

# BLINKFEUER



AUSGABE NR.3 / 2019 / H 8349



**FÖRDERN -  
ENTWICKELN -  
TALENTE**

»» Seite 10

**REISE- UND  
WANDER-  
LUST**

»» Seite 06

**ZIRKUS -  
CIRCUS**

»» Seite 19



OSC KURS HIGHLIGHT

## ABNEHMEN MIT MENTALTRAINING

Wollen Sie schon lange etwas verändern? Möchten Sie abnehmen und Sport treiben – aber irgendwie klappt es alles nicht? Haben Sie schon viele Diäten ausprobiert, aber keine durchgehalten?

Wir bieten einen 10-Wochen-Kurs zum gesunden Abnehmen und zeigen Ihnen, wie Sie auch danach motiviert weitermachen können. Wir werden wunderschöne Entspannungsübungen machen, Sie bekommen Ernährungstipps und tolle Rezepte. Wir werden Sport vorstellen, der Spaß macht und Sie mental unterstützen.

**Mit Leichtigkeit zum Wunschgewicht!**

DONNERSTAGS 19.00 – 20.30 UHR  
IM OSC GESUNDHEITSSTUDIO

22.08. – 26.09.2019 + 07.11. –  
28.11.2019 10 KURSTERMINE

INFO-ABEND FÜR ALLE  
INTERESSIERTEN AM  
15.08.2019 UM 18.30 UHR  
IN DER OSC GASTSTÄTTE

KURSLEITUNG: MENTAL-  
TRAINERIN UND GEWICHT-  
SCOACH HEIKE WINSEMANN

TEILNAHME ÜBER 10ER-KAR-  
TE: 80,- € 50% RABATT FÜR OSC  
MITGLIEDER (ANMELDUNG UN-  
BEDINGT ERFORDERLICH)

ANMELDUNG UND BUCHUNG:  
OSC BREMERHAVEN

AM STADION 10  
27580 BREMERHAVEN

[www.osc-bremerhaven.de](http://www.osc-bremerhaven.de)  
Email: [info@osc-bremerhaven.de](mailto:info@osc-bremerhaven.de)

0471-800 97 -0



*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](http://www.MeyerPflege.de)





## Liebe OSCer!

**Die frohe Botschaft** in der letzten Ausgabe war, dass für die Sanierung des Nordseestadions vom Bund 4,5 Millionen € bewilligt worden sind. Das hat bei uns große Freude ausgelöst. Nun warten wir auf den Bewilligungsbescheid, damit das Geld auch nach Bremerhaven fließen kann und die Arbeiten beginnen können. Planung und erforderliche Ausschreibungen sollten noch in diesem Jahr abgeschlossen werden, damit die Sanierungsarbeiten in 2020 anlaufen können.

**Schade**, dass unsere 1. Herren-Mannschaft trotz einer starken Leistung in der Rückrunde den Abstieg aus der Bremen Liga nicht abwenden konnte. Das schlechtere Torverhältnis gab den Ausschlag. Erklärtes Ziel ist nun der direkte Wiederaufstieg. Dass dieses Vorhaben realisierbar ist, haben die Spiele unserer Mannschaft im 1. Seestadt F.E.T.Cup am ersten Juli-Wochenende im Nordseestadion gezeigt.

**„Zusammen sind wir stärker“.** Unter diesem Motto haben Heike Winsemann und ihr gut besetztes Team zehn Wochen lang Spiel, Sport und Spaß für übergewichtige Kinder und Jugendliche angeboten. Entwickelt als Projektvorhaben unserer FSJ ler Pia Niemann und Fynn Mangels, konnten sich die Teilnehmer in verschiedenen Sport-

arten unter Anleitung spielerisch ausprobieren. (siehe Bericht in dieser Ausgabe) Wer die leuchtenden Augen der begeisterten Kinder gesehen hat, ist überzeugt: von Projekten dieser Art brauchen wir mehr. Wir bedanken uns an dieser Stelle für die finanzielle Unterstützung durch WIN-Mittel.

**Zirkus** hat schon immer kleine und große Bewunderer begeistert. Im OSC kann man jetzt sein Zirkus-Talent als „Artist“ ausprobieren. Die Zirkuspädagogin Ilona Rützler arbeitet in der oberen Halle des Lloyd-Gymnasiums mit der Sportgruppe „Circus“ der Turnabteilung und freut sich auf eine volle Manege – und noch mehr über tatkräftige Unterstützung durch fortgeschrittene Helfer. (siehe Bericht in dieser Ausgabe)

**Familien sporttag.** Am 1. September wird der OSC in Kooperation mit der AOK seinen 3. Familiensporttag im Nordseestadion durchführen. Wie in den Vorjahren, werden unseren Besuchern nicht nur Getränke und gesunde Snacks angeboten, sie werden an vielen Stationen auch zu sportlichem Mittun animiert. Hier ist für alle Abteilungen unseres Vereins die Gelegenheit, für sich zu werben. In einem Jahr ohne Sportmeile ist das eine gute Gelegenheit, sich zu präsentieren. Unterstützt wird das bunte Treiben durch alle Maskottchen, die wir in unserer Region im Einsatz haben. Das wird sicher ein Riesenspaß!

Dem **Schwimmsport** in Bremerhaven steht das Wasser bis zum Hals. In Bremerhaven kann in mehreren Bädern geschwommen werden. Schwimmen ist bei allen politischen Parteien als unverzichtbare Fähigkeit für alle anerkannt und gehört in allen Wahlprogrammen unterstützt. Das ist lobenswert, bezieht sich aber leider nur auf das Erlernen, wie Ausführungen beim sportpolitischen Frühschoppen im Frühjahr deutlich machten. Den Schwimmsport mit Leistungsambitionen werden sich Vereine bei weiter steigenden Bahngebühren in absehbarer Zeit nicht mehr leisten können, befürchtet

**Gerd Gräfinig**

## Der Sportwart teilt mit:

### Termine Nordsee-Stadion 2019

So. 01.09.19	10:00 - 18:00	OSC + AOK Familientag + Heimspiel Football	Stadion
So. 08.09.19	08:00 – 22:00	Jubiläum 40 Jahre Seahawks mit Heimspiel	Stadion
Sa. 21.09.19	10:00 – 20:00	Jugend Kreismeisterschaft Tischtennis	Sporthallen
So. 22.09.19	10:00 – 18:00	Jugend Kreismeisterschaft Tischtennis	Sporthallen
Sa. 28.09.19	10:00 – 19:00	Küsten-Team-Cup Trampolin	Sporthallen
Sa. 12.10.19	08:00 – 16:00	Werfertag Leichtathletik	Nebenplatz + Stadion
Sa. 30.11.19	08:00 – 16:00	Vorsilvesterlauf	Stadion



Fitness Boxen geht nach den Sommerferien in die nächste Runde

## Ring frei! - Runde zwei

Attraktive Kursangebote stehen schon lange bei uns hoch im Kurs. Beim aktuellsten Angebot unseres Vereins merkte man schnell, dass es etwas voller in der Halle werden kann. Viel Resonanz und schnelle Buchungsfreude bei den Interessierten wurde festgestellt.

Ob das an dem Angebot an sich, an den Trainern, oder aus einer Mischung von beidem liegt, bleibt an dieser Stelle lieber unerwähnt. Klar war und ist jedoch, dass Fitness-Boxen voll im Trend ist. Wer schon Klitschko, Rocky und Co. vom Fernseher aus gesehen hat, weiß wie anstrengend solch ein Boxtraining schon vom Zuschauen ist.

An zehn Terminen konnte man nicht nur einen kleinen Einblick in die Welt der Boxer erhaschen, sondern echte Ringluft schnuppern. Das Team des Weser-Boxrings Bremerhaven stellte uns erfahrene Trainer zur Seite, die Grundtechniken des Boxens erklärten und lud uns mehrmals in sein Boxcenter ein. Sandsackarbeit war hier genauso gefordert, wie Konditions- und Ausdauertraining rund um den Boxring. Schrittstellung und Meidbewegungen, aber auch Seilspringen und Boxen gegen Pratzen. Koordinationsschulung für Hand, Auge und Füße war auch Bestandteil der Einheiten gewesen.

Schnell merkten alle Beteiligten, wie anstrengend Boxen ist – auch ohne direkt einen Gegner auf die Bretter zu schicken. Die Schweißperlen der rund 15 Teilnehmer kamen manchem schneller, als ihm lieb war. 90 Minuten voller Einsatz wurden abverlangt – mit steigendem Anspruch, von Mal zu Mal. An manchen Tagen tat die sommerliche Hitze ihr Übriges dazu, sodass alle verschwitzt, ausgepowert, aber jedes Mal glücklich die Halle verließen.

An dieser Stelle geht noch einmal ein großer Dank an unsere drei Trainer Marco und Mohammed vom Weser-Boxring und Andrew McPherson, ehemaliger Fischtown Pinguins Spieler und großer Freund des Boxsports. Die drei haben das Training fachlich und menschlich außerordentlich gut geleitet und mit Begeisterung gezeigt, dass Boxen mehr ist als „voll auf die zwölf“.

Ab 5. September geht das Training in die zweite Runde. An zehn Terminen, jeweils donnerstags ab 18.00 Uhr im Nordsee-Stadion und samstags ab 14.00 Uhr im Weser-Boxring, werden wir wieder die



## OSC EVENT-HIGHLIGHT FITNESSBOXEN

Wir läuten die 2. Runde ein!

Mit Eishockey Legende  
**Andrew McPherson**  
und Weser-Boxring Cheftrainer  
**Mohammed Zaher**  
im OSC Bremerhaven



ZWEIMAL PRO WOCHE

TRAININGSTAGE:

DONNERSTAG  
18 - 19.30UHR  
(OSC/NORDSEESTADION)

SAMSTAG  
14 - 15.30 UHR  
(WESERBOXRING)

05.09. - 10.10.2019  
10 KURSTERMINE

MITMACHEN KANN JEDE/R  
(MÄNNLICH/WEIBLICH)  
VON 8 JAHREN BIS INS  
(UNBESCHRÄNKT) HOHE  
ALTER

TEILNAHME ÜBER 10ER-  
KARTE: 60,- €  
(ANMELDUNG UNBEDINGT  
ERFORDERLICH)

ANMELDUNG UND  
BUCHUNG:

OSC BREMERHAVEN  
AM STADION 10  
27580 BREMERHAVEN  
www.osc-bremerhaven.de  
Email: info@osc-bremerhaven.de

0471-800 97 -0

Fäuste fliegen lassen. Wer dabei sein möchte, meldet sich in der Geschäftsstelle des OSC bzw. auf unserer Internetseite an und sichert sich einen der Plätze. Willkommen sind ALLE ab 8 Jahren, bis ins hohe Alter!

