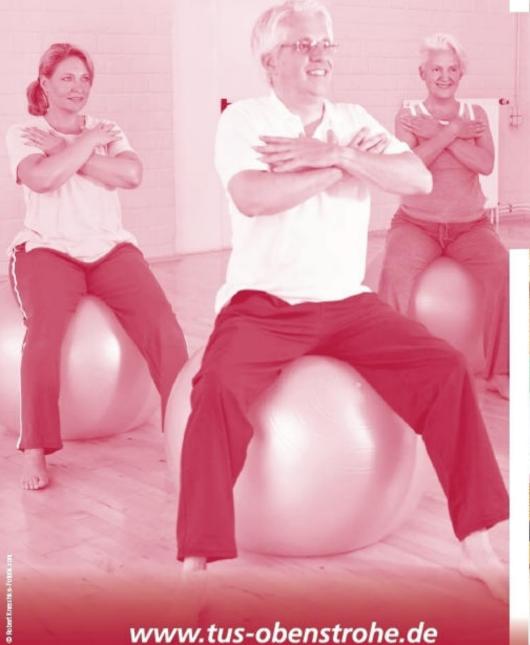


# *Jahresbericht* **2011 / 2012**











# **YORWORT**



Liebe Mitglieder des TuS Obenstrohe, liebe Sportfreunde,

nach bewährter Tradition hat Edith Rinne die Jahresberichte der einzelnen Abteilungen und Gruppen wieder zusammen gestellt. Dafür möchten wir ihr großen Dank aussprechen.

Ein Jahr voller Arbeit und Anstrengung liegt hinter uns. Es ist nicht möglich, an dieser Stelle alle Personen hervorzuheben, die sich für unseren Verein eingesetzt haben. Ohne die Unterstützung unserer Mitglieder ist ein Verein in dieser Größe nicht zu leiten und daher sagen wir Danke für die geleistete Arbeit.

Unseren Sponsoren und Unterstützern, die uns finanziell geholfen haben, sind wir zu großem Dank verpflichtet. Dem Landkreis Friesland und der Stadt Varel möchten wir ebenfalls für die außerordentlich gute Zusammenarbeit danken.

Auf einige Besonderheiten möchten wir an dieser Stelle eingehen.

In der Mitte des Jahres konnten wir unsere Tribüne am Sportplatz Plaggenkrug finanzielle Premium-Aerotec-Fußballturnier einweihen. bei dem Durch Unterstützung des Landkreises Friesland. der Stadt Varel und des Landessportbundes werden wir den 3. Bauabschnitt, die Überdachung der Tribüne, in diesem Jahr abschließen können. Dieses Projekt zeigt uns deutlich, dass die Mitglieder sehr motiviert sind, wenn es darum geht, den Verein auch gebäudetechnisch weiter zu entwickeln. Hier möchten wir besonders der Fußballabteilung für die praktische und den anderen Abteilungen für ihre Unterstützung in der Sache Dank aussprechen.

Sportlich wurde der TuS Obenstrohe von vielen Mannschaften und Gruppen in unserer Region sehr gut präsentiert. Die 1. Herrenfußballmanschaft hat sogar noch die Möglichkeit in die Landesliga aufzusteigen. Wir drücken der Mannschaft und dem Trainer die Daumen.

Das Vereinsheim wurde bis Mitte des Jahres von Carola und Peter Liebig geführt. Der Verein bedankt sich für die Arbeit der beiden ganz herzlich. Ein Team um Jürgen Giewald wird nun in Zukunft das Vereinsheim weiterhin im Sinne des TuS Obenstrohe leiten.

Wir möchten alle Mitglieder aufrufen, weiterhin im TuS aktiv zu bleiben und die Geselligkeit zu unterstützen.



