewerbs herrschten die denkbar ungünstigsten Verhältnisse: 10 Grad Wassertemperatur ! In Deutschland wäre ein Start abgesagt worden. Doch der „Celtman“ ist extrem und besitzt seine eigenen Gesetze.

Lediglich die ersten 1500 Meter im Wasser verliefen günstig für ihn, dann übernahm die Kälte Besitz von seinem gestählten Körper. Sogar der Neoprenanzug konnte keinen Schutz mehr bieten. Wadenkrämpfe, unerträgliche Schmerzen im Oberschenkel - die Beine konnten nicht mehr bewegt werden - die starken Wellen, der Wind und die Strömung im Loch Shildaig taten ein übriges.

Das alles führte zur erstmaligen vorzeitigen Aufgabe eines Triathlons für Uwe Fiebig. Große Enttäuschung – auch für seine Familie, die

ihn ständig treu begleitete. Später kamen Knieprobleme hinzu – das Laufen war nicht mehr möglich, nach 150 Marathonläufen innerhalb dieser dreißig Jahre. Der Entschluß, mit seinem heißgeliebten Sport aufzuhören, fiel ihm sehr schwer – war indes unumgänglich.

Nun bleiben Erinnerungen. Es begann für ihn im Jahr 1986 mit einem Kurztriathlon:

1000 m Schwimmen, 50 km mit dem Rad und einem Lauf über 10 km. Katastrophales Schwimmen, Fahrradkette abgelaufen und nur seine Lauferfahrung sprach am Ende noch für einen beachtlichen vierten Platz. Doch nun hatte er „Blut geleckt“, Ehrgeiz wurde geweckt.

Als vernünftiger Schwimmstil konnte nur das Kraulen eingesetzt werden. Also – fleißiges Training im Bad! Die nächsten Triathlons verliefen günstiger, alle wurden noch in der Kurzform absolviert.

Ab 1990 wurde Uwe mutiger. Mitteltriathlons (2,3 km im Wasser, 85 km auf dem Rad und 20 km in Laufschuhen) folgten nun ständig und galten letztlich schon als Vorbereitung für seinen ersten „Ironman“ im fränkischen Roth am 14.7.1990. Rückschläge gab es natürlich immer wieder, zum Beispiel: nach heftigem Sturz mit seinem

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) 93230-0 · Fax -60
www.Bier-Harlos.de



immer wieder in Roth. Sporadisch war er sogar WM-Teilnehmer, z.B. im mexikanischen Cancun.

Auch nach der Jahrtausendwende ging es weiter – allerdings etwas reduzierter in höheren Altersklassen, etwa in Kulmbach, Heerenkoog, Glücksburg, Klagenfurt und zuletzt beim „Norsemann xtreme Triathlon“ beim wohl härtesten Langtriathlon der Welt in Eidfjord/Norwegen am Hardanger Fjord. Insgesamt 5500 Höhenmeter auf einer 226 km langen Strecke waren zu überwinden – härter als der „Ironman“ von Hawaii! Wieder Schwierigkeiten im kalten Wasser des Hardangerfjords, aber diesmal ging alles gut. Nach 17:05 Stunden erreicht er völlig erschöpft das Ziel in den norwegischen Bergen – als ältester Teilnehmer im Feld – mit über sechzig Lebensjahren.

Aber nun, lieber Uwe, gönne dir mal etwas Ruhe – schwelge in deinen reichen Triathlon-Erinnerungen - du hast es dir verdient!

Wolfgang Strahl

Rennrad, das schwer beschädigt am Streckenrand zurück gelassen werden musste, überließ ein Passant ihm sein Rad, was natürlich überhaupt nicht auf sein Körpermaß zugeschnitten war, dennoch qualte er sich ins Ziel – nach 12:10,36 Stunden als bester Landbremer.

Diese „Ironman“-Distanz über 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42.195 m Laufen wurde nun zu seiner Standarddisziplin – erneut in Roth nahe Nürnberg, wo er sich bereits ein Jahr später für den berühmten „Ironman“ auf Hawaii qualifizierte. Der folgende hohe Trainingsaufwand führte dazu, dass er besagten Weltmeisterschaftswettkampf auf der US-Insel im Stillen Ozean ohne große Probleme in 12:20,21 Stunden bewältigte.