Anmeldungen während der Öffnungszeiten persönlich bzw. per **Telefon 0471/800 97-0**

oder jederzeit unter **www.osc-bremerhaven.de ->Kursangebote.**

## „Zusammen sind wir Stärker“



Bereits im Mai hat bei uns im OSC das Programm „Zusammen sind wir Stärker“ begonnen.

Die Idee war, „Starken Kindern“ Lust am Sport spielerisch und mit viel Abwechslung näher zu bringen, denn die Kids sollen weg von der Flimmerkiste und rein in Spiel und Sport gelockt werden.

Dabei ist es für viele das erste Mal, dass sie sich ohne die spöttischen Blicke und bösen Kommentare ihrer Mitschüler frei und ungezwungen bewegen können. Eine große Erleichterung, die Hemmungen auflöst und der Freude Platz macht.

Das Sportangebot war vielfältig - von Football, wo die Kleinen von den ganz Starken gezeigt bekamen, dass Teamgeist und Zusammenhalt bei ihnen ganz groß geschrieben wird, über Selbstverteidigung bis hin zum Kletterpark in Cuxhaven, wo sie sich vor scheinbar unüberwindbaren Aufgaben befanden und über sich selbst hinausgewachsen sind.

Nach ausgiebigem Sport und Spiel ging's dann raus aus den Sportklamotten, rein in unsere Vereinsküche und ran an die Töpfe. Denn Sport allein ist nur die halbe Miete - uns war es wichtig, dass wir zusammen mit den Kindern kochen und zwar gesund aber lecker.

Mit vielfältigen Ideen und einfachen Rezepten hat Heike Winsemann mit den Kindern großartige Leckereien gezaubert, die auch jedes Mal restlos verputzt wurden.

Und last but not least diente das wöchentliche Treffen auch dazu, um das zum Teil verschüttete Selbstwertgefühl zu stärken, die eigene Kraft und Kreativität (wieder) zu entdecken, auch mal Entspannungsübungen kennen zu lernen und neue Freunde zu treffen.

Rückblickend war das Projekt ein voller Erfolg, sowohl für die Kinder als auch für das Team, wobei sich die Frage gestellt hat, ob wir dieses Projekt weiterhin fortführen möchten. Dies können wir prinzipiell mit einem Großen „JAAA“ beantworten, dennoch stellen sich die üblichen Fragen wie Finanzierung, Personal, Räumlichkeiten etc.

### DANKE - WIR MÖCHTEN UNS BEI UNSEREN HELFERN, SPONSOREN, RATGEBERN UND UNTERSTÜTZERN BEDANKEN.

Ohne viele Helfer in jeglicher Hinsicht ist so ein tolles Projekt nicht zu meistern.

Nur durch die Förderung mit WiN-Mitteln und durch die tolle Unterstützung durch die „Raumwerkerei“ (Günter Kerchner) mit dem „Mobil für Ernährung und Bewegung“ war das Projekt überhaupt in diesem Umfang möglich.

### Und nach den Sommerferien geht es weiter mit unseren „Starken Kindern“ im OSC Bremerhaven ...

Wann: 20. August bis 01. Oktober 2019

Jeden Dienstag vom 16.00 – 17.30 Uhr

Wo: Nordseestadion, Am Stadion 10, 27580 Bremerhaven

Gebühr: 20,00 €

Anmeldung in der OSC Geschäftsstelle unter [www.osc-bremerhaven.de](http://www.osc-bremerhaven.de)



SCHÖNHEIT IST FÜR UNS,  
WENN SIE ERFOLG HABEN.

*Logos / CI*  
*Geschäftsausstattung*  
*Flyer / Broschüren*  
*Messeauftritte*  
*Websites*



*Visuelle Kommunikation*  
[www.eyecatcher-design.info](http://www.eyecatcher-design.info)

## Wer recht in Freuden „wandern“ will...



....dieses Motto machten sich verschiedene OSC-Gruppen zu eigen und machten sich zu Fuß, per Rad oder Bus auf in die Berge des Allgäus, an die See nach Norderney und Timmendorfer Strand und oder ins benachbarte Ausland nach Groningen.

### Ins Oranje-Land

Nur noch zwei Vertreter der männlichen 'Rasse' befanden sich an Bord des Giese-Busses, der sich am 11.Mai mit fünfundzwanzig reizenden Damen auf den Weg ins niederländische Groningen machte.

Die Seniorenabteilung benötigt unbedingt Nachwuchs, der sich eigentlich in der Generation 65 plus finden lassen sollte, denn laut Mitgliederstatistik besitzt unser Verein immerhin 600 Mitglieder dieser Altersklasse. Wo bleiben also die Rentner und Pensionäre, um unsere Vereins-Gemeinsamkeit auszudrücken und zu nutzen?

Vom Parkplatz an der Frühlingsstraße erfolgte der „Start-Up“ früh um acht Uhr. Nach einer Pause an der Grenz-Raststätte bei Nieuweschans/Bunderneuland gegen 10.00 Uhr mit dem obligatorischen Umtrunk, den unsere Frauenleitung namens Anne und Barbara organisierte, wurde die Universitätsstadt in Nordholland am dortigen Hauptbahnhof um 11.00 Uhr erreicht.

Von dort erfolgt auch der Start zur Grachtenrundfahrt, die zahlreiche Damen umgehend nutzten. Jederfrau erkundete die Stadt per pedes und traf sich ständig irgendwo wieder: Zum Beispiel hinter der Markthalle, der ehemaligen Kornbörse, am Blumen- und Fischmarkt (siehe Foto vom 'Dreikäsehoch'), wobei auffiel, dass Einkäufe selbst mit geringen Cent-Beträgen schon per „Smombiefon“ beglichen werden. Ein gewaltiger Schritt für die Menschheit !!

Am Aa-Fluß im A-Viertel bewunderten einige Reisende die herrliche fahrbare Orgel, genossen deren imposanten Klang, bevor sie den Grachtenrundgang um die Altstadt Groningens fortsetzten: tolle maritime Eindrücke – allerdings auch auf zahlreiche verrottete Bootseinheiten! (siehe Foto).



Im gemütlichen Prinsen-Hofgarten im Schatten des Turms der Martinikirche konnten Ruhe und Entspannung gefunden werden, bevor ein Besuch der beeindruckenden Kathedrale mit ihrer gewaltigen Orgel, an der fleißig geprobt wurde, anstand. Turmbesteigung inbegriffen ?

Leider fand anlässlich unseres Besuches dort auch ein Volksfest mit Riesenrad und Schleuderelementen statt. Das sorgte nicht nur für einen beachtlichen Lärmpegel, sondern auch der Blick auf die schöne, neoklassizistische Fassade des Stadhuis' von 1810 am Groten Markt blieb verborgen. Also - Flucht ins riesige 'Grand Café'am Markt: „De Drie Gezusters“ zur Pause mit Genuß.

Kurioses dazu: die studentische Bedienung war nicht in der Lage die Barentichtung für den Verzehr dortselbst zu verbuchen. Ohne „Smombiefon“ geht eben nichts mehr. Oh weh! Ein Hinweis auf unsere albraumhafte Zukunft ...

Viele nutzten kurz vor dem Treffpunkt zur Rückfahrt noch die Besichtigung der imponierenden Art-deco-Halle des Groninger Bahnhofes mit dem modernen Stationsplein davor.

Eine durchgehende Rückfahrt ohne Essenspause begann am späten Nachmittag und war am frühen Abend im heimatischen Bremerhaven vollzogen.

**Wolli**

## Die Redaktion entschuldigt sich !

In der letzten Ausgabe ist uns leider ein Fehler unterlaufen. Auf dem Foto anlässlich der Ehrung des Stadtsportbundes ist fälschlicherweise Michael Lüttig benannt worden. Aber es handelt sich selbstverständlich um den verdienstvollen Karateka Dieter Oetting.



## Reif für die Insel

Die diesjährige Tagestour der Stadtsportbund-Frauen führte uns auf die ostfriesische

### Nordseeinsel Norderney.

Am 24. Juni 2019 war es wieder so weit Wie immer ging es sehr, sehr früh los. Pünktlich um sechs Uhr setzten sich die Busse in Bewegung, in diesem Jahr waren es lediglich vier. Wir OSCerinnen hatten eine junge Busfahrerin, die uns souverän durch den morgendlichen Verkehr lenkte.

Nach Bus- und Schifffahrt erreichten wir Norderney kurz vor elf Uhr. Aufgrund des hochsommerlichen Wetters sowie der Zimmerwechsel in einigen Hotels waren enorme Menschenmassen unterwegs. Aber sobald man den Hafen hinter sich gelassen hatte, verteilte sich alles reibungslos ganz von selbst. Wir hatten jetzt etwa fünf Stunden Zeit, um Norderney auf eigene Faust zu erkunden.

Nun hatte man die wunderschöne, langgestreckte Nordseeinsel vor sich. Die engen Gassen und die kleinen Boutiquen luden zum Bum-meln ein. Eine geführte Wattwanderung wäre ebenso möglich gewesen, wie ein ausgedehnter Strandspaziergang.

Wer sich sportlich betätigen wollte, hatte die Wahl, ein Fahrrad zu leihen oder die Insel zu Fuß zu durchstreifen. Bei den hohen Temperaturen war so mancher einem Sprung ins kühle Nass nicht abgeneigt oder wollte einfach nur ein leckeres, erfrischendes Eis naschen. Das Angebot war abwechslungsreich und bot wirklich für jeden etwas.

Die Stunden vergingen wie im Fluge. Langeweile hatte keinen Platz. Am Ende kamen wir alle pünktlich und zufrieden, aber doch mit etwas Wehmut am Hafen an. Gegen zwanzig Uhr erreichten wir wieder unseren Ausgangspunkt.

Diese Fahrten sind jedesmal ein tolles Erlebnis. Das Miteinander, der Zusammenhalt, eben der Sport und die professionelle Organisation durch den Stadtsportbund Bremerhaven machen das Ganze zu etwas Unvergesslichem.

Wer einmal dabei war, ist immer wieder dabei. Man kann einfach nicht anders. Da schreckt auch das frühe Aufstehen einmal im Jahr nicht ab.

Also, bleibt fit und wir sehen uns im nächsten Jahr wieder.