Peter Mostowski 1. Vorsitzender

Holger Katmann 2. Vorsitzender

# UNHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	.3
Statistik	. 5
Ehrungen	. 6
Auf einen Blick	. 7



Aufnahmeerklärung......33

FUNKTIONSGYMNASTIK

Montagsgruppe......17 Frauengruppe Di.......17

Sie und Er ab 60 ...... 20

Sie und Er um 50...... 20

KINDERTURNEN

 Eltern-Kind-Turnen
 8

 Kinderturnen 3-4
 8

 Kinderturnen 5-6
 9

 Kinderturnen 7-8
 9

 Kinderturnen 9-13
 10

 Ultimate Frisbee
 10

 Psychomotorik für Kinder
 11

0_0011511_1.001 0111	
Herzsportgruppe - o. Rez	21
Mit Herzsport dabei	. 21
Herzsportgruppen - m. Rez.	. 22
Diabetessportgruppe	. 22
Fit in Balance	23
Beckenboden-fit	. 23

Rücken-fit......23

GESUNDHEITSSPORT

### ERWACHSENENTURNEN

Aerobic / Step-Aerobic	12
Fit-Mix für Frauen	12
Damenturnen Mo	13
Damenturnen Do	13
Seniorenturnen	14
Yoga	14
Pilates	15
Fit-Bo	15
Herrenturnen	16
Nordic Walking	16

### MANNSCHAFTSSPORT

	-
Fußball	24-26
Handball	27
Badminton	28
Volleyball	29
Tischtennis	29
Schwimmsport	30
Sportabzeichen	.31-32

# VEREINSVORSTAND

1. Vorsitzender	. Peter Mostowski	Tel. 04451 - 7954
2. Vorsitzender	. Holger Katmann	.Tel. 04456 - 948636
Geschäftsführerin	.Ursel Hörmann	Tel. 04451 - 7566
	26316 Varel	
	Rudolf-Diesel-Str. 3	



# Abteilungsleiter/innen

Turnen Turnwartin:	Petra Laubenstein	Tel.: 04451 - 7200
Kinderturnwa	rtin: Svenja Yanmaz	Tel.: 04451 - 969667
Frauenturnwa	ırtin: . Ellen Prüfer (kommissar	isch) <b>Tel</b> .: 04451 <b>-</b> 1560461
Pressewartin:	Edith Rinne	Tel.: 04451 - 3953
Fußball Erwachsene	Holger Katmann	Tel.: 04456 - 948636
Jugendliche	Andreas Freiheit	Tel.: 04451 - 85750
	www.tusobenstrohe-fu	ussball.de
Badminton	Werner Krehl	Tel.: 04451 - 85132
Volleyball	Jürgen Uthmann	Tel.: 0171 4952 724
Tischtennis	Ernst Stoffers	Tel.: 04456 - 287
Schwimmen	Janka Block	Tel.: 04452 - 708480
Diabetes/Herz-Sport	Marlene Schröder	Tel.: 04451 - 6542
Sportabzeichen	Hans-Jürgen Gollan	Tel.: 04451 - 7993



## WICHTIGE TELEFON-NR.

Hallenwart Bernd Decker Tel.: 0151 5545 0875 Sporthalle Plaggenkrugstr. Tel.: 04451 - 7080 Vereinsheim Jürgen Giewald Tel.: 04451 - 803566

