

BLINKFEUER



AUSGABE NR.4 / 2019 / H 8349



**DUNKY, KRALLI
UND CO.**

**WOLFRAMS
WILLIGE
"WORKOUTER"**

**STUTEN AUF
SCHWEREM
GELÄUF**

»» Seite 04

»» Seite 08

»» Seite 12

Tolle regionale Briefmarken – deutschlandweit versenden!

Die CITIPOST versendet
Ihre Post in ganz Deutschland.



CITIMarken
kleben links

Verschicken
Sie ein
Stück Heimat!

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

Hier erhalten Sie Ihre *CITIMarken*

IN BREMERHAVEN

- » **ACCESS Tankstelle**
Langener Landstraße 245
- » **Barnkow Schreibwaren**
Georgstraße 73
- » **E-Center Knauer Roter Sand**
Rudloffstraße 148
- » **Edeka Cord**
Hans-Böckler-Straße 32 b
- » **Edeka Rewerski**
Elbestraße 99
- » **ELAN Tankstelle**
Am Lunedeich 136
- » **Fischtown Büdchen**
Bgm.-Kirschbaum-Platz 6

- » **Kiosk Metzdorf**
Lindenallee 67
- » **NORDSEE-ZEITUNG**
Geschäftsstelle
Obere Bürger
- » **Tabak & mehr**
Altonaer Straße 4-6
Rickmersstraße 42
- » **Tabak und Zeitungen**
Reichmann
Twischlehe 21
- » **Tabakwaren Dogan**
im E-Center Vagts
Schiffdorfer Chaussee 18
- » **Zigarren Plönges**
Mühlenstraße 11

IM LANDKREIS

- » **Edeka Mendes**
Poststraße 17
Wurster Nordseeküste / Dorum
- » **Muh Mode- und
Geschenkartikel**
Bergstraße 1
Geestland / Bad Bederkesa
- » **Schreibwaren**
Schloßhauer
Leher Straße 20
Schiffdorf / Spaden
- » **Tabak & Presse**
Lindenhof
Leher Landstraße 4L
Geestland / Langen

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

NORDSEE
CITIPOST

Einfach. Gut. Geschickt.



Liebe OSCer!

Rückblick auf 2019 - und wie geht es weiter?

Darauf haben wir jahrelang gewartet: Das Nordseestadion wird saniert!

4,5 Millionen € aus dem Bundesprogramm „Sanierung kommunaler Einrichtungen in den Bereichen Sport, Jugend und Kultur“ sind bewilligt. Die Stadt stockt diesen Betrag gemäß Vorgabe um 500.000 Euro aus Haushaltsmitteln auf. Erforderliche Ausschreibungen können im Januar 2020 beginnen. Die geplanten Sanierungsvorhaben werden dann bis 2023 umgesetzt.

Der Abstieg unserer 1.Herren-Mannschaft aus der Bremen-Liga trotz einer starken Leistung in der Rückrunde war ärgerlich. Erklärtes Ziel muss nun der direkte Wiederaufstieg sein. Bei diesem Vorhaben werden wir von unserem außerordentlichen Mitglied Bernd Günther tatkräftig unterstützt.

E-Sport ist kein Sport! Ein vom DOSB in Auftrag gegebenes Gutachten kommt zu diesem Ergebnis. Wir haben uns mit der Frage ob E-Sport eine mögliche Erweiterung unseres Sportangebotes werden könnte im Präsidium beschäftigt und fühlen uns durch dieses Gutachten in unserer Ablehnung bestätigt.

„Zusammen sind wir stärker“. Unter diesem Motto sind im OSC zehn Wochen lang Spiel-, Sport- und Spaßangebote für übergewichtige Kinder und Jugendliche gemacht worden. Die Begeisterung bei allen Beteiligten war groß. Von Projekten dieser Art brauchen wir mehr. Wir bedanken uns an dieser Stelle für die finanzielle Unterstützung durch WIN-Mittel.

Zirkus im OSC. Die Zirkuspädagogin Ilona Rützler arbeitet seit dem Frühjahr mit der Sportgruppe „Cirkus“ der Turnabteilung und freut sich auf eine volle Manege.

Familienporttag. Am 1. September hat der OSC in Kooperation mit der AOK seinen 3. Familienporttag im Nordseestadion durchgeführt. Eigentlich ein Riesenerfolg, gemessen am Zuspruch durch

begeisterte Besucher – wesentlich mehr als in den Vorjahren. Zu bemängeln ist allerdings, dass zu viele Abteilungen diese Veranstaltung immer noch nicht nutzen, um durch Mitmachangebote neue Mitglieder zu werben. Schade!

Ein großes Lob an die Turnabteilung mit ihren vielfältigen Beiträgen, an die Volleyballer für ihren „Arbeitseinsatz“ und an die Maskottchen, Lieblinge der Kleinsten.

Dem Schwimmsport in Bremerhaven steht das Wasser bis zum Hals. Jedenfalls dann, wenn die für den Leistungssport erforderlichen Bahnzeiten mit immer weiter steigenden Gebühren aufzubringen sind. Der OSC wird noch in diesem Jahr entscheiden, ob ein Verbleib in der Schwimgemeinschaft mit dem GTV aus finanziellen Gründen aufgekündigt werden muss. Hoffnung setzen wir auf einen „Runden Tisch“ zum Thema Schwimmsport in Bremerhaven. „Runter mit den Bahngebühren!“ ist unsere Forderung.

Klausurtagung: OSC macht sich fit für 2030

Die Ausschreibung für diese Wochenend-Tagung war im Blinkfeuer Nr.2/ 2019 abgedruckt. Die Resonanz war so enttäuschend, dass wir das Unternehmen für dieses Jahr abgesetzt haben. Ich kann mir nicht vorstellen, dass in allen Abteilungen unseres Großvereins die Meinung herrscht, man sei ohne Nachbesserung zukunftsfähig aufgestellt.