Herzlichst

**Eure Barbara**

## Fünf fesche Fahrradfahrer...



... der OSC Fußball Senioren machten sich am Morgen des 2. Mai auf ins Unterallgäu. Wir trafen uns um acht Uhr am Bahnhof Lehe für den Zug nach Bremen, weiter im ICE bis Augsburg, dann mit dem Alpenexpress bis Bad Wörishofen. Auf Schusters Rappen marschierten wir die 450m zum „Hotel Germania“, unsere Bleibe für die nächsten acht Tage - sehr zentral gelegen. Die Touren und tollen Wirtshäuser hatten wir uns schon Daheim ausgesucht. Am Morgen des ersten Radtages ein Blick in den Himmel, es war kalt. Nach dem Erhalt der Leih - E-Bikes, fuhren wir bei wechselnden Wetter nach Dirlwang, das liegt in der Nähe von Memmingen. Besiedelung zur Römerzeit. Durch bunte Wiesen auf flachen Wegen fuhren die Recken heimwärts. Der zweite Tag, Sonnenschein, aber es war kalt. Wir folgten der Route Kloster Irsee, durch saftige Auenlandschaften bis Baisweil, dann Kloster Irsee. Die Radelbuam machten am Kloster eine Rast, man schaute sich das Kloster an, 1186 erbaut, durch Kriege mehrmals zerstört aber immer wieder erneuert. Seit 1984 Tagungs- und Bildungsstätte. Ein Besuch der Schänke lohnte sich. Am Fluss Wertach zurück zum Hotel, es war Regen angekündigt. Dort gerade angekommen, öffnete Petrus seine Schleusen. Wir hatten ein gemütliches Wirtshaus entdeckt, die „Zwirbelstube“. Die Bajuwaren mochten unseren Haufen. Es ist eine „FC Bayern“ - Kneipe. Sie kannten Egon Cordes sie nannten ihn den Medizinball-Trainer.

Am Sonntag den 5. Mai wechselte das Wetter: Schnee, Hagel, Graupel, das volle Programm. Am Vormittag wurde es trocken, auch die Sonne zeigte sich öfter. So entschieden die Burschen eine Radeltour zur Katzbrui-Mühle, die wir auf Anhieb erreichten. Die Mühle ist eine bäuerliche Getreidemühle aus dem 17. Jahrhundert, die Müllerstube ist heute Gaststube. Eine Mordsbrettljause machte fit für die Rückfahrt. Heftiger Schneefall verhinderte den Start um fünf Minuten. Flache Radwege durch Wald und Kuhwiesen führten zum Hotel. Der darauffolgende Tag, der sechste Mai: jetzt war sie wieder da die Sonne, aber die Kälte ist geblieben. Das Radeln durch die schöne

Natur nach Stockheim, Türkheim, Ettringen weiter nach Siebnach. Hier ist im Wald ein herrlich uriges Wirtshaus zum „Füchsele“, was unser Ziel sein sollte. Eine Brotzeit mit warmen Kakao, machte uns fit für die Rückfahrt. Wir nahmen den Radweg an Ackerbau und Viehzucht vorbei zur Wertach. Das sanfte Rauschen gestaltete die Radtour stimmungsvoll zum Hotel. Am siebten Mai machten wir eine Biergarten-Rundfahrt, von der Kur- und Tourismusinformation empfohlen. Holzhausen, Buchloe, Türkheim, Ramingen, Kirchdorf. Es saß kein Gast im Garten. In Kirchdorf schauten wir uns eine alte Wassermühle aus dem 14. Jahrhundert an. Sie ist noch voll funktionsfähig und erzeugt noch Strom für den Eigenbedarf. Nach sechzig Kilometern zapften wir unser erstes Bier im Hotel. Mittwoch achter Mai, wir radelten gen Mindelheim, durchfuhren den Mindelheimer Forst zum Forsthaus Santa Anna, ein Kleinod. Weiter fuhren wir nach Mindelheim durch das Obere Tor, an wunderschön restaurierten Bürgerhäusern vorbei zum Marienplatz, die „gute Stube“ Mindelheims. Das Weberhaus lädt zur Einkehr ein. An der Mindel durch den Unterallgäuischen Wald auf flachen Feldwegen, den Zusammen-Radweg entlang auf ebener Strecke bis Ramingen, folgten wir der Sieben-Schwaben-Route zum Hotel. Nach 292 Km. stellten die Radelbuam die Fahrräder in die Ecke: Ziel erreicht. Auch wenn das Wetter nicht immer mitspielte, war es eine angenehme Fahrradtour. Wenn Sportler reisen gibt es immer etwas zu lachen und man hat bei jedem Wetter Spaß. Auf geht's 2020!

W. Schmonsees

### Werben im Blinkfeuer

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



## Schöne Tage am Ostseestrand



Wir, die vier sturmerprobten OSC-Frauen Irma, Monika, Renate und ich, aus der Gymnastikgruppe von Wolfram, haben den Timmendorfer Strand erobert, nachdem die Anreise mit dem Zug problemlos erfolgte.

Aus familiären Gründen konnte sich Erika leider nicht wie geplant diesem Kleeblatt anschließen, was wir sehr bedauert haben.

Die Tage starten mit einem umfangreichen Frühstücksbuffet in unserem Hotel „Gorch Fock“. Danach sind zur körperlichen Ertüchtigung lange Spaziergänge an der Strandpromenade von Timmendorf bis nach Scharbeutz und auch nach Niendorf und zurück an der Tagesordnung.

Unterwegs gibt es viele Möglichkeiten zur Einkehr in hübschen Strandlokalen mit schöner Aussicht auf die Ostsee – leichtes Mittagessen oder auch Kaffee und Kuchen müssen sein – und lassen uns die Zeit bis zum Abendessen im Hotel nicht zu lang werden.

Je nach Kondition trennen wir uns auch mal. Irma und Monika fahren mit dem Fahrrad nach Travemünde und Sierksdorf, wir anderen zwei ziehen Schusters Rappen vor! Nach einer ausgedehnten Wanderung fahren wir mit dem Ausflugsboot an der Küste entlang.

Nachdem die ersten Tage derart gestaltet werden, können wir uns zum Wochenende Anfang Juni auch noch am Strandkorb – Wetter erfreuen und die Seele baumeln lassen. Wir testen auch das Ostseewasser mit den Füßen, aber wie zu erwarten, etwas zu kalt zum Baden!

Da die Marzipan-Stadt Lübeck recht schnell mit dem Bus zu erreichen ist, müssen wir unbedingt dem Ruf des Lübecker Marzipans folgen und das dortige Café Niederegger aufsuchen. Bestaunt haben wir diverse Sehenswürdigkeiten wie z.B. das „Holstentor“, das dort auch ganz aus Marzipan hergestellt ist.

Schade, dass auch diese harmonische Woche viel zu schnell zu Ende ging.

Es war wie immer nett mit euch, Mädels. Danke dafür!

Wir blicken schon ganz gespannt dem Jahr 2020 entgegen. Wohin wird dann wohl unsere Reise gehen?

Rita

**Wir sind auch bei Facebook!**

[facebook.de/osc-bremerhaven](https://facebook.de/osc-bremerhaven)



**Werben im Blinkfeuer**

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

TuS Schwachhausen gewinnt den 1. F.E.T.-CUP

10

## Fördern - Entwickeln - Talente



Bremenligist besiegt im Finale SFL Bremerhaven mit 5:3 (1:1) nach Elfmeterschießen - LTS gewinnt das Spiel gegen den OSC im Elfmeterschießen mit 5:4. Neue Ideen brauchen Zeit. Der 1. F.E.T.- und eSports-Cup im Nordseestadion hat nicht den Erfolg gebracht, den sich die Veranstalter gewünscht hätten, die viel investiert hatten, damit es den zehn Leistungsmannschaften und Besuchern im weiten Rund an nichts fehlte. Alleine bei den Fußballern schüttete die Seestadt F.E.T., eine Initiative aus Wirtschaftsunternehmen, Schulen, Sportmanagern und Vereinen, 4200 Euro Siegpriämien aus.

Hinzu kamen 900 Euro für die drei Erstplatzierten Teams des eSports-Cup, der witterungsbedingt in die Halle verlegt werden musste. Einige Fußballer nutzten die langen Spielpausen und ließen sich von den virtuellen Spielern inspirieren, wie es sich Andree Plat, Organisator und Geschäftsführer der Merentis GmbH, vom Motto „Digital meets Real“ gewünscht hatte. „Wir müssen noch dazulernen. Nun sind wir erst einmal zufrieden, dass wir die Premierenausgabe geschafft haben. Fürs nächste Jahr haben ich noch neue Ideen“, sagte Plat kurz vor dem Elfmeterschießen um Platz drei zwischen dem OSC und LTS, das die Elf aus dem Speckenbütteler Park dank Torhüter Max-Ole Ballhoff gewann, der zwei Elfmeter von Luan Muhaxheri und Chris Hoeder parieren konnte.

Das anschließende Finale musste ebenfalls vom Punkt entschieden werden, nachdem Markus Wagner den TuS Schwachhausen mit 1:0 in Führung geschossen hatte und SFL Bremerhaven nach der Roten Karte eines TuS-Spielers (19.) in Überzahlspiel nur noch durch Christian Bär zum 1:1 ausgleichen konnte. Zweimal vergaben Sandro Filipa und Eduard Kimmel in der Schlussphase den Turniersieg. Während Meiko Gagelmann und Marcel Lopes die Nerven behielten, scheiterte Tommi Felker wie schon im Semifinale gegen den OSC am Torwart. Als dann wenig später Arne Birreck das Leder über das Tor schoss, kannte der Jubel im Team von Benjamin Eta keine Gren-

zen mehr, der von seinem Co-Trainer im Endspiel vertreten wurde, da seine Frau Geburtstag hatte.

Björn Böning und OSC-Legende Gustav Hartlep überreichten den Finalisten die großen Siegerpokale und Siegpriämien in Höhe von 2000 und 1000 Euro. LTS und OSC durften sich noch über 750 und 500 Euro freuen. „Ich habe ein Turnier auf gutem Niveau gesehen. Für mich haben die beiden besten Mannschaften das Finale ausgespielt“, sagte Hartlep während der Siegerehrung. Sportlich verlangte das dreitägige Mammutturnier den Akteuren in der jeweils 50-minütigen Spielzeit alles ab, die alles gaben und gute und spannende Spiele auf den Naturrasen transportierten.

