

BLINKFEUER

AUSGABE NR.4 / 2017 / H 8349



**IDEEN-
SCHMIEDE
RITTERHUDE**

»»»Seite 06

**GESUND-
HEITSTAG
OSC – AOK**

»»»Seite 04

**SCHWIMMER
EILEN VON SIEG
ZU SIEG**

»»»Seiten 15



**Bequem
ist einfach.**



wespa.de

**Wenn das Konto zu den Bedürfnissen
von heute passt. Giro X-tra mit der
Sparkassen-App.**

Jetzt Deutschlands meistgenutzte Finanz-App testen.
Die Sparkassen-App:



Gut für mich.



***Ihr Familienunternehmen.
Seit 1989.***

**Immer für Sie unterwegs.
24 Stunden am Tag.
Ohne Nachzuschläge.**

Ambulanter Krankenpflagedienst Ingrid Meyer

Dr.-Franz-Mertens-Str. 2 - 27580 Bremerhaven

Tel.: 0471 / 8 30 88



.com/MeyerPflege | www.MeyerPflege.de



Vier Fragen von Wolfgang Strahl an Gerd Gräfung, Präsident

1. „Baustelle“ Nordseestadion: Haben die Maßnahmen zur Herrichtung des Stadions für eine erfolgreiche Durchführung des Pokalspiels der LTS gegen den 1.FC Köln eine positive Auswirkung auf das Ringen um eine Grundsanierung der Anlage bewirkt?

„Sichtbar sind die Maßnahmen, die hinsichtlich der Sicherheitsauflagen des DFB für das Spiel auferlegt waren. Damit ist eine wichtige Voraussetzung für einen sicheren Spielbetrieb mit großem Zuschauerzuspruch erfüllt. Vielen Besuchern wird klar geworden sein, dass eine solche Veranstaltung in Bremerhaven nur im Nordseestadion durchgeführt werden kann.“

Wer zu den Unglücklichen gehörte, die auf der Sitztribüne während des Spiels den Regenschirm aufspannen mussten, wird sich ein dichtes Tribünendach für das Stadion wünschen. Genau diesen Wunsch haben wir auch, weil wir in den von uns genutzten Räumen unter der Sitztribüne feststellen, dass die Immobilie durch ständige Wassereinträge verrottet. Wir sind gespannt auf den Bericht der Arbeitsgruppe beim Magistrat, die sich über die Zukunft des Nordseestadions Gedanken macht.“

2. Die Stadt muss sparen. Wie wirken sich die umgesetzten Sparmaßnahmen auf den Sportbetrieb aus?

„Einschränkungen bei der Objektaufsicht führen zu Mehrbelastung im Verein. Finanziell und arbeitsmäßig. Kürzungen bei Zuschüssen für die Sportplatzpflege und Übungsleiterentgelte sorgen zusammen mit den erhöhten Nutzungsgebühren für Sporthallen dafür, dass dem Gesamtverein entsprechend weniger Mittel zur Umsetzung seines Sportbetriebes zur Verfügung stehen. Um einen ausgeglicheneren Haushalt müssen wir ringen – Rücklagen für größere An-

schaffungen oder Renovierungsvorhaben werden wir nicht bilden können.“

3. Der Fitness-Bereich unseres Vereins hat, trotz der Konkurrenz durch zahlreiche kommerzielle Anbieter, einen deutlichen Aufschwung erlebt. Liegt hier die Zukunft eines Sportvereins?

„Nicht grundsätzlich! Wir legen Wert auf ein vielfältiges Sportangebot, Fitnesstraining gehört selbstverständlich dazu. Wir sind in der glücklichen Lage, ein Studio im Stadion vorhalten zu können. Das ist ein großer Vorteil. Unabdingbare Voraussetzung für den Fortbestand eines Vereins ist es sicher nicht, allerdings eine wertvolle Bereicherung.“

4. Wie wirken sich Kooperationen auf den OSC aus, wie zum Beispiel die mit der AOK?

„Bei unserem Bemühen, ein möglichst breites Sportangebot für alle Menschen umsetzen zu können, gewinnen Kooperationen immer mehr an Bedeutung.“

- » In Betreuungsschulen können wir Schülern Appetit auf eine sportliche Betätigung machen.
- » Mit der AOK haben wir erfolgreiche Projekte durchgeführt (Ferienbetreuung, Gesundheitstag). Wir werden unterstützt bei Kursangeboten, Mitgliederwerbung ist ein gemeinsames Anliegen.
- » Mit den EWW und der Lebenshilfe wollen wir uns verstärkt um Menschen mit einer Behinderung kümmern.
- » Bei der Stadt Bremerhaven, die sich über das Amt für Menschen mit Behinderung als Modell-Region für das Projekt MIA (Mehr Inklusion für Alle) bewirbt, stehen wir als Kooperationspartner bereit.“

ICH WÜNSCHE ALLEN MITGLIEDERN UND FREUNDEN DES VEREINS, ALLEN LESERN UND INSERENTEN EINE FROHE VORWEIHNACHTSZEIT, EIN GESEGNETES FEST UND EINEN GUTEN RUTSCH INS JAHR 2018.

GERD GRÄFUNG



Erster Gesundheitstag von OSC und AOK



„Kunterbunt und voll gesund“ - unter diesem Motto fand am 6. August der erste gemeinsame Gesundheitstag von OSC und dem Kooperationspartner AOK Gesundheitskasse statt. Bei Sonnenschein und nur vereinzelt Wolken präsentierten sich auf dem Gelände vor dem Stadion die verschiedensten Akteure mit tollen Aktionen für die ganze Familie. So war unter anderem das Spielmobil angeleitet, es gab eine Hüpfburg, und man konnte sich im Torwandschießen ausprobieren. In knapp einem Dutzend abwechslungsreich gestalteter Pavillons konnten sich die großen und kleinen Besucher mit den verschiedensten Abteilungen des OSC und dem Angebot der AOK beschäftigen.

AOK

Ein Sportverein wie der OSC passe perfekt als Partner zur Gesundheitskasse, so die Vertreter der AOK. Mario Guttrof, der die Kooperation mit dem OSC betreut, und Vanessa Hermann von Marketing und Öffentlichkeitsarbeit waren angetreten, um über die AOK zu informieren. Weitere AOK-Kollegen und Ernährungsberaterin Doris Richter waren mit einem Büffet mit leckeren Salaten und gesunden Wraps vor Ort, um über gesundes Essen und Trinken aufzuklären. Sie klärten zum Beispiel über den Zuckergehalt in verschiedensten Lebensmitteln auf: Ein Fruchtojoghurt enthält fünf bis sechs Zuckerkwürfel, eine Zuckermenge, die man kaum ahnt und schmeckt, und die man sich selbst wohl kaum in einen Magerjoghurt rühren würde. Zu „Getränken“ sagte die Expertin, dass sie keine „Ernährung“ seien und ergänzte, dass zum Beispiel eine Flasche süßer Limonade den Kaloriengehalt einer Mahlzeit habe. Alternativ zeigte sie dann wie man „langweilig“ schmeckendes Wasser ganz einfach mit Minze, Zitrone oder Ingwer attraktiv und lecker machen kann.

Jens Petersen, sportlicher Leiter und zuständig für Organisatorisches, berichtete, dass laut Kooperationsvertrag mit der AOK zukünftig je-

des Jahr ein solcher Gesundheitstag auf die Beine gestellt werden soll

SUSANNE PLATE/ OSC GESCHÄFTSSTELLE

Susanne Plate, die sich in der Geschäftsstelle unter anderem um Marketing, Vertrieb und verschiedene Kursangebote für Gesundheits- und Rehasport kümmert, war federführend bei der Organisation des Gesundheitstages von Anfang an mit dabei. Im OSC-roten Pavillon stand sie für Fragen bereit, und machte neugierig auf die angebotene Ganganalyse und die Laufaktion.

JOLINCHEN-LAUF

Gegen Mittag gab es den „Jolinchen-Lauf“ für Kinder bis zwölf Jahre. Mit dem AOK-Maskottchen Jolinchen ging es quer durchs Eckernfeld und nach Ende des Mini-Marathons konnte jeder der kleinen Teilnehmer eine Urkunde mit nach Hause nehmen.

BEI PILATES-TRAINERIN ANNE GROSSE KONNTE JEDER NORDIC WALKING AUSPROBIEREN.

„In die Hocke gehen, auf einem Bein stehen...“ eine Freiwillige folgte den Anweisungen von Physiotherapeut Wolfram Batz, um eine Ganganalyse machen zu lassen. Mit dem sogenannten Protoskop und seiner Profi-Erfahrung kann Wolfram Batz zum Beispiel Aussagen machen zur Fußstellung, und somit eventuell drohenden Problemen auf die Spur kommen. Nach weiteren Prüfungen und dem Messen der Druckpunkte auf dem Analysegerät erklärte Wolfram Batz sein Untersuchungs-Ergebnis und gab dann Ratschläge, wie zukünftigen Beschwerden vorzubeugen ist.

FLAG FOOTBALL

Kleine, Große, Dicke, Dünne - jeder könne Flag Football spielen, sagte Michael Lüttig 55, Spielertrainer bei dieser Variante des American Football. Es geht es bei dem Ballspiel um Raumgewinn, und Gewinner ist die Mannschaft mit den meisten Punkten. Unterschied zum American Football ist, dass der ballführende Angreifer gestoppt wird, indem man ihm ein sogenanntes Flag(Fähnchen) vom Gürtel abzieht, anstatt ihn körperlich zu Boden zu bringen. So ist es die Verletzungswahrscheinlichkeit geringer, und es ist eine Alternative für Jugendliche und ältere Spieler. Marc Eisele und Lüttig erzählten auch, dass die Spieler sich bei den Turnieren und den Deutschen Meisterschaften wie alte Freunde begegnen würden, und es überhaupt sehr familiär zugehe.