Und so ging es immer weiter: Jedes Jahr – vor allem in den Neunzigern - mindestens zwei bis vier Triathlons über unterschiedlichen Distanzen (Duathlons, Triple-Triathlons, Ironmans) in Lensahn in Schleswig-Holstein, in Den Haag, im französischen Fontanil, Österreich, im saarländischen St. Wendel, Almere in Holland, auf Lanzarote und



SCHÖNHEIT IST FÜR UNS,

WENN SIE ERFOLG HABEN.

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



eyecatcher

Visuelle Kommunikation

www.eyecatcher-design.info

Stadt-Pokal 2015



Am 20.09.2015 trugen wir den diesjährigen Stadt-Pokal in der Turnhalle der Edith-Stein-Schule aus, der OSC stand als Ausrichter zur Verfügung.

Allerdings gab es in diesem Jahr eine Neuerung: Kreisfachwartin Christine Söhl verfolgt das Ziel, dass starke Aktive, die auf Wettkämpfen außerhalb Bremens höhere Übungen turnen, in den eigentlichen Pokal hochgezogen werden. Hier richtete sie eine Klasse „Mini“ ein (2002 und jünger). Dies wurde auf der Sitzung Anfang des Jahres von allen Vereinen des Turnkreises begrüßt. Die daraus resultierenden Änderungen waren gravierend, auch unsere Aktiven betraf es stark.

Bereits um 8:30 begann das gemeinsame Einturnen für den Rahmen-Wettkampf, also für den Nachwuchs. Durch eine Neukonzeption lagen hier „nur“ 44 Meldungen vor: nur, weil sonst zum Vormittagsprogramm an die 70 Meldungen vorlagen. Für den Nachmittag

lagen dafür allerdings 30 Meldungen vor, bisher waren es meistens ca. 15. Somit stand uns ein langer Tag bevor.

VORMITTAGS GINGEN FÜR DEN OSC AN DEN START:

Klasse F (2007 u. j.) Femke Hanschen, Klasse D (2006/2005) Emily Köbe (2005), Anna-Lisa Reiners (2006), Denise Döscher (2006), Klasse C Tabea Janice Unruh (2002) und Lars Julius Metz (2000).

Femmi machte von Anfang an auf sich aufmerksam – mit relativ einfachen Übungen, aber sehr sauber geturnt, lag sie nach dem Vorkampf gemeinsam mit Josie Lerke vom GTV auf dem ersten Platz, in der Klasse D – neun Teilnehmerinnen. Leider wollte sie im Finale zu viel, hier versagten die Nerven und sie patzte nach dem 3 Sprung – leider nur der 5. Rang.

Klasse D war insgesamt recht stark besetzt – 14 Teilnehmer. Hier erreichte Anna-Lisa einen sehr guten vierten Rang (erster Wettkampf mit Salto) und Emily den siebten Rang. Denise verturnte bereits die Pflicht und hatte dadurch keine Chancen auf einen Finalplatz.

In der Klasse C ging Tabea für uns an den Start, in einem Feld von 12 Teilnehmerinnen behielt sie von der ersten bis zur letzten Übung die Nerven und belegte den ersten Rang! Hier war die Freude echt groß!

LARS JULIUS BELEGTE KONKURRENZ-LOS EBENFALLS DEN ERSTEN RANG.

Das Nachmittagsprogramm wurde dann doch anspruchsvoll: da unser Nachwuchs sehr stark ist und wir auf vielen Wettkämpfen „ausserhalb“ teilnahmen, auch mit höheren Übungen, mussten wir „hochziehen“: Anne Sophie Reichelt, Alina Stührenberg, Mia-Anastasia Schattling, Tomke Hanschen und Mirja Carina Radfelder-Henning im weiblichen Jugend – C-Bereich (2002 u.j.), sowie Luis Stüh-

Manfred Zietz

Radio- und Fernsehservice

... denn auf den Service
kommt es an!