In der Gruppe 1 mussten der Oberligist 1. FC LOK Stendal und Bremenliga-Meister Bremer SV anerkennen, dass auch in der Seestadt guter Fußball gespielt wird. Die Topteams mussten Gruppensieger OSC Bremerhaven (8 Punkte) und der Leher TS (6) den Vortritt lassen. Die U19 des TuSpo Surheide besiegte mit 1:0 den Bremer SV und hinterließ in allen vier Partien einen guten Gesamteindruck, der Mut auf die Regionalliga-Saison macht.

Die Gruppe 2 dominierten der TuS Schwachhausen und SFL Bremerhaven. Der Blumenthaler SV bestätigte mit zwei Siegen und einem Remis den Aufwärtstrend aus der Rückrunde. Lehrgeld mussten Eintracht Cuxhaven und die TS Woltmershausen zahlen. Die Cuxhavener von Trainer Mentor Grapci steckten das zwischenzeitige 0:2 gegen die TS weg und drehte in den letzten sechs Minuten mit fünf Toren die Partie zum 5:2-Sieg.

Der gastgebende OSC glich im ersten Halbfinale gegen SFL per Foulelfmeter von Sercan Bayram das 0:1(4.) durch Christian Bär aus. Am Ende musste das Elfmeterschießen über den Einzug ins Finale entscheiden. Torhüter Marco Theulieres, Neuzugang von der Leher TS, entschied die Partie, als er den Ball selbst zum 9:8 in die Maschen

donnerte und anschließend Sieger gegen OSC-Keeper Tjark Mertha blieb. Zuvor hatten für die Heidjer Meiko Gagelmann, Marcel Lopes, Viktor Felker, Birk Virkus, Loris Felker, Sandro Felipa und Arne Birreck getroffen. Beim OSC hatten Maurice Hoeder, Luan Muhaxheri, Mehmet Ali Fidan, Sercan Bayram, Ardian Kaloshi, Emiljano Lundraxhiu und Chris Hoeder die Verantwortung übernommen. Jascha Stern, Neuzugang vom FC Hagen/Uthlede scheitert an Theulieres; Tommi Felker an der OSC-Latte. Die Leher TS musste im zweiten Semifinale gegen den TuS Schwachhausen früh durch Danjo Luntan das 0:1 (2.) nehmen, kam danach aber besser in die Partie. Tom Bohlen ließ in der 39. Minute nach einer Ecke von Jan-Niklas Kersten per Kopfball die beste Möglichkeit zum Ausgleich aus. Kurz vor Schluss traf Joschi Marx zum 2:0-Endstand.

Gruppe 1: OSC (8 Punkte), Leher TS (6), 1. FC Lok Stendal (5, +2), Bremer SV (5, +1), TuSpo Surheide U19 (3).

Gruppe 2: TuS Schwachhausen (10), SFL Bremerhaven (9), Blumenthaler SV (7), FC Eintracht Cuxhaven (3), TS Woltmershausen (0).

Halbfinale: OSC - SFL 8:9 (1:1) nach Elfmeterschießen  
TuS Schwachhausen – Leher TS 2:0.

Elfmeterschießen um Platz drei: OSC – LTS 4:5. LTS: Max Schümann, Gökhan Yücel, Gianluca Tulke, Christopfer Döscher, Julian Schniedewind. OSC: Maurice Hoeder, Emiljano Lundraxhiu, Mehmet Ali Fidan, Sercan Bayram.

Finale: SFL Bremerhaven – TuS Schwachhausen 3:5 (1:1) nach Elfmeterschießen.

Einlagespiel: OSC U15 – FC Eintracht Cuxhaven U15 0:4.

**Volker Schmidt**

**Wir sind auch  
bei Facebook!**



[facebook.de/osc-bremerhaven](https://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:** Carsten-Lücken-Str.116 · 27574 Bremerhaven

Tel. 04 71/391 26 66 · Mobil 01 74/6 48 96 20

**CONCORDIA.  
EIN GUTER GRUND.**

 **CONCORDIA**  
Versicherungen

## OSC C2 IN KROATIEN

12



Nach monatelanger Planung, Aufstockung der Mannschaftskasse über diverse selbst veranstaltete Turniere und mit reichlich Vorfreude im Gepäck startete unsere C2 gemeinsam mit Spielerinnen und Spielern der C3 von TuSpo Surheide und aus der U14 von Eintracht Cuxhaven am Abend des 14. April die Mannschaftsfahrt nach Pula in Kroatien. Über 40 junge Fußballerinnen und Fußballer hatten sich zur Reise zusammengefunden, sodass mitsamt allen Trainern, Betreuern und Begleitpersonen eine Reisegruppe mit mehr als 60 Personen die Fahrt im doppelstöckigen Reisebus antrat. Die zwanzigstündige Anfahrt stellte die meisten Mitfahrer natürlich vor die nicht ganz einfache Herausforderung, die Reisezeit sinnvoll zu nutzen bzw. zu überbrücken und auch in den Nachtstunden auf einige Stunden Schlaf zu kommen. Am Montagvormittag bot sich uns bei Durchquerung der Alpen in Österreich und Slowenien ein atemberaubender Anblick, der besagte Herausforderungen etwas einfacher werden ließ. Auf der letzten Reiseetappe innerhalb Kroatiens stieg die Vorfreude angesichts des unmittelbar bevorstehenden Aufenthalts in mediterraner Umgebung nochmals merklich. Bei früh sommerlichem Wetter, das während unseres gesamten Aufenthalts Bestand haben sollte, trafen wir in Pula ein.

Der Anreisetag diente im Wesentlichen dazu, sich im schönen Hotel direkt am Meer einzuquartieren, Euro in Kuna umzutauschen, erste Erkundigungen der Gegend vorzunehmen, aber natürlich auch dafür, sich noch etwas von der Anreise zu erholen. Die noch relativ niedrigen Wassertemperaturen hielten jedoch viele schon am ersten Tag nicht vom ersten Sprung in den Pool oder ins Meer ab.

Die Reisegruppe wurde auf Viererzimmer aufgeteilt, was sowohl den Zusammenhalt innerhalb der Wohngruppen stärkte, die Spielerinnen und Spieler aber auch dazu anhielt, Verantwortung für ihre

eigenen Wohngruppen und die gesamte Reisegruppe zu übernehmen, was den meisten auch gut gelang. Hierbei machte auch die Selbstversorgung vor Ort es notwendig, dass jede/r mithalf, sei es beim Kistenschleppen, beim Kochen oder Abwaschen.

Für den Aufenthalt hatte Teammanager Meico Reis, der als Reiseleiter fungierte, ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm organisiert, das es den Mitgliedern der Reisegruppe ermöglichte, sich auch auf anderen Wegen als ausschließlich beim gemeinsamen Fußballspiel kennen zu lernen. So erfolgten neben den Trainingseinheiten der Besuch eines Kletterparks, einer Kartbahn &

Paintball-Anlage und des örtlichen Aquariums sowie auch gemeinsame Shoppingtouren und Grillnachmittage am Strand. All dies war auch deshalb möglich, weil der Busfahrer Hans-Hermann die Gruppe vor Ort in Kroatien immer freundlich und engagiert unterstützt hat. Am Ostersonntag wurde entspannt und gut gelaunt die Rückfahrt angetreten, sodass die Reisegruppe in den frühen Morgenstunden des Ostermontags wieder in Bremerhaven ankam und sich von den Cuxhavenern, die anschließend ihre letzte Etappe antraten, verabschiedete. In der C2 des OSC ist seit der Reise ein merklich gesteigener Zusammenhalt spürbar und die beiden ersten Pflichtspiele in Liga und Pokal konnten gewonnen werden. Das Team ging gut gewappnet in den Saisonendspurt. Ein großes Lob und großer Dank müssen an dieser Stelle nochmals explizit an Meico gerichtet werden, der mit all der Zeit und Energie, die er vor und während der Reise investiert hat, diese unvergessliche Fahrt möglich gemacht hat.



## Neue Gelb-Gurte



Fiona Metzler und Chris Rathert stellten sich kurz vor den Sommerferien ihrer ersten Judo-Prüfung. Souverän meisterten sie die gestellten Aufgaben: Fallschule, Würfe aus der Bewegung, Kombinationen vom Stand in den Boden, Haltegriffe und zu guter Letzt ein Übungskampf, wo es darum ging, die erlernten Techniken in der Praxis anzuwenden.

Prüfer Christophe David gratulierte zu den gezeigten Leistungen.

**Wir sind auch bei Facebook!**

[facebook.de/osc-bremerhaven](https://facebook.de/osc-bremerhaven)



**Werben im Blinkfeuer**

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



Wenn es ums Eis geht !!!

**Eiscafé Venezia**

Columbus-Center

**Gelateria Coccato**

im Mediterraneo und am Kirchenplatz

**BIER-HARLOS**

Getränke-Dienstleister

*& Meine  
und  
Spirituosen  
aus Deutschland und der Welt*

Weißenstein 14 · 27574 Bremerhaven  
DURSTHOTLINE (0471) 93230-0 · Fax -60  
[www.Bier-Harlos.de](http://www.Bier-Harlos.de)

## Heißeste Ju-Jutsu- Prüfung des Jahres



Teilnehmer/innen nach bestandener Prüfung mit Trainer Stephan Mischer

Diese Gelbgurtprüfung hat sich den Titel der Überschrift redlich verdient. Am vorletzten Trainingstermin gaben die fünf Prüflinge des OSC bei ihrer ersten Vollgurtprüfung richtig Gas. Trotz über 30 Grad im Freien und sicherlich um die 40 Grad im Dojo waren alle mit vollem Elan dabei.

Auch aufgrund der großen Altersspanne zwischen den Prüflingen stellte diese Prüfung eine besondere Herausforderung dar, wie man schon anhand der Größenunterschiede leicht erkennen kann.

Als Prüfer stellte sich Martin zur Verfügung, der sich dankenswerterweise extra bei diesem Wetter auch noch den Nachmittag freigegeben hat. Es war für ihn eine Selbstverständlichkeit, da er selber

aufgrund seiner Erfahrung nur zu gut weiß, wie wichtig die Erfahrungen in einer Prüfungssituation im Ju-Jutsu sind.

Ob in der „Freien Anwendungsform“, hier müssen sich die Prüfer versuchen gegenseitig am Körper zu ticken oder hier dem „Beinstellen“ alle zeigten vollsten Einsatz. Am Ende konnte sich Ihr Trainer Stephan mit allen über eine bestandene Prüfung zum Gelbgurt freuen.