AMERICAN FOOTBALL ALEXANDER HOLTERMANN

„Bei uns gibt es mehr Gerangel“ sagte Alexander Holtermann von den „Seahawks“ und meint, dass beim American Football beim typischen „Tackling“ die Gegner schon mal umgehauen werden. „Für jede Statur gibt es im American Football eine Position“ sagt er zu den Voraussetzungen für diesen Sport. Auch bei kräftezehrenden American Football geht es darum Raumgewinn zu schaffen und mehr Punkte als die gegnerische Mannschaft zu erzielen. Am Gesundheitstag stand für die „Seahawks“ das Spitzenspiel gegen die Hamburger „Blue Devils“ an.

Trainer Dirk Tumpach von den Handicapern, bei denen Menschen mit geistiger und körperlicher Behinderung Fußball spielen, stand mit freiwilligen Helfern beim Torwandschießen. Er ist stolz auf sein hochqualifiziertes Team das, wie er sagte, soziales Engagement liefert das seinesgleichen sucht. Wer beim Torwandschießen erfolgreich war, konnte verschiedenste Preise wie zum Beispiel Jo-Jos, Wasserflaschen oder aber Sportbeutel gewinnen.

„Man ist nie dafür zu alt, und Karate kann von Kindern und Erwachsenen ausgeübt werden“ sagte Frank Steffen von der Karate-Abteilung. Wobei wir „gesundes Karate“ machen würden, fokussiert auf gesunde, weiche Bewegungen, wie er erklärte. Natürlich mache man auch Gürtelprüfungen, aber individuelles Ziel sei die Bewegung, bei der man sich wohlfühle.

KEVIN NIEWÖHNER SAGTE ÜBER SEINE KOLLEGEN VON DER LEICHTATHLETIK:

Die wollen leisten, wollen sich messen und auf die könne man sich verlassen. Gleich eine ganze Gruppe Leichtathleten war mit zum Gesundheitstag gekommen, um ihre Abteilung vorzustellen.

Bei Bernd Rühack konnten junge Talente unter anderem ausprobieren auf dem Schwebebalken das Gleichgewicht zu halten, und Balancieren zu üben.

Sebastian Albrecht und seine Kollegin von der Deutschen Stammzellspender Datei (DSD) erklärten an ihrem Stand, wie leicht und schnell man sich mit einer Speichelprobe als Stammzellspender typisieren lassen kann. Im Falle eines Bedarfs kann man dann als geeigneter Spender Menschen, die an Leukämie erkrankt sind, helfen.

„Sport, Spiel, Spass und Genuss für jedermann“ so lässt sich der erste Gesundheitstag zusammenfassen.

GERD GRÄFING, PRÄSIDENT DES OSC, SAGTE ZUM GESUNDHEITSTAG:

„Beide Kooperationspartner haben sich gut dargestellt. Dafür, dass es das erste Mal war, bin ich zufrieden. Für den nächsten Gesundheitstag haben wir aber schon viele neue Ideen“.

Ideenschmiede Ritterhude



Zum zweiten Mal nach 2015 hatte sich der OSC im Bildungszentrum des Arbeiter-Samariter-Bundes in Ritterhude in Klausur begeben, um neue Impulse für die gemeinsame Zukunftsgestaltung unseres Vereins zu erarbeiten.

Verantwortlich für Planung und Organisation zeichneten Vizepräsident Christian Pufke und Sportwart Jens Petersen. Und es blieben keine Wünsche offen !

Vierundzwanzig tatkräftige Vertreter aus dem Präsidium (2), der Geschäftsstelle (4), dem Seniorenausschuss (4) und acht Abteilungen, wobei der Tischtennisport überproportional stark vertreten war, hatten sich zu einem arbeitsreichen Wochenende aufgemacht, um gemeinsam etwas zu bewegen. Manche intensive Diskussion zeugte von dem Engagement, unseren Verein für die Zukunft aufzustellen.

Vor allem der Abend, der mit einem gemütlichen Beisammensein im hauseigenen Partykeller ausklang, brachte die unterschiedlichsten Sportler zusammen; denn wann trifft schon einmal ein Schwimmer auf einen TT-Spieler, oder ein Fußballer auf einen Budokämpfer ?

An beiden Tagen wurden verschieden Themen intensiv behandelt. Den „Input“ lieferten mit Tina Lange – Brinkmann und Kirsten Wolf zwei kompetente Damen des Landessportbundes Bremen (LSB), die die diskutierfreudige Gruppe immer wieder dezent auf den eigentlichen Punkt zurückbrachten.

Nach der Begrüßung und der kurzen Vorstellungsrunde ging es auch schon los: ein verbesserter Internet – Auftritt, die mögliche

Umgestaltung des Beitragswesens, die Zukunftsthemen „Sportkindergarten“ und Sportstättenkonzept“ (siehe Entwurf Jens Koppe), sowie die Bildung eines Findungsausschusses für ausscheidende Präsidiumsmitglieder waren die Hauptpunkte am Sonnabend.

Den breitesten Raum nahm allerdings die „Interkulturelle Öffnung im Sport“ ein, mit den Fragen zu Integration , Toleranz und der Gestaltung einer Willkommenskultur. Und die Diskussion verlief durchaus nicht einheitlich.

Am Sonntag stand der „Verein als Marke“ im Mittelpunkt der Debatte. Wir haben zwar schon einiges geschafft, aber bis der OSC eine weitbekannte, unverwechselbare Marke in der Sportwelt darstellt, muss noch viel bewegt werden.

**PACKEN WIR ES AN !
DENN IM OSC IST DER
SPORT ZU HAUSE !**



Wir sind auch bei Facebook!

facebook.de/osc-bremerhaven



Herzlichen Glückwunsch!

In den Monaten August, September und Oktober haben nachstehende Mitglieder einen „runden“ Geburtstag feiern können. Wir gratulieren ganz herzlich!

70 JAHRE:

Ines Seibler, Christel von Scheidt, Holger Sachse, Angelika Bronsema, Ingrid Schulz, Irma Deharde, Ingrid Trümper

75 JAHRE:

Anneliese Kurczewski, Wolfgang Grosse, Reinhard Labetzke, Volker Buggeln, Dr. Karl-Ludwig Martin, Rolf Migalski, Ivanka Ivankowa, Monika Berndt, Rolf Lückhoff

80 JAHRE:

Erika Richter, Ursel Turne', Ingeburg Klöser, Gisela Rauchmann, Klaus-Dieter Holstein, Günter Meyer, Irene Diedrich

85 JAHRE:

Klaus Roggenkamp, Ruth Gundermann

90 JAHRE:

Helga Stuth, Hans-Georg Wolf

SCHÖNHEIT IST FÜR UNS,
WENN SIE ERFOLG HABEN.



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



eyecatcher

Visuelle Kommunikation

www.eyecatcher-design.info

Neu in der Geschäftsstelle

Melina Liebertz ist die neue FSJlerin beim OSC. Die 19jährige macht derzeit ihr „Freiwilliges Soziales Jahr im Sport“ im Verein.

Von ihrer Vorgängerin Sarah Ackermann, mit der Melina befreundet ist, hat sie den Tipp bekommen, sich doch ebenfalls beim OSC zu bewerben. Und so ist die in Surheide wohnende Melina Liebertz seit dem 7. August das neue Gesicht in der Geschäftsstelle. Zuvor ist die junge Frau Schülerin an der Sophie-Scholl-Schule gewesen, und hatte dort die Schwerpunkte Pädagogik und Psychologie sowie Deutsch gewählt.

Melina Liebertz, deren Motto „Besser geht immer“ lautet, macht natürlich gern Sport und war beispielsweise früher selber Trampolin-Springerin. Vor wenigen Jahren hat sie die Übungsleiterlizenz „Breitensport“ gemacht, und ist nunmehr als Trampolin-Trainerin aktiv.

Die FSJlerin, die es schätzt, sich mit Freunden zu treffen und gern tanzt, liebt es, amerikanische Krimserien zu sehen, und will später Polizistin werden. In der Geschäftsstelle kümmert sie sich beispielsweise um die Vereins-Ein- und Austritte, und hat die Kursangebote im Internet aktualisiert. Außerdem macht sie im Fitness-Studio Aufsichtsdienste. Ihr Pflicht-Projekt für das Freiwillige Soziale Jahr ist schon in Vorbereitung.

In den FSJ-Seminaren und Workshops möchte sich Melina Liebertz mehr Wissen aneignen, und sie hofft während des Jahres beim OSC, bei dem sie in verschiedene Bereiche „reinschnuppern“ kann, mehr Erfahrungen für den Arbeitsalltag sammeln zu können.

cg



Sind Ihre AUGEN so SICHER wie Ihr Auto?

Augenprüfung
Wir führen sie durch!

Ihr Fachmann für gutes Sehen & Verstehen

GRIENIG
Optik & Akustik

Bernd Meyer | Augenoptiker-Hörakustikermeister
Debstedter Weg 8 | 27578 Bremerhaven | 0471-8 42 82

Sanitätshaus
dohse
GmbH

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

Ihr Sanitätshaus mit Herz!

- 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

Der Mann, der unseren `Hein Mück` schuf.

Als das bremische Bremerhaven noch nicht zum damaligen Wesermünde gehörte, wurde im schon damals so genannten Ortsteil `Mitte`, 1937 Friedel Ditsche geboren.

