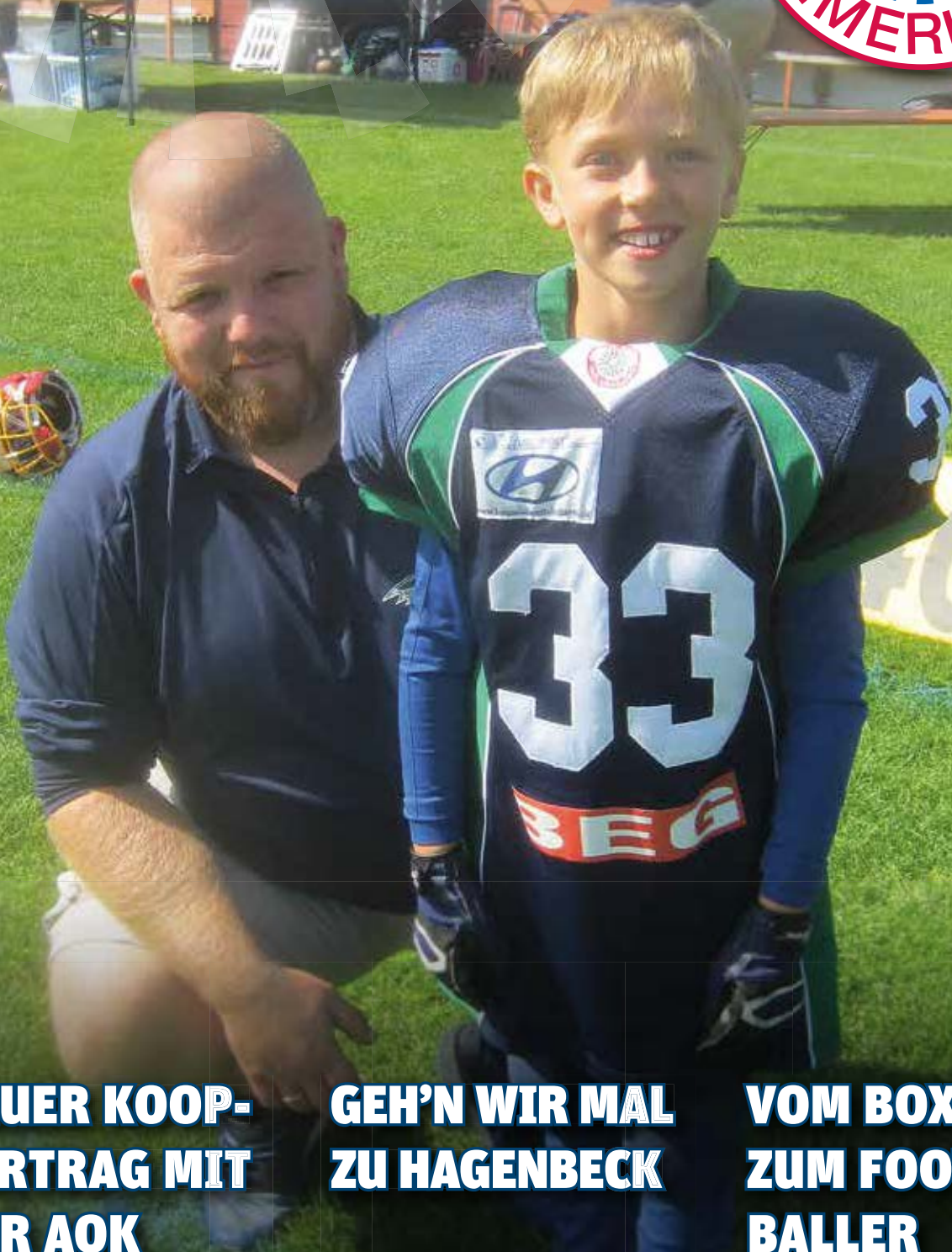


BLINKFEUER

AUSGABE NR.4 / 2018 / H 8349



**NEUER KOOP-
VERTRAG MIT
DER AOK**

⇒ Seite 04

**GEH'N WIR MAL
ZU HAGENBECK**

⇒ Seite 10

**VOM BOXER
ZUM FOOT-
BALLER**

⇒ Seite 12



Zahlen ist einfach.



giroextra-wespa.de

Weil man dafür nichts weiter
als das Handy braucht.
Jetzt App* „Mobiles Bezahlen“
runterladen.

*Nur für Android verfügbar.

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





Liebe Mitglieder und Freunde des OSC,

wenn ihr diese Zeilen lest, sind wir alle bereits in der Vorbereitung auf das Weihnachtsfest und den Jahreswechsel.

Ich schreibe dieses Editorial bei strahlendem Sommerwetter im goldenen Oktober.

Der Sommer war heiß, viel zu trocken und ausgesprochen ereignisreich – auch für den Verein:

1. Die finanzielle Situation unseres Vereins konnten wir mit der erfolgten Beitragserhöhung zum 1. Juli verbessern. Es wäre schön, wenn wir mit einer einmaligen Umlage im Oktober zu einem ausgeglichenen Haushalt zum Jahresende kommen könnten.
2. Es ist uns gelungen, für unsere Stadiongastonomie mit Frau Elena Bär eine neue Pächterin zu finden, die das Restaurant zum 1. Oktober übernommen hat. Ein längerer Leerstand konnte vermieden werden und wir hoffen, dass unsere Mitglieder und Gäste sich in unserem Vereinslokal wieder richtig wohl fühlen.
3. Seit Jahren bemühen wir uns bei der Stadt um eine Sanierung des Nordseestadions.

Auch in diesem Sommer sind wir mit einem entsprechenden Antrag vorstellig geworden.

Es ist für uns sehr erfreulich, dass nun ein deutliches politisches Interesse an einer Sanierung über mehrere Fraktionen hinweg in der Presse dargestellt wird.

Wir sind gespannt, wie sich die angekündigten Planungsschritte entwickeln.

Weil nun bald Weihnachten ist, hier mein Wunschzettel:

Ich wünsche mir, dass

- » es uns gemeinsam gelingt, unsere finanziellen Sorgen abzuschütteln,
- » wir unser Sportangebot in der großen Vielfalt weiter erfolgreich umsetzen können,
- » unsere Mitglieder sich im Verein wohlfühlen,
- » sich immer wieder Menschen finden, die sich für unsere Sache ehrenamtlich engagieren.