Stephan Mischer



Prüfer Martin Bock



**BURMEISTER**  
Grabmal- & Natursteinfachbetrieb GmbH



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



## Junge Schwimmer überprüfen Trainingszustand in Bremen



War erfolgreich: Mayra Mahnken

Noch im April waren drei SGS-Teams beim Sprint- und Mittelstreckentag des SV Bremen 10 vertreten. Es galt, erstens die Form der für die Norddeutschen Meisterschaften qualifizierten Schwimmer zu überprüfen, und auch die Qualifikationen für die Bremischen Landesmeisterschaften und den Norddeutschen Mehrkampf der hundert Besten eines Jahrgangs über 200 m Lagen zu erreichen.

Viel Interesse rief das Mystery-Lagen-Finale – natürlich aus den USA stammend – hervor. Qualifizieren konnten sich jeweils acht Schwimmerinnen und Schwimmer für diese Endläufe, die durch die Summe der Finalpunkte in einer Stilart über je 50m, 100m und 200 m erfolgreich waren. Malin Wickmann qualifizierte sich als Drittbeste über die Rückenstrecken.

Im Finale vermochte sie sich dann als Zweite gegen starke Huchtin-ger Konkurrenz in 2:38,04 Min. zu behaupten.

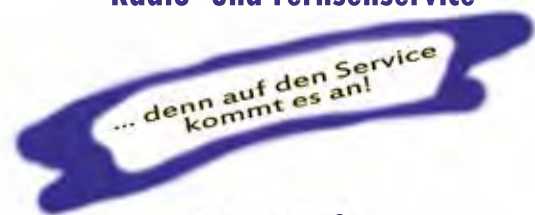
Zahlreiches Gold, Silber und Bronze regnete es natürlich auch im weiteren Wettkampverlauf in allen Jahrgangswertungen - zusätzlich mit zahlreichen Bestzeiten. Neben der souveränen Tjale Schütz sind vor allem Sabrina Wessalowski, Malin Wickmann und Maryella Monsees aufzuzählen. Auch Ann-Kathrin Krägelin und Cindy Waespy und die Achtjährige Mia Keim platzierten sich in den jeweiligen Weiblichen Jugend-Klassen ganz vorne. Weiteres Silbermetallenes erkämpften sich Lia Marleen Herzfeld, Marijam Barry und Sarah Wessalowski.

Hannah Sophia Meyer, Jella Belgardt, Leni Rohls, Mayra und Monia Mahnken tauchten jeweils unter den Drittbesten auf.

Bei seinem ersten Wettkampf geriet Sebastian Pump (zehn Jahre alt) sofort auf Medaillenkurs. Das gelang natürlich auch den Schwimmern David Joshua Waespy, Djibril und Lamin Barry (beide vom Jahrgang 2010) und Giovanni Luca Marques Soares. Lasse Reichstein, Lennox Nagel und Liam Zerst gingen mit dritten Plätzen und entsprechend Umhängtem selbstverständlich nicht leer aus.

Dies gelang indes nicht den jungen Schwimmerinnen Emma Jansen, Eleya Feldnick, Laura Arnold und Marie-Sophie Krägelin, den Jungschwimmern Justin Fürstenhaupt, Lars Heckel, Luis Roehl, Paul Ole Janssen und Titus von Marcard mit allerdings hervorragenden Platzierungen und obwohl dieselben beachtliche neue Bestzeiten erzielten. (siehe auch Bericht mit der genauen Medaillen- und Platzverteilung in der Nordsee-Zeitung vom 10.5.2019)

### Manfred Zietz Radio- und Fernsehservice



Wurster Straße 31  
27580 Bremerhaven  
Telefon 0471/8 14 25



**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

## Medaillenregen



Der 'Blinkfeuer'-Redaktion sind die Kopien der an die Nordsee-Zeitung gelieferten Manuskripte zugegangen. Aus dieser ausführlichen Berichterstattung sind folgende Umarbeitungen entstanden:

Wie zuletzt immer fand bei uns im Stadionbad das Schwimmfest „Väsacker Jung un sine Gesche“ statt. Im nächsten Jahr wird es sich zum fünfzigsten Male wiederholen.

Die SGS war mit 33 Schwimmerinnen und –schwimmern vertreten und belegte in der Mannschaftswertung hinter dem Delmenhorster SV den zweiten Platz. Die Trainerinnen Ines Mahnken und Susanne Meyer, sowie die Trainer Markus Meyer und Andreas Rybszleger freuten sich über insgesamt 69 Medaillen ihrer Aktiven.

### HIER EINE AUSWAHL DER ERRUNGENEN ERFOLGE:

Bei den Frauen platzierten sich Tjale Schütz mit 1:00,23 Min. als Zweite und Sabrina Wessalowski (1:02,83 Min.) als Vierte über 100 m Freistil ganz vorne, Tjale errang darüber hinaus in allen weiteren Schwimmlagen vordere Plätze und steht mit ihren Zeiten nun in der Liste den besten norddeutschen Schwimmerinnen ihres Jahrgangs 2001 und älter weit vorne.

Rückenspezialistin Sabrina Wessalowski schwamm die 100 m in 1:08,1 Min. und liegt mit dieser Zeit in der Klasse der Weiblichen A-Jugend im Norden momentan auf Rang sechs.

### Bitte beachten!

Anzeigen- und  
Redaktionsschluss  
für die nächste  
Ausgabe: 10.10.2019

**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!**



## Melanie Schilling ist Bremer Masters-Meisterin über 200m Lagen

Ann-Kathrin Krägelin beherrschte sämtliche Bruststrecken der Weiblichen B-Jugend.

Maryella Monsees steht mit ihrer Leistung über 400 m Freistil an zehnter Stelle in Norddeutschland des Jahrgangs 2008.

Weitere Siege und hervorragende Platzierungen errangen Lia Marleen Herzfeld, Malin Wickmann, Sarah Wessalowski, Hannah Sophia Meyer, Cindy Waespy, Emma Janssen, Leni Rohls und Jella Belgardt.

Bestzeiten schwammen weiterhin Ann.Kathrin Krakow, Laura Arnold, Lia Marleen Herzfeld und unsere Jüngste, Mia Keim.

Wobei betont werden muß, dass Malin Wickmann auf beiden Rückenstrecken momentan als insgesamt Sechstbeste Norddeutsche in den Listen erscheint. Marijam Barry „bekraulte“ erfolgreich sämtliche Distanzen in der Weiblichen Jugend C. Im gleichen Jahrgang erschwammen sich Marie-Sophie Krägelin, Mayra Mahnken, sowie Maryella Monsees Medaillen unterschiedlichster Farben.

Bei den Jungs beherrschte Roman Bykovec einmal mehr die Bruststrecken. Zu den Siegern gehörten auch Kamin Barry und Lennox Jagel, zu den vorne Platzierten David Joshua Waespy – mit Bestzeit über 100 m Rücken – und die B-Jugendlichen Lars Heckel, Liam Zerbst und Titus von Marcard über die unterschiedlichsten Strecken und Lagen.

Medaillen erschwammen sich auch Lennox Jagel (Jugend B) und die Gebrüder Lamin und Djibril Barry (Jugend E). Vordere Platzierungen gab es für Oliver Vollmannshauer und Arthur Nowikow.

Im Schwimmerischen Mehrkampf waren Jella Belgardt (Rücken), Sarah Wessalowski (fast alle Lagen) angetreten und siegten mit hervorragenden Gesamtpunktzahlen. Zu beachten hierbei: einige Strecken über 50 m sind als reiner „Bein“-Wettbewerb zurückzulegen. (siehe auch Bericht mit der genauen Medaillen- und Platzverteilung in der Nordsee-Zeitung vom 24.4.2019)

Bei den Landesmeisterschaften im Bad 3 in Bremerhaven gewann Melanie Schilling vom OSC, gefördert mit einem Stipendium der Weser-Elbe Sparkasse, die 200m Lagen in einer Zeit von 2:53,40 Minuten. Über 200m Freistil holte sie die Silbermedaille.



### AUCH BEI DEN DEUTSCHEN MEISTERSCHAFTEN DER MASTERS „KURZE STRETCKE“ IN KARLSRUHE STARTETE MELANIE.

Sie belegte über 200m Freistil in einer Zeit von 2:33,34 Minuten den 19. Platz.

**Wir sind Ihre Ansprechpartner!**



**Andree Hilgeland** Gas- u. Wasserinstallateurmeister  
[www.hilgeland-sanitaer.de](http://www.hilgeland-sanitaer.de) · [info@hilgeland-sanitaer.de](mailto:info@hilgeland-sanitaer.de)

Alter Postweg 24  
 27578 Bremerhaven

Telefon (0471) 80 11 65  
 Fax (0471) 8 84 33  
 Notruf (0471) 8939266

**Wir sind auch bei Facebook!**

[facebook.de/osc-bremerhaven](https://facebook.de/osc-bremerhaven)



**Werben im Blinkfeuer**

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

## Im Norden unterwegs – Schwimmen in Magdeburg und Potsdam



Sarah Wessalowski, Malin Wickmann, Jella Belgardt

Zu acht reisten SGS-Schwimmer im Mai zunächst nach Magdeburg zu den Norddeutschen Meisterschaften und eine Woche später mit einigen der fünf jüngsten Aktiven zu den Norddeutschen Mehrkampfmeisterschaften in die ehemalige preußische Residenz Potsdam.

Für Magdeburg hatten sich die jungen Damen Tjale Schütz, Sabrina Wessalowski, Malin Wickmann, Ann-Kathrin Krägelin, Monia Mahnken und Hannah Sophia Meyer, die Jungmänner Roman Bykovec und David Joshua Waespy qualifiziert.

Gleich am ersten Wettkampftag erreichte Sabrina über 50 m Rücken mit der Zeit von 30,85 Sek. den norddeutschen Titel. Mit dieser Leistung wurde sie auch für das sogenannte offene Finale aufgerufen und schaffte als Jüngste unter den „Alten“ einen hervorragenden sechsten Rang. Danach erreichte sie in persönlicher Jahresbestzeit von 30,59 Sek. Platz zehn über 50 m Schmetterling, diese Platzierung, trotz Bestzeit, einen Tag später auch über 200 m Rücken. Zu Platz sechs reichte es für sie über 100 m Rücken und zu neuer Bestzeit über 50 m Freistil – alles in ihrem Jahrgang 2003.