Obwohl er seiner Sehnsucht - hinaus in die Welt - zunächst noch nicht fröhnen konnte, weil er erst einmal seine Malerlehre bei Malermeister Groth in Geestemünde beenden musste, gelang es ihm, seit 1959 mit der letzten „Bremen“ (die umgebaute „Pasteur“) dem Flaggschiff des Norddeutschen Lloyd die weite Welt zu entdecken. Bis 1964 war er an Bord `Mädchen für alles`, wie man so sagt. Seemannschaft gehörte ebenso zu seinen Aufgaben wie gelegentliche Malerarbeiten an Bord. Auch wenn diesbezüglich Kunst angesagt war: Herr Ditsche war zur Stelle.

DANACH MUSSTE ES AN LAND WEITERGEHEN. NICHT GANZ EINFACH...

Doch im Jahre 1973 musterte er im alten Morgensternmuseum an, damals noch in Geestemünde, an der Kaistraße. Ein Mann für alle Fälle! Sein Interesse galt nun - nicht nur weil er es beruflich mußte - der Heimatgeschichte. Immer wenn Leerlauf entstand, war Herr Ditsche auf Jagd nach neuen Erkenntnissen in `seinem` Museum. Auch als das Morgensternmuseum Anfang der 90er Jahre zum Geestemünder Geesteufer umzog - und nun zum `Historischen Museum` avancierte, blieb er an allen Fronten - unter anderem auch diplomatisch - in Aktion. Seine alten Verbindungen zum Norddeutschen Lloyd nutzend, gelang es ihm, sehr viel altes, dem Verfall oder der Vernichtung preisgegebenen Materials für die Museen - auch dem Deutschen Schifffahrtsmuseum - zu sichern. Der Dank der Museumsleitungen war ihm gewiß.

2002 GING ES IN DEN RUHESTAND. RUHESTAND ? WOHL KAUM.

Er kann uns unzählige Anekdoten aus seinem Leben und Wirken erzählen. Ihm zuzuhören macht viel Spaß. Schon vor 45 Jahren begründete er zusammen mit Gleichgesinnten die Künstler-Vereinigung „Arche“, widmete sich fortan bis heute vorwiegend der Kunst in Form von Fotografie und Malerei. Er wirkte mit handwerklichem Geschick und eigenen Ideen beim Bauernhausverein in Speckenbüttel mit. Nicht immer war seine Rastlosigkeit jedoch willkommen und von Erfolg gekrönt...nervt Unruhe passiv geprägte Menschen?

Sein Heim in Geestemünde-Süd wirkt gemütlich, weil Kaffeekannen aus ganz Europa seine Fenster schmücken und seine Nachbarschaft erfreu-



en. Die Idee zu einer derartigen Sammlung kam ihm anlässlich einer Segeltour in der ersten Hälfte der achtziger Jahre, als er in dänischen Hafenorten Gegenstände verschiedener Art in den Fenstern der Dänen erblickte und deren diesbezügliche Mentalität für sich ersann.

Der OSC ist Herrn Friedel Ditsche unendlich dankbar, weil er unseren „Hein Mück“ schon vor Jahren farblich gestaltete und auch in Zukunft äußerlich weiter betreuen wird.

Wolfgang Strahl

www.weiers.de

Tel: 0471/962920

Werbung, die ankommt!

Werbefolien WEIERS UG

Liebe Olympische Frauen und Senioren

Es hat sich inzwischen herumgesprochen, dass die OSC-Gaststätte seit August geschlossen ist. Im Februar 2018 wird sie unter neuer Leitung wieder öffnen.

Bis dahin weichen wir aus ins HAUS am BLINK!!!

Drei Klönschnack-Termine haben dort schon zu voller Zufriedenheit stattgefunden. So wollen wir uns auch zu den nächsten Treffen dort einfinden.

30. November 2017

25. Januar 2018

Auch die Senioren-Weihnachtsfeier findet im HAUS am Blink statt.

DONNERSTAG, 7. Dezember , 15 Uhr.

Für professionelle musikalische Unterhaltung ist gesorgt.



Präsente für
Sie, Ihn & Firmen

**Wein Mobil
Ahlfeld**

Mobiler Weinhandel
& Magazinverkauf

Öffnungszeiten:

Mi., Do., Fr. 10–13 Uhr u. 15–18 Uhr
sowie nach telefonischer Absprache
☎ 047 43 / 3 44 54 74
www.ahlfeldwein.de

Werben im Blinkfeuer

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

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

Ohne Torte geht es nicht !

Obwohl die Tour nach Rechtenfleth doch extra für Berufstätige auf einen Samstag gelegt wurde, fanden sich lediglich fünfzehn Frauen- und Senioren hinter dem dortigen Weserdeich ein. Somit reichten vier Personenkraftwagen zum Transport der Gesellschaft aus. Enttäuschend !

Es wurde dennoch ein schöner Ausflug an einem September-Nachmittag. Zunächst konnte das Anwesen Hermann Allmers' in Rechtenfleth in Augenschein genommen werden. Begrüßt vom örtlichen Heimatpfleger Hardy Köhler, ging es zunächst durch die bezaubernde Gartenanlage, um danach geführt durch denselben alle Räu-



me des Heimatdichters wahrnehmen zu dürfen.

Herr Köhler erwies sich als ein äußerst fachkundiger und sympathischer Informant, dessen aufgeschlossene Mentalität alle OSCer begeisterte.

Es mag manchen Besucher erstaunt haben, dass in unserer anscheinend so kulturell armen Heimat, ein solch wertvoller historischer Schatz vorhanden ist. Ein echtes Kleinod im Marschenlande!

Allmers kann durchaus als Weltbürger im Sinne des 19. Jahrhunderts angesehen werden. Italien mit Sizilien, Zürich, München und andere ferne Regionen umfassten seinen Wirkungskreis, um jedoch stets in sein Haus am geliebten Weserufer zurückzukehren. Die Ausstattung des Allmerschen Hauses spricht Bände – ein Sinnbild für sein künstlerisches, bürgerliches Leben im späten 19. Jahrhundert: Mobilar, Gemälde, Fresken, Darstellungen seiner zahlreichen Reisen – alles ist für seine Nachwelt sichtbar vorhanden.

Sogar die Original-Noten des weltberühmten Komponisten Johannes Brahms, der Allmers allseits berühmtes Gedicht „Feldeinsamkeit“ - als sein guter Bekannter vertonte – sind dort noch vorhanden. Den Aufstieg ins Obergeschoss bewacht noch heute 'Brando III' sein Lieblingshund, mit dessen ausgestopftem Kopf, an einem Treppenfosten platziert. Etwas makaber...



Der Verfasser des berühmten Marschenbuches, Pflichtlektüre für die Menschen unserer Region, und Mitbegründer unseres Heimatbundes, der Männer vom Morgenstern, verstarb 1902 in diesem seinem Hause.

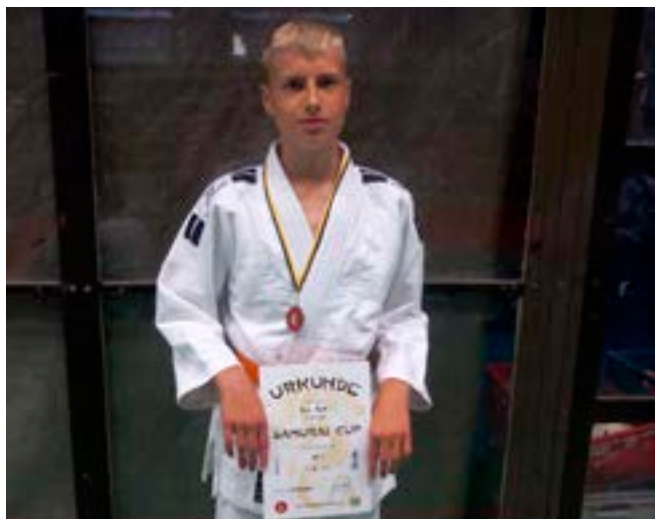
Nach dieser Exkursion war eine Einkehr in Mensings-Gasthof am Fuße des Weserdeiches natürlich unvermeidbar. Die geliebte Torte für alle musste unbedingt sein! Unsere Gemeinschaft ist schließlich „tortenverwöhnt“.

Hinauf zum Deich. Und durch das „hohe grüne Gras sandten wir lange unsere Blicke nach oben“* ... und nach Westen zum vertrauten Weserfluß. Zum Abschluß des Nachmittags führte unser Weg entlang der Deichkrone bis zum Denkmal für Karl den Großen. Die Legende um den Anlaß zur Erschaffung dieses Denkmals ist indes eine Geschichte für sich...

* Zitat nach Allmers Gedicht „Feldeinsamkeit“

Wolfgang Strahl

Turniererfolge der OSC Judoka in Bremen



Am 10.09.2017 fand im Sportturm der Uni Bremen der Samurai-Cup mit der parallel laufenden Landeseinzelmeisterschaft der Männer statt. Beim Samurai-Cup wurden die Kämpfer nach der Altersgruppe in gewichtsnahe Gruppen eingeteilt. In der Altersgruppe U9 starteten Robert Root und Islam Evtov, beide Kämpfer überraschten mit ihrem Einsatz und belegten jeweils den ersten Platz. Mohammed Saidov kämpfte in der Altersklasse U12. Er hatte eine starke Gruppe erwischt und erkämpfte sich noch den dritten Platz. In der U15 nahmen Eric Root und Nils Huen teil. Eric setzte sich in seiner Gewichtsklasse durch und belegte den 2. Platz, Nils hatte es in seiner Gruppe schwerer und konnte sich noch den 3. Platz sichern.