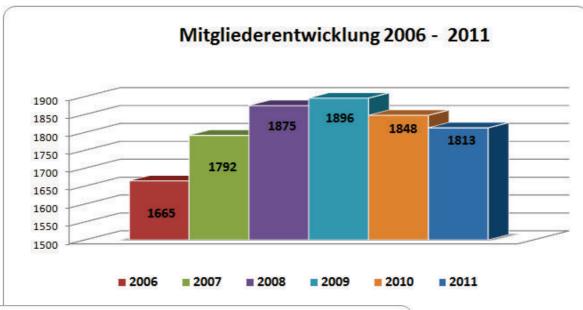
Handball.....www.hsg-varel.de

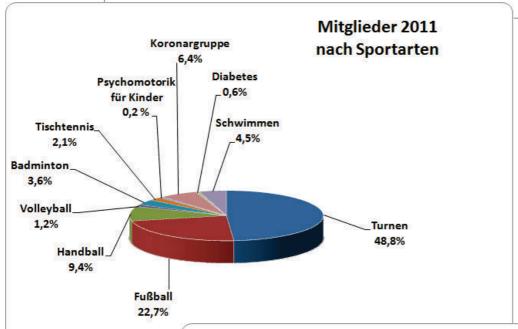
### www.tus-obenstrohe.de

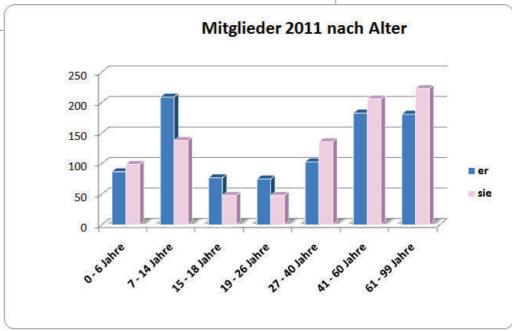
verantwortlich für die Jahresberichte 2011/2012 Inhalt: Abteilungsleiter/Übungsleiter Gestaltung: Edith Rinne

Druck: CCV Varel Obenstrohe









# EHRUNGEN

# Silberne Ehrennadel (20 Jahre Mitgliedschaft)

Jutta Bruns Erika Wehrmann Katja Schimansky

# Goldene Ehrennadel (30 Jahre Mitgliedschaft)

Ingrid Nattke Andreas Brandt

# Silberner Ehrenbrief (40 Jahre Mitgliedschaft)

Jürgen Giewald Günther Rinne

# Goldener Ehrenbrief (50 Jahre Mitgliedschaft)

Lothar Kaminski Alfred Woisch †







# Der Sport-Oskar 2010 ging an Hildegard Sandgaard

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.



