

BLINKFEUER

AUSGABE NR.3 / 2018 / H 8349



**WERDER
EVENT**

»»» Seite 08

**20 JAHRE RSG
MIT TAMARA**

»»» Seite 20

**JANNE GEHT
NIE „BADEN“**

»»» Seiten 16



giroextra-wespa.de

Wenn man bei unseren Partnern
satte Rabatte bekommt.

Sportförderung beantragen:
alle Infos unter wespa.de/sportfonds

Gut für mich.
 Weser-Elbe
Sparkasse




*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](https://www.facebook.com/MeyerPflege) | www.MeyerPflege.de





Editorial

Seit Anfang der 90-er Jahre bin ich aktives Mitglied in der Schwimmabteilung des OSC. Fantastische Trainingsbedingungen, Trainingszeiten, die auch von einem Unfallchirurgen wahrgenommen werden können, eine freundliche Geschäftsstelle und ein breites Angebot wurden immer als Selbstverständlichkeit empfunden. Die ganze Familie fand so im Laufe der Zeit im Verein sportliche Herausforderungen.

Bis zum 29.03.2018 habe ich mir kaum Gedanken gemacht, wie der Verein ein derartig vielfältiges Angebot aufrechterhält. Im Präsidium war die Position des Schatzmeisters vakant und ich wurde -über Kontakte meiner Frau - angesprochen. Die Aufgabe konnte ich mir vorstellen: Zahlen sind schon immer „meins“ gewesen. Zudem wurde mir klar, dass ein Verein nicht von alleine funktioniert, sondern auf aktive Mitarbeit baut. Der Sprung ins kalte Wasser als Schatzmeister war dann mit Unterstützung des Präsidiums, meines Vorgängers Peter Pflüger und durch etliche in unterschiedlichen Bereichen erfahrene Mitglieder eher der Sprung ins sommerliche Freibad.

GELD IST IMMER ZU WENIG!

Dies musste ich gleich bei meiner Wahl erkennen. Die Kosten für Mieten, Instandhaltung und Übungsleiter steigen kontinuierlich. Die Stadt Bremerhaven ist seit Jahren klamm und auf Sparkurs, auch wenn ihr der Verein am Herzen liegt. Außerdem unterliegen Vereine der Konkurrenz privater Anbieter und der individuellen Modestarten.

Die Bilanz der Geldströme war negativ und bei meinem Amtsantritt drohte die Zahlungsunfähigkeit. Ein großzügiger Kreditrahmen (Kontokorrent) der Bank hatte dies überdeckt und in der Konkurrenzsituation verhindert, rechtzeitig die Vereinsbeiträge anzupassen.

KRISEN SIND IMMER AUCH CHANCEN!

So wurde gleich in der Delegiertenversammlung nach meiner Wahl eine moderate und sozial abgewogene Beitragserhöhung beschlossen. **Zusätzlich musste noch eine satzungsgemäße Umlage von zwei Monatsbeiträgen erhoben werden, von der wir den ersten zum 01.09.2018 einziehen müssen.** Aber auch bei den Ausgaben wird es Veränderungen geben, da sich ein Verein hier nicht auf Spendenfinanzierung verlassen kann. Wir als Präsidium sind hier auf die Abteilungen und die Aktiven angewiesen. Aus vielen Abteilungen wurden sofort Ideen zur Haushaltssanierung übermittelt, wie aus der Leichtathletik und dem Fußball. Andere Vorschläge kamen, wie ein neues Konzept der Schwimmbahnzeiten und Mitfinanzierung flexibler Bahnnutzung durch die Aktiven bei den Masters. Ebenso kann die geplante Doppelnutzung von Räumlichkeiten z.B. der Marchingband Kosten sparen und dem Verein das Überleben erleichtern.

Derartige Ideensammlungen sind sicher auch in anderen Bereichen zu realisieren und ich nutze diese Seite, um alle anzusprechen!!

ANFANG IST KRAFT, VOLLENDENDEN IST STÄRKE

Nach fast 3 Monaten als Schatzmeister habe ich noch nicht alle Aspekte verstanden. Mit Hilfe vieler verständiger und hilfsbereiter Menschen aus den verschiedensten Abteilungen, die neben den Mitgliedern das Rückgrat unseres Vereins bilden, kommt auch im übertragenen Sinne Bewegung in die Lage.

Ich bin mir sicher, dass der OSC auch in Zukunft im Vereinssport mit vielfältigen Angeboten überzeugen kann.

Dr. Klaus Reichstein, Schatzmeister

Vorstellung Vorstandsmitglied Dr. Klaus Reichstein



Ich wurde 1966 in Bremerhaven geboren und bin dann in Schiffdorf aufgewachsen. Zum Medizinstudium ging ich nach Berlin und dann nach Kiel. Meine unfallchirurgische Ausbildung begann ich in Bremerhaven. Als Familie zogen wir 1999 für drei Jahre nach Bremen und kehrten dann mit Janne und Lasse zurück nach Bremerhaven. Seit 2008 leite ich im Klinikum Reinkenheide die Abteilung Unfall-Handchirurgie und Orthopädie.

Mitglied des OSC bin ich nun schon seit 1992, vor allem in der Schwimmabteilung, bei den Triathleten und im Fitnessstudio. Sport gehört für mich zum Ausgleich des Alltags, Masters-Wettkämpfe zur privaten Herausforderung. Durch die ehrenamtliche Tätigkeit im Präsidium möchte ich aktiv dazu beitragen, dass das Vereinsleben mit Angestellten und Angeboten weiter Bestand hat.

Wir sind auch bei Facebook!

facebook.de/osc-bremerhaven



Werben im Blinkfeuer

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

SCHÖNHEIT IST FÜR UNS,
WENN SIE ERFOLG HABEN.



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



eyecatcher

Visuelle Kommunikation

www.eyecatcher-design.info

Im Zeichen des Purzelbaums

Für geübte Turner ist ein „Purzelbaum“ eine schlecht ausgeführte Rolle (meist) vorwärts.

Die Rolle als Turnübung spielt eine große Rolle im Turnbetrieb, von ersten Versuchen im Kinderturnen, bis zu akrobatischen Übungsteilen im Kunstturnen. Ob am Boden, oder in der Luft, als Übungsteil am Gerät, oder als Abgang. Gehockt, gebückt, gestreckt - einfach oder mehrfach, mit oder ohne Schrauben. Entscheidend ist: Man kommt in den Stand!

Dies gilt für den Purzelbaum genauso.

Purzeln bedeutet: Umfallen, Stürzen (Koppheister gehen), Bäumen (Aufbäumen) steht für:

Sich wieder aufrichten, Aufstehen.

Fallen und stürzen können wir alle. Wichtig ist, dass wir wieder aufstehen.

Wohl dem, der den Purzelbaum beherrscht!

Unsere Turnkinder können Purzelbäume schlagen – zu viele andere Kinder aber nicht!

Aus diesem Grund ruft der Deutsche Turnerbund (DTB) zu einer Aktion auf:

Purzelbäume um die Welt

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

GEMEINSAM FÜR BEWEGUNG FÜR ALLE KINDER

Bis zum **Tag des Kinderturnens am 9.-11. November** sind alle Vereine im DTB aufgefordert, Kinder, Jugendlich und Erwachsene zum „Purzeln“ zu bringen.

Jeder Kinderpurzelbaum wird mit 1 Meter gerechnet, ein Erwachsener bekommt 2 Meter pro Purzelbaum.

Die aufgesummete Gesamtstrecke aller Purzelbäume soll am Ende einmal um die Weltkugel reichen.

Kinder in Bewegung bringen! Meine Frau Regina war von dieser Aktion sofort begeistert und hat spontan den Vorschlag für ein gemeinsames Vorhaben aller Vereine in Bremerhaven an den Turnkreis herangetragen.

