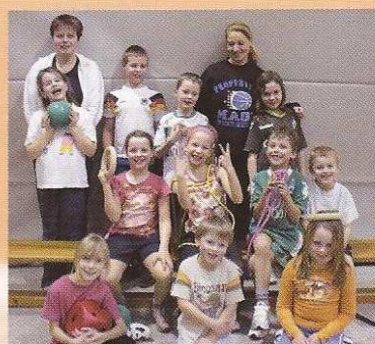




Jahresbericht 2008/2009



www.tus-obenstrohe.de

*Service ist für uns
das Maß aller Dinge.*

Meyer, Nebel & Dreissig
STEUERBERATER

Steuerrechtliche Beratung

Steuerkonzepte und Steuergestaltung
Steuererklärungen, natürlich auch für
Arbeitnehmer

Wirtschaftliche Beratung

Existenzgründung
Unternehmensgestaltung und
Rechtsformwahl
Unternehmensbewertung
Finanzierung und Sanierung
Geschäftsübernahme und
Geschäftsübergabe
Geschäftsaufgabe und Nachfolge

Rechnungswesen

Buchführung und Jahresabschluss
Kosten- und Leistungsrechnung
Finanz- und Liquiditätsplanung
Lohn- und Gehaltsabrechnung

Telefon:
Telefax:
E-Mail:
Homepage:

26133 Oldenburg
Schützenhofstraße 107

+49 441 940 94 0

+49 441 940 94 99

Zentrale@MundN-Steuerberater.de

www.MundN-Steuerberater.de



*Testen
Sie uns !*

Vertretung vor Behörden und Gerichten

Prüfung von Steuerbescheiden
Anbringen von Einsprüchen bei den
Finanzämtern
Klagen vor dem Finanzgericht
Revision vor dem Bundesfinanzhof

Prüfungen

Freiwillige Jahresabschlussprüfung
Makler- und Bauträgerverordnung

Sonstige Leistungen, zum Beispiel

Gutachten
Treuhandtätigkeit
Vermögensverwaltung
Testamentsvollstreckung
Begleitung beim Rating (Basel II)
Vorträge und Unterricht

HALLO!

Wir sind das Fachgeschäft in Varel für „kleine und große Leute“

Riesige Auswahl:

Lillifee, Diddl, Sheepworld, Piraten,
Nici, Himmlische Schwestern,
Eastpak, Die wilden Fußball Kerle,
Die Lieben Sieben, Pippi u. u. u.

Fürs Büro / Zu Hause:

Brother Multifunktionsgeräte,
Utax Kopiergeräte, Aktenvernichter,
Bürostühle, Druckerpatronen
Straßen – u. Stadtpläne, Reiseführer u. u. u.

Exklusiv:

Handtaschen v. Gianni Centi, Gaber, Tom Tailor, Camel
Geldbörsen v. Gaber, Windrose / Schmuckkästen v. Windrose
Deuter Freizeit- u. Wanderrucksäcke / Schulranzen und -rucksäcke
Künstlerbedarf v. Schmincke / Geschen u. u. u.

Buch und Papier

Müller GmbH

Neue Str. 14-16 / 26316 Varel

Tel. 04451 / 25 00



Liebe Mitglieder des TuS Obenstrohe, liebe Sportfreunde,

ein schönes, spannendes und erfolgreiches Sportjahr ist zu Ende.

Die Mitgliederzahl ist auch in diesem Jahr wieder gestiegen, auf fast unglaubliche 1875. An dieser Entwicklung waren alle Abteilungen beteiligt - neue Mannschaften, erweiterte Sportangebote und das Interesse am Vereinsleben waren die ausschlaggebenden Momente für den Eintritt in unseren Verein. Trainer, Betreuer, Übungsleiter, Betreuer und Helfer haben es immer wieder verstanden, durch großartige Arbeit neue Mitglieder, alt und jung, für den Sport im TuS Obenstrohe zu begeistern. Ihnen gilt mein großer Dank.

Der Vorstand und die Mitglieder des Turn- und Sportrates haben versucht, wie in den Jahren zuvor, die Rahmenbedingungen für guten Sport im TuS zu ermöglichen. Leider konnte die Platz- und Hallensituation in diesem Jahr noch nicht grundlegend verbessert werden.

Viele Mannschaften und Einzelsportler haben im vergangenen Jahr Erfolge errungen. Dazu gratuliere ich herzlich. Leider ist nicht alles glatt gelaufen, so kämpft die 1. Fußballmannschaft in diesem Jahr gegen den Abstieg. Dem neuen Trainer H. J. Immerthal wünschen wir dabei eine glückliche Hand. Seinem Vorgänger, Dierk Nattke, danken wir für die vielen tollen Fußballjahre.

Auch in diesem Jahr war unser Vereinsheim Mittelpunkt vieler Veranstaltungen. Einen besonderen Höhepunkt erlebten wir mit dem Weihnachtsmarkt. Hier sei ganz besonders Jürgen Giewald und Holger Katmann gedankt, die mit großer Begeisterung bei der Sache waren. Da sich fast alle Abteilungen an dieser Veranstaltung beteiligten, wurde das Fest zu einem sehr gut besuchten Jahresabschluss. Wir alle freuen uns darüber, zumal die Veranstalter eine Wiederholung in Aussicht stellen. Wer die gute Atmosphäre in unserem Vereinsheim noch nicht kennt, der sollte bei nächster Gelegenheit einmal reinschauen. Ein besonderer Dank an Carola und Peter Liebig, die sich engagiert um unsere Mitglieder und Gäste kümmern.

Viele Turniere konnten nur durchgeführt, weil Menschen sich in den Dienst der Sache gestellt haben. Ich denke dabei u. a. an zwei Veranstaltungen: den Vereinsheim-Cup und das wohl größte Beachhandballturnier Deutschlands in Dangast. Hier gibt es in diesem Jahr das 10-jährige Jubiläum. Aber auch die Beteiligung am Frauentag durch unsere Turnerinnen ist ein Zeichen hoher Vereinsaktivität.

Abschied werden wir wohl vom Winterball nehmen, den wir im Januar noch einmal im Waldschlößchen Mühlenteich feiern konnten. Eine großartige Band und eine riesige Tombola machten den Abend zu einem Erlebnis. Hier ist noch Platz für engagierte Mitglieder, denn wir könnten noch Mitarbeiter im Festausschuss gebrauchen. Da das Tanzvergnügen beim TuS Obenstrohe eine sehr lange Tradition hat, wird im Jahr 2010 sicherlich etwas Neues auf uns zukommen.

Mein besonderer Dank geht an die vielen Sponsoren, die unseren Verein auch im Jahr 2008 tatkräftig unterstützt haben, an die Stadt Varel und den Landkreis Friesland.

Ich wünsche allen Sportlerinnen und Sportlern den Erfolg, den sie sich wünschen, vor allem aber Gesundheit!

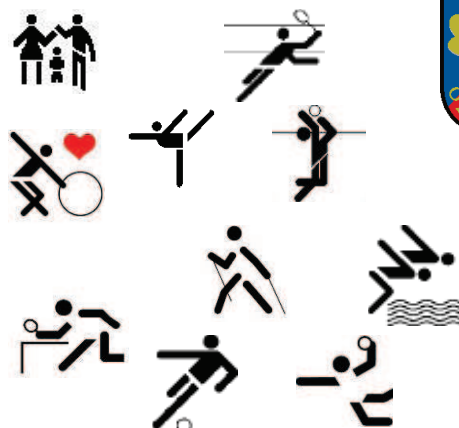


Udo Ehlers

1. Vorsitzender

Inhaltsübersicht

Vorwort.....	Seite.....	3
Statistik	Seite.....	5
Ehrungen	Seite.....	6
Kinderturnen	Seite.....	7 - 10
Turnen (Erw.).....	Seite.....	11 - 15
Sportabzeichen	Seite.....	16
Gesundheitssport	Seite.....	17 - 22
Schwimmen	Seite.....	23
Fußball	Seite.....	24 - 27
Handball.....	Seite.....	28
Volleyball	Seite.....	29
Badminton	Seite.....	30 - 31
Tischtennis	Seite.....	32
Aufnahmeerklärung	Seite.....	33



Vereinsvorstand

1. Vorsitzender:.....	Udo Ehlers	Tel: 04451-5266
2. Vorsitzender:.....	Peter Mostowski	Tel: 04451-7954
Geschäftsführerin:	Ursel Hörmann.....	Tel: 04451-7566
	26316 Varel, Rudolf-Diesel-Str. 3	

Abteilungsleiter/innen

Turnen:.....	Turnwartin Petra Laubenstein	Tel: 04451-7200
	Kinderturnwartin Ursel Hörmann..	Tel: 04451-7566
	Frauenturnwartin (zzt. nicht besetzt)	
	Pressewartin Edith Rinne	Tel. 04451-3953
Fußball:	Holger Katmann (Erw.)	Tel: 04456-948636
	Andreas Freiheit (Jgd.)	Tel: 04451-85750
	www.tusobenstrohe-fussball.de	
Badminton:.....	Werner Krehl.....	Tel: 04451-85132
Volleyball:.....	Jürgen Uthmann	Tel: 0171 4952724
Tischtennis:.....	Ernst Stoffers	Tel: 04456-287
Schwimmen:	Janka Block	Tel: 0176 2271 1838
Zucker/Herzgruppe:	Marlene Schröder	Tel: 04451-6542
Sportabzeichen:	Hans-Jürgen Gollan	Tel: 04451-7993
Handball.....	www.hsg-varel.de	

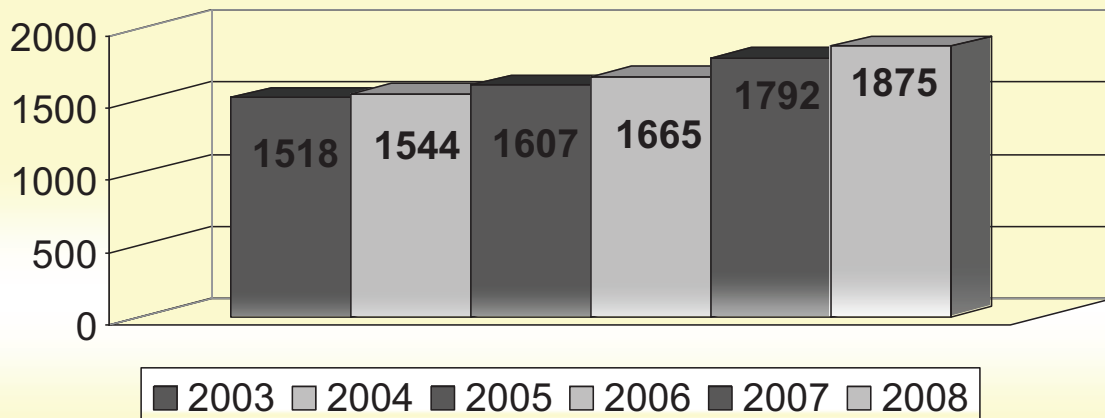
Sporthalle Obenstrohe: ..	Tel: 04451-7080
Hallenwart	Bernd Decker.....
Vereinsheim	Carola Liebig