Wurster Straße 31
27580 Bremerhaven
Telefon 0471/8 14 25

Deutsche Meisterschaft und Deutschland-Pokal

Doppelmini in Lingen

renberg und Lars Christian Henning im männlichen Bereich mussten am Nachmittag starten: „Pokal mini“. Darüber hinaus gingen wie in den Vorjahren Judi-Ann Schattling und Thorsten Söhl im Pokal an den Start. Dass es spannend werden würde, habe ich als Trainerin erwartet – aber dieses knappe Ergebnis übertraf alles: von Anfang an führten Mirja und Tomke das Feld an – mit ihren sehr sauber geturnten P8 als Pflicht zeigten sie, wo es langging. Anne turnte zur Vorbereitung für die DM Synchron als Pflicht die M8, darunter litten allerdings noch die Haltungswertungen. Alina empfahl sich mit der M6 als Mitglied für die LTV-Auswahl, allerdings sind auch hier noch Haltungsschwächen auszubessern. Mia-Anastasia turnte eine solide Pflicht und erste Kür, konnte jedoch in den Kampf um die ersten Plätze nicht eingreifen und belegte am Ende den 11. Rang.

Nach dem Vorkampf lag Mirja auf dem ersten Rang, mit 49,4 Pkt, gefolgt von Tomke (49,1 Pkt.). Anne lag mit 47,6 Pkt auf dem vierten Rang. Das Finale ließ an Spannung nicht zu wünschen übrig – selbst der Hallensprecher wartete nach der letzten Übung, was der PC als Ergebnis ausspuckte: mit je einem Zehntel Abstand belegten Mirja, Tomke und Anne die Plätze 1-3!

Bei den Jungen in der Klasse „Pokal mini“ wurde es ebenfalls sehr knapp: Hier gingen Luis Stührenberg und Lars Christian Henning für uns an den Start. Nach dem Vorkampf war noch Lars Christian im Rennen – und musste sich um 1 Zehntel (!) Raphael vom TVL geschlagen und mit dem 3. Rang zufrieden geben. Luis belegte den 4. Rang.

Im Wettkampf um den eigentlichen Pokal starteten, wie in den Vorjahren, Judi-Ann Schattling und Thorsten Söhl. In der Klasse von Judi-Ann waren zehn Turnerinnen am Start.

Judi-Ann zeigte sichere Übungen und wurde verdient Zweite, hinter Jana Müller vom TVL – fast doppelt so alt wie sie.

Thorsten kämpfte mit den Folgen seiner Arbeitsunfälle, 2 Abbrüche in 3 Übungen ließen zu, dass Yannis vom GTV den ersten Platz belegte, Thorsten sich mit dem 2. Rang zufrieden geben musste.

renberg und Lars Christian Henning im männlichen Bereich mussten am Nachmittag starten: „Pokal mini“. Darüber hinaus gingen wie in den Vorjahren Judi-Ann Schattling und Thorsten Söhl im Pokal an den Start. Dass es spannend werden würde, habe ich als Trainerin erwartet – aber dieses knappe Ergebnis übertraf alles: von Anfang an führten Mirja und Tomke das Feld an – mit ihren sehr sauber geturnten P8 als Pflicht zeigten sie, wo es langging. Anne turnte zur Vorbereitung für die DM Synchron als Pflicht die M8, darunter litten allerdings noch die Haltungswertungen. Alina empfahl sich mit der M6 als Mitglied für die LTV-Auswahl, allerdings sind auch hier noch Haltungsschwächen auszubessern. Mia-Anastasia turnte eine solide Pflicht und erste Kür, konnte jedoch in den Kampf um die ersten Plätze nicht eingreifen und belegte am Ende den 11. Rang.

Nach dem Vorkampf lag Mirja auf dem ersten Rang, mit 49,4 Pkt, gefolgt von Tomke (49,1 Pkt.). Anne lag mit 47,6 Pkt auf dem vierten Rang. Das Finale ließ an Spannung nicht zu wünschen übrig – selbst der Hallensprecher wartete nach der letzten Übung, was der PC als Ergebnis ausspuckte: mit je einem Zehntel Abstand belegten Mirja, Tomke und Anne die Plätze 1-3!