Spätestens an dieser Stelle war ich mit im Boot. Dafür gibt es gewichtige Gründe:

1. Bin ich als Ehrenvorsitzender im Turnkreis direkt betroffen
2. Als Vereinspräsident und Turner bin ich ganz nah am Thema Purzeln. Schließlich unternehmen wir im OSC aktuell alle Anstrengungen ein „schimpflich Purzeln“ des Vereins zu verhindern
3. Sind alle Anreize für mehr körperliche Ertüchtigung zu unterstützen
4. Der entscheidende Grund für mich:

Ich kann mir in der ganzen Bundesrepublik keinen geeigneteren Ort für eine: Purzelbäume um die Welt – Aktion vorstellen als „unser“ Klimahaus in Bremerhaven.

Erste Vorgespräche haben stattgefunden. Der Turnkreis wird tätig, das Klimahaus wird diese Aktion unterstützen. Leichter lässt sich ein bundesweiter Werbeeffekt wohl auch nicht erzielen. Geplant ist eine gemeinsame Veranstaltung im Klimahaus am

Samstag, 03.11.2018 !

Ich kann mir vorstellen, dass wir mit Purzelbaumstationen auf allen Kontinenten im Klimahaus eine rekordverdächtige Strecke schaffen, wenn es uns gelingt, diese Veranstaltung ordentlich zu bewerben.

Gerd Gräfinig



ORT:
GESUNDHEITSTUDIO
IM NORDSEESTADION

LEITUNG:
TIGRAN GHUKASYAN

KOSTEN:
35,00 € OSC MITGLIEDER
70,00 € ALLE ANDEREN

KURSDAUER:
15.08. – 28.09.2018 (2
X WÖCHENTLICH)

KURSBUCHUNG IN DER
OSC
GESCHÄFTSSTELLE,
ONLINE ODER DIREKT
BEIM KURSLEITER

15.08.2018 19:00-20:00 UHR

TAI-CHI

- steigert Wohlbefinden, Selbstvertrauen, Gesundheit & Fitness
- fördert die Entspannung, das innere Gleichgewicht & die spirituelle Entwicklung
- bietet Meditation & Selbstverteidigung

Neuer Kurs

2 x wöchentlich

**Mittwoch & Donnerstag im
OSC Gesundheitsstudio**



BIER-HARLOS & *Weine*
Getränke-Dienstleister *und Spirituosen*
aus Deutschland und der Welt

Weißenstein 14 · 27574 Bremerhaven
DURSTHOTLINE (0471) 932 30-0 · Fax -60
www.Bier-Harlos.de



Wenn es ums Eis geht !!!

Eiscafé Venezia

Columbus-Center

Gelateria Coccato

im Mediterraneo und am Kirchenplatz

Infoblatt OSC-Karate

2. Halbjahr 2018

7



Trainingszeiten

Trainingstage	Ort	Uhrzeit	Zielgruppe
Dienstag	Gaußhalle	18:00 - 19:30 Uhr	ab 6 Jahre bis 5. Kyu / Anfänger
Dienstag	Gaußhalle	18:00 - 19:30 Uhr	ab 6 Jahre ab 5. Kyu / Fortgeschrittene
Freitag	Lloydgymnasium	17:00 - 18:00 Uhr	6 - 16 Jahre (Training findet vorerst in den ungeraden KW statt)
Freitag	Lloydgymnasium	18:00 - 19:30 Uhr	ab 16 Jahre bis 5. Kyu / Anfänger
Freitag	Lloydgymnasium	18:00 - 19:30 Uhr	ab 16 Jahre ab 5. Kyu / Fortgeschrittene
Sonntag	OSC-Stadion	auf Anfrage	Prüfungsvorbereitung

Veranstaltungen	Termine	Info
OSC-Kyu Prüfung	2. Halbjahr	In den Ferien sowie an den Feiertagen findet kein Training statt! Weitere Informationen zu Lehrgängen und Meisterschaften unter www.karate.de oder unter der Telefonnummer 0471 800970
OSC-Familientag	26.08.2018	
Weihnachtsfeier Erw.	07.12.2018	
Weihnachtsfeier Kinder	14.12.2018	
Mitgliederversammlung	Termin folgt per Post	

Änderungen Vorbehalten / stand 06/2018

Blitzturnier – SV WERDER Bremen zu Gast in Bremerhaven



Nach einer langen Phase der Vorbereitung und steigender Vorfreude war es am 10. Juli endlich soweit: Der Fußball-Bundesligist SV Werder Bremen kam zum Blitzturnier das erste Mal seit 10 Jahren wieder ins Nordsee-Stadion. Für die OSC Fußballabteilung, den Gastgeber des Turniers, war das Event ein voller Erfolg.

„Werder kommt zum Blitzturnier nach Bremerhaven ins Nordsee-Stadion“ – dass wir diese frohe Botschaft im April endlich offiziell verkünden durften, hat uns alle sehr gefreut. Als Gastgeber des sportlichen Großereignisses, im WM-Sommer 2018, fungieren zu dürfen, war uns eine große Ehre. Ebenso war der soziale Gedanke eine Besonderheit am Event: Die gesamten Einnahmen des Turniers kamen sozialen sowie sportlichen Projekten und Einrichtungen aus den Regionen Bremerhaven und Cuxhaven zugute. Zu verdanken haben wir diese Gelegenheit Bodo Mayerhof, ohne dessen Organisation und Koordination dieses Ereignis nicht möglich gewesen wäre. Mit einem hoch motivierten und engagierten Projektteam stellte er nicht nur ein tolles Blitzturnier zwischen einer Auswahl unserer OSC-Spieler, dem FC Eintracht Cuxhaven, sowie des Bundesligisten SV Werder Bremen auf die Beine, sondern arrangierte noch dazu ein attraktives Rahmenprogramm für die kleinen und großen Besucher. Das Event bekam auch durch die tolle Unterstützung der Stadt Bremerhaven sowie der regionalen Medien Radio Bremen 4 und der Nordsee-Zeitung viel Aufmerksamkeit in der ganzen Region. Die knapp fünfmonatige Vorbereitungsphase forderte das Projektteam rund um Mayerhof und die vielen freiwilligen Helfer aus unserem Verein das eine oder andere Mal heraus. Beispielsweise, als kurz vor Turnierbeginn entschieden wurde, den Rasen im Stadion komplett zu erneuern, um optimale Bedingungen für die Mannschaften zu schaffen. Daraufhin mussten auch die Linien auf dem neuen Rasen rechtzeitig fertig werden. Das Projektteam arbeitete Hand in Hand und meisterte alle Hürden mit Bravour und viel Freude. Auch für die Gäste des FC Eintracht Cuxhaven war das Turnier ein großes Ereignis. Mit den Kollegen und Sportkameraden aus der benachbarten Kreisstadt erfolgte in den Vorbereitungen sowie bei der Durchführung eine super Zusammenarbeit und es gab viele helfende Hände.

WERDER KAM, KICKTE UND SIEGTE!

Der Besuch der Profis vom SV Werder Bremen war nicht nur ein aufregendes Event für die Besucherinnen und Besucher des Turniers. Insbesondere für die Herausforderer, die 1. Herren unseres Vereins, sowie den FC Eintracht Cuxhaven war das Ereignis ein ganz besonderes Erlebnis. Diese Euphorie war auch auf dem Spielfeld zu sehen. Die Amateurspieler des OSC und der Eintracht ließen alle Kräfte auf dem Spielfeld zurück. Im Spiel gegen die Profis verpassten unsere Jungs die Chance, in Führung zu gehen nur knapp. Auch wenn es mit dem großen Ziel, ein Tor gegen die Profis zu erzielen, nicht geklappt hat, war Trainer Björn Böning mit der Leistung und dem Engagement seiner Spieler durchweg zufrieden. Gegen den OSC Bremerhaven gewann der SV Werder Bremen mit 5:0, auch im Spiel gegen den FC Eintracht Cuxhaven blieben die Favoriten ohne Gegentor und erzielten sogar acht Tore. In der Partie gegen den Bezirksligisten aus Cuxhaven mussten sich unsere Jungs aus der Bremen-Liga mit 1:4 geschlagen geben. Direkt im Anschluss an die Werder-Begegnung fehlten den Spielern frische Kräfte, so Böning.