UNS ALLEN WÜNSCHE ICH EIN GESEGNETES WEIHNACHTSFEST UND EINEN GUTEN RUTSCH INS JAHR 2019!

Gerd Gräfinig



OSC- Fahrt mit der „Ubena von Bremen“

Die diesjährige Fahrt mit der „Ubena von Bremen“ fand am 22.9.2018 bei strahlenden Sonnenschein auf der Weser statt.

Unter der bewährten Organisation von Jens Petersen und seinem Team hatten sich 31 zahlende OSC-Mitglieder angemeldet. Zudem wurden vom Präsidium erstmals Anzeigen-Sponsoren des „Blinkfeuers“ eingeladen, um auf diese Weise einen Dank auszusprechen.

Der Kapitän begrüßte alle herzlich und seine Crew sorgte neben der maritimen Musikuntermalung auch durch die Bewirtung für satte und zufriedene „Sehleute“.

Wir legten pünktlich im Neuen Hafen ab und schleusten Richtung Weser.

Unser Präsident Gerd Gräfung nutzte diese ruhige Fahrt zunächst, um alle offiziell zu begrüßen und auch die Sponsoren der Getränke (Ehepaar Bär) und der Gulaschsuppe (AOK Bremerhaven) zu würdigen. Im Aktenkoffer („Ich habe meine Arbeit immer dabei“) von Gerd Gräfung befand sich auch der neue Kooperationsvertrag mit der AOK Bremen/Bremerhaven. Während die Flagge mit Krankenkassen-Logo im Wind schlug, unterzeichneten Herr Dietz – als Stellvertreter der AOK und Gerd Gräfung unter dem Applaus der Teilnehmer den neuen Vertrag.

Nach diesem offiziellen Teil genossen alle die Aussicht auf das Kreuzfahrt- und Containerterminal. Vor Wremen wendete die Besatzung das Schiff und zeigte uns die Robben auf den Sandbänken. Viele Gespräche entstanden in dieser besonderen Atmosphäre, so dass das Organisationsteam nach vier Stunden Ausflug begeisterte Teilnehmer wieder von Bord verabschiedete.





Werben im Blinkfeuer

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

Wir sind auch bei Facebook!

facebook.de/osc-bremerhaven



SCHÖNHEIT IST FÜR UNS,
WENN SIE ERFOLG HABEN.

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



eyecatcher

Visuelle Kommunikation

www.eyecatcher-design.info

KUNTERBUNT und VOLL GESUND

Der AOK- und OSC Familientag im Nordseestadion am 26. August war ein voller Erfolg!

Bei strahlendem Sonnenschein (Regen bis morgens um 6 Uhr) gab es im Nordseestadion tolle Sportangebote zum Mitmachen, gesundes Essen und Trinken, Jolinchen, Hüpfburg, Kinderschminken und vieles mehr.

Unsere Leichtathleten, Volleyballer, Judoka, Cheerleader und die Turnabteilung haben den OSC gut vertreten.

Natürlich war auch das Punktspiel der American Football (-Jugend ein starker Beitrag in einer gelungenen Sportdemonstration.

Dank unserem Kooperationspartner, der AOK Bremerhaven, dem Planungsteam des OSC (Susanne Plate u. Jens Petersen) und vor allem auch dem Aufbauteam unter Kevin Niewöhner.





ELLERMANN
BESTATTUNGEN

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

PERSÖNLICH · FACHKUNDIG · PREISGÜNSTIG

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



Wenn es ums Eis geht !!!

Eiscafé Venezia

Columbus-Center

Gelateria Coccato

im Mediterraneo und am Kirchenplatz



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

Weißenstein 14 · 27574 Bremerhaven
 DURSTHOTLINE (04 71) 9 32 30-0 · Fax -60
www.Bier-Harlos.de

Was machen wir eigentlich?

Menschen, die bei uns Sport treiben möchten und sich noch nicht für eine bestimmte Disziplin entschieden haben, sind oft erstaunt über die Angebotsvielfalt, die es in unserem Verein gibt. Selbst alte OSC-Mitglieder sind überrascht, wenn sie sich mit uns über unsere Aktivitäten unterhalten.

Wir selbst sollten aber wissen, was unser Verein leistet und wir alle fühlen uns wohler, wenn wir mit unserer Arbeit zufrieden sind.

Der Olympische Sport-Club Bremerhaven von 1972 e.V. hat sich bei seiner Gründung verpflichtet, nach dem Grundsatz der Freiwilligkeit und unter Ausschluss von parteipolitischen und konfessionellen Gesichtspunkten, den sportlichen Interessen seiner Mitglieder zu dienen.

Diesen Vereinszweck erfüllt der OSC mit großem Einsatz und einem starken ehrenamtlichen Engagement, in dem er eine große Vielfalt an Breiten- und Freizeitsportmöglichkeiten anbietet und durchführt, Freizeitgestaltung für Kinder, Jugendliche und Senioren organisiert und ständig bemüht ist, den Bewegungsbedürfnissen aller gerecht zu werden, ob mit oder ohne Behinderung, gleich welchen Alters, oder welcher Herkunft.

In über 20 Abteilungen, darunter einige mit Alleinstellungsmerkmal in Bremerhaven (z.B.: American Football und Rhythmische Sportgymnastik), wird von qualifizierten Übungsleitern und Trainern ein Sportangebot unterbreitet, das geeignet ist, den betreuten Sportlerinnen und Sportlern ein ihren Neigungen und Fähigkeiten angemessenes Sporttreiben zu ermöglichen.

Umfang und Vielfalt unserer Sportangebote wird in einer seitenlangen Auflistung deutlich, die für unsere Homepage vorbereitet wird.

Darüber hinaus leitet mit Wolfram Batz ein hauptberuflich für den OSC tätiger Physiotherapeut das vereinseigene Fitnessstudio im Nordsee-Stadion, in dem über 800 Mitglieder der Fitnessabteilung trainieren und Leistungssportler aus verschiedenen Abteilungen mit Aufbautraining oder Rehabilitationssport betreut werden.

Auch stark nachgefragter Koronarsport wird angeboten. Für aktuell drei Herzsportgruppen bestehen Wartelisten.