Verantwortlich für die Jahresberichte 2008/2009

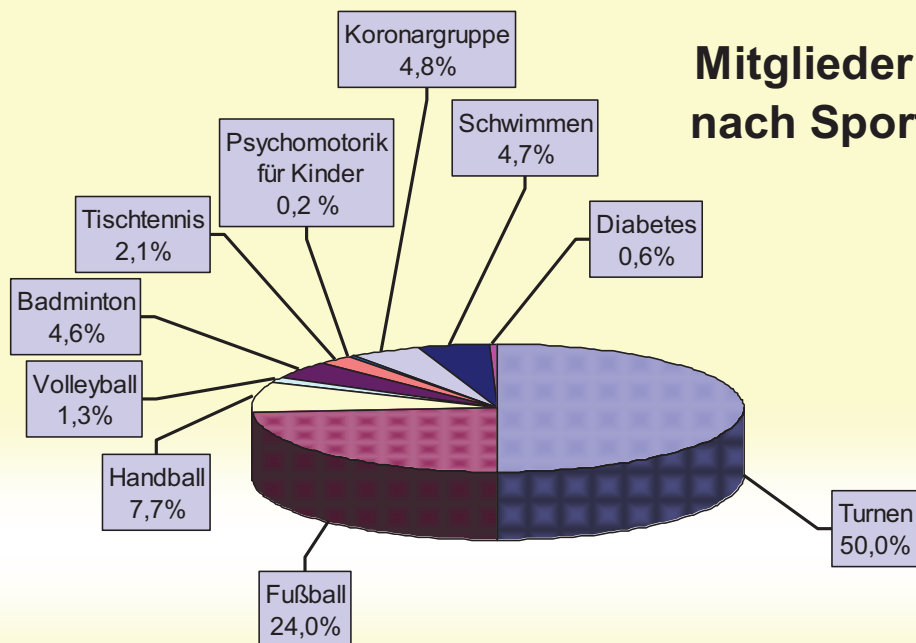
Inhalt:	Abteilungsleiter/Übungsleiter
Gestaltung:.....	Edith Rinne
Druck:.....	CCV Varel – Obenstrohe

www.tus-obenstrohe.de

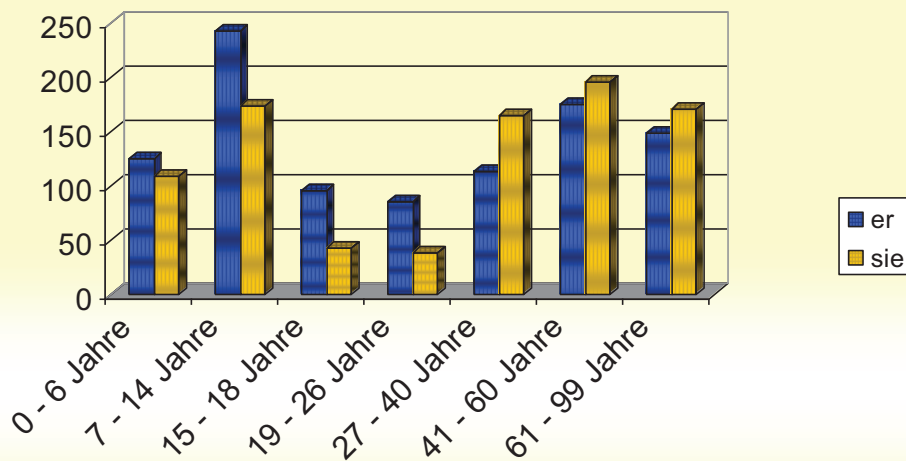
Mitgliederentwicklung 2003 - 2008



Mitglieder 2008 nach Sportarten



Mitglieder 2008 nach Alter



Ehrungen



Ehrung für 20, 30, 40 und 50 Jahre Mitgliedschaft von links:

Heino Sandgaard, Birgit Köster, 1. Vors. Udo Ehlers,
Ingrid Wehrmann, Inge Fehners, Helmut Suhren, Gerd Irmer,
Ingrid Irmer, Wolfgang Hetzel, Marlis Schnörwangen,
Georg Schnörwangen, Hannelore Gerdvordermark,
Karl-Heinz Kemmereit, Heide Suhren,
Herke Albers mit dem Sport-Oskar



Der Sport-Oskar 2007 ging an Herke Albers.

Der Sport-Oskar wird jährlich für außergewöhnliche Leistungen nicht nur im sportlichen Bereich, sondern auch für z. B. ehrenamtliches Engagement bei verschiedenen Anlässen verliehen.

Die Vorschläge kommen von den Abteilungsleitern und werden im Rahmen des Turn- und Sportrates entschieden.

Der Gewinner bekommt einen Pokal und wird in eine Ehrentafel eingetragen.



Der Vereinsvorstand begrüßte im Mai als

1.800. Mitglied: Alexander Janssen

1.799. Mitglied: Kevin Suhrkamp

1.801. Mitglied: Paula Meyer

Eltern-Kind-Turnen				
Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Übungszeit	Ort
Ursel Hörmann	04451/7566	Dienstag	09:15 – 10:15 10:20 – 11:20	gr. Halle Plaggenkrugstraße
Petra Zeise-Rech	04451/805937		15:30 – 16:30	



„Wenn wir erklimmen schwindelnde Höhen und steigen,“ dann stehen die Teilnehmer der Eltern-Kind-Turngruppe nicht etwa am Fuße des Matterhorns, sondern die jüngsten unserer TuS Mitglieder versuchen über kleine Kästen, Bänke oder Leitern auf den „großen“ Kasten zu gelangen und der ist „stattliche“ 1,50 Meter hoch. Oben angekommen stürzen sie sich dann „todesmutig“ ins Tal, das heißt, sie landen relativ weich auf der „dicken“ Weichbodenmatte. Das ist aber bei weitem nicht das einzige „Abenteuer“, das die Kleinen bei unseren wöchentlichen Turnstunden erleben.

Mit tatkräftiger Unterstützung von Mama, Papa, Oma oder Opa wollen Höhlen erforscht, Schluchten überwunden, Brücken erstiegen, Tunnel durchquert oder Berge erklommen werden. Dabei werden die Grundtätigkeiten wie krabbeln, laufen, rennen, balancieren und springen nebenbei trainiert. Beim Spielen mit den Kleingeräten (Ball, Seil, Reifen, Tuch, Schaumstoffteilen usw.) benötigen die Kinder außerdem eine gute Feinmotorik. Es ist immer wieder faszinierend, wie viel von den anderen „abgeguckt“ wird und wie schnell manche Kinder neue Bewegungsabläufe hinzulernen.

Oft werden die Begleiter als „zusätzliches“ Turngerät, als Torwart oder auch nur als „helfende Hand“ in das Geschehen einbezogen. Manchmal hört man aber auch ein energisches „Lass mich, das kann ich schon allein!“ Am Anfang und am Ende der Stunden kommt noch das „Stimmtraining“ dazu. Gemeinsam singen wir jeweils ein Anfangs- und ein Schlusslied wo die Stimmen der Eltern, insbesondere die der Väter, sehr gefragt sind.

Zusätzlich zu den „normalen“ Turnstunden veranstalten wir im Sommer ein Picknick auf dem Spielplatz, im Februar eine Karnevalsstunde und vor den Weihnachtsferien haben wir hier in der Halle eine „Verabredung“ mit dem Weihnachtsmann. Diesmal hatten die Engel ihm etwa 100 kleine Rucksäcke für unsere Turnkinder eingepackt, die dann auch schnell ihre „Abnehmer“ fanden.



Obwohl es manchmal richtig „voll“ in der Halle ist, freuen wir uns über jedes „neue“ Kind, das in unsere Gruppen kommt.

Ursel Hörmann
Petra Zeise-Rech



Kinderturnen 3 – 4 Jahre

ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Petra Laubenstein Yvonne Schnackenberg	04451/7200 04451/860175	Mittwoch	14:45 - 16:15	kl. Halle Riesweg
Ute Peter Peggy Schomaker	04451/82910	Dienstag	15.30 - 16.30	gr. Sporthalle Plaggenkrugstraße

Jeden Mittwoch treffen sich die kleinen Sportler in der Turnhalle am Riesweg.

Die Kinder werden spielerisch an die Sportgeräte herangeführt und entwickeln dadurch ein gutes Körpergefühl.

Auch kleine Unsicherheiten werden mit der Zeit gut abgebaut. Durch diese Heranführung an den Geräte- bzw. Gruppensport sind die Kinder sehr gut für die weiterführenden Sportgruppen vorbereitet.

Bunte Bewegungsgeschichten kommen auch immer wieder gut bei den Kindern an und werden mit viel Spaß durchgeführt.

Unsere jährlichen "Highlights" sind das Faschingsfest und die Weihnachtsfeier.

Seit dem Sommer 2008 gibt es auch eine Gruppe für 3-4-jährige am Dienstagnachmittag, die von Ute Peter geleitet wird.

Yvonne und Petra



Kinderturnen 5 – 6 Jahre

ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Petra Laubenstein Dorota Brüling	04451/7200 04451/5315	Montag	15:30 - 17:00	gr. Halle Plaggenkrugstraße

Stundenverlauf:

1. Gemeinsamer Beginn:
Kreis/Begrüßung
2. Spielerisches Aufwärmen der Gruppe.
3. Gezielte Übungen mit und ohne Geräte mit dem Ziel der Muskelstärkung, der Körperbeherrschung und der Verbesserung des Gleichgewichts. Diese Übungen werden so gestaltet, dass sich geistige und körperliche Abläufe verbinden. Als Gruppenübungen stärken sie Teamgeist und soziales Miteinander.
4. Gemeinsamer Abschluss:
kleine Spiele/Singen

Besondere Gemeinschaftsveranstaltungen im Jahresverlauf:

1. Karnevalsfest
2. Abschlussfest zum Ende des Schuljahres mit gemeinsamen Spielen und Essen
3. Weihnachtsfeier mit einem stimmungsvollen Weihnachtsfilm "Annabel und die fliegenden Rentiere".



Kinderturnen 7 - 8 Jahre

ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Marita Dreyer Gabi Fischer	04451/6906 04451 - 968288	Montag	15:30 – 17:00	gr. Turnhalle Plaggenkrugstraße



In unserer Turngruppe sind zur Zeit 15 - 20 Kinder, die mit Begeisterung am Turnen teilnehmen.

Wir beginnen unsere Stunde mit einem Aufwärmspiel, das meistens auf den geplanten Stundenablauf abgestimmt ist. Danach bauen wir gemeinsam Geräte auf, an denen sich die Kinder einzeln oder als Gruppe in Staffelspielen beweisen können. Zum Ende der Stunde darf sich im Wechsel eins der Kinder ein Spiel aussuchen.

Zum Jahresabschluss waren wir im Vereinsheim und haben uns eine Weihnachts-DVD angeschaut.

Es hatten alle viel Spaß dabei.

Marita und Gabi



Kinderturnen 9 - 13 Jahre

ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Sieglinde Riewe Nina Schwanewedel	04451/82093	Mittwoch	17:00 – 19:00	gr. Turnhalle Plaggenkrugstraße

Diese Kindergruppe hat einen guten Zulauf. Von den 35 gemeldeten Kindern nehmen regelmäßig ca. 20 Kinder an den Übungsstunden teil.

Die Gliederung des Stundenprogramms besteht aus:

Aufwärmen mit Ball- und Wettspielen, Kleingeräten wie Rollbretter, Seile, Reifen etc. und Gymnastik.

Ein Gerät - wie Barren, Minitrampolin, Reck, Bock, Schwebebalken etc. - bildet den Schwerpunkt im Geräteturnen.