Mohammad Sadea wurde zur Landeseinzelmeisterschaft der Männer bis 60 Kg gemeldet. Die allgemeine Teilnahme an der LEM war nicht sehr stark. Weitere Meldungen waren in der Gewichtsklasse von Mohammad nicht zu verzeichnen, er war damit schon mal Landesmeister. Er bestritt jedoch diverse Freundschaftskämpfe gegen Judoka aus der Gewichtsklasse bis 66 Kg. Bei diesen Kämpfen konnte er sein Können unter Beweis stellen. Alle seine Kämpfe gewann er vorzeitig.



Mit Herz und Erfahrung

ELLERMANN
BESTATTUNGEN



Wir beraten Sie gerne:
unverbindlich und selbstverständlich kostenfrei.

PERSÖNLICH · FACHKUNDIG · PREISGÜNSTIG

Hafenstr. 108 · 27576 Bremerhaven · 24h ☎ (0471) 43124
www.ellermann-bestattungen.de

Sommerfest im Freizeitheim Eckernfeld



Eine kleine Gruppe Judoka vom OSC zeigten einige Techniken auf dem Sommerfest im Freizeitheim Eckernfeld.

Neben den notwendigen Falltechniken wurden Fußwürfe und Hüfttechniken demonstriert. Judith und Marie zeigten dabei auch Übergänge von einer Standtechnik zum Haltegriff. Lena und Nils demonstrierten Grifflösetechniken, die auch zur Selbstverteidigung genutzt werden können. Marc führte hier Wettkampftechniken aus einer Kampfsituation heraus vor. Nach der Aufführung konnten einige Kinder leichte Falltechniken probieren. Hier mussten doch einige feststellen, dass Judo, der „sanfte Weg“, auch hart sein kann.

Sommercamp in Saarbrücken

13



Das Deutsche Dan-Kollegium e.V. hat zu seinem alljährlichen Sommercamp eingeladen. Diesmal wurde die Veranstaltung vom Judo-Club Ford Saarlouis e.V. ausgerichtet. Es waren Kampfsportler aller Budo Disziplinen eingeladen. Neben Judo, Jiu-Jitsu, Aikido und Karate wurden auch Tang Soo Do, Ki Gong und Hap Ki do gelehrt. Alle Teilnehmer haben eifrig trainiert.

Seit ein paar Jahren werden Dan-Verleihungen im Rahmen eines Lehrgangs vom Deutschen Dan Kollegium e.V. nur noch vorgenommen, wenn die Budo-Sportler sich einerseits für den Verband bzw. den Sport einsetzen und sich zusätzlich einer Lehrprobe unterziehen.

FOLGENDE GRADUIERUNGEN WURDEN VERLIEHEN:

- | | |
|--------------------|--|
| » 6. Dan Jiu-Jitsu | Christophe David
(OSC Bremerhaven – Bremen) |
| » 6. Dan Judo | Ulli Pütz (NRW) |
| » 7. Dan Jiu-Jitsu | Frank Mundl (Bremen) |
| » 7. Dan Judo | Herbert Possenriede (Bayern) |
| » 9. Dan Judo | Alfred Buchholz (Hamburg) |

Auf dem Foto von links: Ulli Pütz, Christophe David, Frank Mundl, Alfred Buchholz, Herbert Possenriede

Bitte beachten!

Anzeigen- und Redaktionsschluss
für die nächste Ausgabe:
10.01.2018

Wir sind auch bei Facebook!

facebook.de/osc-bremerhaven



Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Judo/Jiu-Jitsu-Abteilung

am **Donnerstag, den 22.02.2018, 18:00 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 Stimmbe-
rechtigung
5. Genehmigung des Protokolls der ordentlichen Mitgliederver-
sammlung vom 09.02.2017*
6. Berichte des Vorstandes mit Aussprache
7. Bericht der Kassenrevisoren
8. Entlastung des Vorstandes
9. Wahlen
 - 9.1 Wahl des Abteilungsleiters / der Abteilungsleiterin
 - 9.2 Wahl des stv. Abteilungsleiters / der stv. Abteilungsleiterin
 - 9.3 Wahl des Sportreferenten / der Sportreferentin
 - 9.4 Wahl des Jugendreferenten / der Jugendreferentin
 - 9.5 Wahl des Finanzreferenten / der Finanzreferentin
 - 9.6 Wahl von zwei Kassenrevisoren
 - 9.7 Wahl der Delegierten 2019
10. Ehrungen
11. Anträge
12. Verschiedenes

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

Anträge sind bis zum 31.01.2018 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 17:00 Uhr kein Training mehr statt.

Christophe David

Abteilungsleiter

Werben im Blinkfeuer

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



AOK
Die Gesundheitskasse.

**WENIGER
BEITRAG,
MEHR
LEISTUNG
2018!**

Zusätzliche Angebote im Rahmen unseres
Programms 500 € PLUS*, erstklassiger Service für
die ganze Familie und noch weniger Beitrag:
jetzt zur Gesundheitskasse wechseln!

*Informieren Sie sich unter aok.de/bremen

Auf das Siegerpodest abonniert

Saisonauftritt der SGS Schwimmer geglückt

15



Am vergangenen Wochenende starteten beim Sögel Open Swim Meet die Leistungsschwimmer der SGS Bremerhaven über alle 50 m Strecken und strebten den Einzug ins 100 m Lagenfinale an, dass in den Jahrgängen 2003 und jünger, 2000-2002 und 1999 und älter ausgetragen wurde. Neben dem dreimaligen Teilnehmer der Olympischen Spiele Marco di Carli und der frisch gebackenen dreifachen Weltmeisterin der Masters Nicole Heidtmann schwammen die Bremerhavener schnelle Zeiten.

Fast alle zogen über die 50 m - Strecken in die Finalläufe ein und auch hier gab es eine Siegesserie. So konnten die jüngsten Starter mit Abstand als Erste anschlagen. Bastian Kruse entschied das 100 m Lagenfinale in der AK 2003 und jünger in 1:07,58 Min. für sich vor Loris Betke (1:11,78 Min.), auf den 5. Rang kam David Waespy in 1:22,92 Min.. Bei den Mädchen siegte Sabrina Wessalowski in schnellen 1:10,07 Min., Cameron Eyo und Ann-Kathrin Krägelin kamen in 1:13,83 Min. zeitgleich auf den 3. Rang. Das Finale der Jahrgänge 2000-2002 beendete bei den Herren Julian Schlemmermeyer in neuer Bestzeit von 1:02,88 Min. weit vor der Konkurrenz. Lasse Reichstein erreichte als 5. in 1:05,30 Min.

das Ziel. Bei den Damen schlug Merle Mauer (1:08,75 Min.) vor Pia Rothe (1:09,97 Min.) an. In der offenen Klasse hatten die Bremerhavener gegen Di Carli und Heidtmann zu kämpfen. So erzielte Lukas Uphoff in 1:08,07 min. den vierten Rang und Janne Baden war Zweitschnellste in 1:08,86 Min..

Über die 50 m Strecken trumpfte David Waespy mit vier neuen Bestzeiten auf und war besonders schnell über Freistil in 31,53 Sek.. Jil Hierath und Janne Reichstein verbesserten sich enorm auf den ungewohnten 50 m Brust und Hannah Uphoff beendete die 50 m Rücken in 37,65 Sek..

Als sehr schnell präsentierten sich Julian Schlemmermeyer und Lasse Reichstein über 50 m Freistil. Sie durchbrachen erstmals die 26 Sekunden und schlugen nach 25,81 bzw. 25,91 Sek. an. Merle Mauer brauchte über die Distanz nur 27,48 Sek.. Während die 50 m Rücken den Schwimmern im Freibad im Sonnenschein Probleme bereiteten und viele zu dicht an die Leine kamen, zeigten sie deutliche Steigerungen über die 50 m Brustdistanz. Ann-Kathrin Krägelin benötigte nur 37,46 Sek., Pia Rothe 38,55 Sek. und Sabrina Wessalowski 38,82 Sek.. Bastian Kruse sprintete in 33,10 Sek. und Loris Betke verbesserte seine Zeit auf 39,05 Sek..



Wenn es ums Eis geht !!!

Eiscafé Venezia

Columbus-Center

Gelateria Coccato

im Mediterraneo und am Kirchenplatz

Nachwuchs sichert sich Podestplätze

SGS-Schwimmer holen viele Medaillen



Zum Weyher Funsport Vergleichsschwimmfest wurden die Schwimmer der Jahrgänge 2005-2008 der SGS Bremerhaven geschickt, die für die Zulassung zum Landesvielseitigkeitstest des Landesschwimmverbandes Bremen noch die eine oder andere Strecke absolvieren mussten. Neun Aktive traten aus dem Training heraus an den zwei Tagen in Weyhe an und konnten durchaus zufrieden sein mit ihren Leistungen.

Roman Bykovec sicherte sich über alle drei Distanzen den Sieg. Er holte im Jahrgang 2005 Gold über 50 m Brust, 100 m Rücken sowie 100 m Delfin. Ann-Kathrin Krakow war Schnellste im Jahrgang 2006 über 50 m Rücken und kam nach 200 m Brust mit einer Zeit von 3:55,48 Min. ins Ziel.

Auch Malin Wickmann stand ganz oben auf dem Siegerpodest. Sie schlug als Erste im Jahrgang 2006 über 100 m Rücken in einer Zeit von 1:28,69 Min. an und absolvierte zudem noch die ungewohnte 100 m Bruststrecke.