Unser sportliches Angebot richtet sich auch auf die Betreuung von Menschen mit Einschränkungen ein. Als Kooperationspartner fungieren wir seit einigen Jahren mit den Elbe-Weser-Werkstätten (EWW) und legen gerade ein gemeinsames Projekt mit der Lebenshilfe auf.

Die „OSC-Handicaper“ trainieren mit qualifizierten Übungsleitern im Bereich Reha-Gymnastik und Bewegungsspiele seit Jahren erfolgreich und sind mit einer Fußballmannschaft auch schon international unterwegs.

Als Kooperationspartner der Stadt Bremerhaven setzt sich der OSC über das Amt für Menschen mit Behinderung für mehr Inklusion im Sport ein (Projekt MIA).

Im Rahmen des Programms „Integration durch Sport“ bietet der OSC seit 2010 erfolgreich Schwimmkurse für Menschen mit Migrationshintergrund im Bad 3 an. Waren es zunächst überwiegend ost-europäische Zuwanderinnen, sind es jetzt zunehmend Frauen und Mädchen mit türkischem, kurdischem Migrationshintergrund, oder aktuell geflüchtete syrische Frauen, die über dieses Angebot oft die erste Begegnung mit einem Hallenbad erleben und zum Schwimmen gebracht werden.

Dieses Projekt wird ebenso vom Landessportbund Bremen unterstützt wie das Sportangebot für geflüchtete syrische Männer ab 18 Jahren, die „Offene Halle“, das im Januar von der Bremerhavener Sportjugend an den OSC übergeben wurde.

Seit Jahren sind Mitarbeiter des Vereins aktiv an der Arbeit in „Bewegungskindergärten“ beteiligt.

Betreuungsangebote im Sportbereich werden auch einigen Kooperationspartnern gemacht.

Neueröffnung!

OSC - Gaststätte
mit Elena Bär

Ab den 01.10.2018
freuen wir uns auf ihren Besuch.

Tel. 0159 01 33 69 95

Bei uns können Sie ihre:

Geburtstage **Weihnachtsfeiern**
Hochzeitstage **Grünkohlfeiern**
Konfirmationen **und vieles mehr feiern**

Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Do., Fr. 15:00 - 22:00 Uhr, Di. Ruhetag
Sa. und So. 9:00 - 22:00 Uhr (nach Absprache auch länger)

Olympischer Sport-Club
Am Stadion 10, 27580 Bremerhaven

Hier sind es vor allem auch lizenzierte Übungsleiter, die nach ihrem Schulabschluss über ein „Freiwilliges Soziales Jahr“ von uns angeleitet, sowohl im Verein, als auch in der Schulpraxis tätig werden.

Durch diesen Einsatz ist es dem Verein möglich, neue Projekte umzusetzen:

- » Ferienbetreuung für Kinder im Alter von 6 – 12 Jahren
- » Ganganalyse für Schulanfänger
- » Fußgymnastik für Kinder mit Befund
- » Sportangebot für Adipöse

Selbstverwaltet und besonders aktiv sind die Frauen und die „Olympischen Senioren“ des Vereins, die sich ein umfangreiches Jahresprogramm erarbeiten.

Der OSC kümmert sich um alle, für die eine sportliche Betätigung unter Anleitung von qualifizierten Fachkräften von Bedeutung ist.

Das wollen wir und das können wir!

Wir sind der Meinung:

Unsere Arbeit ist wertvoll!

Gerd Gräfin

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

Werben im Blinkfeuer

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

Mit dem OSC Gutschein:

Gesund denken ... Gesund schenken

Überraschen Sie Ihre Liebsten zu Weihnachten doch mal mit einem Gutschein aus unserem Sportangebot (... ein Gesundheitskurs, ein Mitgliedsbeitrag, eine Kurzmitgliedschaft, ein Jahresabo u. v. m...)

Beratung und Verkauf in der OSC-Geschäftsstelle
 Am Stadion 10
 27580 Bremerhaven

Tel: 0471 / 800 97-0

Email: info@osc-bremerhaven.de



Geh'n wir mal zu Hagenbeck...



sagten sich vierzig „Olympische Senioren“ und machten sich auf den Weg nach Hamburg. Ein Bus der Firma Giese aus Beverstedt brachte sie in rekordverdächtiger Zeit dorthin. Bei schönsten Sommerwetter war nun Muße, sich den vielen Tieren ganz zu widmen. Die mächtigen Elefanten, dazu der putzige Nachwuchs wurden zunächst bestaunt. Die quirlige Kolonie der Präriehunde stieß mit ihrem überlegten Höhlenbau auf Bewunderung. Die bulligen Bisons lagen faul in der Sonne, während die Pampashasen sich frei auf dem ganzen Gelände bewegen durften. So fand jeder seine Lieblinge und Favoriten.

In der weiträumigen Parklandschaft luden Bänke zum Verweilen ein. Ein besonderes Highlight war das Amphibien- und Aquariumhaus. Unterschiedlichste Echsen und Schlangen waren zu bewundern und natürlich die bunten Korallenfische in ihren großen Becken.

Ein Abendbrotpause im „Heidenauer Hof“ mit vollen Aufschnittplatten und herrlichem Schwarzbrot schloss einen gelungenen Tag ab.

Zis



BURMEISTER GmbH
Grabmal- & Natursteinfachbetrieb

Manfred Burmeister
Geschäftsführer

- ▲ Grabmale
- ▲ Einfassungen
- ▲ Nachbeschriftungen
- ▲ Auf allen Friedhöfen
- ▲ Standsicherheitsprüfung

Spadener Str. 126 · 27578 Bremerhaven
☎ 04 71 / 80 61 65 0
www.natursteine-burmeister.de

BURMEISTER GmbH
Grabmal- & Natursteinfachbetrieb

Manfred Burmeister
Geschäftsführer

Wir sanieren und restaurieren, z. B. Fußbodenbeläge, Treppen, Terrassen, Außeneingänge und vieles mehr aus:

- ▲ Marmor ▲ Terrazzo
- ▲ Betonwerkstein ▲ Sandstein ▲ Granit

für den Innen- und Außenbereich.