Zum Stundenabschluss stehen Spiele - Völkerball, Brenn- und Feuerball - auf dem Programm.

13 Kinder haben das Sportabzeichen gemacht.

Vor der Sommerpause war der Besuch der Eisdiele eine schöne Abwechslung. Kostümfest im Februar und die Weihnachtsfeier sind feste Programmpunkte.

Sieglinde Riewe



Gesundheitssport im Kinderturnbereich: Psychomotorik für Kinder

ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Ute Peter	04451/82910	Donnerstag	15:30 – 16:30	gr. Halle Plaggenkrugstraße
		Freitag	14:30 – 16:00	BBS Varel



Die Psychomotorikgruppe ist ein Angebot für Kinder im Alter von 3 bis 8 Jahren.

„Mach es gerade so wie ich, so wie ich....“ Dieses Lied begleitet uns immer wieder. Jedes Kind ist gefragt, Bewegungsaufgaben der Gruppe mitzuteilen und die anderen Kinder sollen folgen. Schon in dieser kleinen Einheit machen die Kinder Erfahrung und erleben sich als Verursacher. Zu uns kommt das ganze Kind, mit seinen Stärken und seinen Schwächen.



Genau mit diesen Stärken arbeiten wir, um an die Schwächen oder besser gesagt, an die noch nicht gewonnen Entwicklungsschritte heran zukommen. Immer unter der Überschrift „Hilf mir es selbst zu tun!“ machen wir unsere Angebote. Die Kinder lernen eigenverantwortlich sich zu bewegen und die Fähigkeiten ihres Körpers zu entdecken. So können wir Bewegungsmuster locken, Fertigkeiten und Wahrnehmung fördern. Die Kinder werden für sich Bewegungs- und Experimentierfreude entdecken und sich schulen: im Gleichgewicht, in der Koordination, in der Wahrnehmung, im Sozialverhalten, werden Lösungswege selber finden und können über aktives Handeln neue Erfahrungen machen. Sie werden über die Bewegung auch die Ruhe finden.

Die Gruppe hat eine ganz feste Stundenstruktur. Diese dient zur Orientierungshilfe für die Kinder. Es werden Übungen angeboten, die die Kinder ganzheitlich in ihrer Entwicklung unterstützen. Dabei ist nicht das Alter des Kindes ausschlaggebend, sondern der jeweilige Entwicklungsstand zum jetzigen Zeitpunkt.

Das Kind darf aus jeder Stunde etwas mitnehmen. Vielleicht kann es sich sagen: „Heute konnte ich ohne Hilfe die Wackelbrücke hoch gehen!“.

Die Gruppengröße ist begrenzt, darum bitte ich um Absprache.

Jazztanz				
neue Übungsleiterin ab April 2009 gesucht!				
Übungsleiter	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	Ort
Nicole Schäfer	04456/948715	Montag 6 – 9 Jahre	15:00 – 16:00	Spiegelsaal BBS Varel
		Mittwoch 9 – 13 Jahre	16:00 – 17:00	
		Montag 13 – 18 Jahre	16:00 – 17:00	

🎵 Dance the summer! 🎵

Unter dem Motto „Dance the summer“ haben unsere Dance-Kids auch in diesem Jahr wieder Eltern, Verwandte, Freunde und Interessierte mit Tänzern zu sanften Klängen, schnellem Beat und auch einmal ganz ohne Musik unterhalten.

Unsere Kinder und Jugendlichen im Alter von 6-17 Jahren demonstrierten wieder einmal mit wie viel Spaß am Tanz sie bei der Sache sind und es hat Tänzern wie Zuschauern wieder sehr gut gefallen. Auch danken wir wieder unseren vielen fleißigen Helfern und den Eltern für die Unterstützung sowie Elektro Stoffers für die Bereitstellung der technischen Ausstattung.

Ein leicht melancholischer Hauch lag über der Veranstaltung, da es auch die Abschiedsveranstaltung von Yvonne gewesen ist, die als Übungsleiterin der „Großen“ aufgehört hat.

Yvonne übernahm vor 6 Jahren vertretungsweise eine Jazzdancegruppe mit 6 Kindern. Sie blieb dabei, holte mich dann knapp ein Jahr später mit ins Boot und mittlerweile sind wir 3 Gruppen mit insgesamt 50 Kindern. Sie wurde von uns als beliebte Übungsleiterin mit sehr hohem Engagement schweren Herzens verabschiedet.

Zurzeit sind wir u. a. dabei mit den beiden „großen“ Gruppen eigene Tänze zu entwickeln.

Unsere Tänzer lernen dabei, wie sie ein Lied auswählen, aufteilen, auszählen und Texte tänzerisch darstellen können und das Engagement und der Spaß unserer Tänzer sind ganz enorm. Ich freue mich schon sehr darauf, wenn wir das Ergebnis in diesem Jahr wieder aufführen werden.

Es macht mir auch immer wieder sehr, sehr viel Spaß mit den „Kleinen“, deren Tanzbegeisterung und Engagement, sowie die Herzlichkeit und der Spaß innerhalb der Gruppe mich immer wieder überwältigen.

Vielen Dank!
Nicole



Aerobic/Step-Aerobic				
ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Yvonne Spauka Edith Rinne	04451/950830 04451/3953	Montag	19:00 – 20:00 20:00 – 21:00	gr. Halle Plaggenkrugstraße
Yvonne Spauka	04451/950830	Mittwoch	19:00 – 20:00	



Wie kommt man mit Schwung in die neue Woche?

Richtig: Mit unserer Fitnessstunde, die gleich zwei Programme verbindet: Aerobic / Step-Aerobic mit Bauch Beine Po. Die Kombination garantiert effektives Problemzonenentraining!

Das Programm startet mit Aerobic / Step-Aerobic (im wöchentlichen Wechsel). Sie ist die optimale Verbindung von Ausdauer- und Muskeltraining für Gesäß, Oberschenkel und Waden. Gleichzeitig wird das Herzkreislauf-System gefördert. Die einfachen Schrittcombinationen machen neuen Teilnehmern auch ohne Vorkenntnisse den Einstieg leicht.



Auf das Ausdauerprogramm von ungefähr 30 Minuten folgen Übungen zur Muskelkräftigung, oft auch mit Hanteln oder Gewichtsmanchetten. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf den klassischen Problemzonen Bauch, Beine und Po.



Unserer jährlichen Fahrradtour fiel buchstäblich „ins Wasser“. Dennoch hatten wir Spaß beim Grillabend im Zelt. Das sportliche Jahr wurde beendet mit unserer Weihnachtsfeier.

Wer die Woche ebenfalls schwungvoll beginnen möchte, ist in unserer Gruppe herzlich willkommen.

Edith Rinne

Sie möchten Ihre Leistungsfähigkeit und damit Ihr körperliches Wohlbefinden steigern?

Sie suchen nach einer Möglichkeit, gezielte Muskelkräftigung mit konditionellen und koordinativ-tänzerischen Elementen zu verbinden?

Wenn Ihnen zudem abwechslungsreiche Übungsstunden bei maximalem Spaßfaktor wichtig sind, dann sind sie in unserer Gruppe goldrichtig.

In den Aerobicstunden geht es ganz gezielt um die Kombination aus Ausdauer, Kräftigung und Dehnung zu unterschiedlicher Musik. Durch wechselndes Tempo und Variation in der Musikauswahl ist das Training daher für Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen geeignet.

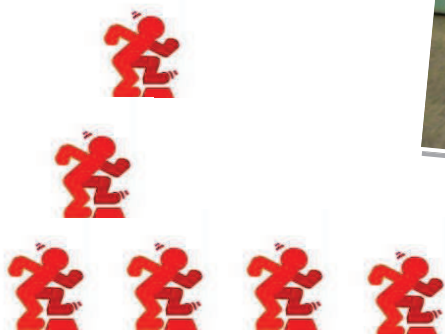
Gleiches gilt für die Step-Aerobic-Stunden, bei denen einstudierte Schrittcombinationen zur Musik mit tänzerischen Elementen unterstrichen werden.

Darüber hinaus kommen in wechselnder Häufigkeit Elemente aus den Bereichen Thai Bo, Salsa-Aerobic und River-Dance zum Einsatz.

Ausgewählte Choreographien unterschiedlicher Stile werden mit Begeisterung zu offiziellen und inoffiziellen Anlässen auf die Bühne gebracht.

Selbstverständlich kommt auch die Geselligkeit bei uns nicht zu kurz. So gehört eine Fahrradtour vor den Sommerferien ebenso zum festen Bestand wie eine ausgelassene Weihnachtsfeier oder Kohltour. Dank des Vereinsheims besteht je nach Wunsch Mittwochs die Möglichkeit zum geselligen Zusammensitzen.

Ich freu mich auf euch,
Yvonne



Damenturnen Montags-Gruppe

ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Sieglinde Riewe Monika Neumann	04451/82093 04451/5231	Montag	20:00 – 22:00	gr. Turnhalle Plaggenkrugstraße

Wir treffen uns jeden Montag zu einem harmonischen Miteinander für folgendes Programm:

Aufwärmen mit oder ohne Musik, gelegentlich mit Nutzung von Kleingeräten wie Ball, Hanteln usw. Die Gestaltung der Übungszeit beinhaltet Elemente der klassischen Gymnastik, Aerobic oder Callaneticart.

Wir fördern die gesamte Muskulatur und die Beweglichkeit durch Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Unser Motto ist noch immer: "Sport macht Spaß".

Die persönlichen Kontakte werden durch die Rosenmontagsfeier, die Sommerradtour und die Weihnachtsfeier gepflegt.

Sieglinde Riewe



Damenturnen Donnerstags-Gruppe

ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Brigitte Woisch	04451/82236	Donnerstag	20:00 – 21:30	kl. Turnhalle Riesweg

Am Übungsabend treffen sich regelmäßig 14–16 Frauen, die an einem umfangreichen Trainingsprogramm teilnehmen.

Wir sind Frauen von 40 bis unbegrenzt nach oben. Zum warm machen finden am Anfang der Stunde verschiedene Laufübungen statt. Weiter geht es dann mit einer schwungvollen Gymnastik mit Musik, mal auf dem Hocker, mal mit Stab, Seil und Ball. Auf den Matten tun wir etwas für die Beweglichkeit, für den Rücken und auch die Bauchmuskeln kommen nicht zu kurz. Dehnungs- und Kräftigungsübungen gehören auch dazu.

Die Geselligkeit wird bei uns auch sehr gepflegt. Zur Tradition geworden sind das Heringessen im Frühjahr, die Radtour vor den Sommerferien und als Jahresabschluss eine schöne besinnliche Weihnachtsfeier. Die Gruppe erfreut sich großer Beliebtheit, das zeigt sich auch daran, dass immer wieder neue Frauen den Weg in die Sporthalle finden.

Brigitte Woisch



Yoga-Gruppe				
ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Hildegard Sandgaard	04451/5441	Montag Dienstag	15:30 – 17:00 15:30 – 17:00	kl. Turnhalle Riesweg



Zu den Übungsstunde treffen sich in der Montagsgruppe ca. 20 Frauen und in der Dienstagsgruppe ca. 25 Frauen.

Yoga ist kein Leistungssport, sondern eine sanfte Art, den Körper beweglich zu erhalten. Mit Atem-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen bringen wir den Körper in Schwung. Wichtig ist aber auch die Entspannung nach jeder Aufbauübung.