Jahrgangsmeisterin (2006) über 100 m Rücken wurde Malin, als sie in der Zeit von 1:11,52 Min. als Erste anschluss, zuvor reichte ihre neue Bestzeit von 34,08 Sek. zum zehnten Rang über 50m Rücken, verfehlte sie jedoch als Vierte über 200 m Rücken (2:29.04 Min.) trotz Steigerung um mehr als fünf Sekunden leider das Siegerpodest. Auch die 200 m Lagen legte sie in neuer Bestzeit zurück. Tjale, inzwischen 18 Jahre jung, ging bereits zum achten Mal in Folge bei den diesjährigen „Norddeutschen“ an den Start. Sie wurde bei den Juniorinnen gewertet, also inklusive des Jahrgangs 2000. Gute Plat-

zierungen kamen dabei heraus: Sechste in 29.90 Sek. über 50 m Schmetterling und Siebte in 1:00,51 Min. über 100 m Freistil. Zum großen Erfolg reichte es indes für sie über die lange Rückenstrecke (200 m), als sie den Vizetitel errang, auch der Bronzerang in einer weiteren Jahresbestzeit (2:29,75 Min.) über 200 m Lagen drückte ihre Qualität aus. Nach einem beherzten Rennen über 100 m Schmetterling in 1:06,96 Min. sprang Rang fünf heraus und auch der siebte Rang über 200 m Freistil war beachtlich.

Brustschwimmerin Ann-Kathrin Krägelin (Jahrgang 2004) verpasste das Siegtreppchen über 50 m um 2/10 Sek., wurde über 100 m Achte. Die erstgenannten drei Schwimmerinnen, dazu noch Monia und Hanna Sophia hatten sich alle auch in ihren entsprechenden Jahrgängen für die 50 m Freistil qualifiziert. Hier schwamm Tjale 27,60 Sek. und wurde somit Siebte bei den Juniorinnen. Bei den Jungs hatte sich David Joshua Waespy die „Quali“ für diese Strecke vorzeitig erarbeitet, ebenso der Roman, der überdies über 50m Brust antrat und sich mit neuer Bestleistung von 33,85 Sek. einen beachtlichen achten Rang erschwamm.

Maryella Monsees, Marie-Sophie Krägelin, Marijam Barry, Jella Belgardt und Sarah Wessalowski reisten nach Potsdam, um dort an den Schwimm-Mehrkämpfen auf norddeutscher Ebene teilzunehmen. Der Jugend-Mehrkampf besteht aus drei Pflichtstrecken: nämlich den „Bein“-Wettbewerben über 50 m Kraul, 15 m Delphin und dem Gleiten über 7,5 m, sowie 200 m Lagen und 400 m Freistil. Zwei Strecken zur freien Wahl kommen dann hinzu. Maryella schwamm je 100 m Freistil und Rücken. Sie lieferte Bestzeiten in großer Zahl und wurde am Ende Neunzehnte von 79 Teilnehmerinnen. Marie-Sophie wählte die Freistil- und Brustlage über jeweils 100 m – auch mit beachtlichem Erfolg. Marijam, Jella und Sarah gingen im Schwimmerischen Mehrkampf an den Start, das heißt, 200 m Lagen, 400 m Freistil und einer Wahldisziplin im 50 m Beinschwimmen, sowie 100 m und 200 m in einer persönlich populären Lage. Jella und Sarah wählten diesbezüglich die Rückenstrecken, während Marijam sich für die Freistilstrecken entschied und ebenso wie Sarah ständig Bestzeiten und vordere Platzierungen erzielte, Marijam sich mit 2:25,92 Min. sogar für die Deutschen 200 m Freistil-Jahrgangsmeisterschaften in Berlin Ende Mai qualifizierte. Das gelang anlässlich der vorgenannten Norddeutschen Meisterschaften auch Malin Wickmann über alle Rückenstrecken, Sabrina Wessalowski über 50 und 100 m Freistil, 100 m Rücken und 50 m Schmetterling und Roman Bukovec über 50 m Brust.

Anfang August finden/fanden, auch in Berlin, offene Deutsche Meisterschaften statt. Im Junioren-Bereich wird Tjale Schütz in ihren Paradedisziplinen 50 und 100 m Freistil am Start sein.

Spectacolo-Circusverein findet im OSC ein neues Zuhause – Menschen mit Lust auf Bewegung als Trainer gesucht

## Lust auf Circus ?!



Am Trapez schwingen, im Kostüm auf Stelzen laufen, Gegenstände jonglieren, oder gar Feuerspucken - all das konnte man bei Spectacolo lernen. Nun hat dieser Verein als „Circus im OSC“ hier eine neue Heimat gefunden. Ilona Rützler, die Frau, die Spectacolo geprägt hat, sucht nun Leute die Trainer/Trainerin für den „Circus im OSC“ werden wollen. Die Voraussetzung dafür ist, sportliche Vorerfahrung und „Lust auf Bewegung“ zu haben. Es werden Jugendliche oder Erwachsene gesucht beispielsweise aus den Bereichen Turnen, RSG oder Einradfahren. Aber auch Cheerleader oder Jazztänzer sind gefragt, um beim Circus reinzuschnuppern, dort im Einzelcoaching Neues zu lernen und später ihr Wissen an andere weiterzugeben.

Die Akrobatin Ilona Rützler, die Spectacolo jahrzehntlang geleitet und verschiedene Gruppen trainiert hat, möchte jetzt kürzer treten. Damit die Circusarbeit in Bremerhaven nicht verloren geht, hat sie sich auf die Suche gemacht und mit dem OSC einen Verein gefunden, der den drei Circus-Gruppen weiteres Training ermöglicht. Außerdem hofft sie in den Reihen des OSC neue Trainer zu finden, und so sucht sie interessierte Menschen, die sie für die Circuskunst begeistern kann. Seit ihrer

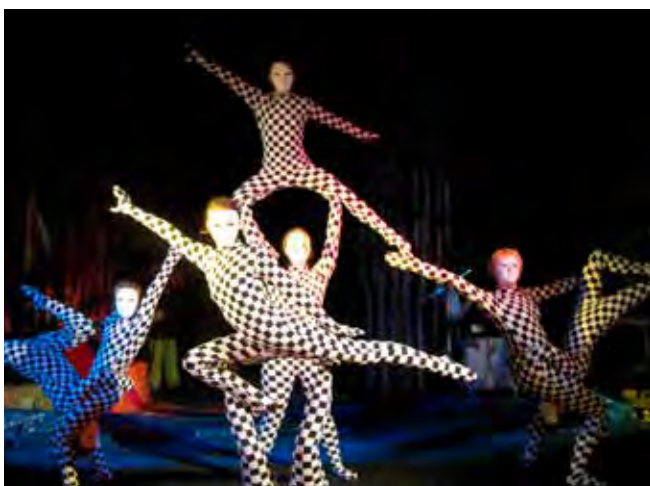
Kindheit tanzt Ilona Rützler, und hat früh das Theater für sich entdeckt und Schauspiel studiert. Seit den 80er Jahren macht sie Circus und wurde in Holland in Akrobatik ausgebildet. Obendrein kann sie Jonglieren und hat Einradfahren gelernt und „was man sonst so braucht“, wie sie erzählt. Als vielseitige Artistin war sie auf verschiedensten Tourneen im In- und Ausland dabei, als Circuspädagogin hat sie Kollegen ausgebildet und Fortbildungen und Projekte bei nationalen und internationalen Circus-Treffen organisiert. Ein von ihr gestartetes Circusprojekt in einer Schule ist ganz schnell zum Selbstläufer geworden.

Die ausgebildete Tanz- und Gymnastikpädagogin mit Schwerpunkt Bewegungstherapie unterrichtet an Schulen Sport, Circus- und Bewegungspädagogik. Sie sagt von sich, dass sie gern im Team und mit Menschen arbeite. Sie selbst ist bei der Akrobatikgruppe Jaschilos aktiv und macht am liebsten „Partner und Parterre“-Akrobatik. Sapplopp beschrieben ist dies Artistik, bei der man aufeinander herumklettert und ein Partner dabei die Füße auf dem Boden hat.

Mitte der 90er Jahre ging aus zwei Akrobatikgruppen des Kulturlands Wulsdorf dann der Spectacolo-Verein für Circuspädagogik hervor. Ilona Rützler, die auch schon mal 20 Einräder in ihrem Fahrzeug transportiert, hat Spectacolo organisiert und als Circuspädagogin die verschiedenen Gruppen trainiert. Kinder und Jugendliche konnten Techniken zu den verschiedensten Disziplinen wie Trapez, Vertikaltuch und Vertikalring, Drahtseil- und Kugellaufen, Einrad und Stelzenlaufen oder Jonglage oder auch Feuerspucken lernen. Wenn man bestimmte Fähigkeiten erlangt hatte, wechselte man aus der Anfängergruppe zu der nächst folgenden Gruppe, die schon eigene Showpunkte hatte.

Spectacolo ist bekannt geworden und wurde mit seinen Shows und artistischen Geschichten oft gebucht, beispielsweise für Privatfeiern, kleinere Auftritte, vom Stadttheater oder aber für große Events.

Nun aber will Ilona Rützler kürzer treten, wollte gar schon ganz aufhören, aber dann, so sagt sie, gäbe es in Bremerhaven nichts Vergleichbares mehr. Daraufhin entstand die Idee einen Verein zu suchen und





**BURMEISTER**  
Grabmal- & Natursteinfachbetrieb GmbH



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



dort vorrangig Leute zu finden, die sie zum Trainer coachen könne, damit die Circusarbeit weiter bestehen kann. Und so wurde aus Spectacolo der „Circus im OSC“.

Neben den Jaschilos trainieren zwei weitere Gruppen beim „Circus im OSC“ in der oberen Halle des Lloydgymnasiums in der Wiener Straße 3. Bei den Jüngeren, den Move Menthos (Training dienstags von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr, Mindestalter der Teilnehmer acht Jahre) kann man Akrobatik und Jonglage, Vertikaltuch und Trapez, Vertikalringe, Seil- und Kugellaufen oder auch Einrad fahren und Stelzenlaufen lernen. Bei den Fortgeschrittenen, in der stark geschrumpften Showgruppe Spectacolo sind langjährige Leute dabei, die selbstständig agieren, obwohl Ilona Rützler beim Training immer dabei ist. Sie trainieren dienstags

tags von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr. Die kleine Gruppe will weitermachen und wünscht sich unbedingt Verstärkung. Was Ilona Rützler am Circus schätzt ist, dass es einerseits viel Spaß macht und andererseits ein „großes Miteinander“ gibt. Jeder respektiere den anderen, jeder wisse wie tüchtig man üben müsse und man helfe sich gegenseitig. Neue Kinder, die kommen und anfangs an sich zweifeln, erlangen beim Training Selbstbewusstsein. Was man den jungen Menschen auch gibt: Sie lernen Verantwortung füreinander zu übernehmen und erfahren, sich aufeinander verlassen zu können – das sei etwas was in der Gesellschaft sonst eher fehle.