Spadener Str. 126 · 27578 Bremerhaven
☎ 04 71 / 80 61 65 0
www.natursteine-burmeister.de



Footballer – zur Fairness erzogen



Nachhaltigkeit – so lautet ein wesentliches Stichwort für die American Footballer, sagt Marco Monsees und betont somit die Wichtigkeit der Nachwuchsarbeit. Wenn am Ende dann irgendwann zukünftig ein aktiver Jugendlicher aus den drei Jugendkadern mit jeweils bis zu vierzig Aktiven den Sprung in die erste Herrenmannschaft schafft, wäre schon viel erreicht.

Als treibende Kraft dieser Maßnahme ist natürlich in erster Linie Marco Monsees anzusehen, der mit seinem zehn Personen umfassenden Betreuerstab eine immens gute Arbeit leistet.

Seine acht- bis dreizehn Jahre alten Schützlinge der C-Jugend werden „betüdtelt“ von drei Müttern, einem Vater, drei Trainern aus der Herrenmannschaft, einem Trainer der A-Jugend und einem Herrnspieler als Physio und Sanitäter. Als Koordinator für diesen Stab fungiert Sven Elsner, der sich zudem um Ausrüstung und Ersatzteile kümmert.

Eine mühsame Herausforderung ist die Sache mit der nahezu 200 Euro teuren Ausrüstung ohnehin, meistens für die Eltern, aber natürlich auch für die Abteilung. Für Notfälle steht jedoch Abteilungsleiter Alex Holtermann bereit, der bis zu 30 Leihhausrüstungen in seinem Fahrzeug vorhält.

Seit 2015 gibt es die Gruppe der kleinsten Footballer, die zuvor bereits im Flag-Football erste Erfahrungen sammelten und inzwischen erreichten siebzehn von diesen Jungen bereits die heutige B-Jugend (14-16 Jahre). Marco verteilt auch „Hausaufgaben“ für die Jüngsten:



Jeder soll mindestens einen Spielkameraden aus seinem Umkreis für die jüngste Mannschaft anwerben. Wenn das dann gelungen ist, wird gemeinsam gefeiert. Wenn das keine Motivation bedeutet! Übrigens, drei C-Jugendliche/Kinder sind unter acht, das „Küken“ ist sogar erst sechs Jahre alt.

Sportlich läuft es für die Kleinen schon recht gut. In Ihrer ersten Saison in einer Gruppe der Liga Nord boten sie den Hamburger Devils und den Huskies aus der Hansestadt, sowie dem Team aus Oldenburg schon oft Paroli. Ein Spiel wurde gewonnen, die anderen knapp verloren: lediglich ein Touchdown fehlte jeweils zum Sieg.

Schon früh lernt diese junge Gruppe das Gesetz der Fairness kennen, denn aufgrund der offensichtlichen Körperlichkeit dieser Sportart, ist z.B. die Hinterhältigkeit, Rücksichtslosigkeit und Verschlagenheit, die manche Fußballprofis an den Tag legen, für die Aktionen des Footballs oder auch des Rugbys einfach nicht zu akzeptieren.

Auch Marco Monsees startete einst seine Footballer-Karriere als Flag-Footballer im Jahre 2003. Zuvor war er jedoch als Halbschwergewichts-Boxer des Weserboxrings unterwegs und erreichte schließlich sogar, als Krönung, den Kader der B-Jugend Nationalmannschaft. Als Vorbild diente ihm jederzeit sein Vater Uwe, der ebenfalls als ein sehr erfolgreicher Bremerhavener Boxer auftrat.

Der heute Neununddreißigjährige Marco ist beruflich im Schichtdienst an unserem Container-

Terminal tätig. Da ist es oft mühsam, die Zeit für seinen Sport, dem er sich einst durch den Kontakt zu einem Aktiven des Herrenteams zuwandte, zu erbringen. Doch den Spaß an seiner Sportart will sich der Kraftprotz auch in Zukunft nicht nehmen lassen. Es dreht sich eben alles um das „Ei“, denn als Inhaber der B-Lizenz, der erst kürz-

Wir sind auch bei Facebook!

facebook.de/osc-bremerhaven





lich die Einladung zu einem kostspieligen Trainerkongreß in Frankfurt am „Mainstream“ erhielt, als Schiedsrichter und Ligaobmann ist Marco beständig auf Achse.

Fünf Teams mit insgesamt 150 Aktiven machen heute unsere American Footballer aus: neben der bereits genannten C-Jugend, bestehen die B- und die A-Jugendmannschaften (bis 19 Jahre), natürlich die erste Herrenmannschaft und immer noch die Gruppe der Flag-Footballer.

Aber gesucht werden auch immer wieder neue kräftige Spieler, die sich dank ihrer Körpermasse den Gegnern energisch entgegen stemmen können. Eine gute Beweglichkeit kann trainiert werden und sorgt dann für das beachtliche Selbstbewusstsein eines Leistungsträgers. Doch auch die schmächtigen Schmalen werden gerne genommen - allein schon wegen ihrer Schnelligkeit sind sie für die Erringung eines Touchdowns erforderlich. Und das ist bekanntlich das wesentliche Ziel im Spiel.

Das Interview mit Marco Monsees führte Wolfgang Strahl



Ab 15. November wieder buchbar!

Das Kurs-Jahresabo vom OSC Bremerhaven

(buchbar für unsere Freizeit- Gesundheits- und Wasserkurse laut Umschlagsrückseite)

- » **Sie buchen Ihre Kurse für das ganze Jahr 2019 und erhalten bis zu 10% Rabatt auf den Jahrespreis!**
- » **Ihr Kursplatz bleibt Ihnen das gesamte Jahr erhalten!**
- » **Zahlen Sie bargeldlos!**
Der ermäßigte Jahresbetrag wird in 2 oder 4 bequemen Raten von Ihrem Konto abgebucht
- » **Sparen Sie Zeit!**
Sie erhalten nur eine Teilnehmerkarte für das ganze Jahr und haben so keine Extra-Wege!
- » **Einfach Kurs aussuchen und freie Plätze sichern!**

Informationen und Anmeldeformulare in der OSC Geschäftsstelle

Schützenfest der Schieß-Sportabteilung

Am Sonntag den 30. September fand das Schützenfest unserer Abteilung am Höllenhammsweg statt. Zum Beginn der Veranstaltung wurden die Schützen und Schützinnen von dem noch amtierenden Schützenkönig Jens Hoffmann und dem Vizekönig Daniel Weyer zum Sektempfang geladen. Dieser bestand aber wie immer aus alkoholfreien Getränken, da die Hauptveranstaltung mit dem Repetiergewehr ausgetragen wurde.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen wurde dann mit dem Königsschießen begonnen. Anders als bei den bisherigen Veranstaltungen wurde nicht auf einen Holzadler sondern auf eine 50 Meter entfernte elektronische Wertungsscheibe geschossen.