Bei den Jungen in der Klasse „Pokal mini“ wurde es ebenfalls sehr knapp: Hier gingen Luis Stührenberg und Lars Christian Henning für uns an den Start. Nach dem Vorkampf war noch Lars Christian im Rennen – und musste sich um 1 Zehntel (!) Raphael vom TVL geschlagen und mit dem 3. Rang zufrieden geben. Luis belegte den 4. Rang.

Im Wettkampf um den eigentlichen Pokal starteten, wie in den Vorjahren, Judi-Ann Schattling und Thorsten Söhl. In der Klasse von Judi-Ann waren zehn Turnerinnen am Start.

Judi-Ann zeigte sichere Übungen und wurde verdient Zweite, hinter Jana Müller vom TVL – fast doppelt so alt wie sie.

Thorsten kämpfte mit den Folgen seiner Arbeitsunfälle, 2 Abbrüche in 3 Übungen ließen zu, dass Yannis vom GTV den ersten Platz belegte, Thorsten sich mit dem 2. Rang zufrieden geben musste.



Vorsorge entspannt ELLERMANN BESTATTUNGEN

NEU BEI UNS!
Die Bestattungsfinanzierung

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

Bitte beachten!

Anzeigen- und Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 10.04.2016

„Ho ho ho“ - Santa Claus in town



Welch Gewusel, welch Gesumse und Gebrumse, welch Geplapper herrschte wieder in der weihnachtlich geschmückten Gaußhalle einige Tage vor dem Heiligen Abend, als sich etwa sechzig Kinder zur Weihnachtsfeier der Gruppe unserer kleinsten Turnerinnen und Turner einfanden.

Bernd Rühak, Anke Altenburg, Sarah Ackermann und all die anderen Helferinnen und Helfer betreuten ihre jungen Schützlinge an diesem Nachmittag ohne jeglichen Druck eines ernsthaften Trainings. Da wurde viel und wild getobt, ein Riesenball bewegt – ohne Regel. Und wenn dann doch geturnt wurde, folgte die Entspannung sogleich, weil die 'Kids' am kleinen Weihnachtsbaumschisch vorbeischaute, um sich mit Schokolade oder Keksen – geliefert vom 'Santa Claus in town'- vollzustopfen oder um den Mandarinen-duft zu erschnuppern.

Endlich wurde angekündigt, dass der Weihnachtsmann bereits in der Nähe sei. Sofort setzte Vorfreude ein. Bernd bereitete die erwartungsfreudigen Kleinen auf die Ankunft des Weißbärtigen vor – ein Halbkreis war schnell zu dessen Begrüßung gebildet. Und dann erschien er: „Ho ho ho“.

„Wer kann uns denn ein Gedicht auf-sagen?“ erfragte er. Zahlreiche Finger flogen sofort in die Luft. Es zeigte sich eine überraschend große Bereitschaft sich weihnachtlich zu artikulieren. Der kleine Michel ergriff sogar seine Gitar-

re (siehe Foto), mit der er inbrünstig seinen Gesang begleitete. Andere äußerten sich mit kurzem Gesang oder dem Aufsagen eines kleinen Verses. Letztlich durften alle diese Mutigen in den Jutesack des Weihnachtsmannes greifen, um sich zur Belohnung eine süße Kleinigkeit daraus zu entnehmen. Ein Vorgeschmack auf das kommende Weihnachtsfest!

Wolfgang Strahl

www.weiers.de

Tel: 0471/962920

Werbung, die ankommt!

Werbefolien WEIERS UG

Unser Sportangebot in den Abteilungen



Diese Vielfalt gibt es nur im OSC!