Yoga regelmäßig praktiziert, kann körperliche Beschwerden beseitigen und dabei helfen, sich gesünder, ausgeglichener und entspannter zu fühlen.

Als Jahresabschluss treffen wir uns zu einer stimmungsvollen Weihnachtsfeier mit Kaffeeeklatsch. Mit kleinen Überraschungen beenden wir dann das „Yoga-Jahr“.



*neues Kursangebot
des TuS Obenstrohe*



Qigong

Gesundheitsförderung nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)

Qigong

**Durch sanfte Bewegungen innere Ruhe erreichen,
Körper, Atem und Geist regulieren.**



An Geborgenheit
Achtsamkeit
yi Bewusstheit
Sinn
de Wirkkraft
Ausstrahlung

Im Qigong wird uraltes Wissen genutzt, um die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Durch langsame Bewegungen, Drehungen, Dehnungen und Verwindungen unseres Körpers werden bestimmte Energiepunkte angesprochen, Energie auf den Leitbahnen bewegt und Blockaden gelöst. Diese sanften Drehbewegungen und Dehnungen sorgen auch für eine bessere Durchblutung des ganzen Körpers und eine bessere Beweglichkeit aller Gelenke.

Qigong ist der Sammelbegriff für alle Körperbewegungen, die das Qi beeinflussen. Es handelt sich hierbei nicht um Sport, um Gymnastik in dem uns bekannten Sinne. Beim Qigong handelt es sich um Bewegungen die mit großer Vorstellungskraft begleitet und mit Achtsamkeit durchgeführt werden. Daher kann diese Methode in jedem Alter praktiziert werden und ist auch für ältere Menschen geeignet.

Basis und Ziel im Qigong ist die geistige Präsenz und die innere Ruhe. Das erreichen wir durch die Regulation von Körper, Atmung und Geist.

Die Qualität unserer Atmung ist für die gesunde Funktion unserer Organe und die Harmonie in der Gefühlswelt entscheidend. Ruhiger und geregelter Atemfluss führt zur inneren Ruhe, innere Ruhe lässt unser Qi und Blut fließen. Das wirkt sich auf das gesamte Wohlbefinden aus.

Qigong ist nicht ohne Lehrer erlernbar. Falsches Interpretieren und blindes Praktizieren führen zu keinen oder sogar negativen Resultaten. Die Bewegungen werden klar, deutlich und sinngemäß ausgeführt, denn sie dienen einem bestimmten Zweck. Die Übungen werden unter fachkundiger Anleitung erlernt. Ohne Anstrengung und ohne Ehrgeiz, natürlich und gelöst entwickelt sich durch geduldiges und beständiges Üben eine angenehme Wirkung.

Kursdauer: 10 Wochen

Beginn: Freitag, den 13.02.2009
16:30 – 18:00 Uhr

Weitere Kurse sind geplant, evtl. auch an einem anderen Wochentag.

Wo: Obenstrohe,
Sporthalle Plaggenkrugstr.
Vorraum zur Zuschauertribüne
oder bei gutem Wetter draußen

Kosten: 80,00 €
Der Kurs wird von den Krankenkassen als Präventionsangebot anerkannt.

Kursleiterin: Anita Dierks
Qigong-Lehrerin
Königsberger Straße 3
26340 Zetel
Tel.: 044 53 - 3468,
e-mail: anita.dierks@t-online.de

Auch Nicht-Mitglieder können teilnehmen.

Bitte bringen Sie bequeme Bekleidung und dünnsohlige Gymnastikschuhe oder Stoppersocken mit.

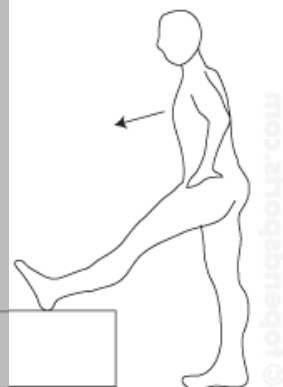
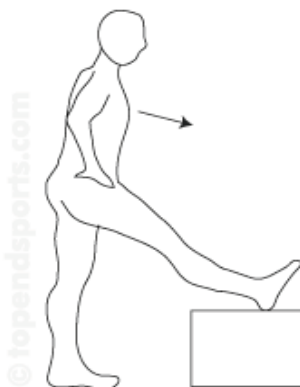
Herrenturnen				
ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Klaus Könighaus	04451/3913	Freitag	20:00 – 22:00	kl. Halle Riesweg

Freitags von 20:00 bis 22:00 Uhr treffen wir uns mit durchschnittlich 10 Männern in der kleinen Sporthalle. Wir spielen Fußball, Volleyball und machen auch Gymnastik.

Aus persönlichen Gründen sind einige Kameraden inaktiv geworden. Durch öffentliche Werbung wurde die Stammbesetzung jedoch wieder ausgeglichen.

Die Männer ab ca. 35 Jahre, die noch Lust am ungezwungenen Sport haben, sollten mal unverbindlich am Freitag reinschauen.

Klaus Könighaus



Walking/Nordic-Walking				
ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Roswitha Fabian	04451-803477	Dienstag	09:00 – 10:15	Parkplatz vor der gr. Halle Plaggenkrugstraße
Ute Eilers	04451-82270	Donnerstag		

Die Walking/Nordic-Walking Gruppe kann auf ein erfolgreiches Jahr 2008 zurück blicken.

Mit viel Spaß und gesundem Ehrgeiz wurde bei jedem Wetter, ob Sommerhitze, Regen oder Schnee, an den bekannten Lauftagen Dienstag und Donnerstag fleißig trainiert.

Wir haben uns für das Jahr 2009 viel vorgenommen. So wollen wir die Laufleistung von insgesamt ca. 480 Km auch im Jahr 2009 wieder angehen.

Wenn alle gesund bleiben ist unser Ziel, diese Leistung zu übertreffen.

Die Geselligkeit kam trotz des Trainingsprogramms nicht zu kurz. Im Sommer wurde zu Harrys Biergarten gelaufen. In gemütlicher Runde, bei leckerem Kaffee und Kuchen, wurde gemeinsam ein wunderschöner Nachmittag verbracht.

Zum Jahresabschluss im Dezember, haben wir uns es im Vereinsheim bei einem tollen Weihnachtsfrühstück gut gehen lassen. Carola, vielen Dank dafür und wir kommen wieder. Neue Sportinteressierte sind herzlich Willkommen. Stöcke für Nordic-Walking können kostenlos ausgeliehen werden.

Ute Eilers



Seniorengruppe				
ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Ursel Hörmann	04451/7566	Donnerstag	15:30 – 16:30	gr. Turnhalle Plaggenkrugstraße



„mit 66 Jahren, da fängt das Leben an“,
singt Udo Jürgens und da ist was dran.
„mit 66 Jahren, da kommt man erst in Schwung“
Das stimmt auch, in unserer Gruppe ist man dann noch jung.

Zwar sind wir die „ältesten“ in der Turnabteilung beim TuS,
doch „mit 66 Jahren ist lang` noch nicht Schluss!“
Wir gehören noch lange nicht zum „alten Eisen“,
unsere Beweglichkeit können wir jede Woche neu beweisen.

Das „Küken“ ist bei uns die Leiterin,
die älteste „steuert“ bereits auf die 93 hin.
Doch heißt es: „auf Zehenspitzen hoch und dann in die Knie“,
macht niemand das so graziös wie sie.

Beim gehen oder beim marschieren mit schnellem Schritt,
machen alle begeistert mit.
Ob rückwärts gehen oder balancieren,
es gibt immer etwas neues zum ausprobieren.

Ist dann die Muskulatur schön locker,
geht es im letzten Drittel auf die Hocker.
Aber nicht etwa um uns auszuruhen,
jetzt bekommen die „grauen Zellen“ zu tun.
Es wird besprochen, was gestern in der Zeitung stand
und was man beim „Kofferpacken“ in seinem Koffer fand.

Mit einer Dehnung klingt dann die Stunde aus,
nur zögernd gehen dann alle nach Haus.
Keiner will gern als erster gehen,
ein Zeichen dafür, bei uns ist es schön.

Außerhalb der Halle wird sich auch manchmal getroffen,
das Vereinsheim macht für uns extra mal offen.
Im Februar feiern wir Fasching, zu Weihnachten wird lecker gegessen,
wir verreisen im Sommer – habe ich noch etwas vergessen?

Ja, noch eine Sache und das ist kein Jux,
wir werden immer weniger, wir brauchen „Nachwuchs“.
Bist Du im „passenden Alter“, dann melde Dich an,
denn „mit 66 Jahren, da...“

Ursel Hörmann



Sportabzeichen				
ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Hans-Jürgen Gollan	04451/7993	Montag	17:00 – 19:00	Sportplatz Plaggenkrugstraße

Sportabzeichenabteilung erreichte bestes Ergebnis 183 Urkunden / 8 Familienurkunden

Im 31. Jahr seit dem Bestehen konnte die Abteilung für das Jahr 2008 mit 183 zu verleihenden Urkunden und 8 Familienurkunden Ihr bestes Ergebnis vermelden.

Bei den Jugendlichen erreichten wir 133 Urkunden, eine Steigerung von über 30 % gegenüber dem Vorjahr.

88 Urkunden wurden in der Grundschule Obenstrohe in den 3. und 4. Klassen vor den Sommerferien verliehen. 45 Urkunden wurden am 28.01.2009 im Vereinsheim verliehen.

Die Trainer D. Hobbie u. J. Rolfs mit der F1 (8 Jugl.), D. Griepenstroh und H. Janßen mit der E3 (7Jugl.) und S. Riewe mit Ihrer Turngruppe (14Jugl.) nahmen als Gruppe teil.

Frederie Tobiassen mit 6 Wiederholungen und Lara Lauterbach mit 7 Wiederholungen waren bisher bei den Jugendlichen am erfolgreichsten.



Bei den Erwachsenen konnten 50 Teilnehmer die Bedingungen erfüllen, eine Steigerung von 6 Teilnehmern gegenüber dem Vorjahr.

Es wurde 13 x Bronze, 3 x Silber und 34 x Gold verliehen. Gold mit der Zahl 10 erreichten Hans-Georg Mateusek und Hermann Gebauer. Gold mit der Zahl 15 bekam Hulda Drewes. Edith Janssen und Lothar Kaminski wurden mit Gold mit der Zahl 30 ausgezeichnet.

Die Familien Egerer, Griepenstroh, Janssen, Müller, Neff, Peters, Rehfeldt und Wenzel erreichten das Familienabzeichen.

Peter Brüling möchte als Sportabzeichenabnehmer etwas kürzer treten und wurde für 30 jährige ehrenamtliche Tätigkeit als Sportabzeichenabnehmer durch unseren 1. Vorsitzenden Udo Ehlers mit einer Urkunde vom Landessportbund ausgezeichnet.



Sprung



Lauf



Schwimmen



Inlineskaten



Radfahren



Wurf/Stoß



Für das Jahr 2009 wünscht sich das Sportabzeichenteam viele Teilnehmer, auch vom TuS Obenstrohe, die Ihre Fitness durch Erlangen des Sportabzeichens unter Beweis stellen.

Funktionsgymnastik				
ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Katja Schimansky	04451/4928	Montag	19:00 - 20:00	kl. Halle Riesweg



Funktionsgymnastik beinhaltet schonende, der Funktion entsprechende Gymnastik für den ganzen Körper.