EIN EVENT FÜR DIE GANZE FAMILIE

Abseits vom Spielfeld bot das Sportereignis ein attraktives Rahmenprogramm für Klein und Groß. Neben den Spielen machten auch die Danceteams des OSC Bremerhaven den grünen Rasen des Nordsee-Stadions unsicher. Auf einer Getränke- & Essens-Meile stillten viele freiwillige Helferinnen und Helfer der OSC-Fußballsparte den Hunger und Durst der Besucherinnen und Besucher. An interaktiven Ständen der Sponsoren des OSC-Fußballs kamen speziell die kleinen Gäste auf ihre Kosten. Highlights waren beispielsweise die Torschussanlage, welche die AOK Bremen/Bremerhaven im Gepäck hatte,

die Dribbelpass-Aktion unseres Vereins in Zusammenarbeit mit der MERENTIS GmbH sowie der Besuch des WERDER-Mobils. Sportlich begleiteten der Nachwuchs des OSC und des FC Eintracht das Event. In einem Showmatch duellierten sich die U12 Teams der Vereine im



Vorfeld zu den Turnierspielen. Die Partie gewannen die Gäste aus Cuxhaven mit 3:0.

GROSSER DANK AN VERANSTALTER, HELFER UND SPONSOREN

Im Namen des gesamten OSC Bremerhaven möchten wir uns insbesondere bei Bodo Mayerhof und seinen Töchtern Sara und Hanna für die Realisierung und Organisation des Turniers bedanken. Für unseren Verein als Gastgeber sowie für unsere Spieler und Vereinsmitglieder bleibt das Event sehr positiv in Erinnerung. Natürlich würden wir eine Neuauflage in den kommenden Jahren sehr begrüßen. Des weiteren gilt ein großer Dank allen freiwilligen Helferinnen und Helfern aus den Reihen unserer OSC Fußballsparte und des FC Eintracht Cuxhaven. Ohne diese tatkräftige Unterstützung wäre eine solch reibungslose Durchführung des Blitzturniers nicht möglich gewesen. Zu guter Letzt ist auch den Sponsoren des Turniers zu danken. Über jegliche Unterstützung, ob in Form eines finanziellen Beitrags, einer Sachspende oder durch die aktive Teilnahme mit einem Stand am Event-Tag, sind wir allen sehr dankbar.



Das Projektteam (von links): Ottmar Jurkeit, Frank Kramer, Björn Böning, Cristiano Oliveira Castro, Hanna Mayerhof, Eckhard Löwecke, Sara Garcia-Parracho, Bernd Neese, Bodo Mayerhof. Nicht abgebildet: Meico Reis, Andree Plat und Robert Hohnsbehn



Unser „Sam“ ist gestorben

Wir erhielten die traurige Nachricht, dass Reinhold „Sam“ Volkmar am 21. Juli verstorben ist.

Seit 1995 war er im ständigen Einsatz für unsere Fußballabteilung, hat sich – vor allem als Kinder- und Jugendtrainer – zahlreiche Meriten erworben.

Viele Jahre lang hat sich „Sam“ als Aufsicht im „Glaskasten“ um einen geordneten Sportbetrieb im Stadion gekümmert. Wer kannte ihn nicht?

Der Verein hat ihm sehr viel zu verdanken und wir werden ihn in guter Erinnerung behalten. Vor allem den Fußballern fehlt nun ein guter Kollege und Freund. Der Verein trauert um ihn, zusammen mit seiner Familie.

Präsidium und „Blinkfeuer“-Redaktion

OSC Trimm-Fußballer auf Fahrradtour ins Bayernland



Vier Trimm-Fußballer, Lutz Fangmann, Jürgen Jeltsch, Reinhard Labetzke und Wilfried Schmonsees waren auf Radtour im Tölzer Land unterwegs.

Einst waren es zehn starke Männer, aber Krankheiten rafften fünf hin, einer war beruflich unabhkömmlich. So brachen die vier wackeren Radler am 2. Mai von Bremerhaven nach Bad Tölz auf. Wir wohnten acht Nächte im Hotel „Haus am Wald“, um von hier aus Sternfahrten zu unternehmen. Vom Hotelchef wurden wir am Bahnhof in Empfang genommen. Eine Überraschung hatte er noch parat: Udo Schrieber machte in Bad Tölz Urlaub. Am nächsten Morgen bekamen wir die E-Fahrräder - sie waren sehr gut. Unser erster Ausflug ging nach Wolfskirchen, es war keine einfache Tour, viele Steigungen und Abfahrten. Der Rückweg war sehr anstrengend über Kirchbichl mit 12% Steigung (46 Km). Am 4. Mai befuhren wir den Isarradweg bis Lengries. Nach einer Stärkung im Biergarten machten wir uns auf den Weg nach Bad Tölz. Die Altstadt, die feine bayrische Baukunst ist sehr beschaulich. Samstag hatten wir den Tegernsee auf dem Programm, erstes Ziel war Gmund, dann einmal rund um den Tegernsee. In Rottach-Egern machten wir am See eine Brotzeit mit einem köstlichen Bier. Über Stock und Stein von Finsterwalde nach Bad Tölz, es war ein Höllenritt, bergauf, bergab und auf Schotterwegen, wir wurden ganz schön durchgerüttelt. Vom Förster wurde uns dieser Weg empfohlen. Landschaftlich ein Genuss, aber der Po musste leiden (58 Km). Am nächsten Tag hatten wir Kloster Benediktbeuern auf dem Zettel. Eine anspruchsvolle Radtour! Unvorhergesehen mussten wir einen Halt einlegen. 1500 Gebirgsschützen marschierten mit Blasmusik durch den Ort zum Gottesdienst im Freien. Nun auf zum Klostergarten, übertoll! Sehr beschwerliche Rückfahrt. Die Höhenwege bo-

ten uns ein tolles Panorama. Am Montag Fahrt zum Schliersee mit dem Zug, es war sehr warm, die Sonne hat ihre Kraft gezeigt. Der Ort sehr schön. Nach Umrundung des Schliersees zurück zum Hotel. Dort kam Freude auf, als die netten Recken wieder zurück waren (48 Km).

Am Dienstag Abschiedstour auf der rechten Seite der Isar Richtung Mittenwald. Raus in die Natur, an hohen Bergen vorbei und durch kleine schmucke Orte, erreichten wir Wolfshagen zur Mittagspause in einem rustikalen Wirtshaus. Es war wieder sehr heiß. An der Isar flussabwärts radelten wir zur Radstation und beendeten die Radtour ohne Blessuren mit einem Obstler. Am nächsten Tag mussten wir leider unsere Zelte im „Haus am Wald“ abbrechen. Die Zeit war um. Hotel mit gutem Essen, Traubensaft und schöne landschaftliche Radtouren mit viel Sonnenschein. Jungs was wollen sie mehr, die vier tapferen Radler des OSC. Auf ein Neues in 2019! Wilfried Schmonsees



Wir sind auch bei Facebook!

facebook.de/osc-bremerhaven



Prüfung erfolgreich bestanden



Auf dem Foto:
Vordere Reihe von links: Mia, Louisa, Alina, Anuschka, Robert,
mittlere Reihe von links: Anmolpreet, Florian, Marie, Julian, Dominik,
hintere Reihe von links: Cosima, Linton, Mohammad

Elf Judokas erreichten ihren nächsthöheren Kyu-Grad (Schülergrad). In drei Stunden wurden Würfe, auch in Kombination, Haltegriffe, Hebel und Würger demonstriert. Am Ende mussten die Prüflinge Randoris (Übungskämpfe) aus verschiedenen Standardsituation absolvieren.

Nach einer kurzen Beratung waren sich die Prüfer, Norbert Guzek und Christophe David, einig, dass alle Prüflinge die Prüfung bestanden hatten.

Es bestanden zum:

- » 8. Kyu (weiß-gelber Gürtel) Alina Schuldt
- » 7. Kyu (gelber Gürtel) Florian Radtke, Anuschka Waitz
- » 6. Kyu (gelb-orangener Gürtel) Dominik Buß, Robert Root, Louisa Schriefer, Anmolpreet Singh, Marie Waitz
- » 2. Kyu (blauer Gürtel) Cosima David, Julian Wolf
- » 1. Kyu (brauner Gürtel) Linton George Ingram

**HIERZU GRATULIERT DIE JUDO/JIU-JITSU-
ABTEILUNG RECHT HERZLICH.**

Wir haben in Langen fest gemacht!