# AUF EINEN BLICK

	Von	Bıs	Was	Wo	SEITE
Montag	15:00 15:30 15:30 15:30 16:00 17:00 18:00 19:00 19:00 20:00 20:00	16:00 17:00 17:00 17:00 16:45 19:00 18:45 20:00 20:00 21:00 22:00 22:00	Schwimmen - ab Seepferdchen Kinderturnen 5 - 6 Jahre Kinderturnen 7 - 8 Jahre Yoga Rücken-Fit Sportabzeichen BB-Fit Beckenbodentraining Aerobic / Step-Aerobic Funktionsgymnastik Fit-Mix für Frauen Volleyball Damenturnen MoGruppe	Hallenbad Pestalozzischule Sporthalle Plaggenkrugstr. Sporthalle Plaggenkrugstr. Sporthalle Riesweg Praxis f. Physioth. u. Naturheilkunde Sportplatz Plaggenkrugstr. Praxis f. Physioth. u. Naturheilkunde Sporthalle Plaggenkrugstr. Sporthalle Riesweg Sporthalle Plaggenkrugstr. Sporthalle Plaggenkrugstr. Sporthalle Plaggenkrugstr. Sporthalle Plaggenkrugstr.	30 9 9 14 23 31/32 23 12 17 12 29 13
DIENSTAG	09:00 08:30 09:15 10:20 15:30 15:30 15:30 16:00 17:00 18:00 19:30 20:00 20:00	10:00 09:45 10:15 11:20 16:30 16:30 17:00 16:45 17:45 19:00 22:00 22:00 22:00	Pilates Nordic Walking Eltern-Kind-Turnen Eltern-Kind-Turnen Kinderturnen 3 - 4 Jahre Eltern-Kind-Turnen Yoga Fit in Balance-Schulter-Nacken-Rücken Rücken-fit Diabetes-Sportgruppe Tischtennis - Erwachsene Funtionsgymnastik Frauengruppe Badminton - Erwachsene	Sporthalle Plaggenkrugstr. Parkplatz vor Sporthalle Plaggenkrugstr. Sporthalle Plaggenkrugstr. Sporthalle Plaggenkrugstr. Sporthalle Plaggenkrugstr. Sporthalle Plaggenkrugstr. Sporthalle Riesweg Praxis f. Physioth. u. Naturheilkunde Praxis f. Physioth. u. Naturheilkunde Sporthalle Riesweg Sporthalle Riesweg Sporthalle Riesweg Sporthalle Plaggenkrugstr.	15 16 8 8 8 14 23 23 22 29 17 28
Міттмосн	10:00 11:00 15:00 15:30 16:00 17:00 17:00 17:00 18:30 19:00 19:00	10:45 11:45 16:15 16:30 17:00 19:00 18:30 19:00 20:00 20:00 20:00 20:00	Fit in Balance Schulter-Nacken-Rücken BB-Fit Beckenbodentraining Kinderturnen 3 - 4 Jahre Ultimate Frisbee Herzsportgruppe ohne Rezept Kinderturnen 9 - 13 Jahre Badminton - Schüler Herzsportgruppe mit Rezept Schwimmen - Leisungsgruppe Aerobic/Step-Aerobic Herzsportgruppe ohne Rezept Fit-Bo	Praxis f. Physioth. u. Naturheilkunde Praxis f. Physioth. u. Naturheilkunde Sporthalle Riesweg Sporthalle Plaggenkrugstr. Sporthalle Pestalozzischule Sporthalle Plaggenkrugstr. Sporthalle Plaggenkrugstr. Sporthalle Pestalozzischule Hallenbad Pestalozzischule Sporthalle Plaggenkrugstr. Sporthalle Plaggenkrugstr. Sporthalle Pestalozzischule Spiegelraum BBS Varel	23 8 10 21 10 28 22 30 12 21
Donnerstag	08:30 15:30 15:30 18:00 19:00 20:00	09:45 16:30 16:30 18:45 21:00 21:30	Nordic Walking Psychomotorik für Kinder Seniorenturnen Fit in Balance-Schulter-Nacken-Rücken Beach-Volleyball im Sommer Damentrunen DoGruppe	Parkplatz vor Sporthalle Plaggenkrugstr. Sporthalle Plaggenkrugstr. Sporthalle Plaggenkrugstr. Praxis f. Physioth. u. Naturheilkunde Strand Dangast Sporthalle Riesweg	16 11 14 23 29 13
FREITAG	10:00 14:15 16:30 17:15 17:45 19:00 19:00 20:00 20:00	10:45 15:30 17:15 18:00 19:00 21:00 20:30 22:00 22:00	Rücken-Fit Psychomotorik für Kinder Schwimmen - Wassergewöhnung Schwimmen - Wasserbewältigung Funktionsgymn Sie und Er ab 60 Funktionsgymn Sie und Er um 50 Badminton - Jugend Herrenturnen Badminton - Erwachsene	Praxis f. Physioth. u. Naturheilkunde Sporthalle Plaggenkrugstr. Hallenbad Pestalozzischule Hallenbad Pestalozzischule Sporth. Grd.schule Schlossplatz Sporth. Grd.schule Schlossplatz Sporthalle Plaggenkrugstr. Sporthalle Riesweg Sporthalle Plaggenkrugstr.	23 11 30 30 20 20 28 16 28
SA	09:45 10:00 15:45	12:30 12:00 16:45	Tischtennis - Jugend Schwimmen-Förder-/Aufb/Leist.gr. Schnorcheltraining	Sporthalle Riesweg Hallenbad Varel Hallenbad Varel	29 30 30

Trainingszeiten Fußball und Handball können bei den Abteilungsleitern erfragt werden.
- Änderung der Trainingszeiten vorbehalten -

# ELTERN-KIND-TURNEN

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Ursel Hörmann	04451-7566	Dienstag	09:15 - 10:15 10:20 - 11:20 15:30 - 16:30	Sporthalle Plaggenkrugstr.