Wir beginnen jede Übungsstunde mit leichten Übungen zum Aufwärmen. Anschließend im Hauptteil beschäftigen wir uns mit Dehn-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen für alle Gelenke und Muskeln. Zum Abschluss wird eine Muskellockerung durchgeführt.

Meine Übungsstunden sind immer sehr gut besucht und alle sind mit viel Konzentration dabei. Die Gruppe ist für Frauen und Männer offen.



Gymnastik im Gesundheitssport <u>für Frauen</u>				
ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Edda Koch	04451/7331	Dienstag	20:00 - 22:00	Grundschule Osterstraße, Varel

Gestaltung der Übungsabende

Fitness zum Aufwärmen mit Musik

Funktions- u. Rückengymnastik

Dehn u. Streckübungen mit u. ohne Handgeräte

z. B: Ball, Band, Seil, Hanteln, Thera Band, Zauberschnur u.s.w.

Übungsbeispiele auf Bänke, Kästen u. Matten

Wettspiele

Entspannungsübungen u.a. mit Tennisbällen oder Massagebällen, Partnerübungen.

Geselligkeiten:

Fahrradtouren

Geburtsstagsfeiern

Weihnachtsfeier

Edda Koch



TuS Obenstrohe bietet Sport...



Die „Gelben Engel“
des TuS Obenstrohe
beim Frauensporttag



...und vieles mehr



Gemütlichkeit
beim
WEIHNACHTSMARKT



Spaß beim
Rosenmontags-
umzug



Geselligkeit...

Stimmung
beim
Winterfest



beim Pokalschießen
im Schützenverein Obenstrohe

Funktionsgymnastik im Gesundheitssport <u>Sie & Er</u> ab 60				
ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Edda und Wolfgang Koch	04451/7331	Freitag	17:45 – 19:00	Sporthalle Grundschule Schlossplatz, Varel

Motto: "Viel Freude und viel Bewegung in der Freitagsgruppe"

- Erwärmung: Immer in verschiedenen Formen
- Gymnastik: Zur Erhaltung der Beweglichkeit, des Gleichgewichtes, der Reaktion, mit Handgeräte wie Thera Bänder, Frisbee, Stäbe, Reifen, Hanteln dazu unterschiedliche Kreislaufbelastungen.
- "Spiele u. Spaß" Badminton, Frisbee, Ballspiele.
- Gymnastik im Sitzen Rücken und Entspannungsübungen u. a. mit Massagebällen, Tennisbällen, Bohnensäckchen.
- Kleine Wettspiele runden die Übungsstunde ab, und oft mit musikalischer Unterstützung.

Geselligkeiten

Spaziergänge, Grünkohlessen, Treffen bei Kaffee und Kuchen, Geburtstagsfeiern und Weihnachtsfeier.

Das war ein rundum sportliches und geselliges Jahr

Edda u. Wolfgang Koch



Funktionsgymnastik im Gesundheitssport <u>Sie & Er</u> um 50				
ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Edda und Wolfgang Koch	04451/7331	Freitag	19:00 – 21:00	Sporthalle Grundschule Schlossplatz, Varel



Stundenanfang:

Konditionstraining
Laufen, Gehen auf und über die Bänke, Cirkeltraining, Wettspiele, Ballspiele, Frisbee.

Gymnastik:

Auf der Matte Übungen zur Stärkung der Rücken- u. Wirbelsäulenmuskulatur, Funktionsgymnastik, zur Unterstützung nehmen wir auch Hanteln, Thera Bänder oder Gewichtsmanschetten, Tennisbälle oder andere Geräte.



Schluss:

Badminton, Basketball, Prellball, Hockey oder andere Ball-Spiele.

Geselligkeiten:

Spaziergang, Grünkohlessen, Fahrradtouren, Weihnachtsfeier

Edda u. Wolfgang Koch



Das war ein rundum sportliches und geselliges Jahr.



Herzsportgruppe – ohne Rezept -				
ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Sigrid Temme Vertretung Mai u. Juni: Marlene Schröder	04451 5768 04451-6542	Mittwoch	16:00 - 17:00	Sporthalle der Pestalozzischule Oldenburger Str. 7



Gesundheit und Sport



Sport mit Herz



Sport mit Spass - ohne Rezept

Die freiwillige „Reha-Gruppe mit Herz“, trifft sich jeden Mittwoch um 16:00 Uhr für eine Stunde in der Sporthalle der Pestalozzischule in der Oldenburger Straße in Varel.

Mit 25 aktiven Mitgliedern haben wir zurzeit einen Aufnahmestopp. Bei Interesse zum Mitmachen bitte trotzdem nachfragen, vielleicht ist gerade ein Platz frei geworden.

Ansprechpartnerin: Sigrid Temme

Nachdem wir nicht mehr in der Herzsportgruppe mit begleitendem Arzt und auf Rezept mitmachen dürfen, halten wir uns trotzdem weiter fit mit Aufwärmtraining, Gymnastik, leichtem Krafttraining und verschiedenen Spielen.



Herzsportgruppe				
ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Wolfgang Koch	04451/7331	Mittwoch	19:00 – 20:00	Sporthalle der Pestalozzischule Oldenburger Str. 7



Wir sind mittlerweile eine gemischte Gruppe von 20 Teilnehmern (eine Frau und 19 Männer).

Wir beginnen mit Geh- u. Lauschule oder Spiele zum Erwärmen.

Eine Gymnastik in vielfältiger Form, mit und ohne Geräte, Cirkel-Training, AdL Übungen (Aktivitäten des täglichen Lebens) bilden den zweiten Teil des Übungsabends, zum Abschluss der Stunde Kleine Spiele, Korbball, Badminton, Völkerball, Laufspiele.

Nordic-Walking wird im Sommer angeboten im Vareler Wald.

Auch die Geselligkeiten kommen nicht zu kurz: Heringessen, Fahrradtour, Grünkohllessen, Luftgewehrschießen und Weihnachtsfeier.

Wolfgang Koch



Unser Motto:

- Sport, Spiel und Spaß miteinander -

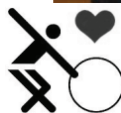
Herzsportgruppen - mit Rezept -				
ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Marlene Schröder Martina Geisthardt	04451-6542 04451 951350	Mittwoch	17:00 - 19:00	Sporthalle der Pestalozzischule, Oldenburger Str. 7
Koordinator: Dr. Johann Warns		Ansprechpartner: Frau M. Klöver Tel. 04451 84044		

Nunmehr schon seit vielen Jahren führen die Aktivitäten unserer Herzsportgruppen erwiesenermaßen zu mehr Wohlbefinden und individueller Belastbarkeit eines jeden Sportlers unserer Abteilung.

Herzerkrankungen sind in vielen Fällen mit einer angepassten körperlichen Belastung, wie sie in unseren Gruppen mit sportlichen Übungen praktiziert wird, wesentlich besser zu behandeln, als durch eine bewegungsarme Lebensweise.

Die im TUS Obenstrohe integrierten Herzsportportgruppen sind eingeteilt in 3 Gruppen, die sich mittwochs in der Sporthalle Oldenburger Str. 7 treffen:

1. die Hockergruppe von 17:00 bis 18:00
2. die Übungsgruppe von 17:00 bis 18:00
3. die Trainingsgruppe von 18:00 bis 19:00



Eine kardiologische Eingangsuntersuchung durch Dr. Johann Warns hinsichtlich der körperlichen Belastbarkeit ist Voraussetzung für die Einstufung in eine der drei Gruppen.

Der Koronarsport wird mit speziell für diesen Sport ausgebildeten Übungsleiterinnen ausgeführt, wobei jeweils ein Vareler Arzt für evtl. Notfälle anwesend ist.

Jede Sportstunde beginnt mit leichten Aufwärmübungen, danach kommt die eigentliche Trainingseinheit. Anschließend Entspannungsübungen lassen die Sportstunde ausklingen.

Außerhalb der Sportstunden finden noch mehrere gemeinsame Unternehmungen statt, die sich allergrößter Beliebtheit erfreuen. Das sportliche Jahr klingt mit der schon traditionellen Weihnachtsfeier aus.



DIABETESSPORTGRUPPE				
ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Marlene Schröder	04451-6542	Dienstag	18:00 - 19:00	kl. Halle Riesweg
Koordinator: Dr. Johann Warns		Ansprechpartner: Frau M. Klöver Tel. 04451 84044		

Ziel der in dieser Gruppe zusammengeschlossenen Sportler ist die allmähliche Steigerung der körperlichen Fitness und Beweglichkeit, eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefühls und letztendlich ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel.

Wir beginnen unsere Übungsstunde mit einer Aufwärmübung, danach folgt die Trainingsphase, bei der nicht die sportliche Leistung im Vordergrund steht, sondern hier soll mit Gymnastik und Spielen mit Bällen, Stäben und Reifen Kraft und Ausdauer individuell gefördert werden. Zum Schluss der Stunde folgt die Entspannung.

Diverse Freizeitaktivitäten, wie z.B. Besuch des Japanisch-Chinesischen Gartens in Neuenburg, sowie eine Führung durch das Jeverische Schloss haben unsere Sportstunden abwechslungsreich und interessant abgerundet. Nicht zu vergessen unsere schon traditionelle Weihnachtsfeier am Jah-

resende.



Schwimmen				
ABTEILUNGSLEITER: JANKA BLOCK janka.block@gmx.de				
ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Joschka Block Nadja Laubenstein Janka Block	04451-6738	Samstag (Leistungsgruppe)	10:30 – 12:00	Hallenbad Varel.
Andrea Janßen	04451-956395	Montag (ab Seepferdchen)	15:00 – 16:00	Lehrschwimmbecken der Pestalozzischule Oldenburger Str. 7
Janka Block Bastian Lammers Janina Schneider Nadja Laubenstein Anna Nattke	04452-708480	Freitag (Wassergewöhnung)	16:30 – 18:00	
Schnorchelgruppe				
Linda Zerner	04451-951876	Samstag	15:30 – 17:00	Hallenbad Varel

Robbi robbt rundherum!

Rasend schnell ging auch das vergangene Jahr wieder vorbei. Dabei gab es viele Erfolge, Abzeichen wurden gemacht und bei Wettkämpfen wurde ganz vorne mitgeschwommen. Es gab Veränderungen, Linda Zerner und Ulf Betke mussten aus beruflichen Gründen leider kürzer treten. Außerdem absolvierten Nadja Laubenstein und Janina Schneider ihre Ausbildung zum Sportassistenten.



Ruhig zu geht es nicht bei unseren kleinsten Schwimmern. In der Zeit von 16.30 Uhr – 18.00 Uhr toben sich die kleinen Robben in zwei Gruppen aus. Zunächst hangeln sich alle einmal ums ganze Becken herum und überwinden dabei einige Hindernisse. Danach wird getaucht, gesprungen und natürlich Schwimmbewegungen geübt. Als Robbendomppteure werden Nadja, Janina, Anna, Bastian und Janka eingesetzt. Am Schluss jeder Stunde ist es jedoch erstaunlich leise, denn da heißt es 1234...runter mit dir!



Richtig Spaß macht es auch in der Montagsgruppe bei Andrea, die mit Unterstützung von Rieke die Schwimmkinder auf Trapp hält. In dieser Gruppe können die Kinder bereits schwimmen, stärken ihre Ausdauer und lernen die Schwimmbewegungen schöner und effektiver zu gestalten. Immer wieder gerne wird das Spiel „Feuer, Wasser, Erde, Stein und Berg“ gespielt, aber auch in Staffeln zeigt sich schon die Wettkampflust der Nachwuchsschwimmer.