Am späten Nachmittag standen die neuen Majestäten für das noch alte Jahr 2018 und schon das neue fest. Der neue Schützenkönig der OSC Schieß-Sportabteilung ist Gervin Stenzel. Mit seiner Vizekönigin Anna Maria Bruns repräsentiert das neue Königspaar ein Jahr lang unsere Abteilung.



vorne die beiden Schützenkönige
Anna Maria Bruns und Gervin Stenzel

VIEL GLÜCK UND GUT SCHUSS.

JHS

Bitte beachten!

Anzeigen- und
Redaktionsschluss
für die nächste
Ausgabe: 10.01.2019

Sanitätshaus
dohse
GmbH

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

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



**Ihr Sanitätshaus
mit Herz!**

Bremerhavener Schwimmgemeinschaft SGS weiterhin oben mit dabei

Kräftezehrender Auftakt in die neue Saison



Offene Bremer Klasse Tjale Schütz, Janne Baden, Sabrina Wessalowski

Die diesjährigen Bremer Landesmeisterschaften der „Langen Strecke“ auf der Kurzbahn fanden Mitte September im Unibad in Bremen statt. Aus zehn Bremer Vereinen oder Startgemeinschaften waren 180 Teilnehmer am Start. Auch 27 Schwimmer und Schwimmerinnen von der SGS Bremerhaven kämpften wieder einmal um die begehrten Meistertitel in den Jahrgangs- und offenen Bremer Klassen mit und wurden im Medaillenspiegel Zweite hinter der TSG Huchting/ Blumenthal Bremen.

Die Schwimmer und Schwimmerinnen der SGS wurden insgesamt sechzehnmal Jahrgangsmeister. Davon gingen bei je drei Starts drei Titel an Sabrina Wessalowski (Jg. 2003), Malin Wickmann (Jg. 2006, 800m u. 1500m Freistil und 400m Lagen) und Maryella Monsees (Jg. 2008, 400m u. 800m Freistil und 400m Lagen). Marijam Barry (Jg. 2007) siegte über 800m u. 1500m Freistil, wurde Vizejahrgangsmeisterin über 400m Lagen. Weitere Jahrgangstitel erschwammen sich Sarah Wessalowski (Jg. 2007, 400m Lagen, Zweite über 800m u. 1500m Freistil), Giovanni Luca Marques Soares (Jg. 2006, 200m Lagen), Lars Heckel (Jg. 2005, 1500m Freistil, Bronze über 200m Lagen), David Joshua Waespy (Jg.2003, 800m Freistil, Zweiter über 1500m Freistil und Platz drei über 400m Lagen) und Tjale Schütz (Jg2001, 400m Lagen).

Für die SGS gingen weitere 11 Vizejahrgangsmeistertitel im Jahrgang 2008 an Marie-Sophie Krägelin (800m Freistil, 400m Lagen) und Ann-Kathrin Krakow (400m Freistil). Philipp Hartmann (Jg. 2006) war über 400m Lagen, 400m und 800m Freistil erfolgreich. Silber in ihrem Jahrgang holten auch die dreizehnjährigen Paul Ole Janssen (1500m Freistil), Titus von Marcard (200m Lagen) und Cindy Jona Waespy (800m Freistil, 400m Lagen) sowie der Fünfzehnjährige Loris Betke (400m Lagen).

Weitere drei Bronzemedailles im Jahrgang erschwammen sich Jel-la Belgardt (Jg.2007) und Ethan Betke (Jg. 2006) über 400m Lagen, Ethan dazu auch noch über 800m Freistil. Viele gute Zeiten erkämpften sich auch Justin Fürstenhaupt, Emma Janssen, Timon Keim, Monia Mahnken, Ada Clara, Hannah Sophia Meyer und Sasha Minou Walter.

Abgerundet wurde das gute Ergebnis durch die fünf Medaillen in der offenen Wertung. Bremer Meister über 1500m Freistil wurde Janne Baden. Zeitgleich (laut Handzeitnahme) beendete sie ihre Rennen über 800m Freistil und 400m Lagen mit Lara Marie Domke bzw. Sarah Gäbler -das Zielgericht sah sie beide Male leider nur als Zweite im Ziel. Auch Sabrina Wessalowski (Bronze offene Wertung über 1500m Freistil, Platz vier 400m Lagen, Platz fünf 800m Freistil), Tjale Schütz (Bronze offene Wertung über 400m Lagen) und Malin Wickmann (Platz acht offen über 1500m Freistil) konnten mit ihren Leistungen zufrieden sein.



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



**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

**Wir sorgen für Ihre
finanzielle Fitness.**



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: Corsten-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

Tagestour mit dem Stadtsportbund Bremerhaven nach Langeoog

Frauenpower



Am Sonntag, den 12.08.2018 fand die vom Stadtsportbund jährlich ausgerichtete Frauen-Tagesfahrt statt. In diesem Jahr ging es wieder auf eine Insel, diesmal nach Langeoog.

Nach einer für viele der Teilnehmerinnen sehr unruhigen Nacht, trafen alle pünktlich um 6.15 h am vereinbarten Treffpunkt ein. Sieben Busse standen bereit für die insgesamt 360 Frauen. Dank der guten Organisation wußte jede, in welchen der Busse sie gehörte. Pünktlich um 6.30 h ging es los. Wir vom OSC Bremerhaven waren mit 38 Frauen vertreten. Unser Busfahrer hieß MARIO.

Nach einer ca. zweistündigen Busfahrt erreichten wir Benseniel, mit dem Schiff ging es dann weiter zur Insel und mit der Inselbahn vom Hafen ins Zentrum. Ab diesem Zeitpunkt war jede auf sich gestellt. Jetzt hatten wir ungefähr fünf Stunden, um die Insel zu erkunden.