Weinfest

am Samstag, 08.09.2018, ab 14 Uhr

mit Livemusik, deutscher Federweißer
und Zwiebelkuchen sowie Bier und Bratwurst



Wein Mobil Ahlfeld
Mobiler Weinhandel & Magazinverkauf

Schauen Sie doch mal vorbei: Mi, Do u. Fr von 10-13 Uhr und 15-18 Uhr
Langen · Leher Landstr. 26 · Tel. 04743 - 3 44 54 74 · www.ahlfeldwein.de

Neue Danträger in der Ju-Jutsu Abteilung



von links : Oliver Buß, Steffen Hoffmann, Landeslehrwart Lars Müller

Am ersten Samstag in den Sommerferien fand in Bremen eine Danprüfung statt. Steffen Hoffmann und Oliver Buß, beide Träger des bislang braunen Gürtels, nahmen an dieser Prüfung teil. Seit über einem Jahr bereiteten sie sich auf diese schwerwiegende Prüfung vor. Notweherschulung, Lehreinweisungen und diverse Vorbereitungskurse sind Voraussetzungen um an einer Danprüfung teilnehmen zu dürfen. Der Abteilungsleiter der Ju-Jutsu Abteilung Lars Müller, der auch gleichzeitig der erste Landesvorsitzende und Lehrwart des deutschen Ju-Jutsu Verbandes ist, fungierte bei der dreiköpfigen Prüfungskommission auch als Prüfer mit. Beide Sportkameraden bestanden nach mehrstündiger Darstellung aller Prüfungstechniken diese mit Erfolg. Steffen Hoffmann und Oliver Buß sind jetzt Träger des 1. Dan Ju-Jutsu.

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH
UNSEREN NEUEN DANTRÄGERN.**



ELLERMANN
BESTATTUNGEN

Bestattungsvorsorge:
Das gute Gefühl, an alles
gedacht zu haben.

PERSÖNLICH · FACHKUNDIG · PREISGÜNSTIG

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

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
- Lagerhilfen
- 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!**

Anregungen und Weiterbildung im Ju-Jutsu



Im April durften wir Michael Korn (Vizepräsident des DJJV und Träger des 7. Dan) auf der Matte in Bremerhaven begrüßen. Michael zeigte Methoden, wie der Trainingspartner vom Stand in die Bodenlage gebracht werden kann, und wie dieser dann mit Hilfe von Kontrolltechniken fixiert wird. Nicht nur für Budo Sportler/innen aus dem Grablingbereich war dieser Lehrgang sehr interessant, ebenso konnten auch einige Sportler, die aus dem Karate oder Escrima kamen, viele Anregungen mit in ihren Heimatverein nehmen.

Vielen Dank an Michael und die fleißigen Helfer, die diesen Lehrgang möglich gemacht haben.

JHS

Bitte beachten!

Anzeigen- und Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 10.10.2018

www.weiers.de

Tel: 0471/962920

Werbung, die ankommt!
Werbefolien WEIERS UG



Wir sind auch
bei Facebook!

facebook.de/osc-bremerhaven

Qualifikation bei Debut.



Am 03. Juni nahmen erstmals zwei Leichtathletinnen des OSC am traditionellen Hermann-Dressel-Sprint-Cup des Bremer LT teil, einem überregional geschätzten Wettbewerb.

In der Altersklasse W15 ging die 14 jährige Mia Schattling an den Start. Ihren Lauf über 60m gewann sie in starken 8,67 sek. Über 100 m sorgte sie dann für eine Überraschung. Mit hervorragenden 13,82 kam sie als 4. ins Ziel und qualifizierte sich in ihrem ersten 100m- Lauf überhaupt für die Landesmeisterschaften W15 des Niedersächsischen und des Bremer Landesverbandes am 25. August in Oldenburg. In der Altersklasse U18 ging erstmals Fabienne Klein an den Start. Auch sie konnte mit ihren Zeiten über 60m (9,23 sek.) und 100m (15,33 sek.) in einem starken Teilnehmerfeld überzeugen.

Wir sind auch
bei Facebook!



facebook.de/osc-bremerhaven

Werben im Blinkfeuer

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

CONCORDIA VERSICHERUNGEN

Damit Sie auch
finanziell in
Schwung bleiben.



Von der fairen Beratung bis zur schnellen Hilfe im Schadenfall bieten wir Ihnen einen gut trainierten Service in allen Fragen Ihrer Sicherheit und Vorsorge.

Service-Büro Benecken

Büro Bremerhaven: Lange Str.109 · 27580 Bremerhaven

Büro Surheide: Carsten-Lücken-Str.116 · 27574 Bremerhaven

Tel. 04 71/3 91 26 66 · Mobil 01 74/6 48 96 20

CONCORDIA.
EIN GUTER GRUND.

 **CONCORDIA**
Versicherungen

Leistungsschwimmer gewinnen die Medaillenwertung der Landesmeisterschaften

91 Titel gehen an die SGS Bremerhaven



Medaillengewinner der offenen Klasse der Landes
- v.l. Jil Hierath, Monia Mahnken, Sabrina Wesslaowski, Tjale Schütz, Janne Baden,
Lasse Reichstein, Pia Rothe, Kyra Boxberger, Ann-Kathrin Krägelin

Bei den diesjährigen Landesmeisterschaften der Schwimmer in der Unihalle Bremen war ein deutlich kleineres Teilnehmerfeld am Start. Der Landesschwimmverband hatte sich entschieden, die Pflichtzeiten für die Meisterschaften enorm anzuziehen, um langfristig ein höheres Leistungsniveau zu erzielen. Gerade die jüngeren Schwimmer hatten nun schwer zu kämpfen, um sich zu qualifizieren und die älteren Aktiven mussten auf viele Starts verzichten, da im Vorfeld klar war, dass die Pausen zwischen den Starts nun drastisch kürzer sein würden.

Aber alle vier SGS-Gruppen schickten Schwimmer in die Rennen und mit einer Gesamtleistung von 91 Siegen lagen die Bremerhavener deutlich vorn. In der offenen Wertung war Tjale Schütz mit vier Einzelsiegen am erfolgreichsten. Sie gewann die 50 und 100m Freistil sowie 200m Rücken und 200m Lagen. Besonders freute sie sich über die 200m Lagenzeit von 2:29,18 Min.. Hier unterbot sie für eine weitere Strecke bei den Deutschen Jahrgangsmesterschaften die geforderte Norm. Dieses gelang Pia Rothe im Qualifikationsrennen über 800m Freistil nach nur 9:36,03 Min. Pia wurde zudem Landesmeisterin über 200 und 400m Freistil. Landestitel in der offenen Wertung erschwammen sich Lasse Reichstein (400m Freistil), Janne Baden (100m Delfin), Sabrina Wessalowski (50m Rücken) und Kyra Boxberger (200m Delfin). Nach den 200m Brust schlug Ann-Kathrin Krägelin als Zweitschnellste in Bremen an. Zwei Bronzemedailen sicherte sich Jil Emily Hierath in der offenen Wertungsklasse in neuen Bestzeiten von 1:10,90 Min. und 2:32,95 Min. über 100 und 200m Rücken. Vom Aufbauteam schaffte Monia Mahnken den Sprung aufs Podest. Sie war die Drittschnellste über 50m Brust in einer Zeit von 37,47 Sek..

Weitere Landestitel gab es in den Staffeln. Bei den Damen siegte die 4x100m Freistilstaffel (Janne Baden, Sabrina Wessalowski, Tjale Schütz, Pia Rothe) sowie die 4x100m Lagenstaffel (Sabrina Wessalowski, Ann-Kathrin Krägelin, Janne Baden, Pia Rothe) und die 4x200m Freistilstaffel (Pia Rothe, Sabrina Wessalowski, Kyra Boxberger, Janne Baden) vor der Bremer Konkurrenz. Auch die Zweitbesetzung über 4x100 Freistil und Lagen schaffte den Sprung aufs Po-

dium. Dritte wurde die Freistilstaffel Vanessa Müller, Kyra Boxberger, Monia Mahnken und Hannah Meyer. In der Lagenstaffel schlugen Jil Emily Hierath, Monia Mahnken, Kyra Boxberger und Janne Reichstein als Dritte an.