Rätselhaftes

Treiben wird ein Besucher des Hallenbads erleben, wenn er am Samstag um 10.30 Uhr schwimmen geht. Denn dann tummeln sich im Foyer des Hallenbads viele Kinder die aufgeregt darauf warten, dass es endlich losgeht. Nachdem der Startschuss von den Trainern Joschka, Nadja und Janka erfolgt ist, geben alle Schwimmer schnell ihre Eintrittskarte ab und nach dem Aufwärmen geht es dann los. Dabei stehen während des Trainings saubere Technik, Feinkoordination und Schnelligkeit im Mittelpunkt.



EIN BALL VERBINDET



Fußball im TuS Obenstrohe



2008, ein sportlich erfolgreiches Jahr der Fußballabteilung liegt hinter uns!

Unsere Erste Herrenmannschaft ist auf einem guten Platz in der Bezirksliga verblieben. Unsere Reserve schaffte ebenfalls einen zufrieden stellenden Tabellenplatz in der Kreisliga.

Und es wurden noch weitere Titel eingefahren: Unsere Oldies holten sich verschiedene Meisterschaften!

Aber 2008 war auch ein Jahr des Wechsels, so haben wir in der Ersten mit Hans-Jürgen Immerthal einen neuen Trainer verpflichten können und wünschen ihm den nötigen Erfolg sowie auch eine ordentliche Portion Glück bei der Aufgabe!!



v.l.: Holger Katmann –Abteilungsleiter,
Udo Ehlers - 1. Vorsitzender,
Hans-Jürgen Immerthal –
neuer Trainer der 1. Mannschaft

Unser aller größten Respekt verdient an dieser Stelle der „Alte Trainer“ Dierk Nattke!!

Durch seine Um- und Weitsicht ist Dierk der Vater des Erfolges unserer Ersten und wollte diesem nicht im Wege stehen als er zur Winterpause aus eigenem Antrieb zurücktrat!!

Aufgrund des großen Zulaufs an jungen Spielern aus dem eigenen Jugendbereich

sowie von Spielern aus anderen Vereinen haben wir 6 Herrenmannschaft und 17 Jugendmannschaften zu melden. Somit sind wir im Kreis Friesland, der einzige Verein, der sechs Herrenmannschaften in den Spielbetrieb schickt. Einzigartig sind auch unsere vielen Fans. Die Unterstützung ist nicht nur bei den Heimspielen riesengroß, sondern sie machen auch jedes Auswärtsspiel zum Heimspiel. Es scheint so, dass nur das Licht angehen muss, und alles strömt zum Platz an der Plaggenkrugstraße.

Weitere Highlights des Jahres 2008:

- Unsere Erste erreichte wie im Vorjahr im VGH-Fairness-Cup eine gute Platzierung. Die Spieler und Trainer der Ersten haben den Fair-Play-Gedanken verinnerlicht
- Meisterschaft und damit verbundener Aufstieg unserer A-Jugend.
- Sponsorenabend im Vereinsheim
- Weihnachtsfeier im über 100 Teilnehmern

Bemerkenswert ist sicherlich auch, dass alle Herrenmannschaften ein Hallenturnier durchgeführt haben. Selbst unser Schiedsrichter haben ihr Hallenturnier ausgerichtet. Das ist einzigartig in Friesland.

Das wir so erfolgreiche und engagierte Mannschaften haben, liegt mit Sicherheit an unseren Trainern und Betreuern der jeweiligen Mannschaften. Aber auch unser Fußball-Vorstand leistet seinen Beitrag und trägt viel zum Gelingen der unzähligen Aktionen bei.



„Erste“



„Zweite“

Unser Dank an dieser Stelle gilt neben allen Helfern aber auch unseren Sponsoren, die unsere Abteilung finanziell unterstützen. Ohne deren Unterstützung wäre es uns nicht möglich, diese große Sparte so erfolgreich zu führen.

Auch das Umfeld stimmt, wenn es heißt mit anzufassen. Sei es bei der Vorbereitung und Durchführung von Turnieren oder bei der Platzpflege, es sind immer helfende Hände da. Dafür sagen wir

Danke.

Auch vor der Zukunft ist uns nicht Bange. Zwar ist die laufende Saison noch nicht abgeschlossen und es wird sicherlich noch viel passieren, aber bereits jetzt werden die Vorzeichen für die kommende Saison gestellt. Es werden schon jetzt die Gespräche mit den Trainern und Betreuern geführt. Unsere Erste und Zweite profitieren weiterhin von der guten Jugendarbeit in unserer Abteilung. Dadurch wird auch die Suche nach neuen Spielern einfacher, die Fußballabteilung des TuS Obenstrohe hat einen guten Namen.

Zusätzlich zu unseren aktiven Spielern „pfeifen“ derzeit zwölf Schiedsrichter für unseren Verein. Ein beachtlicher Erfolg, denn wir müssen für jede Großfeldmannschaft einen aktiven Schiedsrichter stellen. Als Schiedsrichterobermann fungiert Felix. Im zur Seite steht Herke Alberts.

Bedanken möchten wir uns auch bei unseren Vereinswirten Carola und Peter, die immer ein offenes Ohr für uns haben.

Bei den Fan Gruppen wie der Steh-Tisch, die Rollende Tribüne, die Nordkurve, den Sektdamen sowie allen anderen Fans und Zuschauern der Spiele unserer Fußballer!

News der Fußball-Abteilung können alle Interessierten neben unserem Internet-Auftritt (www.tusobenstrohe-fussball.de - Ersteller der Homepage ist Sascha Deeken) auch in unserem „TuS aktuell“ nach lesen. Er erscheint zu jedem Heimspiel unserer „Ersten“ und berichtet über die aktuelle Situation in der Fußball-Abteilung.

Der Vorstand wurde ohne Gegenstimme in seinen Ämtern bestätigt, der Kassenwart Lüder Gutsche scheidet aus dem Amt aus und seine Aufgabe wird vorübergehend kommissarisch vom Rest übernommen. Für Annette Haupt als Leiterin des Spielbetriebes rückt zum Saisonende 2009 im Sommer Dieter Griepenstroh nach und übernimmt diese Aufgabe.

Als neuer Kassenprüfer für das kommende Haushaltsjahr wurde Andreas Mauritz gewählt.

Der Vorstand der Fußballabteilung des TuS Obenstrohe von 1906 e. V.



Der Vorstand der Fußball-Abteilung besteht aus fünf gleichwertigen Partnern. Die Leitung der Abteilung obliegt Holger Katmann, die Kasse führt noch Lüder Gutsche, verantwortlich für die Spielkoordination und des Passwesens ist Frank Brunken, Leiterin des Spielbetriebes ist Annette Haupt. Jugendleiter ist Andreas Freiheit und Dierk Nattke. Für die Sponsorenbetreuung sind Heike und Roland Hibbeler zuständig.



Verleihung Fußball-Abzeichen



A-Jugend



C II Jugend



D-Jugend



D II Kreisliga



D II Jugend



E II Jugend



E - Jugend



F IV





„Zweite“ Pokalsieg



„Steh-Tisch“



Donnerstag, 19.00Uhr Halle Riesweg

Die Erinnerung an gemeinsame schöne Trainingsabende bei den Handballern brachten Udo Ehlers und Gerhard Lambertus auf die Idee, es noch einmal mit „Fußball“ in der kleinen Halle zu probieren. Anfangs wechselten die Teilnehmer häufig, jetzt hat sich aber ein Kern von 12-14 Personen herauskristallisiert, der regelmäßig am Donnerstag um 19.00 Uhr zum Training kommt. Der „gepflegte Doppelpass“ ist dabei genau so wichtig, wie die Unterhaltung nach dem Spiel im Vereinsheim.

Gemeinsames Fußballgucken (WM und EM), Weihnachtsfeier, Winterball und Boßeltour mit Kohlessen runden das Programm immer wieder ab.



"25 Jahre Alte Vierte"

Mittwoch, 19:00 Uhr Halle Riesweg

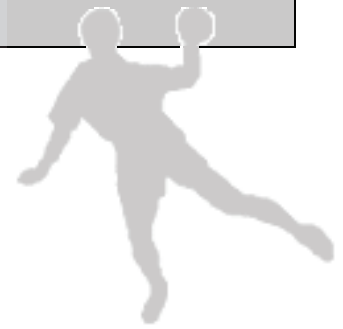
25 Jahre "Alte Vierte" in der Halle. Die aus den 60er Jahren stammende "Alte Vierte" spielt nun 25 Jahre zusammen in der Halle und das unter besonderen Regeln.

Bei uns zählen nicht die Tore, sondern die schönste Aktion des Spiels (bester Pass, schönstes Tor, beste Parade usw.). Dafür gibt es dann die Wandermedaille "Spieler des Tages".

Unser Modell haben wir auch mit großem Erfolg auf dem diesjährigen Generationenturnier des TuS als Veranstalter durchgeführt. Wir haben in den 25 Jahren viel unternommen (auch mit unseren Frauen). Mitglieder unserer Mannschaft haben sich, und machen es noch, für den Fußball und den TuS engagiert.

Wir hoffen auf noch viele weitere sportlich und kameradschaftlich tolle Jahre.

Es stehen von links hinten:
Franz Bicker, Günther Rinne, Hans Padeken, Holger Janßen, Werner Wilksen, Heino Jochens, Helmut Mostowski, Helmut Hibben, Wilfried Sermond, Michael Loch, Klaus Drewes und Jörg Lingemann
von links vorne sitzen:
Jürgen Plorin, Fritz Höfers, Hans-Dieter Stahnke, Arnold Riewe, Max Scholz und Wilhelm Feldhege. Es fehlten: Andreas Bunge, Roland Hibbeler, Jens Weber, Rudolf Wiebach



In diesem Jahr hat die Zahl der Spielerinnen und Spieler in der Handballspielgemeinschaft Varel erneut zugenommen. Nunmehr betreiben 313 Kinder, Jugendliche und Erwachsene in den 24 Mannschaften der HSG den Handballsport. Hiervon sind 105 Aktive Mitglied des TuS Obenstrohe.

Die Stammvereine der HSG sind nach wie vor: Vareler Turnerbund, TuS Obenstrohe, TuS Dangastermoor und TV Altjührden. Diese Vereine tragen die wesentlichen finanziellen Lasten der HSG mit Ausnahme der 1. Herrenmannschaft (2. Bundesliga), die in Form einer Marketing GmbH wirtschaftlich eigenständig geführt wird.

Im Jugendbereich gibt es 2 zusätzliche Mannschaften, im Seniorenbereich spielt eine weitere Frauenmannschaft.