„Wir brauchen Trainer“ sagt Rützler. Gefragt sind Jugendliche oder Erwachsene mit Lust auf Bewegung. Interessierte können überall reinschnuppern. Ilona Rützler bietet Einzelcoachings an, und wird entsprechende Techniken vermitteln, die ihnen dann soweit helfen, dass sie sich zutrauen, selbst die Kindergruppe zu betreuen. „Aber...“, betont sie auch: „...man muss sich nicht mit allem auskennen“, und ergänzt lachend, dass niemand ins Vertikaltuch klettern müsse, wenn er nicht wolle.

Zu Anmeldung, Buchung und bei Fragen kann man sich an Ilona Rützler wenden: Telefon: 0175/3245130

cg

**ELLERMANN**  
BESTATTUNGEN

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

**PERSÖNLICH · FACHKUNDIG · PREISGÜNSTIG**

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



## Intensives 1. Halbjahr 2019 für die Trampoliner/innen:



... und es war „anders“ als bisher. Durch Mirjas Akkreditierung für die WAGC (Welt-Altersklassen-Competition) für Dezember 2019 in Tokyo mussten wir die Wettkampfplanung umstellen: Wettkämpfe, zu denen wir sonst gefahren sind, haben wir nicht mehr besucht, dafür an neuen Wettkämpfen teilgenommen...

### Vereinsmeisterschaften

zunächst starteten wir mit den Vereinsmeisterschaften, nachgeholt von 2018. Hier haben alle die Möglichkeit, an einem Wettkampf teilzunehmen, und für unsere erfahrenen Wettkämpfer die Chance, nach der Pause neue Übungen zu zeigen. Unangefochten wurden Mirja (133 Pkte) und Thorsten Söhl (119 Punkte) Vereinsmeister. Viele unserer „Neuen“, besonders stark vertreten im Jahrgang 2008, nutzten die Chance, das Wettkampfgefühl kennenzulernen.

### Deutsche Meisterschaften und Deutschland-Pokal Doppelminitrampolin in Weingarten

Am Freitag, 22.03. machten wir uns gleich morgens mit einer kleinen Gruppe auf den weiten Weg nach Weingarten! Dort fanden am Samstag die Wettkämpfe um den Deutschland-Pokal, die Deutschen Meisterschaften und die Mannschaftsmeisterschaften statt.

Im Pokal-Wettkampf ging für den OSC Lars Christian Henning in der Altersklasse 15/16 männlich an den Start. Nach einem sehr spannenden Vorkampf ging Lars mit 0,3 Punkten Vorsprung auf Rang 1 ins Finale. Hier wurde es noch spannender: Lars turnte die höchste Schwierigkeit, bekam jedoch Abzug nach Übertritten in der Landung – umso größer war die Freude am Ende: Rang 1, Titelverteidigung mit 0,1 Punkten Vorsprung!

Für die „Deutschen“ hatten sich Thorsten Söhl und Deborah Muth in der Erwachsenen-Klasse qualifiziert, sowie Mirja in der Klasse 13/14 weiblich. Für die beiden Großen lief es nicht gut – mit je einem verpatzten Durchgang war das Finale nicht zu erreichen, Thorsten erreichte den 11. Und Debbie den 5 Rang.

Für Mirja lief es im Einzel nach Plan: zwei nicht allzu schwere aber sehr sauber geturnte Durchgänge sicherten ihr einen Platz im Finale. Im Finale zeigte sie dann ihre zwei „Top-Durchgänge“ mit bestechender Haltung: mit den höchsten Haltungswerten in ihrer Klasse, jedoch geringerer Schwierigkeit belegt Mirja am Ende mit 0,5 Punkten Abstand zur Siegerin den 3. Platz! Darüber hinaus turnte Mirja noch in der Mannschaftswertung für Salzgitter – eine junge aber starke Mannschaft mit Ambitionen: und erst mit der letzten Landung waren die Platzierungen klar: 0,02 Punkte Abstand zum Titel auf dem 2. Rang!



### Saartrophy: Quali-WK in Saarbrücken

und nur eine Woche später, also am Freitag, 29.03., machten wir uns morgens wieder auf den Weg, wieder eine weite Tour, nach Saarbrücken. Mirja sollte dort ihren ersten Quali-Wettkampf turnen, Quali für WAGC (World-Age-Group-Competition – Jugend-WM) und Bundeskader. Mit von der Partie, mit den gleichen Ambitionen, ihre Trainingspartnerin vom GTV – Nele Henseleit. Hier war erstmal „nur“ Standortbestimmung, „sich zeigen“ angesagt. So lief es auch: die ungewohnte Hallenhöhe (ca. 15 m), die Anspannung – es lief nicht glatt. Trotzdem erreichten beide die Quali für die Deutschen Meisterschaften, und sogar das Finale. Und mit jeweils Rang 5 in ihren Altersklassen waren wir zufrieden.

### DMM der LTV und Nachwuchspokal

am Wochenende 25./26.05. mußten wir mal nicht so weit fahren – Bösingfeld hatte die Ausrichtung der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Landesturnverbände und dem Nachwuchspokal übernommen. Mirja wurde in den Mannschaft 17+ weiblich berufen, als jüngste in der Mannschaft. Durch Abschlussprüfungen der anderen Mannschaftsmitglieder war das Training eingeschränkt, nach dem Meldeergebnis wären wir mit einem Final-Platz zufrieden gewesen. Doch die Mannschaft kann mit Wettkämpfen umgehen, zeigte saubere Übungen und erreichte auf Rang 4 das Finale, mit 0,15 Punkten Abstand zum 5. Rang und 1,2 Punkte Abstand zum 3. Platz! Alles war möglich... Nun wurde der Druck höher – wir lagen lange auf dem 3. Rang, ein Kopf-an-Kopf-Rennen mit Bayern! Erst mit dem letzten Durchgang mußten wir uns geschlagen geben – um 1,9 Punkte war Bayern vor uns auf dem 3. Rang. Rang 4 ist so undankbar - jammern, so knapp vorbei zu sein oder freuen, so nah dran zu sein ...

Am Sonntag fand der Nachwuchspokal statt, ein Wettkampf der anderen Art: es wurden verschiedene Übungen, Einzelsprünge, Standardsprünge auf dem Trampolin bewertet, aber auch eine Bodenübung, einzelne Beweglichkeitsübungen, Kraftteile und Ausdauer, in Anlehnung an den Test für den Bundeskader. Mirja hatte sich auf den Wettkampf gut vorbereitet, auch mit Hinblick auf den Bundeskader, und belegte in ihrer Klasse mit Abstand den ersten Platz.

### Cottbus – WAGC-Quali und GCO

und am Donnerstag, 13.06., machten wir uns morgens nochmal auf den Weg – nach Cottbus. Für Freitag, 14.06. war ein zusätzlicher Quali-Wettkampf für die WAGC angesetzt und am Samstag und Sonntag die internationalen Gym-City-Open. Am Freitag turnte Mirja ihre Übungen ordentlich, doch es reichte nicht für die Quali, weder WAGC noch die knapp geringeren Kaderwerte.

Nach einem erholsamen Nachmittag standen wir am Samstagmorgen wieder in der Halle – und Mirja hatte wieder Spaß am Fliegen: sie zeigte zwei sehr überzeugende Vorkampf-Übungen, die ihr Lob vom Bundes-Nachwuchs-Trainer einbrachten – und die geforderten

Punktzahlen für den Bundeskader! Und der Kürwert reichte für die WAGC-Anforderungen! Mit 89,2 Punkten (persönliche Bestleistung) erreichte Mirja auf dem hochkarätigen Wettkampf das Finale der besten acht. Dieses Finale fand dann am Sonntagmorgen statt – nach drei Tagen voller Anspannung, Temperaturen über 30° hart – eine Verbesserung der Platzierung war nicht mehr drin.

Mirja hat in der zweiten Jahreshälfte noch zwei Chancen, die Quali für die WAGC zu schaffen, die Sommerferien werden wir zur Vorbereitung nutzen.

## Werben im Blinkfeuer

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



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**KOSTEN ONLINE ERSTATTEN –  
KÖNNT IHR  
DAS, AOK?**

Können wir. Denn unsere Online-Geschäftsstelle ist immer und überall zu erreichen. Hier lassen sich z. B. alle Rechnungen für das Programm 750 € PLUS online einreichen – die Erstattung kommt dann direkt aufs Konto.

[bremen.meine.aok.de](http://bremen.meine.aok.de)

**750€ PLUS**



**Diese Vielfalt gibt es nur im OSC!**

## Unser Sportangebot in den Abteilungen

<b>American Football:</b>	<b>Michael Steinke</b>	0171 - 885 78 43	<b>Koronarsport:</b>	<b>Wolfram Batz</b>	0471 - 800 97 25
<b>Badminton:</b>	<b>Ralf Böttger</b>	0471 - 418 79 57	<b>Leichtathletik:</b>	<b>Bernd Koppe</b>	0471 - 840 46
<b>Basketball:</b>	<b>Andrej Arndt</b>	0151 - 26 20 26 95	<b>Schießen:</b>	<b>Taisto Weyer</b>	0471 - 80 53 70
<b>Billard:</b>	<b>Ronny Schriefer</b>		<b>Schwimmen:</b>	<b>Walter Rentzel</b>	04743 - 78 17
<b>Eisbären- Danceteam:</b>	<b>Miriam Mammen</b>	ammenmiriam_ebd@outlook.de	<b>Tennis:</b>	<b>Sandra Renz</b>	0151 - 50 52 01 49
<b>Faustball:</b>	<b>Dieter Weirich</b>	0471 - 80 23 33	<b>Tischtennis:</b>	<b>n. b.</b>	
<b>Fitness:</b>	<b>Wolfram Batz</b>	0471 - 800 97 25	<b>Triathlon:</b>	<b>Frank Gaida</b>	0471 - 926 67 62
<b>Freizeitsport:</b>	<b>Jens Middendorf</b>	0471 - 6 08 00	<b>Turnen, Cheerleading, Gymnastik, Rhythmische Sport Gymnastik, Tanzsport, Trampolinturnen:</b>	<b>Rüdiger Henning</b>	<a href="mailto:ruediger.henning@gmx.de">ruediger.henning@gmx.de</a>
<b>Fußball:</b>	<b>Hans-Joachim Böhm</b>	0471 - 3 46 81			
<b>Handball:</b>	<b>Holger Lehn</b>	0471 - 80 34 10			
<b>Judo, Aikido, Jiu-Jitsu:</b>	<b>Christophe David</b>	04743 - 30 35 27			
<b>Ju-Jutsu:</b>	<b>Lars Müller</b>	0471 - 929 25 41	<b>Volleyball:</b>	<b>n. b.</b>	
<b>Karate:</b>	<b>n. b.</b>				