In der Jahrgangswertung hagelte es nur so an Medaillen. Die meisten Jahrgangstitel gingen an Malin Wickmann und Sabrina Wessalowski. Malin siegte im Jahrgang 2006 gleich in acht Disziplinen und Sabrina gelang dieses im Jahrgang 2003. Mit acht Jahrgangstiteln schloss Tjale Schütz die Meisterschaft ab, und Roman Bykovec kam im Jahrgang 2005 auf sechs Goldmedaillen. Bei den 11jährigen demonstrierten Marijam Barry und Sarah Wessalowski ihre Stärke. Beide konnten fünf Strecken für sich entscheiden. Bei den ein Jahr jüngeren Mädchen gelang dieses Maryella Monsees, und Marie-Sophie Krägelin gewann über die 100 und 200m Brust sowie 200 und 400m Freistil.

Die Rückenschwimmer Loris Betke und Jil Emily Hierath schwammen über 50, 100 und 200m der Konkurrenz in ihrem Jahrgang davon, und Hannah Sophia Meyer schlug über 50m Freistil sowie 50 und 100m Delfin als Erste im Jahrgang 2004 an. Im selben Jahrgang gewann Ann-Kathrin Krägelin die 200m Brust und 200m Lagen und Monia Mahnken die 50m Brust. Janne Reichstein trat im Abiturstress nur am Samstag in Bremen an und siegte über 50m Delfin und Freistil.

Philipp Hartmann wurde im Jahrgang 2006 Jahrgangsmeister über 50m Brust (40,87 Sek.). Cindy Waespy verbesserte sich enorm über 200m Rücken und gewann diese Strecke im Jahrgang 2005. Bei den 14jährigen siegte Steffen Degen über 100m Brust (1:24,05 Min.), und David Waespy, der am zweiten Wettkampftag 15 Jahre alt wurde, konnte die 400m Freistil für sich entscheiden. Freistilsprinterin Vanessa Müller holte die Goldmedaille über die 50m im Jahrgang 2002.

Weitere Siege gingen in den Staffeln der Jahrgänge 2007-2009 nach Bremerhaven. Bei den Mädchen waren Sarah Wessalowski, Marijam Barry, Jella Belgardt, Marie Sophie Krägelin und Maryella Monesses über 4x50m Freistil und 4x50m Lagen unschlagbar. In der 4x50m Freistil Mixed Staffel schlugen Sarah Wessalowski, Gerrit Mahnken, Marcel Klassen und Marijam Barry mit deutlichem Vorsprung als Erste im Ziel an.

In der Masterswertung gewann in der Altersklasse 20 über 100m Rücken an Svea Salewsky.

Mit vielen Bestzeiten schlossen auch Mayra Mahnken, Ethan Betke, Timon Keim, Lars Heckel, Emma Janssen, Paul Janssen, Henrik Sudmann und Merle Kühn die Landesmeisterschaften ab.

Janne geht nie baden....



...sondern schmettert sich erfolgreich durch Norddeutschlands Bäder. Sie heißt nur so: Janne Baden.

Sie ist sowohl Masterandin nach dem Abschluß an der hiesigen Hochschule als auch Master im Schwimmsport. Hört sich eigenartig an. Doch im Schwimmsport sind Sportler/-innen jenseits der zwanzig Lebensjahre schon so etwas wie `Senioren', weil sich diese Sportart doch eher in den jungen Jahrgangsklassen abspielt. Im Fußball redet man in diesem Zusammenhang häufig von Ausbildungsvereinen. Obwohl – gerade unsere Mastersenioren befinden sich auf ihren Strecken häufig an Deutschlands Spitze. Die Siebenundzwanzigjährige Janne findet sich meistens in der offenen Klasse wieder. Eine ihrer Lieblingsstrecken, die 100 m-Delphin legte sie zuletzt bei den Norddeutschen Meisterschaften im Finale auf Platz vier einkommend in 1:04,90 Min., nur 4/100 Sek. von ihrer Bestzeit, zurück. Daneben ist sie über 50 m Delphin und 50 m Freistil landbremische Spitzenklasse, besitzt zudem die entsprechenden Landesrekorde in 28,28 Sek. bzw. 26,35 Sek.

Beeindruckend war auch der Erhalt des Senatspreises anlässlich des internationalen Schwimmfestes in Bremen Ende letzten Jahres als Lohn für die beste Leistung dieser Veranstaltung mit 27,17 Sek. über die kürzeste Kraulstrecke von 50 m. Geboren in Hamburg, wurde sie auch dort eingeschult. Doch bald sollte ein Wechsel nach Spanien in die dortige Grundschule anstehen. Zurück nach Hamburg ging es auf das Gymnasium und den Abschluß mit der Abiturnote eins. Es folgte ein freies soziales Jahr im katalonischen Barcelona, bevor Janne zum Studium der Verfahrenstechnik nach Bremerhaven kam.

Im Mai dieses Jahres beendete sie diese Lebensphase mit dem Masterandin-Abschluß und ist nun beruflich, wie auch schon vor dem Studienende, in Bremen in einem Planungsbüro für Umweltschutz beschäftigt und speziell für Natürbäder verantwortlich. Da gibt es im Sommer viel zu tun – bei täglicher Pendelei mit der Bahn.

Trotz dieser Anspannung ist das Schwimmtraining für sie immer wieder eine Herausforderung. Sie geht gerne an Grenzen – weiß, dass man nur dadurch besser werden kann. Wenn sie sich dann, unter anderem nach beruflicher Anspannung, körperlich müde fühlt, eine gute Schwimmleistung unwahrscheinlich wäre, erlebt sie oft Überraschungen, wenn die Zeiten dann trotzdem stimmen. Das irritiert sie zwar immer wieder, diese Erkenntnis macht ihr jedoch Spaß. Der Sport begleitete sie bereits von früher Kindheit an. Sie hatte den Fußball, Judo, die Leichtathletik, das Turnen und das Schwimmen in einer Spielgruppe im Programm. Aber erst nach der Spanienzeit, da war sie schon 16 Jahre alt, schloß sie sich in Hamburg einer Schwimmleistungsgruppe an. Die Stilarten konnte sie da schon nicht mehr von Grund auf erlernen. Da waren ihr die jüngeren Schwimmer/-innen als Vorbilder voraus. Sie musste sich alles anschauen. Und das gelang mit ersten Bestzeiten und der ersten Teilnahme an den Norddeutschen Meisterschaften ab 2008, weil Talent vorhanden war. Knapp fünf Jahre später kam sie nach Bremerhaven und nahm ab 2012 regelmäßig an Schwimmfesten der Region teil, zum Beispiel an den „Kleinen“- und „Großen-Kogge“-Veranstaltungen mit ihren Standardstrecken über die 50 m Freistil und Delphin.

Sie wird dem Schwimmsport stets treu bleiben, ihr nasses Element immer mit Spaß genießen, egal wie ihre Zukunft auch immer verlaufen wird, obwohl Leistungssteigerungen mit zunehmenden Alter natürlich immer geringer als bei jüngsten Jugendlichen ausfallen.

Janne finden wir oft auch als ausgebildete Aufsicht in unserem Fitnesscenter. Solche Übungsleitertätigkeiten bringen ihr Spaß. Genau so wie die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen im und auch außerhalb des Wassers. Eine ganz tolle Liebhaberei bedeutet für sie – als Alternative zum sportlichen Training, sowie zum beruflichen Alltag – ihre künstlerische Ader. Janne kann ihre Eindrücke und Stimmungen locker einfangen mit ihrer Freude an der Farbe. So entstehen, völlig ohne Programm oder „Stilzwangabhängigkeit“, zahllose Bilder oder Gemälde als ungegenständliche Farbmalerien (siehe Fotos). Diese werden nach Vollendung dann alle an liebe Mitmenschen verschenkt – zu Hause hat sie keines mehr. Schon zu ihren Schulzeiten zeichnete sie gerne, was sie nun auch in ihrem Beruf vortrefflich nutzen kann.