Auch das Wetter möchte ich nach der wahnsinnigen Hitzewelle an dieser Stelle erwähnen. Uns blieb sie erspart. Wir hatten das ideale Reisewetter, sowohl auf dem Schiff als auch tagsüber auf der Insel. Ein bisschen Wellengang auf See, bedeckter Himmel, durch den zeitweise die Sonne durchbrach.

Zur Unterstützung des Inselaufenthaltes gab es die Möglichkeit, die Insel per Pferdekutsche, per Fahrrad oder per Pedes zu erforschen. Alles verteilte sich irgendwie und ging reibungslos von statten.

Wir OSCerinnen beginnen den Inselaufenthalt schon seit jeher mit einer Stärkung von Leib und Seele.....Dafür wird von uns entweder am Strand direkt oder auf geeigneten Bänken ein feudales Picknick aufgebaut. Es war wie immer viel zu viel, aber alles hat super geschmeckt.

Auch da haben wir im Laufe der Jahre schon die dollsten Dinge erlebt. Ich sehe noch Margret aus unserer Gruppe mit einem Schnitzel in der Hand wild gestikulieren und schwups war es weg. Man glaubt es nicht. Aber tatsächlich, eine Möwe hatte es sich geschnappt und flog von dannen. Aber zu hungern brauchte Margret deshalb ganz und gar nicht, es war ja genug von allem da.

Diese Fahrten sind jedesmal wieder ein tolles Erlebnis. Das Miteinander, der Zusammenhalt, eben der Sport und die gute Organisation machen das Ganze zu etwas Unvergesslichem.

Ich freue mich schon auf die Tour im nächsten Jahr. Wer weiß, wohin es dann geht?? Und das frühe Aufstehen ist bis dahin doch längst vergessen, oder....?

Also, bleibt gesund oder werdet es und wir sehen uns in nächsten Jahr wieder.

Herzlichst

Eure Barbara

www.weiers.de

Tel: 0471/962920

Werbung, die ankommt!

Werbefolien WEIERS UG

Nun kann regelmäßig gebosselt werden!



Sportwart Jens Petersen hat nun doch eine Hallenzeit für das Indoor-Stockschießen (Bosseln) freischaufeln können.

Gespielt wird sonnabends von 14 – 16 Uhr in der Kleinen Halle im Nodsee-Stadion.

Die freien Termine bis Weihnachten:

3.11. / 10.11. (13-15 Uhr!!!) / 17.11. / 8.12. / 15.12. / 22.12.

Die Freizeitsportler freuen sich über Zuwachs. Jeder ist willkommen! Jung und Alt, Männlein und Weiblein, Anfänger oder Profi!

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. EINFACH KOMMEN! Und Turnschuhe mitbringen.

Wir können zwei Anlagen aufbauen und dazu noch Shuffleboard.

Wenn das nichts ist!



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



Liebe Sportlerinnen / Frauen im OSC,



schon wieder ist ein Jahr vorüber. Leider....,aber wir hatten viele schöne gemeinsame Stunden.

Zum einen natürlich durch den Sport,der uns alle fit hält und zum anderen durch unsere mit den Senioren gemeinsam durchgeführten Unternehmungen.

Aufgrund der Resonanz bei den einzelnen Veranstaltungen gehe ich davon aus, dass die richtige Mischung getroffen worden ist. Auch im nächsten Jahr werden wir wieder unsere Fahrten

durchführen. Die Planungen laufen bereits und auch da hoffe ich auf starke Teilnahme,denn dann macht dasPlanen und Organisieren auch richtig Spass. Ich danke Euch dafür.

Für das Jahr 2019 wünsche ich Euch allen Gesundheit bzw. Genesung und hoffe auf noch viele gemeinsame Unternehmungen.

Eure Barbara

Werben im Blinkfeuer

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

BESSER SEHEN, SICHER AUTOFAHREN.



ZEISS DriveSafe Brillengläser

Die Technologien:



Schnelle Wahrnehmung der Umgebung bei widrigen Lichtverhältnissen, z.B. bei Regen oder Dämmerung.



Geringe Irritation durch blendendes Licht von entgegenkommenden Autos bei Nacht.



Scharfe Sicht beim schnellen Blickwechsel zwischen Straße, Navi, Rück- und Seitenspiegeln.

GRIENIG
Optik & Akustik

Bremerhaven | Debstedter Weg 8

www.grienig.de



Individuell vor Ort.

Erfolgreiche Mädchen bei ihrer Premiere

20



Unsere Geräteturngruppe wurde in den letzten Monaten von den Mädchen sehr gut angenommen. Sie ist derzeit mit 20 Mädchen voll ausgelastet. Das Trainerteam freut sich über die ausgesprochen gute Trainingsbeteiligung und die damit verbundenen Trainingserfolge. Das hat dazu geführt, dass wir früher als erwartet konkurrenzfähig waren und somit unserer Teilnahme an einem Wettkampf nichts mehr im Wege stand.

Bei den Kreiseinzelmeisterschaften im April bot sich unseren Mädchen erstmalig die Gelegenheit, sich mit Turnerinnen aus anderen Bremerhavener Vereinen zu messen.

Ohne große Erwartungen oder Hoffnungen, aber dafür mit viel Aufregung, sind wir an den Start gegangen. Die einstudierten Übungen haben alle Mädchen gut geturnt.

Umso größer war am Ende die Freude über die super Ergebnisse!

Im Jg. 2011 und jünger erreichte Milla Tsartilidis den erfolgreichen 1. und Maja Posuniak den 2. Platz.

Im Jg. 2009-2010 konnte mit Mina Föge (2. Platz) wieder eine unserer Turnerinnen einen Platz auf dem Podest erreichen. Weitere Ergebnisse dieses Jahrgangs: 6. Zoe Grossmann, 8. Klara Hiltz, 9. Clara Marques-Soares, 11. Sophia Lehmann, 14. Yuna Burkhardt.

Auch im Jg. 2007-2008 konnten wir den 1. Platz (Maja Laudien) und den 2. Platz (Seher Adlim) belegen. Im guten Mittelfeld platzierten

sich hier: 7. Eva Hiltz, 8. Moana Knüttgen, 9. Cyra Kellner, 11. Josefina da Rocha Nunes, 12. Emma Solinski, 13. Patricia Myers, 14. Cinzia Rau.