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

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

DAS PRÄSIDIUM DES OSC BREMERHAVEN

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

ERWEITERTES PRÄSIDIUM

- » **Sportlicher Leiter:** Jens Petersen
- » **Frauenreferentin:** Irmtraut Wagner (komm.)
- » **Jugendreferent:** N.N.
- » **Sprecher des Schlichtungsrates:** Alfred Bultmann
- » **Referent für Öffentlichkeitsarbeit:** Günther Flißkowski

Impressum

BLINKFEUER

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

ANZEIGEN- UND REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DIE NÄCHSTE AUSGABE: 10. 04. 2016

HERAUSGEBER:

Olympischer Sport-Club Bremerhaven von 1972 e.V.

REDAKTION:

Christophe David, 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: IBAN: DE 07 2925 0000 0002 1055 00
Spendenkonto: IBAN: DE 88 2925 0000 0002 0104 37
WeSpa Bremerhaven

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

04.04. - 20.06.2016

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
Montags von 14.00-14.45 Uhr
(Gesundheits-Studio OSC), 11x 55,00 •

BODYSTYLING 04.04.- 20.06.2016

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
Montags von 17.30 - 18.30 Uhr Mixed
(Gesundheits-Studio OSC), 11x 55,00 •

PILATES 04.04.- 20.06.2016

Leitung: Anne Grosse (Gesundheits-Studio OSC)
Montags, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 60,00 •

REHA-GYMNASTIK 05.04. - 21.06.2016

Leitung: Dirk Tumpach (Nordsee-Stadion)
Dienstags, 16.45-17.30 Uhr, 11x, 55,00 •
Freitags, 16.45-17.30 Uhr, 11x, 55,00 •

SOFTFIT (EHEMALS PILATES)

05.04. - 21.06.2016

Leitung: Anja Iden
Dienstags (Gesundheits-Studio OSC),
18.00-19.00 Uhr und 19.00-20.00 Uhr, 11x, 55,00 •

TAI-CHI (TAIJI-QUAN) 06.04. - 22.06.2016

Leitung: Adidevi Antje Harms-Köster
(Gesundheits-Studio OSC)
Mittwochs, 16.00-17.00 Uhr, 12x, 60,00 •

HATHA-YOGA 07.04. - 16.06.2016

Leitung: Frank Steffen (Gesundheits-Studio OSC)
Mittwochs, 16.00-17.00 Uhr, 9x, 72,00 •

GESUNDHEITSORIENTIERTE

SENIORINNENGYMNASTIK

06.04. - 22.06.2016

Leitung: Wolfram Batz (Gymnastikhalle)
Mittwochs von 9.00 - 10.00 Uhr, 12x, 60,00 •

REHA-GYMNASTIK 07.04. - 16.06.2016

Leitung: Ilka Ponitka-Graw
Donnerstags von 10.45-11.30 Uhr, 9x 45,00 •

RÜCKEN-AKTIV - WIRBELSÄULENGYMNASTIK

08.04. - 17.06.2016
Leitung: Anne Grosse
Freitags (Gesundheits-Studio OSC), je 50,00 •
10.00-11.00 Uhr und 11.10-12.10 Uhr, je 10x

PRÄVENTIONSKURS „RÜCKEN-AKTIV“

08.04. - 17.06.2016
Leitung: Anne Grosse (Gymnastikhalle)
Freitags von 09.00-10.00 Uhr, 10x, 50,00 •

GESUNDHEITSORIENTIERTE FRAUEN- GYMNASTIK 04.04.- 20.06.2016

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
(Gymnastikhalle)
Montags von 10.15-11.15 Uhr, 11x, 55,00 •

FITMIX „YOUNG GENERATION“

04.04.- 20.06.2016
Leitung: Anja Iden (Gymnastikhalle)
Montags von 19.00-20.00 Uhr, 11x, 55,00 •

FITMIX „50+“ 04.04.- 20.06.2016

Leitung: Anja Iden (Gymnastikhalle)
Montags von 20.00-21.30 Uhr, 11x, 55,00 •

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

05.04. - 21.06.2016
Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
(Gymnastikhalle)
Dienstags von 10.15-11.15 Uhr, 11x, 55,00 •

AROHA 05.04. - 21.06.2016

Leitung: Ilka Ponitka-Graw (Lutherschule)
Dienstags von 20.00-21.00 Uhr, 11x, 55,00 •