Christiane Veit-Koop
Rechtsanwältin

Telefon (0471) 503 124
Telefax (0471) 503 125

Keilstraße 12
27568 Bremerhaven

Tätigkeitsschwerpunkte:
Erbrecht
Verwaltungsrecht
Steuerrecht

RAin.veit-koop@email.de



Janne betont, dass ihr Leben bisher nie statisch verlief, sondern sehr abwechslungsreich. Aber sie stellt sich dieser Beanspruchung in jeder Beziehung.

Das Interview mit Janne Baden führte Wolfgang Strahl

Drei Altersklassenpokale nach Bremerhaven

Sabrina, Lasse und Janne gewinnen Pokale in Hamm – 2. Rang in der Vereinswertung

42 Vereine hatten ihre Schwimmer zum 11. Hammer Sparkassen-Cup 2018 gemeldet. Neben dem Nachwuchs aus Deutschland war die Elite aus Rumänien, Irland, Russland, Großbritannien und den Niederlanden am Start. Sabrina Wessalowski, Lasse Reichstein und Janne Baden schwammen die punktbeste Leistung in ihren Altersklassen und wurden mit einem Pokal belohnt. Die vielen vorderen Plätze der SGS-Schwimmer in der offenen Wertungs- und Altersklasse trugen zum zweitbesten Vereinsergebnis der Veranstaltung bei. Lasse Reichstein qualifizierte sich zudem mit einer Zeit von 2:15,37 Min. über 200m Rücken für die Deutschen Jahrgangsmessungen.

Diese Distanz konnte Lasse auch in der Altersklasse sowie offenen Wertung gewinnen. Über die 200m Freistildistanz wurde der 17jährige in der offenen Wertung Zweiter, und mehrere Medaillen sammelte er in der Altersklassenwertung A (2001/2002). Gold erhielt er über 100m Freistil und 100m Rücken sowie Bronze über 50m Freistil und Delfin. Janne Baden zog gleich vier Mal in die offenen Finalläufe ein und schlug als Zweitschnellste über 50m Delfin und 50m Freistil an. Einen Sieg in der offenen Wertungsklasse erreichte sie über 50m Delfin sowie 2. Plätze über 50, 100m Freistil und 100m Delfin. Über einen dritten Rang im 50m Delfinfinale freute sich auch Sabrina Wessalowski. Hier schlug sie nach nur 30,24 Sek. an, und beendete in 28,19 Sek. den Freistilendlauf. Neben etlichen Altersklassenmedaillen schwamm Sabrina die zweitschnellste Zeit über 200m Rücken in 2:33,72 Min. vor Teamkameradin Jil Emily Hierath (2:36,44 Min.).

Über 400m Freistil war Pia Rothe die schnellste Schwimmerin der Veranstaltung. In neuer Bestzeit von 2:14,59 Min. schlug sie als Zweitschnellste an. Pia buchte in Hamm ihr Ticket für die Norddeutschen Meisterschaften über 50m Freistil und Delfin sowie 100m Delfin.

Auch Merle Mauer setzte Glanzpunkte. Sie schlug als Schnellste in Hamm über 200m Brust in 2:47,82 min. an. Gold gab es in der Altersklasse A über 50m Delfin und 100m Brust sowie Silber über 200m Freistil und 50m Brust. In der Altersklasse B ging Silber über 100m Brust in 1:20,21 Min. und über 200m Brust an Ann-Kathrin Krägelin. Mit ihrer Zeit von 2:54,50 Min. kam sie als Dritte in der offenen Wertung ins Ziel.

Silber sicherte sich Delfinschwimmerin Kyra Boxberger über die 200m Distanz. Mit der zweitschnellsten Zeit von 2:29,56 Min. schlug sie nach den vier Bahnen an. Mit einer Bronzemedaille in der Altersklasse B beendete Loris Betke die Veranstaltung über 100m Rücken, nachdem er zuvor über die doppelt solange Distanz als Vierter knapp am Podium vorbei geschwommen war. David Waespy schwamm erneut viele Bestzeiten. Besonders erwähnenswert sind seine 200m Freistil. Hier kam er nach nur 2:20,88 Min. an. Steffen Degen wuchs über die 100m Delfin über sich hinaus. Seine Bestmarke von 1:20,89 Min. schraubte er auf 1:16,40 Min. hinunter. Über 100m Rücken schlug Cindy Waespy nach 1:22,70 min. als 7. in der Altersklasse C an und Janne Reichstein wurde über diese Distanz Neunte in der offenen Wertung. Lars Heckel überzeugte mit einem schnellen Freistilsprint über die 100m Distanz in einer Zeit von 1:18,89 Min. und Monia Mahnken benötigte für die Strecke nur 1:10,89 Sek.. Einen fünften Platz erzielte Merle Kühn über 200m Brust.

ANKE SCHMITZ-ELVENICH DEUTSCHE MEISTERIN



Am Sonntag, den 10. Juni, wurde in Ingolstadt die Deutsche Meisterschaft über die Mitteldistanz (1.9. km Schwimmen, 86.3. Km Radfahren, 20.2. km Laufen) für die Elite und Agegrouper (Altersklassen) ausgetragen. Das entspricht einem halben „Ironman“.

Nachdem ich im Winter und Frühjahr krankheitsbedingt nur wenig trainieren konnte, war ich mir am Start unsicher, in welcher Form ich nun tatsächlich angereist war. Nach einer kontrollierten und soliden Leistung beim Schwimmen und Radfahren, machten sich allerdings die fehlenden Trainingskilometer bereits in der zweiten von vier zu absolvierenden Laufrunden bemerkbar. Nun waren mein Willen und mein Kampfgeist gefordert. Nach 4:45:59 erreichte ich das Ziel und war umso überraschter und vor allem glücklich über den Sieg in meiner Altersklasse, AK 45.

EINSELZEITEN:

Schwimmen (1.9 Km)	00:31:42 min
Transition 1 (Kleidungswechsel)	00:02:06 min.
Rad (86.3. km)	2:32:15 Std.
Transition 2 (Kleidungswechsel)	00:00:52 min.
Lauf (20.2. km)	1:39:06 Std.





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**

AOK
Die Gesundheitskasse.

WENIGER BEITRAG, MEHR LEISTUNG

TU'S FÜR DICH

Kümmere dich um deinen Körper – im Rahmen unseres Programms 500€ PLUS* unterstützen wir dich z. B. bei homöopathischen Behandlungen. Jetzt wechseln!

*Informiere dich unter aok.de/bremen

„Eine Mischung aus Sport und Kunst“

Rhythmische Sportgymnastik (RSG)-Gruppe mit Trainerin Tamara Amendt feiert 20jähriges Bestehen



Seit 20 Jahren gibt es die Rhythmische Sportgymnastik (RSG)-Gruppe in der Turnabteilung beim OSC - den Umgang mit Seil und Reifen, Ball, Keulen und Band lehrt Trainerin Tamara Amendt.

„Es war mein Traumberuf Trainerin zu sein“, sagt Tamara Amendt, die Sport studiert hat, und 1994 aus Kasachstan nach Bremerhaven gekommen ist. 1998 hat sie bei Turnwart Jürgen Stute angefragt, ob man beim OSC nicht eine RSG-Gruppe gründen wolle, und stieß damit auf offene Ohren. Jürgen Stute hat das Projekt sehr unterstützt, und die neue Trainerin beim Bundesstützpunkt in Bremen, an den der OSC angebunden ist, vorgestellt. Mit Zetteln wurde Werbung gemacht und die Idee über Mundpropaganda weitergetragen. Die ersten zwei Mädchen für die Gruppe hat Tamara Amendt dann entdeckt, als sie mit ihren Söhnen auf dem Spielplatz war. Aktuell gibt es beim OSC eine gemischte RSG-Gruppe mit 20 Mädchen im Alter von fünf bis 15 Jahren.

Tamara Amendt, die als Physiotherapeutin tätig ist, hat selbst über 10 Jahre lang Rhythmische Sportgymnastik als Leistungssport betrieben und ist auch Landesmeisterin gewesen.