In nur 50,89 Sek. schmetterte Marie-Sophie Krägelin bei den 9-jährigen über 50 m Delfin zum Sieg. Auf dem zweiten Rang kam Trainingspartnerin Emma Janssen in 1:00,36 Min. und der dritte Platz ging ebenfalls an die SGS Bremerhaven: Bronze holte Emily Thielbar in 1:01,75. Min. Sie sicherte sich auch noch die Silbermedaille über 100 m Rücken und Marie-Sophie über 50 m Freistil.

Bei den Jungen trat Paul Ole Janssen den Rückweg mit 4 Medaillen an. Er wurde Zweiter über 50 m Delfin und 100 m Brust und kam als Drittschnellster im Jahrgang 2005 nach 100 m Rücken und 50 m

Freistil ins Ziel. Der ein Jahr jüngere Timon Keim gewann Silber über 100 m Freistil und 100 m Delfin.

Eine Bronzemedaille ging an Cindy Waespy für die 50 m Rücken, für die sie nur 41,36 Sek. benötigte.

Einen weiteren Sieg erschwammen sich Malin, Paul, Marie-Sophie und Roman in der 4x50 m Freistil Mixed Staffel und auf den zweiten Rang schafften es Cindy, Ann-Kathrin, Roman und Timon über die 4x50 m Lagen Mixed Staffel.

Bitte beachten!

Anzeigen- und Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 10.01.2018

Wir sind auch bei Facebook!

facebook.de/osc-bremerhaven



Schwimmernachwuchs holt Gold

Medallenausbeute beim Nationalen Schwimm-Meeting



Beim 10. Nationalen Schwimm-Meeting schickte die SGS Bremerhaven den Nachwuchs ins Grohner Bad an den Start. Die Konkurrenz kam aus den Vereinen der Region. Über 1300 Einzelmeldungen wurden in der 11 stündigen Veranstaltung absolviert. Die Bremerhavener setzten sich mit einer tollen Medallenausbeute in Szene.

Im Jahrgang 2009 sicherte sich Mayra Mahnken bei ihrem Wettkampfdebüt gleich drei Goldmedaillen. Sie überzeugte über 50 Brust, Rücken und Freistil. Auf den kürzeren Strecken kämpfte sich Carlotta Naumann durchs Wasser. Sie gewann im Jahrgang 2009 Silber über 25 m Brust und holte sich drei weitere Bronzemedaillen.

Mit neuen Bestzeiten trumpfte Maryella Monsees im Jahrgang 2008 auf. In 3:18,28 Min. über 200 m Freistil und 43,96 Sek. über 50 m Rücken ließ das Nachwuchstalent die Konkurrenz deutlich hinter sich. Einen zweiten Platz erreichte Maryella über 25 m Delfin-Bein und eine Bronzemedaille über 50 m Freistil.

In sehr schnellen 1:17,93 Min. kralte sich Marijam Barry über 100 m Freistil bei den 10 jährigen zum Sieg. Auch über die doppelt so lange Distanz konnte ihr keiner das Wasser reichen. Silber gewann Marijam über 50 m Delfin. Auch Sarah Wessalowski startete für den Jahrgang 2007 und schlug als Erste über 100 m Rücken in neuer Bestzeit von 1:26,77 Min. an. Drei weitere Silbermedaillen brachte die Schülerin mit nach Hause.

Der Trainingsfleiß zahlte sich auch bei Philipp Hartmann aus. Im Jahrgang 2006 setzte er mit einer Zeit von 3:15,17 Min. ein deutliches Zeichen und schlug als Erster an. Zwei zweite Plätze erzielte das Ta-

lent über 200 m Freistil und Lagen und einen weiteren dritten Rang erzielte er über 100 m Delfin.

Ebenfalls im Jahrgang 2006 gewann Malin Wickmann über 50 m Delfin und Lino Röhl entschied die 50 m Rücken in 54,55 Sek. für sich. Giovanni Marques Soares holte die Silbermedaille über 50 m Brust und im Jahrgang 2007 erreichte Gerrit Mahnken über diese Strecke die Bronzemedaille.

Vier Jungs bestritten erfolgreich ihren ersten Schwimmwettkampf. Lars Heckel gewann Silber im Jahrgang 2005 über 50 m Rücken in 49,24 Sek. und Titus von Marcard beendete die Veranstaltung mit zwei Bronzemedallien für die 50 m und 100 m Brust. Im Jahrgang 2008 hatten Lennox Jagel und Oliver Vollmannshäuser starke Konkurrenz und freuten sich über 4. und 5. Plätze.

Silbermedaillen erschwammen sich auch Cindy Waespy und Merle Hohmeyer. Beide starteten im Jahrgang 2005. Cindy schlug gleich drei Mal als Zweite im Ziel an und Merle schaffte dieses über die 50 m Delfin. Im Jahrgang 2004 kam Monia Mahnken nach 100 m Brust als Dritte an.

Weitere neue Bestzeiten und ganz knapp an den Medaillenrängen vorbei schwammen Jella Belgardt, Emma Janssen, Marie-Sophie Krägelin, Ann-Kathrin Krakow, Emily Thielbar und Sasha Walter.



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

Christiane Veit-Koop
Rechtsanwältin
Tätigkeitsschwerpunkt
Erbrecht · Verwaltungsrecht · Steuerrecht

Denise Wendt
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht

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

Reichstein sichert sich den Pokal

SGS-Schwimmer überzeugen in Otterndorf

Beim Otterndorfer Schwimmfest kämpfte am vergangenen Samstag ein Teil der Leistungsschwimmer in der 12stündigen Veranstaltung um vordere Platzierungen. Lasse Reichstein konnte mit einer schnellen Zeit über 400m Freistil von 4:20,81 Min. die punktbeste Leistung der Männer vor seinem Vereinskameraden Tim Queiss (4:22,21 Min.) erzielen und wurde dafür mit einem Pokal belohnt. Aber auch die Staffeln sicherten sich Pokale. So gewann die 4x50m Freistilstaffel der Jahrgänge 2003 und jünger mit großem Abstand vor der Konkurrenz. Im Teamaufgebot waren hier Ann-Kathrin Krägelin, Cameron Eyo, Jil Hierath und Sabrina Wessalowski. In der offenen Klasse setzten sich die Bremerhavener ebenfalls deutlich von der Konkurrenz ab. So gewannen Janne Baden, Pia Rothe, Sabrina Wessalowski und Janne Reichstein die 4x50m Freistilstaffel und Sabrina Wessalowski, Ann-Kathrin Krägelin, Janne Baden und Janne Reichstein auch die 4x50m Lagenstaffel. Die Herren Lasse Reichstein, Tim Queiss, Loris Betke und David Waespy wurden Zweite über 4x50m Freistil und waren das drittschnellste Team über die Lagenstaffel.

Einen hervorragenden Wettkampf lieferte Ann-Kathrin Krägelin ab. Sie verbesserte sich über 100m Brust deutlich auf eine Zeit von 1:17,85 Min. und platzierte sich damit auf Rang 4 in der aktuellen Bestenliste des Jahrgangs 2004 in dieser Saison. Weitere Bestmarken stellte Ann-Kathrin über 50m in 36,24 Min. und 400m Freistil in 4:59,48 Min. auf.

Neben den schnellen 400m Freistil sprintete Lasse Reichstein die 100m in nur 56,14 Sek. und schwamm in neuer persönlicher Bestmarke eine Zeit von 1:02,22 Min. über die 100m Rückendistanz. Über diese Disziplin gelang auch Sabrina Wessalowski eine Verbesserung. Sie schlug nach nur 1:08,01 Min. als Zweite in der offenen Wertungsklasse an. Dritte wurde hier Jil Emily Hierath, die sich ebenfalls verbesserte und nach 1:12,15 Min. anschluss.

Das umfangreiche Training zeigte Früchte über 400m. Fast alle Schwimmer schwammen neue Bestzeiten oder kamen sehr dicht an ihre Zeiten heran. Loris Betke verbesserte seine alte Zeit um 21 Sekunden und beendete die 16 Bahnen in 4:51,84 Min. Hierfür wurde er mit Bronze in der offenen Wertung belohnt. David Waespy stei-



gerte sich um 11 Sekunden auf eine Zeit von 5:19,58 Min.. Pia Rothe überzeugte in 4:44,13 Min. vor Kyra Boxberger (4:45,81 Min.).

Cameron Eyo sprintete über 50m Freistil zur Bestmarke von 29,16 Sek.. Die 100m Delfin beendete Hannah Uphoff in neuer Bestzeit von 1:15,90 Min.. Hier konnte sich Janne Baden den Sieg in der offenen Wertung sichern, wie auch über die 50m Delfin und Freistil. Janne Reichstein sprintete über die 50m in 28,85 Sek..

Wir sind auch bei Facebook!

facebook.de/osc-bremerhaven



BURMEISTER

GmbH

Grabmal- & Natursteinfachbetrieb

Manfred Burmeister
Geschäftsführer

- ▲ Fensterbänke
- ▲ Terrassenbeläge
- ▲ Außeneingänge

- ▲ Küchenarbeitsplatten
- ▲ Natursteinobjekte
- ▲ für Haus und Garten

- ▲ Fußböden
- ▲ Grabmale
- ▲ Nachbeschriftungen

Spadener Str. 126 • 27578 Bremerhaven • ☎ 0471/80 61 65 0

Weserstraße 173 • 27572 Bremerhaven • ☎ 0471/95 84 90 34

Loxstedt: Ausstellung
direkt am Friedhof

www.natursteine-burmeister.de

Einladung zur jährlichen Abteilungsversammlung der Triathleten

Liebe Triathletinnen und Triathleten !

Am Samstag , dem 17.02.2017 , findet unsere jährliche Abteilungsversammlung in der OSC - Geschäftsstelle statt.