Für das Jahr 2020 wünsche ich mir, dass wir sorgenfrei unser Sporttreiben im OSC genießen können und sich engagierte Mitstreiter finden, die **die Zukunft unseres Vereins mitgestalten wollen.**

UNS ALLEN WÜNSCHE ICH EIN GESEGNETES WEIHNACHTSFEST

UND EINEN GUTEN RUTSCH INS JAHR 2020

Gerd Gräffing



Der von AOK und OSC gestaltete Familientag erwies sich als gute Sache

„Am Ende des Tages“: ein schöner Mittag im Nordseestadion



Als Präsident Gerd Gräfining am frühen Morgen des 1. September das wolkenverhangene Himmelszelt erblickte, erfasste ihn ein Schauern. Am späten Samstagabend hatte ein heftiger Gewittersturm mit entsprechendem Regen Bremerhaven heimgesucht und auch am frühen Sonntag war noch kein Ende der Nässe von oben abzusehen. Wie mochte es im Nordseestadion, dem Ort des ab 10.00 Uhr stattfindenden Familientages, gemeinsam von der AOK und dem OSC ausgerichtet, wohl aussehen? Und - richtige Vermutung: bereits am Samstag waren nämlich schon diverse Vorbereitungen getroffen worden, Zelte aufgebaut usw., Vieles lag nun darnieder. Jetzt war auch Sportwart Jens Petersen gefordert. Mit Hilfe zahlreicher ehrenamtlicher Helfer wurden die Schäden beseitigt. Mit Beginn der Veranstaltung war alles wieder im Lot. Das Spiel konnte beginnen.



Dunkle Wolken dräuten zwar wieder, doch zeitnah übernahm die liebe Sonne zum 'Start up' erneut die Dominanz, ja sogar kuschelige Wärme machte sich wieder breit.

Die Zusammenarbeit zwischen der Allgemeinen Ortskrankenkasse (AOK) und dem OSC fand in dieser Form bereits im dritten Jahre statt. Basis ist ein Kooperationsvertrag beider Einrichtungen. Aline Stenzel, als Vertreterin der großen Krankenkasse, wies auf die großartige Zusammenarbeit mit dem Sportverein hin, der diese wunderbare Infrastruktur für einen gesunden Sport vorweisen kann. Hinweise auf eine richtige Ernährung mit der Gelegenheit zur Musterspeisung standen bei der AOK ebenso auf der Agenda, wie – in der Vorbereitung für diesen Tag – die Verteilung von tausend Informationsbögen an ihre Mitglieder, immer im Bewusstsein dessen, dass der OSC mit seinem vielfältigen Angebot eine große Portion Sport und Spaß in den Familienalltag einbringen kann, als gemeinsame Sache für die Gesundheit in Bremerhaven - und umzu.

Versicherte der AOK genießen sogar einige Vorteile im Zusammenhang mit dieser Verbindung: z.B. keine Aufnahmegebühr, kostenlose Fuß- und Ganganalyse für Kinder oder Fitneßstudio-nutzung ohne Zusatzbeitrag und einiges mehr.

Im Mittelpunkt dieses Sporttages stand zunächst jedoch American Football. Die C-Jugend der OSC-Seahawks mit ihren 'lütten Pöksen' musste gegen die 'Little Huskies' aus Hamburg antreten und war „am Ende des Tages“ (Vorsicht! unlogische Floskel zu jeder Tageszeit!) recht deutlich erfolgreich. Beeindruckend schon zu Beginn der Begegnung der beiden Mannschaften war auch deren spektakulärer Einmarsch auf den Naturrasen des Stadions in Begleitung der

Eisbären-Nachwuchs-Tänzerinnen: Durch Biorauchgeschwärzten Dampf und unter des Beifalls Gejaule der zahlreichen Football-Anhänger, unter dem reparaturbedürftigen Dach der Haupttribüne des Nordseestadions platziert, betraten die jungen „Heroen“, imponierend stattlich behelmt und mit ausstaffierten Schultern die schöne „grüne Au“ der Arena und boten eine „geile (Entschuldigung!) performance“. Motto des Tages: 'Football for future' – beim OSC ein neuer „hotsport“.

Mit purer Manneskraft (einst „manpower“ genannt) traten nachmittags auch noch die kräftigen Herren der Seahawks und der 'Blue Devils' aus Hamburg zur Regionalliga-Begegnung auf den Plan,

Unsere Turnenden um Birgit Radfelder-Hennig, Rüdiger Hennig und Bernd Rühak hatten sich besonders viel Mühe mit der Ausrichtung des morgendlichen Ereignisses gegeben. Ehrenamtlich einstudiert, fanden - eigentlich ganz simple - Übungen statt: Über kleine Matten hinweg hüpfen und spazierten die Kinder und fanden die Grundlage für eine gute Körper-Koordination, dem Schwebebalken wurde – unbewußt und unbefangen - sein Schrecken genommen, zwei Turnbänke mussten kriechend überwunden werden – mit größerem Abstand zwischen beiden Objekten als zusätzlicher Schwierigkeit.

Keineswegs allen fiel das Schlagen eines Purzelbaumes im Rahmen der Aktion „Purzelbäume um die Welt“ vor den kritischen Augen von Präsidentengattin Regina leicht. Da musste schon einmal nachgeholfen werden, um als Lohn den 'Pinguin'-Stempel zu erringen. Allein Karategeschulte besaßen hier Vorteile, hatten kaum Probleme mit dem purzeln... Insgesamt wurde „gemoved und gerockt“, dass es allen Beteiligten eine übergroße Freude bereitete. Auch eine Hüpfburg und das Kinderschminken sorgten Vergnügungs'technisch' für Aufsehen.

Die neue Turngruppe „Circus“ faszinierte mit der Präsentation einer Stelzengängerin – ein „megawow“!, um es einmal im modernen Primitiv-Deutsch auszudrücken, graziöse Cheerleaderinnen stellten unter den Klängen von richtiger Musik (ohne 'Rock') lebende Pyramiden mit Maskottchen dar und die Footballer veranstalteten Wurf-



übungen mit ihrem Spielgerät, dem „Ei“. Lediglich die AOK-Torwand fand wenig Beachtung. Unsere Fußballenden aller Ligen waren am Sonntagvor- und nachmittag wohl an allen Brennpunkten der Region im Einsatz.



SCHÖNHEIT IST FÜR UNS,
WENN SIE ERFOLG HABEN.



Logos / CI

Geschäftsausstattung

Flyer / Broschüren

Messeauftritte

Websites

 **eyecatcher**

Visuelle Kommunikation

www.eyecatcher-design.info

Als weitere Attraktion war von den Veranstaltenden die Präsentation von Vereinsmaskottchen vorgesehen. „Jolinchen“ von der AOK, „Jule“ vom Karateverband und „Scampi“ von der Bremerhavener Sportjugend waren schon von Beginn an im Einsatz. Diese possi-lichen Tierchen erwiesen sich als beliebt bei alt und jung, luden zu manchem Fototermin ein.