Um für Rhythmische Sportgymnastik geeignet zu sein, ist ein bestimmter Körperbau entscheidend, lange Beine, lange Arme, und sich bewegen zu können sind von Vorteil. Normalerweise fangen Kinder im Alter von etwa fünf Jahren an mit RSG. Interessierten

Mädchen ermöglicht Tamara Amendt ein Probetraining. Ist das Mädchen geeignet wird von Trainerin, Kind und Eltern über Weiteres entschieden, denn alle Beteiligten müssen das wollen.

Die Rhythmische Sportgymnastik sei eine sehr schwere Sportart und würde unterschätzt, so Amendt. Nicht nur hübsch auszusehen, auch körperlich talentiert, und schlau zu sein, sei wichtig, sagt sie. Graziös, mit Handgerät, im Takt zu unterschiedlichster Musik muss man eine Menge von bestimmten Elementen umsetzen und zeigen.

„Es ist ein reiner Mädchensport, etwas Besonderes“, sagt die Trainerin und ergänzt: „Es ist eine „Mischung aus Sport und Kunst“. Die Mädchen müssen Gefühle zeigen, gleichzeitig aber auch Elemente wie Pirouetten, Stände mit Überspagat und Sprünge mit allen Geräten präsentieren und - dabei muss das Ganze präzise sein und auch noch ästhetisch aussehen.“

Erst werden Grundtechniken gelernt, dann Gerätetechniken und später werden verschiedene Elemente in eine Choreographie eingebunden. Die verschiedenen Handgeräte sind Seil, Reifen, Ball, Keulen und Band, wobei das sechs Meter lange Band das schwierigste Gerät ist. „Keine Statik, in Bewegung bleiben“ ist bei der RSG ein Gesetz. Fällt das Handgerät herunter gibt es im Wettkampf drastischen Punkteabzug. Eine Einzelübung dauert 1,5 Minuten und die Musik dazu muss zum Mädchen passen. Heutzutage gibt es bei-

spielsweise Tango oder Walzer auch modern arrangiert, ebenso zeitgenössische Musik und spezielle Kompositionen, eingespielt von einer CD.

Einmal im Jahr gibt es vom Bremer Bundesstützpunkt eine Talent-sichtung. Ausgewählte Mädchen, derzeit sind es vier OSC-Sportlerinnen, fahren regelmäßig ein bis mehrmals in der Woche zum Bundesstützpunkt in die Hansestadt, um dann dort zu trainieren. Ob sie es bedauere, wenn die Mädchen dann im Bundesstützpunkt und nicht mehr in Bremerhaven trainierten, antwortet sie, dass es nicht einfach sei für die Trainerin. „Ich vermisse meine Mädchen, freue mich sehr wenn sie weiterkommen“ und ergänzt: „Ich verliere die Mädchen nicht aus den Augen.“

Unterschieden werden Körpertechniken und auch verschiedene Gerätetechniken. Zu den Körpertechniken gehören beispielsweise Stände, Pirouetten und Sprünge. Dann gibt es vielfältige Gerätetechniken, wie zum Beispiel den Ball außerhalb des Gesichtsfeldes mit den Füßen rückwärts hoch zu werfen und von vorne fangen, oder aber den Ball auf Armen und auf dem Körper entlangrollen zu lassen. Überhaupt sind Werfen und Fangen der Handgeräte bedeutsam. Den Reifen kann man ums Handgelenk zwirbeln, und mit ihm die sogenannte Bumerang-Übung machen. Mit dem Band die Figuren „Schlange“ und „Spirale“ gestalten, mit den zwei Keulen die „Mühle“ darstellen, außerdem gibt es Risiko-Elemente, die viele Punkte bringen, aber eben auch Risiken bergen. Selbst wenn man Lieblingsgeräte hat, dürfen die Gymnastinnen kein weniger favorisiertes Gerät einfach weglassen. Die Beherrschung des Geräts ist sehr wichtig, und es muss dabei auch noch ästhetisch aussehen. Es gibt Studien, die besagen, dass man es 700 Mal wiederholen muss, bis ein schweres Element „sitzt“.

Körperbeherrschung und Disziplin spielten eine große Rolle, aber „niemand wird gezwungen“. Tamara Amendt sagt, die Mädchen seien nicht nur in der Halle, sondern auch in der Schule gut. Der Sport bringt aber auch noch mehr mit sich: Die Mädchen lernen sich zu präsentieren, auch menschlich in der Gruppe miteinander klar zu kommen und - sie können sich benehmen.

Der Sport hat Tamara Amendt im Leben viel gegeben, und sie erzählt, dass sie selbst und ihre Mitstreiterinnen früh selbstständig geworden seien. Von klein an seien sie von Turnier zu Turnier gefahren worden, hätten ihre Tasche selber gepackt, sich die Haare selbst geflochten, alles ohne die Hilfe einer Mutter. Sie beschreibt die Wettkampfsituation für die kleinen Mädchen: „Es gibt viele Zuschauer und die Kampfrichter, die nicht immer freundlich gucken, und du stehst da alleine auf der Fläche – „da gehört was dazu!““

„RSG ist meine Seele, meine Familie, mein Leben“ fasst Tamara Amendt zusammen. Ein Leben ohne Sport kann sie sich nur schwer vorstellen und sagt „Mit Rhythmischer Sportgymnastik angefangen und dann treu geblieben“.



Am Sonnabend, den 20. Oktober möchte die Gruppe die „20 Jahre Rhythmische Sportgymnastik“ richtig feiern, mit Show, Übungen und Tanz. Die Familien sind dazu herzlich willkommen. Besonders aber sind alle Mädchen, die in den vergangenen 20 Jahren beim Training gewesen sind, eingeladen, mitzufeiern, und auch eine gemeinsame Choreographie ist geplant. Die Ehemaligen können sich direkt bei Tamara Amendt, in der OSC-Geschäftsstelle, oder beim Training in der Halle, dienstags von 15.30 Uhr bis 18.30 Uhr melden.

cg

Werben im Blinkfeuer

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

Berichtigung:

Bei der Nennung der geehrten Sportler des Jahres 2017 wurde beim Trampolin-Turnen leider Tomke Hanschen als Siebte bei den Deutschen Synchronmeisterschaften zusammen mit Mirja Carina Henning vergessen.

Die Redaktion bittet um Verzeihung.

Deutsche Meisterschaften und Deutschland-Pokal im Doppelminitrampolinturnen

Nur knapp drei Wochen nach dem Barmstedt-Cup machten sich die Trampoliner/innen wieder auf den Weg: diesmal nach Nottuln. Hier fanden am Samstag die Deutschen Meisterschaften, am Sonntag der Deutschland-Pokal im Doppelminitrampolinturnen statt.

Rüdiger Henning war am Samstag als Haltungs-Kampfrichter eingesetzt, am Sonntag sogar als Wettkampfleiter.

Auf den Deutschen Meisterschaften starteten Tomke Hanschen in der Altersklasse 13/14 weiblich. Tomke erreichte souverän das Finale und belegte nach zwei sehr überzeugenden Durchgängen (mit Doppelsalto als Abgang) den undankbaren, aber hervorragenden 4. Rang.

Am Sonntag waren die OSC-er mit einem größeren Teilnehmerfeld am Start:

in der

- » **AK 13/14 w** Mirja Carina Radfelder-Henning
- » **AK 13/14 m** Luis Stührenberg
- » **AK 15/16 m** Lars Christian Henning
- » **AK 19+ m** Thorsten Söhl

Dieser Wettkampftag war sehr spannend: alle Athleten erreichten das Finale;

In der AK 13/14 ging Mirja als Führende ins Finale, turnte sehr saubere Durchgänge und freute sich am Ende über die Titelverteidigung!

Luis, AK 13/14 m, turnte seine Durchgänge und wurde, wie im Vorjahr, zweiter seiner Altersklasse.

Lars Christian Henning startete in der AK 15/16 m: nach zwei sehr ordentlich geturnten Vorkampf-Durchgängen ging er als Zweitplatziertes ins Finale. Hier steigerte er sich nochmal und landete den Überraschungssieg für die Bremerhavener!