**Alle Informationen zu unserem Sportangebot finden Sie auch im Internet, [www.osc-bremerhaven.de](http://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:** Björn Böning, Beate Driemel, Lars Hierath, Marco Monsees, Christian Pufke

### ERWEITERTES PRÄSIDIUM

- » **Sportlicher Leiter:** Jens Petersen
- » **Referent für Öffentlichkeitsarbeit:** n. b.
- » **Frauenreferentin:** Barbara Ansgorge
- » **Seniorenreferent:** Klaus Zisenis
- » **Sprecher des Schlichtungsrates:** Alfred Bultmann

**Anzeigen- und Redaktionsschluss  
für die nächste Ausgabe: 10.10.2019**

## Impressum

### BLINKFEUER

Herausgeber: Olympischer Sport-Club Bremerhaven von 1972 e. V.  
Offizielles Organ des OSC.  
Das Bezugsgeld ist durch den Veriensbeitrag abgegolten.  
Redaktion: Christophe David, Wolfgang Strahl, Klaus Zisenis  
[blinkfeuer@osc-bremerhaven.de](mailto:blinkfeuer@osc-bremerhaven.de)

**Beitragskonto: IBAN: DE 07 2925 0000 0002 1055 00**  
**Spendenkonto: IBAN: DE 88 2925 0000 0002 0104 37**  
**WeSpa Bremerhaven**

**Dieses Heft wurde produziert mit Unterstützung der GEWOBA**

### HERSTELLUNG:

eyecatcher mediendesign, [www.eyecatcher-design.info](http://www.eyecatcher-design.info)

### OSC-GESCHÄFTSSTELLE

Am Stadion 10 · 27580 Bremerhaven  
Tel. (0471) 800 97-0 · Fax (0471) 800 97-29  
E-Mail: [info@osc-bremerhaven.de](mailto:info@osc-bremerhaven.de)  
Internet: [www.osc-bremerhaven.de](http://www.osc-bremerhaven.de)

### ÖFFNUNGSZEITEN DER GESCHÄFTSSTELLE:

Montag und Donnerstag: 11 - 13 und 14 - 18 Uhr  
Dienstag: 11 - 13 und 14 - 19.00 Uhr

# Unser Kursangebot:

## REHA UND OSTEOPOROSEGYMNASTIK

**21.10. - 16.12.2019**

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz

Montags von 14.00-14.45 Uhr

(Gesundheits-Studio OSC), 9x

54,00 €

## BODYSTYLING

**21.10. - 16.12.2019**

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz

Montags von 17.30 - 18.30 Uhr Mixed

(Gesundheits-Studio OSC), 9x

54,00 €

## PILATES

**21.10. - 16.12.2019**

Leitung: Anne Grosse (Gesundheits-Studio OSC)

Montags, 18.30-19.30 Uhr, 9x,

63,00 €

## PILATES/SOFTFIT

**22.10. - 17.12.2019**

Leitung: Anja Iden

Dienstags (Gesundheits-Studio OSC),

18.00-19.00 Uhr und 19.00-20.00 Uhr, 9x, 54,00 €

## HATHA-YOGA

**24.10. - 19.12.2019**

Leitung: Anne Parvati Wohlers-Krebs

(Gesundheitsstudio),

Donnerstags, 09.00-10.30 Uhr, 8x,

64,00 €

## FIT BIS INS HOHE ALTER

**23.10. - 18.12.2019**

Leitung: Wolfram Batz (Gesundheits-Studio OSC)

Mittwochs von 9.00 - 10.00 Uhr, 9x,

54,00 €

## TAI CHI

**23.10. - 18.12.2019**

Leitung: Tigran Ghukasyan

Mittwochs von 19.00 - 20.00 Uhr, 9x,

54,00 €

## NEU! ABNEHMEN MIT MENTALTRAINING

**22.08. - 26.09.2019 + 07.11. - 28.11.2019**

Leitung: Heike Winsemann (Gesundheits-Studio OSC)

Donnerstags von 19.00 - 20.30 Uhr, 10x, 56,00 €

## REHA-GYMNASTIK

**21.10. - 20.12.2019**

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

Montags von 16.45 - 17.30 Uhr, 9x

54,00 €

Dienstags (Amerikanische Schule)

von 19.00 - 20.00 Uhr, 9x

54,00 €

Donnerstags von 10.45-11.30 Uhr, 8x

48,00 €

Donnerstags von 16.45 - 17.30 Uhr, 8x

48,00 €

Freitags von 09.00 - 09.45 Uhr, 9x

54,00 €

## BEWEGEN STATT SCHONEN - WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

**25.10. - 20.12.2019**

Leitung: Anne Grosse

Freitags (Gesundheits-Studio OSC), 9x je 54,00 €

09.00-10.00, 10.00-11.00 Uhr und 11.10-12.10 Uhr

## FIT & GESUND

**21.10. - 16.12.2019**

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz

(Gymnastikhalle)

Montags von 10.15-11.15 Uhr, 9x,

54,00 €

## FITMIX „YOUNG GENERATION“

**21.10. - 16.12.2019**

Leitung: Anja Iden (Gymnastikhalle)

Montags von 19.00-20.00 Uhr, 9x,

54,00 €

## CROSSFIT

**21.10. - 16.12.2019**

Leitung: Kevin Niewöhner (Amerikanische Schule)

Montags von 19.00 - 20.00 Uhr, 10er,

120,00 €

## FASZIENTRAINING

**24.10. - 19.12.2019**

Leitung: Kevin Niewöhner (Gymnastikhalle)

Donnerstags von 10.15 - 11.00 Uhr, 8x,

56,00 €

## FITMIX „50+“

**21.10. - 16.12.2019**

Leitung: Anja Iden (Gymnastikhalle)

Montags von 20.00-21.30 Uhr, 9x,

54,00 €

## KAHA - ENTSPANNUNGSKURS

**23.10. - 18.12.2019**

Leitung: Ilka Ponitka-Graw (Gesundheits-Studio OSC)

Mittwochs von 18.00-19.00 Uhr, 9x,

54,00 €

## RÜCKENTRAINING - SANFT & EFFEKTIV

**22.10. - 17.12.2019**

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz

(Gymnastikhalle)

Dienstags von 10.30-11.30 Uhr, 9x,

54,00 €

## KURSEVENT! FITNESSBOXEN

**05.09. - 10.10.2019**

Leitung: Andrew Mc Pherson + Mohammed Zaher

(Gymnastikhalle), 10x,

60,00 €

Do + Sa von 18.00 - 18.30 + 14.00 - 15.30 Uhr,

## LATINO DANCE GYM

**22.10. - 17.12.2019**

Leitung: Ilka Ponitka-Graw (Gaußschule)

Dienstags von 18.00-19.00 Uhr, 7x,

42,00 €

## TABATA

**24.10. - 19.12.2019**

Leitung: Kevin James (Lutherschule)

Donnerstags von 19.00-20.00 Uhr, 8x,

56,00 €

## NORDIC WALKING

**03.09. - 01.10. + 22.10. - 19.11.2019**

Leitung: Anne Grosse

Dienstags von 09.00-10.30 Uhr, 10x

60,00 €

## BABYSCHWIMMEN/SCHWIMMVORBEREITUNG

**26.10. - 21.12.2019**

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, 09.00-09.30 Uhr, 9x

72,00 €

Wasserfrosch (3-4 Jahre, Anfänger)

Samstags, 10.00-10.30 Uhr, 9x

72,00 €

Wasserfrosch (3-4 Jahre, Fortgeschrittene)

Samstags, 10.30-11.00 Uhr, 9x

72,00 €

## SCHWIMMKURSE FÜR KINDER AB 4 JAHRE

**22.10. - 17.12.2019**

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 9x,

72,00 €

## SCHWIMMKURSE FÜR KINDER AB 4 JAHRE

**25.10. - 20.12.2019**

Leitung: Susanne Meyer

Freitags, 15.45-16.30 Uhr „Goldfisch“ (Ziel Bronze)

Freitags, 16.30-17.15 Uhr „Seepferdchen“ (Anfänger)

Je 9x,

72,00 €

## SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

**26.10. - 21.12.2019**

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

**21.10. - 16.12.2019**

Leitung: Annika Buchholz

Montags von 19.30 - 20.15 Uhr + 20.15 - 21.00 Uhr

je 9x

81,00 €

## AQUA-FITNESS

**24.10. - 19.12.2019**

Leitung: Kay Schlutow

Donnerstags, 20.00-20.45 Uhr, 8x

72,00 €

## FORTYFIVE AQUA SPORTS

**25.10. - 20.12.2019**

Leitung: Kay Schlutow

Freitags, 18.45-19.30 Uhr, 10er

60,00 €

## „ALLESQUA“

**25.10. - 20.12.2019**

Leitung: Brigitte Niklasch

Freitags, 20.00-20.45 Uhr, 9x

81,00 €

## TIEFWASSERGYMNASTIK

**24.10. - 19.12.2019**

Leitung: Kevin Niewöhner

Donnerstags, 19.00-20.00 Uhr, 8x

72,00 €

## WASSERGYMNASTIK

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

Kevin Niewöhner

Montags, 21.10. - 16.12.2019,

je 81,00 €

15.00-15.45 Uhr, 15.45-16.30 Uhr, je 9x,

Dienstags, 22.10. - 17.12.2019,

je 81,00 €

16.30-17.15 Uhr, 18.00-18.45 Uhr,

18.45-19.30 Uhr, je 9x,

je 81,00 €

Mittwochs, 23.10. - 18.12.2019,

15.00-15.45 Uhr, 19.30-20.15 Uhr, je 9x

Donnerstags, 24.10. - 19.12.2019,

je 72,00 €

18.00-18.45 Uhr, 18.45-19.30 Uhr, je 8x,

Freitags, 25.10. - 20.12.2019,

je 81,00 €

15.00-15.45 Uhr, 15.45-16.30 Uhr, je 9x

## SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

**26.10. - 21.12.2019**

Leitung: Walter Rentzel

Samstags, 11.45-12.30 Uhr, 9x

81,00 €

## SCHWIMMTECHNIK FÜR ERWACHSENE

**26.10. - 21.12.2019**

Leitung: Michael Reyer/Torben Fiedler

Samstags, 12.00-13.00 Uhr, 9x

54,00 €

## 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](http://www.osc-bremerhaven.de).



BLINKFEUER