Und dann erfolgte der große Auftritt der Profimaskottchen „Kralli“ von den Fishtown Pinguins und „Dunky“ von den Eisbären-Baskets. Da war das größte Maskottchentreffen aller Zeiten (früher „ever“ genannt) komplett, da konnten alle sicher (früher „save“ genannt) sein und die Freude war allerseits riesengroß! Und das alles, ohne im „Schmactfon“ und in unsozialen Medien unterwegs zu sein. Auch mal ganz schön und – gesund, sicherlich auch im Sinne der AOK.

Die Bilanz: ein schönes Ereignis und nachmittags `hatten alle fertig und `am Ende des Tages` hatten beide Seiten profitiert (einst „win-win-Situation“ genannt).

Wolfgang Strahl



Von links nach rechts:
Birgit Radfelder-Hennig, Rüdiger Henning und Bernd Rühaak



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

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

Ambulanter Krankenpflegedienst Ingrid Meyer

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

Tel.: 0471 / 8 30 88



.com/MeyerPflege | www.MeyerPflege.de



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



Einladung zur

Weihnachtsfeier



*Liebe Olympische
Senioren,*

wir möchten Euch in diesem Jahr
zu unserer traditionellen
Weihnachtsfeier im Restaurant
Nordsee-Stadion
am **Sonntag, 8. Dezember 2019,**
um **15.00 Uhr**
herzlich einladen.

Bei Kaffee und Kuchen, untermalt
von weihnachtlicher Musik, wollen
wir einige nette Stunden
zusammen verbringen.

**Wir freuen uns auf einen
schönen Nachmittag mit Euch!**

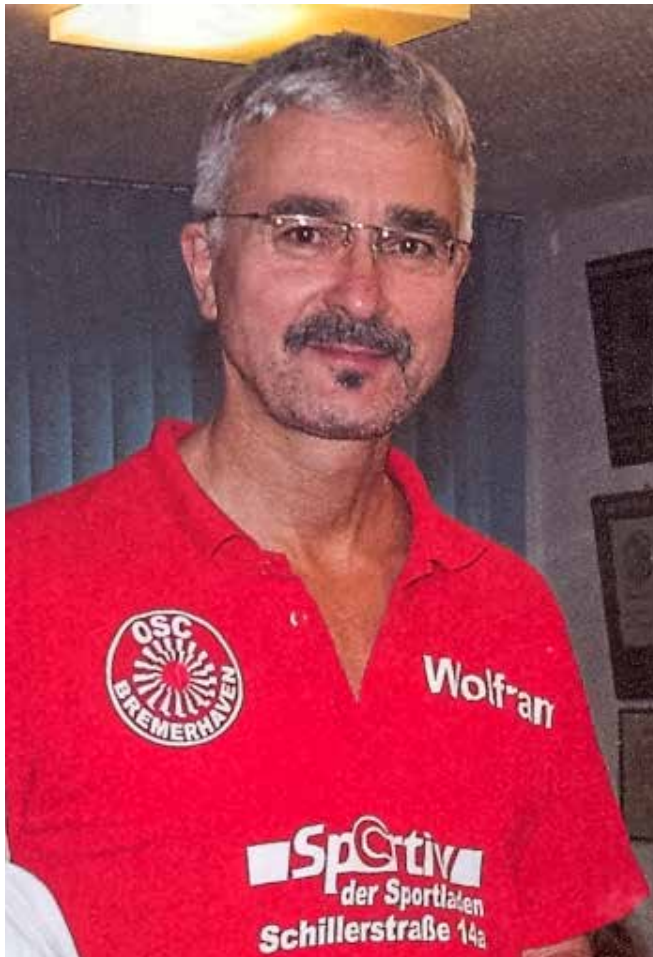
Unkostenbeitrag für Kaffee & Kuchen: 4,- €

Bitte meldet Euch bis zum 30. November in der OSC-Geschäftsstelle an.

Telefon: 0471 – 800 97 0

Email: info@osc-bremerhaven.de

Bei allen beliebt und begehrt...



...in allen Fragen, die Fitness betreffend, ist Wolfram Batz als Leiter unserer Fitnessabteilung.

Seit dem Jahre 2002 wacht der 58jährige darüber, dass von allen Fitnesserinnen und Fitnessern (neudeutsch: Fitnessenden) ordentlich „geworkoutet“ wird. Bereits seit dem 1. Oktober 1996 gehört er zum OSC, sah sich zunächst in der Geräteansammlung unter der Stadiontribüne neugierig um, wollte jedoch bald mehr, als nur Ausdauer- und Muskelbildung selbst zu betreiben. Er begann daraufhin, nach 30 Jahren im Bäckerberuf, eine intensive dreijährige Ausbildung zum Physiotherapeuten in den Debstedter Kliniken.

ER BILDETE SICH BALD WEITER, BELEGTE DIVERSE KURSE, UM ZUSÄTZLICHE LIZENZEN ZU ERWERBEN.

Auch bei den Fußballern von Werder Bremen machte er sich als Sportphysiotherapeut nützlich. Spezielle Rückentherapie-Kenntnisse erwarb er sich durch die sogenannte McKenzie-Methode zur mechanischen Diagnose und Therapie, bildete sich weiter in den Bereichen Manuelle Lymphdrainage als Physikalische und -Entstauungstherapie, FDM-Therapie zur Schmerzbehandlung am Bewegungsapparat, Faszientraining für die Bindegewebsweichteile, Koronarsport für Herzgeschädigte, Nordic Walking und Aquafitneß.

Er belegte Newcomer- und Master-Kurse in Geräte-Technik. Schulungen in MRT und MTT (Medizinische Trainingstherapie) folgten. Medizinische Kenntnisse sind ihm ohnehin in diesem, seinem Umfeld stets erforderlich und überaus wichtig.

Im Rahmen der OSC-Kursangebote hat er die Leitung für Reha und Osteoporosegymnastik, Bodystyling, Fit & Gesund, Rückentraining – Sanft & Effektiv sowie 'Fit bis ins hohe Alter' in unserem Gesundheitsstudio und in der Gymnastikhalle übernommen.

Sportliche Hobbys `reitet` er übrigens gern auf seinen Mountain-Biker-Reisen, auf Inline-Skatern oder beim Tennis.