ZUMBA GOLD 05.04. - 21.06.2016

Leitung: Ilka Ponitka-Graw (Lutherschule)
Dienstags von 18.00-19.00 Uhr, 11x, 55,00 •

ZUMBA 07.04. - 16.06.2016

Leitung: Kevin James (Lutherschule)
Donnerstags von 19.00-20.00 Uhr, 10x, 50,00 •

NORDIC WALKING 05.04. - 21.06.2016

Leitung: Anne Grosse
Dienstags von 09.00-10.30 Uhr, 10x 50,00 •

BABYSCHWIMMEN / WASSERGEWÖHNUNG

09.04. - 18.06.2016

Leitung: Susanne Plate
Aqua Baby (3 bis 12 Monate)
Samstags, 09.30 - 10.00 Uhr, 8x 64,00 •
Aqua Baby (12 bis 24 Monate)
Samstags, 10.00 - 10.30 Uhr, 8x 64,00 •
Quietsche-Ente (2-3 Jahre)
Samstags, 09.00-10.00 Uhr, 8x 64,00 •
Wasserfrosch (3-4 Jahre)
Samstags, 11.30-11.00 Uhr, 8x 64,00 •

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER AB 4 JAHRE

05.04. - 21.06.2016

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 11x, 88,00 •

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER AB 4 JAHRE

08.04. - 17.06.2016

Leitung: Susanne Meyer
Freitags, 15.45-16.30 Uhr „Goldfisch“ (Ziel Bronze)
Freitags, 16.30-17.15 Uhr „Seepferdchen“ (Anfänger)
je 10x, 80,00 •

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

09.04. - 18.06.2016

Leitung: Walter Rentzel, Thomas Reyer von Namendorff
Samstags, 08.45-09.30 Uhr „Aqua-Star“ Fortgeschrittene
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 8x, 64,00 •

RÜCKENFIT IM WASSER

04.04. - 20.06.2016

Leitung: Annika Buchholz
Montags von 19.30 - 20.15 Uhr + 20.15 - 21.00 Uhr
je 11x 88,00 •

AQUA-FITNESS 07.04. - 16.06.2016

Leitung: Kay Schlutow
Donnerstags, 20.00-20.45 Uhr, 10x 56,00 •

FORTYFIVE AQUA SPORTS

07.04. - 16.06.2016

Leitung: Kay Schlutow
Freitags, 18.45-19.30 Uhr, 10x 50,00 •

„ALLESAQUA“ 08.04. - 17.06.2016

Leitung: Brigitte Machirus
Freitags, 20.00-20.45 Uhr, 10x 80,00 •

BEWEGUNGSTHERAPIE IM WARMEN WASSER

Leitung: Nathaly Redd, Wolfram Batz, Ilka Ponitka-Graw
Montags, 04.04. - 20.06.2016, je 88,00 •
15.00-15.45 Uhr, 15.45-16.30 Uhr, je 11x,
Dienstags, 05.04. - 21.06.2016, je 88,00 •
16.30-17.15 Uhr, 18.00-18.45 Uhr,
18.45-19.30 Uhr, je 11x,
Mittwochs, 06.04. - 22.05.2016, je 88,00 •
15.00-15.45 Uhr, 19.30-20.15 Uhr, je 11x
Donnerstags, 07.04. - 16.06.2016, je 88,00 •
18.00-18.45 Uhr, 11x, 18.45-19.30 Uhr, 11x,
Freitags, 08.04. - 17.06.2016, je 88,00 •
15.00-15.45 Uhr, 11x, 15.45-16.30 Uhr, 11x

SCHWIMMKURSE FÜR ERWACHSENE

09.04. - 18.06.2016

Leitung: Walter Rentzel
Samstags, 11.45-12.30 Uhr, 8x 64,00 •

SCHWIMMTECHNIK FÜR ERWACHSENE

09.04. - 18.06.2016

Leitung: Michael Reyer
Samstags, 12.00-13.00 Uhr, 8x 50,00 •



BLINKFEUER