16 Jugendmannschaften

(Trainer, Mannschaftsverantwortliche)

mA-Jugend (Arek Blacha)

mB-Jugend (Jochen Toepler)

mC1-Jugend (Lukas Klacansky)

mC2-Jugend (Maik Evert)

mD1-Jugend (Tobias Jahn)

mD2-Jugend (Holger Helmke)

mE1- Jugend (Anja + Siegfried Ahlers)

mE2-Jugend (Anja + Siegfried Ahlers)

F-Jugend (Birgit Gründler)

wA-Jugend (Michael Hoffmann)

wB-Jugend (Michael Hoffmann)

wC-Jugend (Horst Otten)

wD1-Jugend (Heike Thomas)

wD2-Jugend (Rüdiger Jürgens)

wE1- Jugend (Horst Otten)

wE2-Jugend (Horst Otten)

2 Minigruppen (Christina Hoffmann, Matthias Martens)

8 Seniorenmannschaften

Herren I (Peter Kalafut)

Herren II (Axy Akascos)

Herren III (Klaus Koring)

Herren IV (Guido Schäfer)

Herren V (Lars Gründler)

Oldies (Wieland Golder)

Frauen I (Christian Hüsken)

Frauen II (Christian Hüsken)

Breitensport und Leistungshandball

Sowohl der Breitensport als auch der Leistungshandball sind in der HSG Varel zuhause. Dieses ist den engagierten Trainern, Betreuern und Eltern zu verdanken. Neben erfahrenen Trainern haben junge Spieler/innen und Eltern Verantwortung im Trainerbereich übernommen.

Eine überaus erfolgreiche Saison spielen die Herrenmannschaften I und II (2. Bundesliga, Oberliga) und wiederum die A-Jugend in der Regionalliga (höchste deutsche Spielklasse).

Die jüngeren Jahrgänge im Jugendbereich sind doppelt besetzt und geben Hoffnung, dass künftig noch mehr Jugendmannschaften auf Landesebene spielen werden.

Die Leitung der HSG wird in den nächsten Wochen Verstärkung erhalten; die Positionen des Jugendwarts und des Spielwarts (Fred Stulken wohnt jetzt in Oldenburg) können voraussichtlich wieder besetzt werden. In den Vareler Grundschulen wird eine Werbeaktion für den Handball durchgeführt.

Die Trainingszeiten aller Mannschaften können auf der Internetseite abgerufen werden:

www.hsg-varel.de



Just 4 Fun - Volleyball

ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Jürgen Uthmann Antje Vowinkel	04451/808018 04451/2632	Montag	20:00 – 22:00	große Halle Plaggenkrugstraße
nur in der Sommerzeit bei schönem Wetter →			Donnerstag	19:00 – 21:00 Strand in Dangast

Spaß ist eine im Deutschen seit dem 16./17. Jahrhundert belegte Substantivbildung aus dem italienischen spasso (Zerstreuung, Zeitvertreib, Vergnügen). Das Wort wurde, angelehnt an das italienische Original, zunächst auch als Spasso geschrieben. Heute wird mit „etwas macht Spaß“ eine Tätigkeit beschrieben, die gerne gemacht wird, die Freude bereitet. Und genau das hatten wir das ganze Jahr 2008, wenn wir Volleyball gespielt haben: **“S P A ß“**

Jeden Montag treffen wir uns zum Volleyball Spielen, um Spaß zu haben und natürlich auch um unsere Technik zu verbessern. Dazu ist das Training in drei Teile gegliedert: Aufwärmen – Technik – Spiel (Spaß haben wir die ganze Zeit dabei).

2008 haben wir aber nicht nur trainiert, sondern neben einigen Freizeitaktivitäten auch an vielen Freundschaftsturnieren teilgenommen.



Im Mai waren wir dann, wie auch schon 2007, ein Wochenende auf Borkum. Dort hatten wir neben intensivem Volleyballspiel auch die Gelegenheit, z.B. beim Strandspaziergang, einander noch besser kennen zulernen. Darüber hinaus gab es auch ein Theorieseminar Volleyball, in dem mit Hilfe von PC und Beamer Regeln und Taktik vermittelt wurden. Im Mai diesen Jahres geht es wieder nach Borkum und wir freuen uns schon jetzt wieder darauf.

Einige von uns haben 2008 auch wieder an der Beachvolleyballrunde teilgenommen. Dazu trainieren wir auch bei halbwegs schönem Wetter im Sommer in Dangast am Strand.



Im letzten Jahr haben wir erstmals nach einigen Jahren wieder an der Hobbyrunde teilgenommen (Saison 2008/2009). Abwechselnd trafen sich Mannschaften aus Friesland / Wilhelmshaven zu Heim- und Auswärtsspielen. Am Ende dieser Saison werden wir zwar in der Tabelle nicht vorne erscheinen, dafür haben wir uns aber wacker geschlagen. Beim Spiel gegen den Tabellendritten zum Beispiel hatten wir am Ende mehr Punkte als unser Gegner (89:87), jedoch haben wir diese leider in den falschen Momenten gemacht, so dass wir letztendlich in Sätzen 1:3 verloren haben. Und gewinnen tun wir sowieso und damit meine ich nicht nur einige Spiele, sondern auch jede Menge Erfahrung.

Und last but not least treffen wir uns jeden ersten Montag im Monat noch nach dem Training auf ein Bierchen oder Wässerchen im Vereinsheim.

Wie ihr seht, eine rundum lustige und aktive Truppe. Wer ebenso Spaß am Volleyball hat oder haben möchte ist herzlich eingeladen mal bei unserem Training vorbeizuschauen.



BADMINTON			
ABTEILUNGSLEITER:		WERNER KREHL	TEL.: 04451/85132
GRUPPE	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Erwachsene	Dienstag Freitag	20:00 – 22:00 20:00 – 22:00	gr. Sporthalle Plaggenkrugstraße
Jugend	Freitag	19:00 – 20:30	
Schüler	Mittwoch	17:00 – 18:30	

Mein Sport — Badminton

Versuch's doch auch mal



Beim Training sind alle herzlich willkommen.



Sportliche Aktivitäten

Punktspiele

An den Punktspielen der Saison 2008/2009 nahm nur eine Mannschaft des TuS Obenstrohe teil. Nach dem Abstieg aus der Bezirksklasse startete die Erwachsenenmannschaft in der Kreisliga. In der ersten Begegnung gegen den SVC Wilhelmshaven wurde die Negativserie aus der Vorsaison leider fortgesetzt, denn wir verloren mit 3 : 5. Nach zwei weiteren Niederlagen war das Ziel Wiederaufstieg aus eigener Kraft nicht mehr erreichbar. In der Abschlusstabelle belegte die Mannschaft den 3. Platz. Erfolgreichste Spieler der Mannschaft waren Nicole und Guido Neuber mit jeweils 21 : 3 Siegen. Seine 12 Spiele im 1.Herreneinzel konnte Guido ungeschlagen beenden.

Zur Ergänzung der Mannschaft in der kommenden Saison benötigen wir noch weitere Spielerinnen und Spieler.

Turniere

Bei den Midnight-Open in Oldenburg nahmen in der Klasse C drei Doppel teil. Während Bastian Krüger/Andreas Brandt mit 2 : 1 Siegen nach der Vorrunde ausschieden, konnten sich Guido Neuber/Werner Krehl für das Viertelfinale qualifizieren. Hier unterlagen sie aber klar in 2 Sätzen gegen die späteren Sieger aus Nortmoor. Am erfolgreichsten war unser Damendoppel Nicole Neuber/Wendy Henk mit dem 4. Platz. Nach 3 : 1 Siegen in den Gruppenspielen gab es im Halbfinale eine Niederlage gegen die späteren Siegerinnen aus Osnabrück. Leider ging auch das Spiel um den 3. Platz mit 1 : 2 Sätzen verloren.

An unserem Schleifchenturnier in der Sporthalle Obenstrohe nahmen auch Gäste aus Cleverns-Sandel, Rastede und Rodenkirchen teil. In jeder der sechs Spielrunden wurde mit einem anderen Partner bzw. Partnerin gespielt.



von links nach rechts
hinten: Markus Fendler, Nicole Neuber, Wendy Henk, Roman Schultze
vorne: Andreas Brandt, Guido Neuber, Werner Krehl



zur Mannschaft gehören auch (v.l.)
Arne Richter, Birgit Nagel, Bastian Krüger

BADMINTON

Abschlusstabelle Kreisliga

		Ge- spielt	Punkte	Spiele
1	SVC Wilhelmshaven 4	12	22 : 2	73 : 21
2	SVFriedrichsfehn/ TuS Frei Weg Petersfehn1	12	20 : 4	69 : 25
3	TuS Obenstrohe 1	12	16 : 8	65 : 31
4	TV Metjendorf 04 4	12	14 : 10	62 : 32
5	TuS Augustfehn 1	12	5 : 19	25 : 71
6	TuS Ofen 1	12	4 : 20	22 : 74
7	TuS Wahnbeck 1	12	3 : 21	16 : 78



Hobby- und Mannschaftsspieler

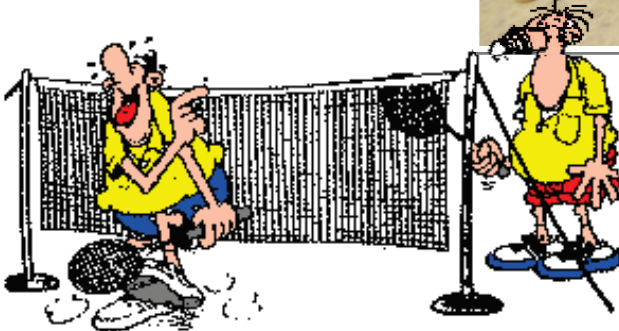
Außersportliche Aktivitäten

Zum Sommerfest hatten Christiane Hienen und Corinna Gehlen nach Hullenhausen eingeladen. Nach einigen lustigen Spielen wurde in gemütlicher Runde gegrillt.

Die Weihnachtsfeier im La Passione hatten Nicole Neuber und Axel Sürmann organisiert. Auch auf dem Obenstroher Weihnachtsmarkt waren wir am Samstag mit dem Wurstknobeln vertreten.

Jugend und Schüler

Beim Training waren fast immer viele Kinder anwesend. Leider nahmen unsere Jugendlichen und Schüler, bis auf eine Ausnahme, nicht an den zahlreich angebotenen Turnieren teil.



TISCHTENNIS				
ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Ernst Stoffers Erw.	04456-287 0179 2927493	Dienstag	19:45 – 22:00	kl. Halle
Manfred Kleff Jgd.	04451-804 156	Samstag	09:45 – 12:00	Riesweg



Im Team spielen Henning Stoffers, Sören Schäfer, Christian Wilkens, Hauke Eilers, Christian Janssen, Jendrik zur Mühlen und Eike Jendro.

Die Schülerinnen werden von Manni Kleff trainiert. In dieser Mannschaft spielen Alexandra, Ekatarina und Irena Befus und Annalena Jürgens.

Bei den Schülern und Schülerinnen wurden dieses Jahr bei den Vereinsmeisterschaften folgende Ergebnisse erzielt: Bei den Schülern siegte Henning Stoffers vor Christian Wilken und Jendrik zur Mühlen. Bei den Schülerinnen siegte Ekatarina Befus vor Irena Befus und Alexandra Befus.

Die erste Mannschaft spielt unverändert in der 2. Kreisklasse als 6-er Team.

Nach ein paar krankheitsbedingten Ausfällen haben wir in der Hinrunde nicht so gut ausgesehen. Durch drei spielstarke Neuzugänge (Erich Scholz, Peter Rüstmann und Rudolf Brinkmann) werden wir in der Rückrunde so manchem Gegner ein Bein stellen können.

In der Saison 2008/2009 haben wir erstmals eine Schülerinnen und Schüler- Mannschaft gemeldet. Die Schüler, die von Alexander Janssen trainiert werden, sind auf Anhieb zur Halbserie in die Kreisliga aufgestiegen.



Schüler und Schülerinnen, die mitspielen wollen, sind herzlich willkommen.