Besondere Freude bereitet er uns immer wieder, wenn er jeden Muskel, von denen wir teilweise gar nicht wissen, dass wir sie überhaupt besitzen, unserer geschundenen Körper einzeln benennen kann. Das erweist sich dann immer als wahre Lehrstunde für uns arme Geknetene. Wenn es weh tut, bezeichnen ihn auch einige als Physio-terroristen! Herrlich!

„Make fitneß great again“ so könnte sein Motto lauten. Zusammen mit seinen zuverlässigen Helfern, die wir alle kennen und schätzen, achtet er auch darauf, dass die tägliche `Turnstunde` der rund sechshundert aktiven Mitglieder seiner Abteilung auch ohne Handyklingel und –gesabbel, sowie ohne lautstarke `Bremen Vier`-Berieselung radeln, stemmen, sich dehnen oder anderweitig `performen`, erfolgen kann. Zufriedene Mienen danken es ihm!

Wolfgang Strahl

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

Weihnachtslieder statt Fangesang

Chor-Event im Nordseestadion geplant

Weihnachtslieder statt Fangesang – so lautet in diesem Jahr erstmals das Motto im Nordseestadion in Bremerhaven, wenn die F.E.T. Seestadt Initiative am 22. Dezember ab 16 Uhr zum Weihnachtssingen einlädt. Gegen 20.15 Uhr singen zum Abschluss alle Chöre auf der großen Bühne vor der Sitztribüne „Amazing Grace“ – eines der beliebtesten Kirchenlieder – und beenden die Premiere in der Seestadt.

KEIN NEUES KONZEPT

Weihnachtssingen im Fußballstadion sei kein neues Konzept, sagen die Organisatoren. In vielen deutschen Städten wie Düsseldorf, Dortmund, Berlin und Gelsenkirchen lockten ähnliche Events schon mehrfach viele Besucher in der Vorweihnachtszeit in die Stadien. Inspiriert von diesen Vorreitern organisieren Andree Plat und Meico Reis, die beide dem OSC verbunden sind, erstmals ein ähnliches Event in der Seestadt. Dafür konnten bereits fünf Chöre gewonnen werden. Den musikalischen Auftakt macht der KCV Cuxland. Weiter treten der Shanty-Chor aus Loxstedt, die Chorvereinigung Concordia, die „Notengeber“, Martin Klinge (singt Elvis Lieder), die Florian Müller Band sowie der Kinderchor der Gaußschule auf. Unterstützt und möglich gemacht wird das Weihnachtssingen neben der F.E.T. Seestadt Initiative von Radio Energy, der AOK Bremen/Bremerhaven, dem Chorverband und SE-Tours. „Nach dem F.E.T.- und eSport-Cup im Juli möchten wir das Nordseestadion am 4. Advent als Eventpoint erneut mit Leben füllen und diesmal eine ganz besondere Atmosphäre mit den Zuschauern auf den Sitztribünen schaffen, um alle Besucher auf eine besinnliche Weihnachtszeit mit Glühwein, Punsch, Gebäck, Kerzenschein und Weihnachtsmann einzustimmen“, betont Meico Reis. „Wir würden uns auf 2000 bis 3000 Besucher freuen.“ Die Erlöse der Veranstaltung kämen ausschließlich der Jugendförderung sowie sozialen Projekten aus der Region zugute.

SEESTADT F.E.T.
präsentiert

WEIHNACHTSSINGEN IM NORDSEESTADION

Bremerhaven | 22.12.2019 | 16-20 Uhr

GEMEINSAMES SINGEN
MIT 5 CHÖREN & KINDERCHOR

BESUCH VOM
WEIHNACHTSMANN

GLÜHWEIN & PUNSCH
POMMES & BRATWURST
WEIHNACHTSGEBÄCK

EINTRITT: 2€

Ein Event der SEESTADT F.E.T. Initiative zur Jugendförderung und Unterstützung sozialer Projekte in der Region.

Veranstaltet durch den: **KREIS-CHORVERBAND CUXLAND E.V.**

Unterstützt durch: **AOK BREMEN BREMERHAVEN** und **OSC BREMERHAVEN**

Der Kartenvorverkauf startet am 15. November bei Sport Herold, Tabak und mehr (Hafenstraße und Hauptbahnhof sowie bei der OSC Geschäftsstelle. Infos: Tel. 01 76/ 31477127 oder über Facebook „Seestadt FET“.

Volker Schmidt



Ab 25. 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 2020 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

Einladung zur ordentlichen Jahreshauptversammlung der Turnabteilung

Am Dienstag, den 11.02.2020 findet unsere jährliche Abteilungsversammlung in der OSC - Geschäftsstelle (Clubraum) statt.

Beginn ist um 19.30 Uhr.

TAGESORDNUNG :

1. Eröffnung, Begrüßung, Totengedenken
2. Wahl eines Protokollführers/einer Protokollführerin
3. Ehrungen
4. Feststellung der wahlberechtigten Mitglieder
5. Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung 2019
6. Berichte
 - 6.1 der Abteilungsleitung
 - 6.2 der Fachwarte
 - 6.3 der Kassenwartin
 - 6.4 der Revisoren
7. Entlastungen
 - 7.1 Entlastung der Kassenwartin
 - 7.2 Entlastung des Vorstands
8. Wahlen
 - 8.1 stellvertretende(r) Abteilungsleiter(in)
 - 8.2 Kassenrevisor(in)
 - 8.3 JugendwartIn (vakant)
 - 8.4 Schriftführer(in)
 - 8.5 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 25.01.2020 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)**

Einladung zur jährlichen Abteilungsversammlung der Triathleten

Liebe Triathletinnen und Triathleten!

Am Samstag, den 15.02.2020, findet unsere jährliche Abteilungsversammlung in der OSC Geschäftsstelle statt.

Beginn ist um 18.00 Uhr. Die Versammlung wird etwa bis 20.30 Uhr dauern.

Wir bitten um zahlreiches Erscheinen.