Bei Stundenbeginn

**E** RWARTUNGSVOLL

L ERNBEGIERIG

T EMPERAMENTVOLL

**E** NERGIEGELADEN

R EDSELIG

N ICHT ZU HALTEN

**K** LEIN

I MMER GUT DRAUF

N ICHT NUR NIEDLICH

**D** RAUFGÄNGERISCH

r Stund

T OPFIT

**U** NGEDULDIG

R ICHTIG SCHNELL

N EUGIERIG

**E** IGENSTÄNDIG

N ÖRGELIG

**B** EWEGLICH

**E** NERGISCH

I N TRÄNEN AUFGELÖST

**M** UTIG

T OTAL "GESCHAFFT"

**U** ND

S CHACHMATTGLICH



Wenn eine dieser aufgelisteten Eigenschaften auf Euch zutrifft und ihr gerade begonnen habt, auf eigenen Füßen zu stehen, dann kommt zu uns in die Gruppe und macht mit.

Bis bald...

die Eltern-Kind-Gruppe und Ursel Hörmann.



# KINDERTURNEN 3 - 4 JAHRE

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Svenja Yanmaz	04451-969667	Dienstag	15:30 - 16:30	Sporthalle
Anna Carstens				Plaggenkrugstr.
Petra Laubenstein	04451-7200	Mittwoch	15:00 - 16:15	Sporthalle Riesweg
Yvonne Schnackenberg	04451-860175	-		_

Aller Anfang ist schwer - auch das Erste mal ohne Mutti oder Vati zu turnen. Aber nach einer kurzen Eingewöhnungzeit macht es sehr viel Spaß mit

den anderen Kindern zu erfahren was es heißt, die Geräte auf spielerische Weise kennen zu lernen. Auch werden die Geräte oft in Bewegungsgeschichten eingebaut. Da ist der Fantasie keine Grenze gesetzt. Die Kinder lernen auch hier schon sich anzustellen und zu warten, bis man an der Reihe ist. Beide Gruppen bieten einen ähnlichen Ablauf.

Jedes Jahr werden besondere Aktionen zum Faschings- und Weihnachtsfest geplant. Gerne können neue Kinder zum "Schnuppern" in die Gruppe kommen. Es wäre aber schön das vorher anzumelden! Die anderen Kinder könnt ihr in der Heft-Mitte sehen!

Wir freuen uns auf sportbegeisterte Kinder mit Lust an der Bewegung.

Svenja und Anna, Petra und Yvonne



# KINDERTURNEN 5 - 6 JAHRE

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Petra Laubenstein Dorota Brüling	04451-7200 04451-5315	Montag	15:30 - 17:00	Sporthalle Plaggenkrugstr.

Durch unsere Stunden zieht sich meist ein roter Faden, der in Anlehnung an Bewegungsgeschichten oder Aktuellem aus Film und Fernsehen gesponnen wird, damit zurzeit ca. 15 Kinder viel Spaß am Turnen haben.

Jeden Montag, pünktlich um 15.30 Uhr, geht es los. Zuerst wird sich mit einem tollen Spiel aufgewärmt, bei dem oft ein Kleingerät, wie z. B. Ball oder Seil genutzt wird. Erst danach dürfen die aufgebauten Großgeräte bestürmt werden. Zum Abschluss spielen wir wieder.

Es gibt auch tolle saisonale Erlebnisse! Im Frühjahr feiern wir Fasching und zur Weihnachtszeit lassen wir uns auch immer etwas Besonderes einfallen.

Wir würden uns freuen, wenn es Zuwachs in unserer Gruppe geben würde. Unsere Kapazitäten sind bis zu 25 Kinder uneingeschränkt gegeben.

Petra und Dorota



# KINDERTURNEN 7 - 8 JAHRE

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Marita Dreyer Ellen Prüfer	04451-6906 04451-1560461	Montag	15:30 - 17:00	Sporthalle Plaggenkrugstr.

Nach den Herbstferien im letzten Jahr hat uns Gabi, unsere Übungsleiterin der Montagsgruppe aus beruflichen Gründen leider verlassen. Schnell haben wir Unterstützung von Ellen Prüfer bekommen.