Beginn ist um 18.00 Uhr.

Die Versammlung wird etwa bis 20.30 Uhr dauern

Wir bitten um zahlreiches Erscheinen.

VORGESEHENE TAGESORDNUNG :

1. Begrüßung und Feststellung der ordnungsgemäßen Ladung
2. Wahl einer Schriftführerin/ eines Schriftführers
3. Genehmigung des Protokolls der Abteilungssitzung vom 25.02.2017
4. Bericht des Abteilungsvorstands Saison 2017
5. Bericht der Schatzmeisterin Saskia Fischer
6. Bericht der Kassenprüfer Swantje Steudte und Claudia Barg
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahl neue(r) Schatzmeister(in)
9. Wahl der Delegierten für das Jahr 2018
10. Schwimmbetrieb (Aufsicht, Trainercard , versch.)
11. Startpässe 2018
12. Startgeldabrechnung 2018
13. Termine und Aussichten auf 2018
14. Anträge an den Abteilungsvorstand
15. Verschiedenes / Aussprache

Anträge sind bitte schriftlich mit Begründung bis zum 31.12.2017 an den Abteilungsvorstand zu stellen.

gez. Frank Gaida
(Abteilungsleiter)

gez. Nils Schmidt
(stellvertr. Abteilungsleiter)

Topfit mit sportlich frischer Auswahl.

Große Ladenflächen, helle und freundliche Atmosphäre mit viel Licht und niedrigen Regalen - so präsentieren sich die **CAP-Märkte** in Bremerhaven und Wremen ihren Kunden.

In den „freundlichen Frischemärkten“ erhalten Sie vor Ort alles, was Sie zum Leben in Ihrem Haushalt benötigen.

In unserem separaten Café **CAP-puccino** finden Sie frische Backwaren, Kaffee und vieles mehr. Die Plätze innen und außen laden zum Genießen und Erholen ein.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen Ihnen in den **CAP-Märkten** und im **CAPpuccino** in Bremerhaven jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.



Ihre CAP-Märkte:

Deichstr. 91/Uferstraße · 27568 Bremerhaven
Wremen · In der Langen Straße 24
27639 Wurster Nordseeküste

Elbe-Weser Werkstätten gGmbH · Mecklenburger Weg 42 · 27578 Bremerhaven

Ironman World Championship Kailua-Kona Hawaii 2017



Da ich in der Zwischenzeit eine Vollzeitstelle in der Schule angenommen hatte, musste das ganze Training nach dem Mini- Max Prinzip erfolgen: Mit minimalstem Aufwand das Maximum rausholen.

Und so lief Rotterdam fast perfekt.

Nach Rotterdam blieben nur noch 4 Wochen bis zum Ironman Hawaii. Die Trainingseinheiten wurden wieder länger und ich war selbst überrascht, wie gut sich das Schnelligkeitstraining für Rotterdam auch auf die längeren Distanzen auswirkte!

So ging es mit viel Selbstvertrauen am Dienstag, den 3.10. los nach Kailua-Kona Big Island Hawaii.

10 TAGE BLIEBEN MIR ZUR AKKLIMATISIERUNG.

Nach meinen Erfahrungen bei meinem Hawaii-Debut im Jahr 2015 wollte ich dieses Mal alles besser machen. So hatte ich mein Hauptproblem, die Ernährung, genau ausgetüftelt und erprobt, aber leider kam auch in diesem Jahr wieder alles anders, anders als ich mir gewünscht hätte...

Wie 2015 hatte ich das große Glück, als fünfte Dame meiner AK 45-49 bei den Ironman Europameisterschaften am 9. Juli in Frankfurt einen sog. Nachrückerlot zu ergattern. Ich hatte überhaupt nicht damit gerechnet und mich eigentlich in den Herbstferien schon auf Ibiza am Strand liegen sehen. Aber als mein Name bei der Slotvergabe aufgerufen wurde, musste ich direkt zuschlagen. Wer weiss, ob ich das jemals noch einmal erleben darf, war mein einziger Gedanke. Und so war ich angemeldet für Kona 2017.

Nach einer kurzen Regenerationsphase stellte mein Coach Dr. Florian Hanakam ZeDi Bochum das Training auf kurze spritzige Trainingseinheiten um. Ich hatte mich auch für die Kurzdistanz WM in Rotterdam Mitte September qualifiziert und musste also nach den langen Trainingseinheiten für Frankfurt wieder mehr Frische und Schnelligkeit in meinen Körper zurückholen.

Das fast tägliche Frühschwimmen auf der Wettkampfstrecke mit den vielen bunten Fischen war wieder eins der schönsten Highlights. Das vermisse ich jetzt, zurück an der kühlen Nordseeküste, ganz besonders.

Die organisierten Radausfahrten mit Hannes Hawaii Tours mit vielen anderen Athleten brachten die nötige Lockerheit und reduzierten die Anspannung vor dem Wettkampf. Das Laufen, eigentlich meine beste Disziplin, aber meine Angstdisziplin auf Hawaii, lief im Training auch wider Erwarten für meine Verhältnisse schnell und entspannt. Ich hatte dieses Mal ein gutes Gefühl vor dem Start.

So konnte ich wunderbar schlafen, das Check in lief ohne Zwischenfälle und los gings: Um 7:20 am fiel der Startschuss (Kanonenschuß!) für alle 672 Agegrouperfrauen. In der zweiten Reihe platziert, wurde hier von Anfang an ein hohes Tempo geschwommen. Das musste man zwangsläufig mitgehen, um Schläge und Tritte im Rahmen zu halten. So verliefen die ersten 1900 m ziemlich ruppig, erst auf dem Rückweg konnte ich in meinen 3er Rhythmus hineinflinden und das Schwimmen zumindest etwas genießen. Nach 1:07 aus dem Wasser erfolgte ein schneller Wechsel auf's Rad. Hier hatte ich mir vorgenommen, die 180 km ganz locker zu fahren und mich perfekt zu ernähren, damit der abschließende Marathon nicht schon wieder ein

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

Desaster würde. So erreichte ich mit einer Radzeit gerade noch unter 6h (5:57) die Wechselzone. Obwohl ich mich eigentlich gut fühlte, war mein ganzer Körper am Zittern, als ich im Wechselzelt in die Laufschuhe schlüpfte. Hatte ich zu wenig Flüssigkeit auf dem Rad zugeführt? Laufgürtel an, weiter ging's. Mir war direkt schon auf dem Weg zum ersten Wendepunkt übel, an Kohlenhydratzufuhr aus dem Laufgürtel war nicht zu denken. Ruhe bewahren, runterkühlen, weitertraben. Nach dem ersten Wendepunkt rutschte meine Pace von 5:30 direkt auf 6:00 ab, so dass leider schon zu diesem frühen Zeitpunkt die Notlösung Cola herhalten musste. Jede Meile 1 Becher plus Wasser. Die Palaniroad mit der 7%igen Steigung konnte ich trotzdem nur noch hochgehen. Hier stand zum Glück mein Mann, dem ich meinen vollen Flaschengürtel zuwerfen konnte mit den Worten: Magen ist ok, ich bin nur total fertig! Stell Dich schon mal auf ein 13h Finish ein! Oben auf dem Highway ging's zunächst im langsamen Laufschritt mit toller lautstarker Unterstützung am Hannes Hawaii Tours Spot weiter leicht bergab. Eine Meile später war an Laufen nicht mehr zu denken: Mein Magen schmerzte zu stark. Trinken war nicht mehr möglich, aber dafür runterkühlen mit allem, was mir angereicht wurde: Wasser, Cola, Eis... Langsam weiter gehend erreichte ich das Natural Energy Lab. Aus dem Nichts heraus entleerte sich genau hier am höchsten Punkt mein Magen, gefühlte 4 Liter! Direkt fühlte ich mich viel besser und trabte wieder los: Ein Traum hier aufs Meer zuzulaufen mit der untergehenden Sonne im Hintergrund. Bilder für die Ewigkeit! Flüssigkeit konnte ich nun nicht mehr bei mir behalten, das langsame Lauftempo schien zum Glück auch so zu funktionieren. Zurück auf dem Highway war es stockdunkel. Leuchtringe wurden an die Athleten verteilt und stumpf weiterlaufend fieberte ich dem Finish entgegen. Meine Kräfte schienen zu schwinden, bis ich plötzlich meine Familie am Streckenrand ausmachen konnte. Motivation pur, mal wieder zum genau richtigen Zeitpunkt. Einige Meter wurde ich eskortiert, meine Tochter locker in Flip-Flops! So langsam war Mama noch nie unterwegs! Jetzt hieß es nur noch Palaniroad runterlaufen, mit allen verfügbaren Kräften weiter zum Alii Drive und über den roten Zielteppich mit Aklatschen von unglaublich vielen Menschen ins Ziel fliegen.

U R AN IRONMAN!

Ich war und bin immer noch sehr dankbar und glücklich über das Finish und alle wunderbaren Erlebnisse auf dieser besonderen Wettkampfreise!

Mahalo und Aloha!
Eure Anke



ERGEBNIS:

- » 12:16:14 gesamt
- » Swim 1:07:45 / 18 AK
- » Rad 5:57:02 / 27 AK
- » Lauf 5:03:30 / 53 AK von 90
- » 366 Gender von 672
- » 1579 gesamt von 2366
- » Punkte 3575

Wir sind auch bei Facebook!

facebook.de/osc-bremerhaven



Manfred Zietz

Radio- und Fernsehservice

... denn auf den Service
kommt es an!