VORGESEHENE TAGESORDNUNG:

1. Begrüßung und Feststellung der ordnungsgemäßen Ladung
2. Wahl einer Schriftführerin / eines Schriftführers
3. Wahl einer Versammlungsleiterin / eines Versammlungsleiters
4. Genehmigung des Protokolls der Abteilungsversammlung vom 16.02.2019
5. Bericht des Abteilungsvorstandes Saison 2019
6. Bericht des kommissarischen Schatzmeisters Jörg Mannott
7. Bericht der Kassenprüferinnen Claudia Barg und Swantje Steudte
8. Entlastung des Vorstandes
9. Wahlen:
 - 9.1 Schatzmeister/in
 - 9.2 Kassenprüfer/in
 - 9.3 Kassenprüfer/in
 - 9.4 Wahl der Delegierten für das Jahr 2020 und deren Stellvertreter
10. Schwimmbetrieb
11. Startpässe
12. Startgeldabrechnung Saison 2019
13. Anträge an den Abteilungsvorstand
14. Berichte / Gespräche vergangene Saison

Anträge sind bitte schriftlich mit Begründung bis zum 31.12.2019 an den Abteilungsvorstand zu stellen

**gez. Karl-Heinz Thomas
(Abteilungsleiter)**

**gez. Sören Staschen
(stv. Abteilungsleiter)**

Werben im Blinkfeuer

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

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

Am Mittwoch, den 26.02.2020 findet unsere jährliche Abteilungsversammlung in der OSC - Geschäftsstelle (Clubraum) statt.

Beginn ist um 19.00 Uhr.

Wir bitten um zahlreiches Erscheinen.

TAGESORDNUNG :

1. Begrüßung
2. Wahl eines Schriftführers/einer Schriftführerin
3. Wahl eines Versammlungsleiters/einer Versammlungsleiterin
4. Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und Stimmberechtigung
5. Genehmigung des Protokolls der ordentlichen Mitgliederversammlung vom 01.04.2019*
6. Berichte des Vorstandes mit Aussprache
7. Bericht der Kassenrevisoren
8. Entlastung des Vorstandes
9. Wahlen
 - 9.1. Wahl der Delegierten 2021
 - 9.2. Wahl von zwei Kassenrevisoren
10. Ehrungen
11. Anträge
12. Verschiedenes

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

Anträge sind bis zum 14.02.2020 schriftlich in der Geschäftsstelle des OSC einzureichen. Stimmberechtigt sind alle Mitglieder der Judo/Jiu-Jitsu-Abteilung, die das 16. Lebensjahr vollendet haben und nicht geschäftsunfähig sind (§ 13 der OSC-Vereinsatzung).

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

Christophe David
Abteilungsleiter



**Wir sind auch
bei Facebook!**

facebook.de/osc-bremerhaven



CONCORDIA VERSICHERUNGEN

**Mit uns bleiben Sie
finanziell am Ball.**



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. 0471/391 2666 · Mobil 01 74/6 48 96 20

CONCORDIA.
EIN GUTER GRUND.

 **CONCORDIA**
Versicherungen

Die Heide blühte in faszinierenden Farben



Auch im Spätsommer waren Senioren und Turnfrauen wieder unterwegs.

Im Bus der Firma Giese mit ihrem Fahrer, Herrn Dreier erreichten sie auf ihrer Fahrt durch das herrlich saubere Niedersachsen über Zeven, Sittensen und Tostedt gegen Mittag Undeloh in der Lüneburger Heide. Dort wartete im Hotel „Heiderose“ schon das Mittagessen auf die Reisenden. Eine Stunde später bestiegen insgesamt 35 Gekutschte zwei Wagen mit Pferden davor, um auf tiefsandenen Pfaden mit „lustigem“ Peitschenknall in Richtung Wilseder Berg zu starten.

Eine harte Arbeit bedeutete das für die jeweils zwei ziehenden Pferde, die aber ja angeblich gerne den Menschen dienen. Ich weiß nicht recht! „Mutti“- und „Tochter“-Stute zogen unseren Wagen und immer wenn die „Mutti“ dem Rhythmus ihrer Tochter nicht fol-

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



Wenn es ums Eis geht !!!

Eiscafé Venezia

Columbus-Center

Gelateria Coccato

im Mediterraneo und am Kirchenplatz

gen konnte, ermahnte die Peitsche des Kutschers die Zaudernde. Diese Strapazen für die Pferde währen indes nur in den wenigen Wochen der Heideblütenzeit, danach können sie wieder in Freiheit auf den Wiesen herumtollen – erklärten uns die Kutschenführer.

Zunächst wurde erst einmal Halt am „Wilseder Hof“ gemacht. Während einige dort draußen an der Restauration die liebe Sonne genossen, wollten die Fußkräftigen den Wilseder Berg erklimmen. Das klappte nicht wie gewünscht. Denn die Zeit wurde knapp. So konnte meistens nur noch der `Totengrund` mit Blicken gewürdigt werden. Durch die üppig farbige Heide erfolgte die Fahrt zur „Heiderose“ zurück. Unsere Kutscher meinten, dass sich die Heide in diesem Jahr als ganz besonders faszinierend präsentierte.

Nach dem Kaffeetrinken und dem Verzehr der köstlichen Buchweizentorte, natürlich mit Sahne, wurde die Heimfahrt um 17.00 Uhr gestartet und gegen 19.45 Uhr im heimat-



lichen Bremerhaven auf dem Parkplatz an der Frühlingstraße beendet. Fazit am Ende des Tages: wieder eine fröhliche Zusammenkunft, was früher `ein come together` genannt wurde.

Wolli



Manfred Zietz

Radio- und Fernsehservice

... denn auf den Service
kommt es an!

Wurster Straße 31
27580 Bremerhaven
Telefon 0471/8 14 25

Wir sind auch bei Facebook!

facebook.de/osc-bremerhaven



Schiessportabteilung erhält Einladung aus Norwegen



Der Arendal Pistol Club lud im September Mitglieder unserer Abteilung nach Norwegen in Høstfeld zum Feldschießen ein. Anders als in Deutschland, finden diese Wettkämpfe ausschließlich nur im Freien statt. Folgende Disziplinen mussten unsere Sportskameraden erfüllen:

Mehrere Runden laufen, und dabei auf 10 Ständen jeweils 6 Schuss auf Scheiben in einer Entfernung von 5 -25 m treffen, sowie liegend, kniend und mit der rechten und linken Hand geschossen werden. Was für den normalen Schiessportler recht ungewöhnlich ist, bedeutet für den Norwegischen Schützen die Teilnahme bis zur Meisterschaft. Bei diesem Wettkampf erreichten die OSC er folgende Plätze.

ERGEBNISSE:

Kleinkaliberpistole:

Taisto Weyer 3. Platz / Joakim Weyer 6. Platz

Großkaliber:

Joakim W. 3. Platz

Militärpistole

Taisto W. 14. Platz / Joakim W. 7.