Im Jg. 2005-2006 konnten in einem starken Teilnehmerfeld Asya Adlim den 8. Platz, Liana Gross den 10. und Zoe Monsees den 15. Platz erreichen.

Diese ersten Erfolge erfüllt uns Trainerinnen mit Stolz und sorgt für die notwendige Motivation, das Training weiter auszubauen und die Mädchen so auch auf weitere Wettkämpfe gut vorzubereiten.

Ein großer Dank geht an die Helferinnen Regina Gräfin, Belana Strunck und Jasmin Meyer, die uns am Wettkampftag tatkräftig unterstützt haben.

Sandra Himmelmann und Jasmin Föge

Einladung zur jährlichen Abteilungsversammlung der Triathleten

Liebe Triathletinnen und Triathleten !

Am Samstag , dem 16.02.2019 , findet unsere jährliche Abteilungs-
versammlung 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 17.02.2018
4. Bericht des Abteilungsvorstands Saison 2018
5. Bericht der Schatzmeisterin Saskia Fischer
6. Bericht der Kassenprüfer Swantje Steudte und Claudia Barg
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahl der Delegierten für das Jahr 2019
9. Schwimmbetrieb (Aufsicht, Trainercard , versch.)
10. Startpässe 2019
11. Startgeldabrechnung 2019
12. Termine und Aussichten auf 2019
13. Anträge an den Abteilungsvorstand
14. Verschiedenes / Aussprache

Anträge sind bitte schriftlich mit Begründung bis zum 31.12.2018 an den Abteilungsvorstand zu stellen.

**gez. Frank Gaida
(Abteilungsleiter)**

**gez. Nils Schmidt
(stellvertr. Abteilungsleiter)**

Einladung zur ordentlichen Jahreshauptversammlung der Turnabteilung

am Mittwoch, dem 13.02.2019, 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 2018
6. Berichte
 - 6.1 der Abteilungsleitung
 - 6.2 der Fachwartinnen / Fachwarte
 - 6.3 der Kassenwartin
 - 6.4 der Revisoren
7. Entlastungen
 - 7.1 Entlastung der Kassenwartin
 - 7.2 Entlastung des Vorstandes
8. Wahlen
 - 8.1 SchriftführerIn (vakant)
 - 8.2 Beauftragte/r für Kooperation Kitas, Schulen, OSC-Turnabteilung (vakant)
 - 8.3 JugendwartIn (vakant)
 - 8.4 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, 02.02.2019, 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)**

Mecklenburg „Land der tausend Seen“



Waren, dieser kleine gemütliche Ort, liegt im Zentrum Mecklenburg-Vorpommerns am Ufer des größten Binnensees Norddeutschlands, dem „Kleinen Meer“. Denn nichts anderes bedeutet die Übersetzung des slawischen Wortes „Müritz“.

Drei große Schutzgebiete für Tiere und Pflanzen, von denen der Müritz-Nationalpark der bekannteste ist, grenzen an das Stadtgebiet. Diese gilt es zu entdecken, aber wir mussten erkennen, dass eine Woche nicht reicht.

Unser Hotel garni „Ingeborg“ liegt dicht am kleinen Bootshafen und wir radeln von dort in alle Himmelsrichtungen.

Das Wetter meint es sehr gut mit uns! 30° und mehr sind an der Tagesordnung.

Trotzdem machen wir am ersten Tag eine Fahrradtour durch den Nationalpark, durch grüne Wälder und Auen, die uns vor den Sonnenstrahlen schützen. Nach 32 km können wir uns auf einer herrlichen zweistündigen Fahrt mit dem Schiff auf der Müritz erholen, was auch dringend notwendig ist.

Das Schloss Klink, heute ein Hotel, ist auch unser Ziel. Und wir umrunden den Tiefensee.

Wir waren nicht noch einmal auf Amrum wie im letzten Jahr, auch nicht wie angedacht auf Helgoland, sondern wir sind in Waren/Müritz gelandet.

Wir, das sind Irma, Monika, Renate und ich, aus der Gymnastikgruppe von Wolfram. Leider konnte Margot nicht dabei sein. Dieses Mal haben wir sie und ihren trockenen Humor sehr vermisst.

Wir wissen jetzt auch ganz genau, dass es sehr viele Mücken in manchen Bereichen geben kann. Wir müssen uns tatsächlich vor ihnen retten, was uns nicht so ganz gelingt. Irma und Renate können ein Lied davon singen, Monika stimmt auch mit ein, nur die Schreiberin bleibt verschont. Ich danke euch dafür!

Auf ein Neues im Jahre 2019, liebe Margot!

Außerdem entdecken wir das Städtchen zu Fuß und bewundern den Sonnenuntergang an der Strandpromenade. Am Bootshafen sitzt man in Cafes und Restaurants, was auch für uns eine Lieblingsbeschäftigung ist. Leckerer Essen und Trinken nach einer ausgedehnten Radtour – Herz, was willst du mehr?

Rita Risser

Manfred Zietz

Radio- und Fernsehservice

... denn auf den Service
kommt es an!

Wurster Straße 31
27580 Bremerhaven
Telefon 0471/8 14 25

Bitte beachten!

Anzeigen- und Redaktionsschluss für
die nächste Ausgabe: 10.01.2019

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

07.01. - 01.04.2019

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
Montags von 14.00-14.45 Uhr
(Gesundheits-Studio OSC), 13x 78,00 €

BODYSTYLING 07.01. - 01.04.2019

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
Montags von 17.30 - 18.30 Uhr Mixed
(Gesundheits-Studio OSC), 13x 78,00 €

PILATES 07.01. - 01.04.2019

Leitung: Anne Grosse (Gesundheits-Studio OSC)
Montags, 18.30-19.30 Uhr, 13x, 91,00 €

PILATES/SOFTFIT 08.01. - 02.04.2019

Leitung: Anja Iden
Dienstags (Gesundheits-Studio OSC),
18.00-19.00 Uhr und 19.00-20.00 Uhr, 13x, 91,00 €

HATHA-YOGA 10.01. - 04.04.2019

Leitung: Anne Parvati Wohlers- Krebs
(Gesundheitsstudio),
Donnerstags, 09.00-10.30 Uhr, 12x, 96,00 €