**Wurster Straße 31
27580 Bremerhaven
Telefon 0471/8 14 25**

Einladung zur ordentlichen Jahreshauptversammlung der Turnabteilung

am Dienstag, dem 13.02.2018, 19.30 Uhr im Restaurant des Nordsee-Stadions (Clubraum)

TAGESORDNUNG:

1. Eröffnung, Begrüßung, Totengedenken
2. Wahl eines Protokollführers/einer Protokollführerin
3. Ehrungen
4. Feststellung der wahlberechtigten Mitglieder
5. Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung 2017
6. Berichte
 - 6.1 der Abteilungsleitung
 - 6.2 der Fachwarte
 - 6.3 der Kassenwartin
 - 6.4 der Revisoren
7. Entlastungen
 - 7.1 Entlastung der Kassenwartin
 - 7.2 Entlastung des Vorstands
8. Wahlen
 - 8.1 AbteilungsleiterIn
 - 8.2 KassenwartIn
 - 8.3 Beauftragte/r für Kooperation Kitas, Schulen, OSC-Turnabteilung
 - 8.4 JugenwartIn
 - 8.5 BeauftragteR Internetpräsenz

- 8.6 BeauftragteR Gesundheitssport
- 8.7 BeauftragteR Inklusion
- 8.8 Schriftführer
- 8.9 KassenrevisorIn
- 8.10 Delegierte für OSC Delegiertenversammlung

9. Anträge
10. Termine
11. Verschiedenes

Stimmberechtigt sind alle Mitglieder der Abteilung Turnen, die das 16. Lebensjahr vollendet haben. Anträge sind bis Samstag, 27.01.2018, beim Abteilungsleiter (Rüdiger Henning, Haydnstr. 10, 27570 Bremerhaven oder ruediger.henning@gmx.net) schriftlich einzureichen.

Gemäß § 1.2.3 der Sportordnung des OSC Bremerhavens ist am Abend der Jahreshauptversammlung kein Sportbetrieb in der Abteilung anzubieten, damit alle Mitglieder an der Versammlung teilnehmen können.

Mit freundlichen Grüßen
Rüdiger Henning (Abteilungsleiter)

Meine Leidenschaften? Service. Service. Und Service.



Jörg Brüning
JÖRG BRÜNING
Werkstattleiter

DIEKMANN

AUTORISIERTER
MERCEDES-BENZ SERVICE
Ihr Partner für PKW und Nutzfahrzeuge

Bremerhaven
Cuxhaven
Bremervörde

Zwei Finalplätze für Mirja Carina

Am 16./17.09. fand in Nottuln der 18. Internationale Kiepenkerl-Cup statt. Nach der langen Sommerpause nahmen wir mit zwei Aktiven an dem Wettkampf teil: Luis Stührenberg und Mirja Carina Radfelder-Henning stellten sich den Anforderungen auf internationaler Ebene.

Am Samstag wurden die Wettkämpfe auf dem Großgerät ausgetragen. Sowohl Luis als auch Mirja starteten in der Klasse der jüngsten Teilnehmer/innen: Luis hatte 24 Gegner. Die neue Pflichtübung turnte er durch, noch mit Haltungsschwächen, am Ende musste er sich mit Rang 21 zufriedengeben. Bei Mirja war die Konkurrenz wesentlich stärker, sowohl in der Anzahl, hier waren 41 Athletinnen am Start, als auch in der Qualität – solch ein internationaler Cup hat doch ein sehr hohes Niveau.

Mirja war auch sichtlich nervös, zeigte nicht ganz, was sie kann, konnte sich aber trotzdem einen Finalplatz sichern! Am Ende waren wir mit Rang 8 sehr zufrieden.



Am Sonntag starteten sowohl Luis als auch Mirja auf dem Doppelminitrampolin. Wieder begann der Tag sehr früh, ab 8:00 Einturnen, wieder waren beide sehr früh an der Reihe.

Luis konnte seinen Überraschungserfolg vom Deutschen Turnfest nicht wiederholen, verpasste mit Rang 11 knapp das Finale.

Mirja hatte wieder einen richtig guten Tag, alle Durchgänge liefen schon beim Einturnen hervorragend. Im Training hatten wir uns auf das Großgerät konzentriert, die Disziplin Doppelmini hat Mirja „nur am Rande“ mittrainiert. Entsprechend waren ihre Durchgänge sicher und sauber, aber an Schwierigkeit konnte sie mit den „Vorieren“ nicht mithalten. Kurzfristig setzten wir die Schwierigkeit in einem Durchgang noch etwas hoch, alles lief glatt und Mirja erreichte das Finale auf Rang 4 !

Damit wurde dann auch dieser Tag noch lang, das Finale fand nach dem Vorkampf aller Klassen statt, also ab 15:00. Es war ein sehr spannendes Finale, Mirja zeigte keine Nerven und konnte sich am Ende über den dritten Platz freuen.



Wir sind auch bei Facebook!

facebook.de/osc-bremerhaven



Bremerhavener Trampoliner bringen zwei Bronzemedailen nach Hause

Deutsche Mannschafts-Meisterschaften in Worms



Die Aktiven des LZ Bremerhaven bildeten 2 Mannschaften:

In der jüngsten Klasse (12/13) ging für den OSC eine Mannschaft an den Start: Tomke Hanschen, Mirja Carina Radfelder-Henning, Pia Salge, verstärkt durch die Turnerin Madita Spröth aus Hamburg, mit Reserve Joyce Buschhardt.

Diese Mannschaft hatte klare Zielvorgabe: Finale und möglichst Treppchen.

In der nächsthöheren Altersklasse waren die stärksten Aktiven aus Bremerhaven, Bremen und umzu, unter GTV gemeldet: Nele Henseleit, Kim Alina Henseleit, Alina Stührenberg, Anne Sophie Reichelt und als Reserve Tina Döscher.

Zielvorgabe: Finale, Treppchen ist schwer, aber möglich!

Nach einer aufregenden Anreise (Sturm Xavier machte auch uns das Reisen schwer) kamen wir erst spät in der Halle an. Kurzes Einturnen, und leider mit einer Verletzung unserer stärksten Turnerin: Nele landete unglücklich auf der Matte und fiel für den nächsten Tag aus!

So ein Tag in der Halle ist lang: unsere „Kleinen“ starteten in der ersten Gruppe, Tomke „durfte“ als Allererste auf das Gerät. Alle erfüllten die Erwartungen – und nach dem Vorkampf hatten sie die erste Aufgabe erfüllt: Einzug ins Finale auf Rang drei!

in der Altersklasse 14/15 startete die Mannschaft in der zweiten Gruppe. Anne, Alina, Kim und Tina zeigten ihr Können, positionierten sich erwartungsgemäß auf Rang drei – und nun mussten wir abwarten! Es zog sich unendlich – und erst mit der letzten Übung der letzten Ak-

tiven und dem letzten Sprung entschied sich: für die GTV-Mannschaft Rang fünf und damit Finale!!!!

Finale:

Zunächst zu den „Kleinen“; alle Athleten waren motiviert, zeigten ihr ganzes Können und konnten, bei ihrem zum Teil ersten Auftritt auf Deutscher Ebene, den dritten Platz halten!

Dann die „Großen“, hier war es sehr spannend; die Aktiven turnten nach dem Motto: „alle für Nele“, hervorragende Übungen! Dann wurde es nochmal spannend, verschiedene Übungen mussten nachgewertet werden – und dann war schon Einmarsch für Siegerehrung. Somit war auch für uns die Siegerehrung eine Überraschung; und dann Riesenjubiläum: beide Mannschaften erreichten in der jeweiligen Altersklasse den dritten Rang – Bronze für unsere ersten Auftritte auf der DMM!

Am Sonntag folgte die DMM der Landes-Turnverbände. Die Mannschaften wurden anders zusammengestellt, Nele konnte zumindest mit leichten Übungen Punkte für die Mannschaft erturnen. Für Bremen 1 starteten Nele, Mirja, Tomke und Alina, Bremen 2 ging mit Kim, Anne, Tina und Joyce an den Start. Nach einem sehr spannenden Vorkampf durfte am Ende des Tages die Mannschaft Bremen 1 das Finale turnen. Rang fünf war das gute Endergebnis, Bremen 2 fand sich am Ende des Tages auf dem neunten Rang wieder.

Am Montag machten wir uns mit dem Edelmetall zufrieden auf den Heimweg.



MITMACHEN
UND
WOHLFÜHLEN

MITTWOCHS

19.30 – 20.15 UHR GESUNDHEITSSTUDIO

DONNERSTAGS

10.15 – 11.00 UHR GYMNASTIKHALLE

FASZIEN UND BEWEGLICHKEIT

KURSLEITUNG: KEVIN NIEWÖHNER

... BEWEGLICHKEIT WIEDER FINDEN UND SCHMERZFREI SEIN

Kurze und verklebte Faszien wirken sich auch auf unsere **Körperhaltung und unser Beweglichkeit** aus und bringen unseren Körper aus dem Lot. Das passiert, weil Faszien den Belastungsmustern des Körpers häufig ausgesetzt sind.

Ziel des Kurses ist es, Ihr Faszien wieder **geschmeidig und beweglich zu machen**. Dazu erlernen Sie im Abstand von je einer Woche eine effektive und simple Übung, die wirklich jeder machen kann.



PRAEVENTIV UND
GESUNDHEITS-
FÖRDERND

RICHTIGE
DEHNÜBUNGEN
DIENEN DER
VORBEUGUNG GEGEN
ELASTIZITÄTSVERLUST
VON
MUSKELN, SEHNEN,
BÄNDERN UND
FASZIEN

MIT DYNAMISCHEM
FASZIENDEHNEN
UND GEZIELTEM
EINSATZ DER
FASZIEN-ROLLE

INFOS UND BUCHUNG:

OSC BREMERHAVEN
AM STADION 10
27580 BREMERHAVEN

www.osc-bremerhaven.de
0471-800 97 -0

Tolle regionale Briefmarken – deutschlandweit versenden!