Zurzeit besuchen uns 10-15 Kinder. Unsere Stunden gestalten sich je nach Anzahl der Kinder. Nach einer kleinen Gesprächsrunde beginnen wir die Stunde mit dem Aufwärmen.

Besonders beliebt sind Staffel- oder Mannschaftsspiele sowie Brennball. Danach werden Geräte aufgebaut. Zum Abschluss machen wir noch kleine Spiele wie zum Beispiel "Feuer, Wasser, Erde". Zum Jahresende waren wir im Vereinsheim und haben uns zusammen eine Weihnachts- DVD angeguckt.

Marita und Ellen



# KINDERTURNEN 9 - 13 JAHRE

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Ellen Prüfer Lara Lauterbach +	04451-1560461 Femke Röseler	Mittwoch	17:00 - 19:00	Sporthalle Plaggenkrugstr.

Nach den Osterferien habe ich diese Turngruppe von Sieglinde Riewe übernommen. Lara Lauterbach und Femke Röseler stehen mir dabei abwechselnd als Helferinnen zur Seite. Zurzeit nehmen durchschnittlich 10 - 15 Mädchen und Jungen bis 11 Jahren an unseren Sportstunden teil.

Bei unserer Stundengestaltung setzen wir in der Regel einen oder mehrere Schwerpunkte wie Kräftigung, Ausdauer, Balance, Beweglichkeit, Koordination, Stützen und Springen oder Werfen und Fangen; an besonderen Tagen wie dem Weihnachts- oder Faschingsturnen stehen natürlich Spiel und Spaß im Vordergrund.

Nach einem kurzen Gesprächskreis wärmen wir uns mit Kleingeräten, Gymnastik und Staffel- oder kleinen Ballspielen auf.



Im Hauptteil setzen wir unseren Schwerpunkt auf vielfältige Art z. B. beim Bodenturnen oder Minitrampolin um. Zum Schluss spielen wir ein Spiel wie "Feuer-Wasser-Erde", "Rüben "Völkerball" ziehen". "Brennball".

Die meisten von uns haben ihr Sportabzeichen gemacht, entweder in unserer Gruppe oder in der Schule, das soll diese Saison nicht anders sein. Unseren letzten Termin vor den Sommerferien haben wir in die Eisdiele ausgelagert.

Ellen Prüfer



# Ultimate-Erisbee

Übungleiter	e-Mail	Übungstag	Zeit	Ort
Matt Bulow Nadja Gatzke	mattbulow@hotmail.com	Mittwoch	15:30 - 16:30	Sporthalle Plaggenkrugstr.



Wir suchen neue Mitspieler!

Teamgeist Ehrgeiz und aroße sportliche statt eine Herausforderung, bei der Menschen von Jung bis Alt eine Menge Spaß haben - das ist Ultimate. Für alle, die gerne laufen, werfen und fangen und interessante Leute kennen lernen hat Ultimate viel zu bieten:

Ultimate verbessert Ausdauer und Schnelligkeit, auch als Ausgleichssport für andere Sportarten. Zwei Mannschaften von je 7 Spielern auf dem Rasenplatz bzw. 5 Spielern in der Halle versuchen bei dem flotten Spiel zu punkten, in dem sie eine Frisbee-Scheibe in der Endzone fangen.

Das Besondere an Ultimate hat nicht nur mit der athletischen Seite zu tun: Jungs und Mädels, Anfänger und Freaks, Alt und Jung können innerhalb der gleichen Mannschaft optimal herausgefordert und belustigt werden. Wo sonst gibt gemischte Mannschaften, Weltmeisterschaften ohne Schiedsrichter und die Tradition, auch die gegnerische Mannschaft anzuspornen und mit ihr zu feiern?

Matt Bulow



# PSYCHOMOTORIK FÜR KINDER

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Ute Peter	04451-82910	Donnerstag Freitag	15:30 - 16:30 14:15 - 15:30	Sporthalle Plaggenkrugstr.