Revolver :

Taisto W. 4. Platz

Die Abteilung bedankt sich bei unseren Norwegischen Sportskameraden, und hofft auf ein Wiedersehen auf der heimischen OSC Schießstätte.

Joakim Weyer



OSC-Schützenfest



Jugendkönigin Alina Bruns, 2. v. l. Schützenkönig Daniel Weyer, rechts 1. Vors. Taisto Weyer

Unsere Schießabteilung hat ein neues Königspaar. Traditionell wird bei uns das neue Königspaar im Herbst ermittelt, Teilnehmer aller Altersklassen fanden sich ein. Darüber freute sich Vorsitzender Taisto Weyer. Das neue Königspaar sind Jugendkönigin Alina Bruns und Schützenkönig Daniel Weyer. Der Vorsitzende dankte allen Teilnehmern/innen für die tatkräftige Unterstützung, und gratulierte zum Abschluss der Veranstaltung dem neuen amtierenden Königspaar.

Werben im Blinkfeuer

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

Bitte beachten!

Anzeigen- und
Redaktionsschluss
für die nächste
Ausgabe: 10.01.2020

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!**

Bremer Schwimmer zusammen bei den Finals in Berlin

Youngster Sabrina Wessalowski bringt eine Finalteilnahme mit nach Hause



nahme bedeutete. Bei der abschließenden Finalatmosphäre konnte sie anschließend nochmal zwei Plätze wettmachen und ihre Bestzeit von 0:30,73 mit 0:30,72 unterbieten.

Auch Tjale Schütz hatte sich über zwei Strecken qualifiziert, die 50m und die 100m Freistil. In einem vollen und dichten Feld konnte sie sich am Samstag über die 50m Freistilstrecke im Mittelfeld einordnen und sogar mit dem 7ten Rang eine Top 10-Platzierung bei den Junioren für sich selbst erschwimmen. Mit ihrer Zeit von 0:27,68 war sie nah dran an ihrer Saisonbestzeit. Am Sonntag sicherte sich die angehende Abiturientin über die 100m Freistilstrecke einen 12. Platz bei den Junioren bzw. einen 50. Platz in der offenen Wertung.

Zum Abschluss der Saison fand in diesem Jahr für die Schwimmwelt etwas ganz besonderes statt: Die Finals –ein wichtiges deutsches Multievent, welches in diesem Jahr in Berlin seine Premiere feierte. Vom 01.08. bis zum 04.08. wurde hier neben 9 weiteren Sportarten auch die schwimmerischen Deutschen Meisterschaften auf der Langbahn in der Schwimm- und Sprunghalle im Europapark ausgetragen. Während die Vorläufe am Vormittag stattfanden, konnten sich nachmittags die A- und B- Finals mit Live-Fernsehübertragung angesehen werden -besetzt mit Stars wie Florian Wellbrock, Sarah Köhler und Marco Koch. Gewertet wurde in der Juniorenwertung (Jahrgang 2000/2001 bei den Mädchen und 1999/2000 bei den Jungen), sowie offen. Insgesamt waren 6 Schwimmerinnen und Schwimmer aus dem Lande Bremen für diesen Wettkampf qualifiziert. Die meisten Starts konnte hier die SGS Bremerhaven mit ihren zwei Schwimmerinnen Tjale Schütz (Jahrgang 2001) und Sabrina Wessalowski (Jahrgang 2003), welche sich sogar eine Finalteilnahme im B-Finale sicherte, verzeichnen.

Mit zwei Qualifikationen, über die 200m Lagen und über die 50m Rücken, konnte sich Sabrina Wessalowski in diesem Jahr für die DM qualifizieren. Am Samstag ging es zunächst über die 200m Lagen an den Start: Mit einer Zeit von 2:30,51 konnte sie sich hier auf den 35. Rang platzieren. Einen Tag später standen dann die 50m Rücken, einer ihrer Hauptstrecken auf dem Plan. Die 10-Klässlerin ließ sich von dem engen Feld nicht beirren und konnte sich mit dem 18. Rang im klaren Mittelfeld einordnen, was in diesem Fall sogar eine B-Finalteil-

Wir sind auch bei Facebook!

facebook.de/osc-bremerhaven



ELLERMANN
BESTATTUNGEN

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

PERSÖNLICH · FACHKUNDIG · PREISGÜNSTIG

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

Bremer Meisterschaften „Lange Strecken 2019“

SGS-Schwimmer mischen mit

Mitte September fanden nach kurzer Vorbereitungszeit nach den Sommerferien die Offenen Bremer Meisterschaften „Lange Strecken“ auf der Kurzbahn statt. Um die begehrten Landesmeister-, Landesjahrgangs- bzw. Juniorenmeistertitel kämpften zwölf Schwimmer und Schwimmerinnen der SGS Bremerhaven auf der 25m-Bahn im St. Magnusbad in Bremen.

Vielstarterinnen Sabrina Wessalowski (2003) und Malin Wickmann (2006) wagten es, sich auf allen drei Strecken zu melden. An Sabrina gingen die drei Jahrgangsmeistertitel über 400m Lagen, 800m und 1500m Freistil. Dazu wurde sie Bremer Landesmeisterin über 800m Freistil und Vizemeisterin über 400m Lagen und 1500m Freistil. Auf allen Strecken schwamm sie neue persönliche Bestzeiten. Malin erkämpfte sich Gold als Landesjahrgangsmeisterin über 800m und 1500m Freistil sowie Silber über 400m Lagen als Vizejahrgangsmeisterin und war damit schneller unterwegs als im Jahr zuvor.

Neben Sabrina gelang es nur der Juniorin Tjale Schütz (2001), im kommenden Jahr steht das Abitur bei ihr an, in der offenen Wertung mitzumischen. Sie hatte sich nur über die 400m Lagen gemeldet und wurde Dritte der offenen Landesmeisterschaft über 400m Lagen. Den Sieg in der Juniorenwertung (2000/2001) und damit Gold ließ sie sich nicht nehmen.

Maryella Monsees triumphierte bei ihrem einzigen Start: Bremer Jahrgangsmeisterin 2008 über 800m Freistil. Monia Mahnken (2004) kam über beide Freistilstrecken mit neuen Bestzeiten ins Ziel und belegte dabei mittlere Plätze offen wie im Jahrgang. Jüngste im Team Mayra Mahnken (2009) wagte sich an die 800m Freistil und verbesserte sich um fast drei Minuten auf 13:41,08 Minuten.