GESUNDHEITSORIENTIERTE SENIORINNINGYMNASTIK

09.01. - 03.04.2019

Leitung: Wolfram Batz (Gymnastikhalle)
Mittwochs von 9.00 – 10.00 Uhr, 13x, 78,00 €

TAI CHI

09.01. - 03.04.2019

Leitung: Tigran Ghukasyan
Mittwochs und Donnerstags von 19.30 - 20.30 Uhr,
13x, 78,00 €

REHA-GYMNASTIK 07.01. - 05.04.2019

Leitung: Ilka Ponitka-Graw, Dirk Tumpach, Kevin Niewöhner

Montags von 16.45 - 17.30 Uhr, 13x 78,00 €

Dienstags (Amerikanische Schule) von 18.30 - 19.15 Uhr, 13x 78,00 €

Donnerstags von 10.45-11.30 Uhr, 13x 78,00 €

Donnerstags von 16.45 - 17.30 Uhr, 13x 78,00 €

Freitags von 09.00 - 09.45 Uhr, 12x 72,00 €

BEWEGEN STATT SCHONEN - WIRBELSÄULENGYMNASTIK 11.01. - 05.04.2019

Leitung: Anne Grosse
Freitags (Gesundheits-Studio OSC), 12x je 72,00 €
09.00-10.00, 10.00-11.00 Uhr und 11.10-12.10 Uhr

FIT & GESUND 07.01. - 01.04.2019

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
(Gymnastikhalle)
Montags von 10.15-11.15 Uhr, 13x, 78,00 €

FITMIX „YOUNG GENERATION“

07.01. - 01.04.2019

Leitung: Anja Iden (Gymnastikhalle)
Montags von 19.00-20.00 Uhr, 13x, 78,00 €

CROSSFIT

07.01. - 01.04.2019

Leitung: Kevin Niewöhner (Amerikanische Schule)
Montags von 19.00 - 20.00 Uhr, 10er, 120,00 €

FITMIX „50+“ 07.01. - 01.04.2019

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

KAHA - ENTSPANNUNGSKURS

09.01. - 03.04.2019

Leitung: Ilka Ponitka-Graw (Gesundheits-Studio OSC)
Mittwochs von 18.00–19.00 Uhr, 13x, 78,00 €

RÜCKENTRAINING - SANFT & EFFEKTIV

08.01. - 02.04.2019

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
(Gymnastikhalle)
Dienstags von 10.15-11.15 Uhr, 13x, 78,00 €

ZUMBA GOLD FÜR DIE JUNGGEBLIEBENEN

08.01. - 02.04.2019

Leitung: Ilka Ponitka-Graw (Lutherschule)
Dienstags von 18.00-19.00 Uhr, 13x, 78,00 €

ZUMBA 10.01. - 04.04.2019

Leitung: Kevin James (Lutherschule)
Donnerstags von 19.00–20.00 Uhr, 13x, 78,00 €

NORDIC WALKING

05.03. - 02.04. + 07.05. - 25.06.2019

Leitung: Anne Grosse
Dienstags von 09.00–10.30 Uhr, 10x 72,00 €

BABYSCHWIMMEN/SCHWIMMVORBEREITUNG

12.01. - 30.03.2019

Leitung: Susanne Plate
Aqua Baby (3 bis 16 Monate)
Samstags, 09.30 -10.00 Uhr, 12x 96,00 €
Quietsche-Ente (1,5-3 Jahre)
Samstags, 09.00-10.00 Uhr, 12x 96,00 €
Wasserfrosch (3-4 Jahre, Anfänger)
Samstags, 10.00-10.30 Uhr, 12x 96,00 €
Wasserfrosch (3-4 Jahre, Fortgeschrittene)
Samstags, 11.30-11.00 Uhr, 12x 96,00 €

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER AB 4 JAHRE

08.01. - 02.04.2019

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 13x, 104,00 €

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER AB 4 JAHRE

11.01. - 05.04.2019

Leitung: Susanne Meyer
Freitags, 15.45-16.30 Uhr „Goldfisch“ (Ziel Bronze)
Freitags, 16.30-17.15 Uhr „Seepferdchen“ (Anfänger)
Je 12x, 96,00 €

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

12.01. - 30.03.2019

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 12x, 96,00 €

RÜCKENFIT IM WASSER

07.01. - 01.04.2019

Leitung: Annika Buchholz
Montags von 19.30 - 20.15 Uhr + 20.15 – 21.00 Uhr
je 13x 117,00 €

AQUA-FITNESS 10.01. - 04.04.2019

Leitung: Kay Schlutow
Donnerstags, 20.00-20.45 Uhr, 13x 117,00 €

FORTYFIVE AQUA SPORTS

11.01. - 05.04.2019

Leitung: Kay Schlutow
Freitags, 18.45-19.30 Uhr, 10er 60,00 €

„ALLESQUA“ 11.01. - 05.04.2019

Leitung: Brigitte Machirus
Freitags, 20.00-20.45 Uhr, 11x 99,00 €

WASSERGYMNASTIK

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

Montags, 07.01. - 01.04.2019, je 117,00 €

15.00-15.45 Uhr, 15.45-16.30 Uhr, je 13x,

Dienstags, 08.01. - 02.04.2019, je 117,00 €

16.30-17.15 Uhr, 18.00-18.45 Uhr,

18.45-19.30 Uhr, je 13x,

Mittwochs, 09.01. - 03.04.2019, je 117,00 €

15.00-15.45 Uhr, 19.30-20.15 Uhr, je 13x

Donnerstags, 10.01. - 04.04.2019, je 117,00 €

18.00-18.45 Uhr, 18.45-19.30 Uhr, je 13x,

Freitags, 11.01. - 05.04.2019, je 117,00 €

15.00-15.45 Uhr, 15.45-16.30 Uhr, je 13x

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

12.01. - 30.03.2019

Leitung: Walter Rentzel
Samstags, 11.45-12.30 Uhr, 12x 108,00 €

SCHWIMMTECHNIK FÜR ERWACHSENE

12.01. - 30.03.2019

Leitung: Michael Reyer/Torben Fiedler
Samstags, 12.00-13.00 Uhr, 12x 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