Bei den ältesten Turnern gab es eine Zusammenlegung wegen geringer Meldezahlen: Thorsten (21 Jahre alt) musste sich mit Athleten aus der Altersklasse 17/18 messen. Wegen leichter Knieprobleme turnte er leichter, ging als Zweitplatziertes ins Finale. Hier zeigte er nochmal annähernd, was er kann und holte sich am Ende doch den Titel.

Mit fünf Athleten unterwegs: Tomke bei der Deutscher Meisterschaft einen hervorragenden 4 Platz, beim Deutschland-Pokal mit 4 Athleten am Start – drei Siege (Mirja, Lars und Thorsten) und ein zweiter Rang (Luis) – mehr war nicht drin!

Trainerin Birgit Radfelder – Henning ist mehr als zufrieden.



BURMEISTER GmbH
Grabmal- & Natursteinfachbetrieb



- ▲ 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

www.natursteine-burmeister.de



Manfred Burmeister
Geschäftsführer

Loxstedt: Ausstellung
direkt am Friedhof

Unser Sportangebot in den Abteilungen



Diese Vielfalt gibt es nur im OSC!

American Football:	Alexander Holtermann	0171 - 885 78 43	Koronarsport:	Wolfram Batz	0471 - 800 97 25
Badminton:	Ralf Böttger	0471 - 418 79 57	Leichtathletik:	Bernd Koppe	0471 - 840 46
Basketball:	André Arndt	0151 - 26 20 26 95	Marching Band:	Holger Seemann	0173 - 94 04 385
Billard:	Ronny Schriefer		Schießen:	Taisto Weyer	0471 - 80 53 70
Eisbären- Danceteam:	Miriam Mammen	ammenmiriam_ebd@outlook.de	Schwimmen:	Walter Rentzel	04743 - 78 17
Faustball:	Dieter Weirich	0471 - 80 23 33	Tennis:	Sandra Renz	0151 - 50 52 01 49
Fitness:	Wolfram Batz	0471 - 800 97 25	Tischtennis:	Nils Hoppe	0171 - 175 77 07
Freizeitsport:	Jens Middendorf	0471 - 6 08 00	Triathlon:	Frank Gaida	0471 - 926 67 62
Fußball:	Hans-Joachim Böhm	0471 - 3 46 81	Turnen, Cheerleading, Gymnastik, Rhythmische Sport Gymnastik, Tanzsport, Trampolinturnen:	Rüdiger Henning	ruediger.henning@gmx.de
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:	Kevin Niewöhner	0176 - 71 60 24 03

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:** Dr. Klaus Reichstein
- » **Vizepräsidenten:** Beate Driemel, Lars Hierath, Christian Pufke
- » **Protokollführer:** Wolfgang Strahl

ERWEITERTES PRÄSIDIUM

- » **Sportlicher Leiter:** Jens Petersen
- » **Referent für Öffentlichkeitsarbeit:** n. b.
- » **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. 10. 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

15.10. - 17.12.2018

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

BODYSTYLING 15.10. - 17.12.2018

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

PILATES 15.10. - 17.12.2018

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

PILATES/SOFTFIT 16.10. - 18.12.2018

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

HATHA-YOGA 18.10. - 13.12.2018

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

GESUNDHEITSORIENTIERTE

SENIORINNENGYMNASTIK

17.10. - 19.12.2018
Leitung: Wolfram Batz (Gymnastikhalle)
Mittwochs von 9.00 - 10.00 Uhr, 10x, 50,00 €

TAI CHI

17.10. - 12.12.2018

Leitung: Tigran Ghukasyan
Mittwochs und Donnerstags von 19.00 - 20.00 Uhr,
20x, 100,00 €

REHA-GYMNASTIK 15.10. - 21.12.2018

Leitung: Ilka Ponitka-Graw, Dirk Tumpach, Kevin Niewöhner
Montags von 16.45 - 17.30 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 €

BEWEGEN STATT SCHONEN - WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK 19.10. - 21.12.2018

Leitung: Anne Grosse
Freitags (Gesundheits-Studio OSC), 10x je 50,00 €
09.00-10.00, 10.00-11.00 Uhr und 11.10-12.10 Uhr

GESUNDHEITSORIENTIERTE FRAUEN- GYMNASTIK 15.10. - 17.12.2018

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

FITMIX „YOUNG GENERATION“

15.10. - 17.12.2018
Leitung: Anja Iden (Gymnastikhalle)
Montags von 19.00-20.00 Uhr, 10x, 50,00 €

CROSSFIT

16.10. - 18.12.2018

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

FITMIX „50+“ 15.10. - 17.12.2018

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

KAHA - ENTSPANNUNGSKURS

17.10. - 19.12.2018

Leitung: Ilka Ponitka-Graw (Gesundheits-Studio OSC)
Mittwochs von 18.00-19.00 Uhr, 10x, 50,00 €

RÜCKENFUNKTIONS-GYMNASTIK

16.10. - 18.12.2018

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

ZUMBA GOLD FÜR DIE JUNGGEBLIEBENEN

16.10. - 18.12.2018

Leitung: Ilka Ponitka-Graw (Lutherschule)
Dienstags von 18.00-19.00 Uhr, 10x, 50,00 €

ZUMBA 18.10. - 20.12.2018

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

NORDIC WALKING

04.09. - 25.09. + 16.10. - 20.11.2018

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

BABYSCHWIMMEN/SCHWIMMVORBEREITUNG

20.10. - 15.12.2018

Leitung: Susanne Plate
Aqua Baby (3 bis 16 Monate)
Samstags, 09.30 -10.00 Uhr, 9x 72,00 €
Quietsche-Ente (1,5-3 Jahre)
Samstags, 09.00-10.00 Uhr, 9x 72,00 €
Wasserfrosch (3-4 Jahre, Anfänger)
Samstags, 10.00-10.30 Uhr, 9x 72,00 €
Wasserfrosch (3-4 Jahre, Fortgeschrittene)
Samstags, 11.30-11.00 Uhr, 9x 72,00 €

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER AB 4 JAHRE

16.10. - 18.12.2018

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

19.10. - 21.12.2018

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

20.10. - 15.12.2018

Leitung: Walter Rentzel
Samstags, 08.45-09.30 Uhr „Aqua-Star“ Fortge-
schrittene
Samstags, 09.30-10.15 Uhr „Goldfisch“ (Ziel Bronze)
Samstags, 10.15-11.00 Uhr „Seepferdchen“ (ab 6 J.)
Samstags, 11.00-11.45 Uhr „MiniSeepferdchen“ (ab 4 J.)
Samstags, 11.45-12.30 Uhr OSC-Schwimmclub (ab Bronze), je 9x, 72,00 €

RÜCKENFIT IM WASSER

15.10. - 17.12.2018

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

AQUA-FITNESS 18.10. - 20.12.2018

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

FORTYFIVE AQUA SPORTS

19.10. - 21.12.2018

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

„ALLESQUA“ 19.10. - 21.12.2018

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

WASSERGYMNASTIK

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

Montags, 15.10. - 17.12.2018, je 80,00 €
15.00-15.45 Uhr, 15.45-16.30 Uhr, je 10x,
Dienstags, 16.10. - 18.12.2018, je 80,00 €
16.30-17.15 Uhr, 18.00-18.45 Uhr,
18.45-19.30 Uhr, je 10x,
Mittwochs, 17.10. - 19.12.2018, je 80,00 €
15.00-15.45 Uhr, 19.30-20.15 Uhr, je 10x
Donnerstags, 18.10. - 20.12.2018, je 80,00 €
18.00-18.45 Uhr, 18.45-19.30 Uhr, je 10x,
Freitags, 19.10. - 21.12.2018, je 80,00 €
15.00-15.45 Uhr, 15.45-16.30 Uhr, je 10x

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

20.10. - 15.12.2018

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

SCHWIMMTECHNIK FÜR ERWACHSENE

20.10. - 15.12.2018

Leitung: Michael Reyer/Torben Fiedler
Samstags, 12.00-13.00 Uhr, 9x 72,00 €

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