Im Jahrgang 2007 holte sich Marijam Barry in ihrem einzigen Start den Landesjahrgangstitel über 800m Freistil vor ihren Teamkolleginnen Sarah Wessalowski und Jella Belgardt. Sarah Wessalowski überzeugte über 400m Lagen und wurde ebenfalls Landesjahrgangsmeisterin. Jella ging die 1500m Freistil beherzt an und holte sich den Vizejahrgangsmeistertitel.

Der Jahrgang 2005 war mit Roman Bykovec, Lars Heckel und Paul Ole Janssen gut aufgestellt. Roman erkämpfte sich in der Königsdisziplin 400m Lagen Gold in seinem Jahrgang. Lars Heckel holte bei seinen beiden Starts über 800m Freistil und 1500m Freistil den Vizejahrgangsmeistertitel vor seinen Teamkollegen Paul Ole Janssen bzw. Roman Bykovec.

Die Trainer der SGS waren über das Abschneiden ihrer Schwimmer mehr als zufrieden.



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

SONNENBRILLE

Sonnenbrille in Ihrer Sehstärke
schon ab

79,- €

sph. ±5,0/cyl. 2,0
Abgebildete Brillen modellähnlich.

Mit Gleitsichtgläsern
ab **179,- €**

GRIENIG
Optik & Akustik

Bremerhaven | Debstedter Weg 8
Tel. 0471 842 82
Montag bis Freitag 8.45-19 Uhr
Samstag 9-13 Uhr
www.grienig.de

Individuell vor Ort.

Zum fünften Mal in Folge

18

Jugendmeisterschaften



Vom 21. - 22. September hat die Tischtennisabteilung des OSC, unter Beteiligung vieler freiwilliger Helfer zum fünften Mal in Folge die Jugendmeisterschaften des Kreises Cuxhaven ausgerichtet, in dem auch der OSC mit seinen Mannschaften zu Hause ist. Bis 09.30 Uhr konnten sich die Spieler am jeweiligen Turniertag melden. Gespielt wurde an sechzehn Tischen in den Altersklassen U11, U13, U15 und U18. Auch der OSC war mit zahlreichen Mitgliedern am Start. Waren am Anfang noch alle Teilnehmer sehr nervös, legte sich das schnell und es gab viele spannende Spiele zu beobachten. Insbesondere bei den Spitzenspielen wurde es später hochklassig und es gab tolle Ballwechsel zu sehen. Leider waren zu diesem Zeitpunkt schon viele ausgeschiedene Spieler wieder abgereist, so dass diese Highlights nur noch vor einem kleinen Publikum stattfanden. Begleitet wurde das Turnier von einem Team aus Eltern, Trainern und Spielern des Vereins, die mit ihrem persönlichen Einsatz und ihrer Backkunst dafür gesorgt haben, dass in den Spielpausen niemand an Hunger und Durst leiden musste. Hierfür auch von mir noch einmal großes Dankeschön - ohne diesen Einsatz wären solche Großveranstaltungen nicht durchführbar. Das wusste auch die (nahezu perfekte) Turnierleitung des Kreises Cuxhaven zu schätzen, die sich zu Beginn des Turnieres hierfür ausdrücklich beim OSC bedankte.

Bessere Eigenwerbung kann es nicht geben - auch wenn es sportlich beim nächsten Mal hoffentlich etwas besser laufen wird!

Rainer Vathke
Abteilungsleiter



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

BIER-HARLOS
Getränke-Dienstleister

*& Meine
und
Spirituosen
aus Deutschland und der Welt*

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



Diese Vielfalt gibt es nur im OSC!

Unser Sportangebot in den Abteilungen

American Football:	Michael Steinke	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:	Andrej Arndt	0151 - 26 20 26 95	Schießen:	Taisto Weyer	0471 - 80 53 70
Billard:	Ronny Schriefer		Schwimmen:	Walter Rentzel	04743 - 78 17
Eisbären- Danceteam:	Miriam Mammen	ammenmiriam_ebd@outlook.de	Tennis:	Sandra Renz	0151 - 50 52 01 49
Faustball:	Dieter Weirich	0471 - 80 23 33	Tischtennis:	Rainer Vathke	0170-7356524
Fitness:	Wolfram Batz	0471 - 800 97 25	Triathlon:	Karl-Heinz Thomas	khtho@t-online.de
Freizeitsport:	Jens Middendorf	0471 - 6 08 00	Turnen, Cheerleading, Gymnastik, Rhythmische Sport Gymnastik, Tanzsport, Trampolinturnen:	Rüdiger Henning	ruediger.henning@gmx.de
Fußball:	Hans-Joachim Böhm	0471 - 3 46 81			
Handball:	Holger Lehn	0471 - 80 34 10			
Judo, Aikido, Jiu-Jitsu:	Christophe David	04743 - 30 35 27			
Ju-Jutsu:	Lars Müller	0471 - 929 25 41			
Karate:	Frank Strasdeit		Volleyball:	Elke Neubauer	0471 67264 neubauer-elke@gmx.de

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 Gräfinig
- » **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 Ansoerge
- » **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

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

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

Unser Kursangebot:

REHA UND OSTEOPOROSEGYMNASTIK

11.01. - 21.03.2020

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
Montags von 14.00-14.45 Uhr
(Gesundheits-Studio OSC), 11x 66,00 €

BODYSTYLING 11.01. - 21.03.2020

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
Montags von 17.30 - 18.30 Uhr Mixed
(Gesundheits-Studio OSC), 11x 66,00 €

PILATES 11.01. - 21.03.2020

Leitung: Anne Grosse (Gesundheits-Studio OSC)
Montags, 18.30-19.30 Uhr, 11x, 77,00 €

PILATES/SOFTFIT 14.01. - 24.03.2020

Leitung: Anja Iden
Dienstags (Gesundheits-Studio OSC),
18.00-19.00 Uhr und 19.00-20.00 Uhr, 11x, 66,00 €

HATHA-YOGA 16.01. - 26.03.2020

Leitung: Anne Parvati Wohlers-Krebs
(Gesundheitsstudio),
Donnerstags, 09.00-10.30 Uhr, 11x, 88,00 €

FIT BIS INS HOHE ALTER 15.01. - 25.03.2020

Leitung: Wolfram Batz (Gesundheits-Studio OSC)
Mittwochs von 9.00 - 10.00 Uhr, 11x, 66,00 €