Auch für das Erwachsenentraining suchen wir Anfänger oder fortgeschrittene Mitspieler.

Bei Interesse bitte bei Ernst Stoffers melden.



Sportvereine. Für alle ein Gewinn.



TuS Obenstrohe von 1906 e.V.

Aufnahmeerklärung

Für folgende Personen wird Antrag auf Mitgliedschaft im **TuS Obenstrohe von 1906 e. V.** gestellt:

Familienname:		Telefon:
Straße:	PLZ:	Wohnort:

Vorname	Nachname (falls abweichend von oben)	Geburtsdatum	gewünschte Sportart / Übungsleiter	bereits Mitglied? ^{*)}

* Zur Gewährung von Familien- bzw. Gruppenbeiträgen sind hier auch die Mitglieder aufzuführen, die bereits Mitglied sind, damit eine Zuordnung möglich ist.

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum TuS Obenstrohe von 1906 e.V. Ich erkenne die Vereinssatzung an (Einsicht im Internet unter <http://www.tus-obenstrohe.de/wirueberuns/satzung/index.html> bzw. Aushändigung auf Antrag). Ich nehme zur Kenntnis, dass die Kündigung der Mitgliedschaft nur durch eine schriftliche Erklärung und unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von 4 Wochen auf den Schluss eines Kalendervierteljahres erfolgen kann. Mir ist bekannt, dass der Verein nur im Rahmen seiner Versicherungen haftet, jedoch nicht für Wertsachen und Kleidung, die ich zu den Übungsstätten, dem Vereinsheim oder zu anderen Veranstaltungen des Vereins mitbringe. Bei Schäden, die einem Mitglied durch die Benutzung der Vereinseinrichtungen oder durch Ausübung der im Verein angebotenen Sportarten widerfahren, haftet der Verein nur im Rahmen der Sportunfallversicherung.

Aufnahmegebühren: ^{**) (}	Erwachsene / Kinder /Jugendliche (Familien max. 15 Euro)	5,00 €
	Kinder (bis 5 Jahre)	frei

** Einmalige Zahlung bei Eintritt in den Verein pro Person; Ausstellung eines Passes frei

Monatsbeiträge:	Erwachsene	6,50 €
	Kinder / Jugendliche (bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres)	4,00 €
	Ehepaare	10,00 €
	Eltern-Kind-Gruppe (bis 4 Jahre mit einem Elternteil)	8,00 €
	Schüler / Studenten (mit Nachweis bis 25 Jahre und andere)	4,00 €
	passive Mitglieder	4,00 €
	Senioren (ab 60. Lebensjahr)	4,00 €
	Diabetes / Koronar / Parkinson	3,00 €
	Familienbeitrag ^{***)}	13,00 €

*** Der Familienbeitrag gilt für Eltern mit Kindern, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben. Mit Vollendung des 18. Lebensjahres wird für die Kinder automatisch Erwachsenenbeitrag berechnet bzw. eine Umstellung des Familienbeitrages z. B. auf Ehepaare vorgenommen.

Spartenzuschläge: ^{****)}	Handball / Fußball	Erwachsene:	2,50 €
		Kinder / Jugendliche (bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres)	2,00 €
		Schüler / Studenten (mit Nachweis bis 25 Jahre und andere)	2,00 €

**** Spartenzuschläge sind zusätzliche Monatsbeiträge; Anträge auf Befreiung an Spartenleiter

Die fälligen Beiträge sollen im Bankeinzugsverfahren entrichtet werden (unteren Abschnitt bitte ausfüllen).

(Datum, Unterschrift)

(Datum, Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

An den **TuS Obenstrohe von 1906 e. V.**, 26316 Varel / Obenstrohe
Betr.: Einzugsermächtigung zum Einzug von Mitgliedsbeiträgen mittels Lastschriften

Ich ermächtige Sie, bis auf Widerruf, die jeweiligen Beträge zu Lasten meiner

Kto.Nr.: _____ BLZ: _____ bei: _____
(genaue Bezeichnung des kontoführenden Bankinstituts)

mittels Lastschrift einzuziehen.

Kontoinhaber:
Vor- und Zuname: _____

Straße/Hausnr.: _____

(PLZ) Ort: _____ Datum/Unterschrift: _____



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2009

| www.deutsches-sportabzeichen.de |



Jeder/r kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn sie/er nicht Mitglied eines Sportvereins ist. Aus jeder der unten aufgeführten Gruppen (1–5) ist eine Übung nach Wahl auszuführen. Prüfungszeitraum ist das Kalenderjahr, in dem das angegebene Alter erreicht wird. Bei der ersten Verleihung wird immer das Sportabzeichen in BRONZE aus-

gegeben. Kinder und Jugendliche erhalten bei der zweiten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen Jugend in SILBER und bei der dritten erfolgreichen Prüfung in GOLD. Frauen und Männer erhalten nach der dritten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen in SILBER und nach der fünften erfolgreichen Prüfung in GOLD. – Alle Landes-

sportbünde/-verbände mit ihren Sportvereinen und die Sportämter geben Auskunft, wo die Vorbereitungen auf das Sportabzeichen und die Prüfungen stattfinden. Weitere Auskünfte erteilen die regionalen Sportabzeichen-Beauftragten und die -Prüfer/innen. Die Tabelle gibt Aufschluss über die Leistungsanforderungen in den verschiedenen Altersklassen.

Übung		weibliche Jugend				männliche Jugend				Frauen				Männer										
Gruppe	Alter im Kalenderjahr	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	18–29	30–39	40–44	45–49	50–54	55–59	60–64	65–69	70–74	75–79	ab 80
1	50-m-Schwimmen	in beliebiger Zeit	–	–	–	–	–	in beliebiger Zeit	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	200-m-Schwimmen	–	–	–	9:30	8:30	7:30	–	8:30	7:30	6:30	7:00	8:00	9:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30
	Hochsprung	0,70	0,80	0,95	1,00	1,05	1,10	0,75	0,85	1,00	1,10	1,20	1,30	1,10	1,05	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75
	Weitsprung ⁴⁾	2,20	2,40	2,80	3,10	3,30	3,50	2,40	2,60	3,00	3,50	4,00	4,40	3,50	3,25	4,30	4,20	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	3,00
2	Standweitsprung	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Sprung:	beliebig, Sprunggerät seit	beliebig, Sprunggerät seit	beliebig, Sprunggerät längs	beliebig, Sprunggerät längs	beliebig, Sprunggerät längs	Kasten quer/Pferd seit	Kasten quer/Pferd seit	Kasten quer/Pferd seit	Kasten quer/Pferd seit	Kasten quer/Pferd seit	Kasten quer/Pferd seit	Kasten quer/Pferd seit	Kasten quer/Pferd seit	Kasten/Pferd seit	Kasten/Pferd längs	Kasten/Pferd längs	Bock seit	Bock seit	Bock seit	Bock seit	Hockwende auf	Hockwende auf	Hockwende auf
	Hocke o. Grätsche ³⁾	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10
	50-m-Lauf	10,4	10,0	9,5	9,0	–	–	10,3	9,9	9,2	8,8	–	–	–	–	–	–	–	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7
3	75-m-Lauf	–	–	13,2	12,9	12,7	12,5	–	–	12,7	12,3	11,8	11,0	12,4	13,0	– ²⁾	–	–	–	–	–	–	–	–
	100-m-Lauf	–	–	–	–	16,5	16,2	–	–	–	–	15,0	14,2	16,0	17,0	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	400-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	1.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	300-m-Radfahren (fliegender Start)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	500-m-Radfahren (fliegender Start)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	300-m-Inline-Skating	1:05	1:00	0:54	0:52	0:49	0:47	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	500-m-Inline-Skating	–	–	–	–	–	–	2:00	1:48	1:38	1:30	1:24	1:20	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	weitere Angebote ab 8 Jahre ¹⁾	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Kugel ⁵⁾	–	–	4,50	5,00	5,50	5,50	–	–	6,50	7,50	8,00	6,50	6,25	6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00
	Stenstoß (15 kg, links u. rechts) ⁶⁾	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Schlagball (80 g)	10,00	13,00	17,00	23,00	28,00	32,00	17,00	20,00	27,00	36,00	–	–	37,00	34,00	31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00	– ²⁾	16,00	16,00
4	Wurfball (200 g)	–	11,00	14,00	18,00	21,00	25,00	–	18,00	22,00	28,00	32,00	38,00	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00
	Schleuderball (1 kg)	–	–	–	–	20,00	23,00	25,00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Schleuderball (1,5 kg)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Medizinball (2 kg)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	100-m-Schwimmen	3:10	2:55	2:40	2:35	2:25	2:15	3:00	2:45	2:30	2:15	2:05	1:55	2:00	2:20	2:30	2:50	3:05	3:20	3:35	3:50	4:00	4:10	4:20
	Gerätturnen: Kombination	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren ³⁾	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	weitere Angebote ab 9 Jahre ¹⁾	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	800-m-Lauf	5:20	5:00	4:50	4:40	4:35	4:30	4:50	4:30	4:10	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	1.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	6:00	5:40	5:20	4:50	4:30	4:00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	2.000-m-Lauf	–	–	–	13:30	12:40	12:20	–	–	11:00	10:10	9:30	9:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30
	3.000-m-Lauf ⁸⁾	–	–	–	–	19:20	18:50	–	–	–	–	–	–	18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00
5	5.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	5.000-m-Inline-Skating	–	27:00	22:00	19:30	17:30	16:30	–	–	–	–	–	–	16:30	17:00	17:30	19:00	20:30	22:00	23:30	25:00	–	–	–
	10.000-m-Inline-Skating	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	10-km-Wandern	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	7-km-Walking/Nordic Walking	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	61:00	64:00	67:00	70:00	73:00	76:00	79:00	82:00	85:00	88:00	91:00
	20-km-Radfahren ⁷⁾	25:00	40:00	34:00	70:00	65:00	60:00	25:00	40:00	34:00	60:00	50:00	45:00	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	85:00
	600-m-Schwimmen	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	1.000-m-Schwimmen	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Skilanglauf	4 km in beliebiger Zeit	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	54:00	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00
	weitere Angebote ab 8 Jahre ¹⁾	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

Anmerkungen:

¹⁾ Weitere Angebote gibt es für trainierte Sportler/innen der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kegeln, Gewichtheben, Bankdrücken, Sportschießen und Eilaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und Leistungsanforderung) informieren die Sportabzeichen-Prüfer/innen der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen. Über das Sportscheiben informiert ein gesondertes Falblatt.

²⁾ Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Bewerbern/-innen aus den nächst höheren Altersklassen abgelegt werden; es ist dann die letztgenannte Leistungsanforderung zu erfüllen. Sportmediziner empfehlen allerdings, in den höheren Altersklassen diese Übung nicht mehr durchzuführen.

³⁾ Die Bedingung in der Gruppe 2 oder 4 ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „gekonnt“ bewertet wird und in Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in einer Übung fließend aneinandergereiht geturnt werden.

⁴⁾ In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.

⁵⁾ Männer mit 18 und 19 Jahren dürfen mit einer 6,00/6,25 kg Kugel stoßen.

⁶⁾ ab 50 Jahre 10 Kilo Stein.

⁷⁾ Altersklasse: 8/9 Jahre = 5 km, 10/11 und 12 Jahre = 10 km

⁸⁾ Männer mit 18 Jahren dürfen 13:30 min. laufen



BARMER
die gesunden Experten



Stand: 2009