Die CITIPOST versendet Ihre Post in ganz Deutschland.

Bitte werfen Sie Ihre mit CITIPOST-Briefmarken frankierten Briefe nur in die blauen CITIPOST-Briefkästen.

Hier erhalten Sie Ihre **CITIMarken**

- » **Tabak & Presse Lindenhof**
Leher Landstraße 4 L, Langen
- » **Schreibwaren Schloßhauer**
Leher Straße 20, Schiffdorf-Spaden
- » **Tabak & mehr**
Rickmersstraße 42, Bremerhaven
Altonaer Straße 4-6, Bremerhaven
Ludwigstraße 4, Bremerhaven
Bismarckstraße 50, Bremerhaven
- » **Geschäftsstellen der NORDSEE-ZEITUNG**
Obere Bürger, Bremerhaven
Hafenstraße 140, Bremerhaven
- » **Edeka Cord**
Hans-Böckler-Straße 32 b, Bremerhaven
- » **E-Center Knauer Roter Sand**
Rudloffstraße 148, Bremerhaven
- » **Tabak und Zeitungen Reichmann**
Twischlehe 21, Bremerhaven
- » **CAP Markt**
Deichstraße 91 a-d, Bremerhaven
- » **Zigarren Plönges**
Mühlenstraße 11, Bremerhaven
- » **Barnkow Schreibwaren**
Georgstraße 73, Bremerhaven
- » **Tabakwaren Geller im E-Center**
Schiffdorfer Chaussee 18, Bremerhaven
- » **Spezialitäten Buse**
Langener Landstraße 269, Bremerhaven

www.citipost-nordsee.de
Telefon: (0471) 90 26 68 51

NORDSEE
CITIPOST
Einfach. Gut. Geschickt.

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:	Michelle Gocht	0471 - 308 97 78	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	Volleyball:	Kevin Niewöhner	0176 - 71 60 24 03
Karate:	Frank Steffen	0471 - 501 00 79			
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, Claudia und Björn Barthel, Christian Pufke

ERWEITERTES PRÄSIDIUM

- » **Sportlicher Leiter:** Jens Petersen
- » **Referent für Öffentlichkeitsarbeit:** Günther Flißikowski
- » **Frauenreferentin:** Barbara Ansoerge / Anne Grosse
- » **Seniorenreferent:** Klaus Zisenis
- » **Sprecher des Schlichtungsrates:** Alfred Bultmann

Impressum

BLINKFEUER

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

ANZEIGEN- UND REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DIE NÄCHSTE AUSGABE: 10. 01. 2018

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:

REHA UND OSTEOPOROSEGYMNASTIK 08.01. - 12.03.2018

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
Montags von 14.00-14.45 Uhr
(Gesundheits-Studio OSC), 10x 50,00 €

BODYSTYLING 08.01. - 12.03.2018

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
Montags von 17.30 - 18.30 Uhr Mixed
(Gesundheits-Studio OSC), 10x 50,00 €

PILATES 15.01. - 12.03.2018

Leitung: Anne Grosse (Gesundheits-Studio OSC)
Montags, 18.30-19.30 Uhr, 9x, 54,00 €

PILATES/SOFTFIT 09.01. - 13.03.2018

Leitung: Anja Iden
Dienstags (Gesundheits-Studio OSC),
18.00-19.00 Uhr und 19.00-20.00 Uhr, 10x, 50,00 €

HATHA-YOGA 18.01. - 15.03.2018

Leitung: Anne Parvati Wohlers-Krebs
(Gesundheitsstudio),
Donnerstags, 09.00-10.30 Uhr, 9x, 72,00 €

GESUNDHEITSORIENTIERTE SENIORINNEGYMNASTIK 10.01. - 14.03.2018

Leitung: Wolfram Batz (Gymnastikhalle)
Mittwochs von 9.00 - 10.00 Uhr, 10x, 50,00 €

FASZIEN-TRAINING 10.01. - 14.03.2018

Leitung: Kevin Niewöhner
Mittwochs von 10.15 - 11.00 Uhr, 10x, 60,00 €

CROSSFIT 10.01. - 14.03.2018

Leitung: Kevin Niewöhner
Mittwochs von 17.30 - 18.30 Uhr, 10x, 120,00 €

REHA-GYMNASTIK 08.01. - 16.03.2018

Leitung: Ilka Ponitka-Graw, Dirk Tumpach, Kevin Niewöhner
Montags von 16.00 - 16.45 Uhr, 10x 50,00 €
Dienstag von 16.45 - 17.30 Uhr, 10x 50,00 €
Donnerstags von 10.45-11.30 Uhr, 10x 50,00 €
Donnerstags von 16.45 - 17.30 Uhr, 10x 50,00 €
Freitags von 09.00 - 09.45 Uhr, 10x 50,00 €

RÜCKEN-AKTIV - WIRBELSÄULENGYMNASTIK 19.01. - 16.03.2018

Leitung: Anne Grosse
Freitags (Gesundheits-Studio OSC), je 45,00 €
10.00-11.00 Uhr und 11.10-12.10 Uhr, je 9x

PRÄVENTIONSKURS „RÜCKEN-AKTIV“ 19.01. - 16.03.2018

Leitung: Anne Grosse (Gymnastikhalle)
Freitags von 09.00-10.00 Uhr, 9x, 45,00 €

GESUNDHEITSORIENTIERTE FRAUEN- GYMNASTIK 08.01. - 12.03.2018

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
(Gymnastikhalle)
Montags von 10.15-11.15 Uhr, 10x, 50,00 €

FITMIX „YOUNG GENERATION“ 08.01. - 12.03.2018

Leitung: Anja Iden (Gymnastikhalle)
Montags von 19.00-20.00 Uhr, 10x, 50,00 €

FITMIX „50+“ 08.01. - 12.03.2018

Leitung: Anja Iden (Gymnastikhalle)
Montags von 20.00-21.30 Uhr, 10x, 50,00 €

RÜCKENFUNKTIONS-GYMNASTIK 09.01. - 13.03.2018

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
(Gymnastikhalle)
Dienstags von 10.15-11.15 Uhr, 10x, 50,00 €

AROHA 09.01. - 13.03.2018

Leitung: Ilka Ponitka-Graw (Lutherschule)
Dienstags von 20.00-21.00 Uhr, 10x, 50,00 €

ZUMBA 11.01. - 15.03.2018

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

NORDIC WALKING 28.04. - 06.05.2018

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

BABYSCHWIMMEN/SCHWIMMVORBEREITUNG 13.01. - 17.03.2018

Leitung: Susanne Plate
Aqua Baby (3 bis 12 Monate)
Samstags, 09.30 - 10.00 Uhr, 9x 72,00 €
Aqua Baby (12 bis 24 Monate)
Samstags, 10.00 - 10.30 Uhr, 9x 72,00 €
Quietsche-Ente (2-3 Jahre)
Samstags, 09.00-10.00 Uhr, 9x 72,00 €
Wasserfrosch (3-4 Jahre)
Samstags, 11.30-11.00 Uhr, 9x 72,00 €

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER AB 4 JAHRE 09.01. - 13.03.2018

Leitung: Michael Reyer
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 10x, 80,00 €

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER AB 4 JAHRE 12.01. - 16.03.2018

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 13.01. - 17.03.2018

Leitung: Walter Rentzel
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 9x, 72,00 €

RÜCKENFIT IM WASSER 08.01. - 12.03.2018

Leitung: Annika Buchholz
Montags von 19.30 - 20.15 Uhr + 20.15 - 21.00 Uhr
je 10x 80,00 €

AQUA-FITNESS 11.01. - 15.03.2018

Leitung: Kay Schlutow
Donnerstags, 20.00-20.45 Uhr, 10x 80,00 €

FORTYFIVE AQUA SPORTS 12.01. - 16.03.2018

Leitung: Kay Schlutow
Freitags, 18.45-19.30 Uhr, 10x 80,00 €

„ALLES AQUA“ 12.01. - 16.03.2018

Leitung: Brigitte Machirus

Freitags, 20.00-20.45 Uhr, 10x 80,00 €

WASSERGYMNASTIK

Leitung: Nathaly Redd, Wolfram Batz, Ilka Ponitka-Graw, Kevin Niewöhner
Montags, 08.01. - 12.03.2018, je 80,00 €
15.00-15.45 Uhr, 15.45-16.30 Uhr, je 10x,
Dienstags, 09.01. - 13.03.2018, je 80,00 €
16.30-17.15 Uhr, 18.00-18.45 Uhr,
18.45-19.30 Uhr, je 10x,
Mittwochs, 10.01. - 14.03.2018, je 80,00 €
15.00-15.45 Uhr, 19.30-20.15 Uhr, je 10x
Donnerstags, 11.01. - 15.03.2018, je 80,00 €
18.00-18.45 Uhr, 18.45-19.30 Uhr, je 10x,
Freitags, 12.01. - 16.03.2018, je 80,00 €
15.00-15.45 Uhr, 15.45-16.30 Uhr, je 10x

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE 13.01. - 17.03.2018

Leitung: Walter Rentzel
Samstags, 11.45-12.30 Uhr, 9x 72,00 €

SCHWIMMTECHNIK FÜR ERWACHSENE 13.01. - 17.03.2018

Leitung: Michael Reyer
Samstags, 12.00-13.00 Uhr, 9x 36,00 €

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.



BLINKFEUER