TAI CHI 15.01. - 25.03.2020

Leitung: Tigran Ghukasyan
Mittwochs von 19.00 - 20.00 Uhr, 11x, 66,00 €

REHA-GYMNASTIK 13.01. - 27.03.2020

Leitung: Ilka Ponitka-Graw, Dirk Tumpach, Stephan
Sondermeier
Montags von 16.45 - 17.30 Uhr, 11x 66,00 €
Dienstags (Amerikanische Schule)
von 19.00 - 20.00 Uhr, 11x 66,00 €
Donnerstags von 10.45-11.30 Uhr, 11x 66,00 €
Donnerstags von 16.45 - 17.30 Uhr, 11x 66,00 €
Freitags von 09.00 - 09.45 Uhr, 11x 66,00 €

BEWEGEN STATT SCHONEN - WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK 17.01. - 27.03.2020

Leitung: Anne Grosse
Freitags (Gesundheits-Studio OSC), 11x je 66,00 €
09.00-10.00, 10.00-11.00 Uhr und 11.10-12.10 Uhr

FIT & GESUND 11.01. - 21.03.2020

Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
(Gymnastikhalle)
Montags von 10.15-11.15 Uhr, 11x, 66,00 €

FITMIX „YOUNG GENERATION“

11.01. - 21.03.2020
Leitung: Anja Iden (Gymnastikhalle)
Montags von 19.00-20.00 Uhr, 11x, 66,00 €

NEU! CROSSLETICS 14.01. - 24.03.2020

Leitung: Stephan Sondermeier (Gesundheitsstudio)
Dienstags von 17.30 - 18.30 Uhr, 11x, 66,00 €

FASZIEN TRAINING 16.01. - 26.03.2020

Leitung: Stephan Sondermeier (Gymnastikhalle)
Donnerstags von 10.15 - 11.00 Uhr, 11x, 77,00 €

FITMIX „50+“ 11.01. - 21.03.2020

Leitung: Anja Iden (Gymnastikhalle)
Montags von 20.00-21.30 Uhr, 11x, 66,00 €

KAHA - ENTSPANNUNGSKURS

15.01. - 25.03.2020
Leitung: Ilka Ponitka-Graw (Gesundheits-Studio OSC)
Mittwochs von 18.00-19.00 Uhr, 11x, 66,00 €

RÜCKENTRAINING - SANFT & EFFEKTIV

14.01. - 24.03.2020
Leitung: Physiotherapeut Wolfram Batz
(Gymnastikhalle)
Dienstags von 10.30-11.30 Uhr, 11x, 66,00 €

LATINO DANCE GYM 14.01. - 24.03.2020

Leitung: Ilka Ponitka-Graw (Amerikanische Schule)
Dienstags von 18.00-19.00 Uhr, 11x, 66,00 €

TABATA 16.01. - 26.03.2020

Leitung: Kevin James (Lutherschule)
Donnerstags von 19.00-20.00 Uhr, 11x, 66,00 €

NORDIC WALKING

25.02. - 24.03 + 14.04. - 19.05. 2020
Leitung: Anne Grosse
Dienstags von 09.00-10.30 Uhr, 10x 60,00 €

BABYSCHWIMMEN/SCHWIMMVORBEREITUNG 11.01. - 21.03.2020

Leitung: Susanne Plate
Aqua Baby (3 bis 16 Monate)
Samstags, 09.30 - 10.00 Uhr, 10x 80,00 €
Quietsche-Ente (1,5-3 Jahre)
Samstags, 09.00-09.30 Uhr, 10x 80,00 €
Wasserfrosch (3-4 Jahre, Anfänger)
Samstags, 10.00-10.30 Uhr, 10x 80,00 €
Wasserfrosch (3-4 Jahre, Fortgeschrittene)
Samstags, 10.30-11.00 Uhr, 10x 80,00 €

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER AB 4 JAHRE 14.01. - 24.03.2020

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 11x, 88,00 €

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER AB 4 JAHRE 17.01. - 27.03.2020

Leitung: Susanne Meyer
Freitags, 15.45-16.30 Uhr „Goldfisch“ (Ziel Bronze)
Freitags, 16.30-17.15 Uhr „Seepferdchen“ (Anfänger)
je 11x, 88,00 €

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER 11.01. - 21.03.2020

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 10x, 80,00 €

RÜCKENFIT IM WASSER

11.01. - 21.03.2020
Leitung: Stephan Sondermeier
Montags von 19.30 - 20.15 Uhr + 20.15 - 21.00 Uhr
je 11x 99,00 €

AQUA-FITNESS 16.01. - 26.03.2020

Leitung: Kay Schlutow
Donnerstags, 20.00-20.45 Uhr, 11x 99,00 €

FORTYFIVE AQUA SPORTS

17.01. - 27.03.2020
Leitung: Kay Schlutow
Freitags, 18.45-19.30 Uhr, 11x 99,00 €

„ALLES AQUA“ 17.01. - 27.03.2020

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

TIEFWASSERGYMNASTIK 16.01. - 26.03.2020

Leitung: Stephan Sondermeier
Donnerstags, 19.00-20.00 Uhr, 11x 99,00 €

WASSERGYMNASTIK

Leitung: Nathaly Redd, Wolfram Batz, Ilka Ponitka-Graw,
Stephan Sondermeier
Montags, 11.01. - 21.03.2020, je 99,00 €
15.00-15.45 Uhr, 15.45-16.30 Uhr, je 11x,
Dienstags, 14.01. - 24.03.2020, je 99,00 €
16.30-17.15 Uhr, 18.00-18.45 Uhr,
18.45-19.30 Uhr, je 11x,
Mittwochs, 15.01. - 25.03.2020, je 99,00 €
15.00-15.45 Uhr, 19.30-20.15 Uhr, je 11x
Donnerstags, 16.01. - 26.03.2020, je 99,00 €
18.00-18.45 Uhr, 18.45-19.30 Uhr, je 11x,
Freitags, 17.01. - 27.03.2020, je 99,00 €
15.00-15.45 Uhr, 15.45-16.30 Uhr, je 11x

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

11.01. - 21.03.2020
Leitung: Walter Rentzel
Samstags, 11.45-12.30 Uhr, 9x 90,00 €

SCHWIMMTECHNIK FÜR ERWACHSENE

11.01. - 21.03.2020
Leitung: Michael Reyer/Torben Fiedler
Samstags, 12.00-13.00 Uhr, 9x 60,00 €

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