Die Psychomotorikgruppe ist ein Angebot für Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren.

"Wir wollen mal in eine Planetenlandschaft reisen. Ich weiß auch schon, wie die aussehen kann!" Mit diesen Worten verabschiedet sich ein kleiner Junge, der zufrieden aus der Psychomotorikstunde geht.

Das Aufgreifen der kindlichen Phantasie und das Eingehen auf die Interessen und Vorstellungen der Kinder sind von großer Bedeutung bei der Förderung. Die Kinder begeben sich oftmals mit Begeisterung in die Phantasiewelt und gestalten sie lebhaft mit. Sie schlüpfen in eine Rolle, in der sie Erfahrungen nachholen oder aufarbeiten können. Durch den Schutz der Rolle werden sie mutiger und es gelingt ihnen, vielleicht ihre Gefühle darüber auszudrücken. Sie merken nicht, dass sie dabei ihre Fähigkeiten schulen.

Die Psychomotorik verfolgt das Ziel, über Bewegungserlebnisse zur Stabilisierung der Persönlichkeit beizutragen, die Fähigkeiten des eigenen Körpers zu entdecken und zu Fertigkeiten und Wahrnehmung zu fördern und sich im Gleichgewicht, der Koordination und der Experimentierfreude zu üben.

Bewegung ermöglicht auch soziale Kontakte. Im gemeinsamen Tun müssen Absprachen, Vereinbarungen getroffen und besprochen werden. Eine Planetenlandschaft entsteht durch das Zusammentragen der Ideen.

Als ich einmal die Frage stellte, was denn heute in der Stunde gefallen hat, kamen viele Eindrücke, aber ein Kind sagte auch "Na die Pause, da kann man so schön erzählen."

Bewegung ist nicht nur die erste Kommunikation eines Kindes, es bleibt ein Leben lang bedeutsam für ein gesundes Leben im sozialen Umfeld.

# "Psychomotorik ist der Weg zu mir und die Brücke zum Anderen!"

Die Gruppengröße ist begrenzt, darum bitte ich um Absprache.

Ute Peter









# AEROBIC/STEP-AEROBIC

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Yvonne Spauka	04451-950830	Montag	19:00 - 20:00	Sporthalle
ÜL wird zzt. gesucht		Mittwoch	19:00 - 20:00	Plaggenkrugstr.



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 Schrittkombinationen 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. Wir freuen uns auf euch.

Yvonne Spauka

# EIT-MIX FÜR FRAUEN

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Edith Rinne	04451-3953	Montag	20:00 - 21:00	Sporthalle Plaggenkr.

Wir beginnen unser Aufwärmtraining mit Bewegungen im Stand und leicht erlernbaren Schrittfolgen aus der Aerobic. Somit ist unser gesamter Körper vorbereitet und wir haben die Energie für die folgenden Kräftigungsübungen. Arme und Schultern werden aktiviert, um Verspannungen entgegenzuwirken. intensive Beinarbeit verleiht uns Stabilität und Standhaftigkeit. Übungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur geben eine starke Körpermitte und somit eine verbesserte Haltung und Ausstrahlung. Die Ganzkörperübungen fördern die Beweglichkeit und Koordination.

Du möchtest mehr:

Kraft
Ausdauer
Beweglichkeit
Koordination
Ausgeglichenheit
Energie
Fitness

Dann komm zu uns! Zur Intensivierung des Trainings verwenden wir oftmals Hanteln, Gewichtsmanschetten oder Tubes.

In der Entspannungsphase dehnen wir durch gezieltes Stretching die Muskulatur, kommen zur Ruhe und tanken Kraft für die kommende Woche.

Gesellige Stunden und viel Spaß haben wir während unserer Fahrradtour vor den Sommerferien mit anschließendem Essen und auf unserer Weihnachtsfeier am letzten Sporttag des Jahres.

Edith Rinne



# DAMENTURNEN MONTAGS-GRUPPE

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Sieglinde Riewe Monika Neuman	04451-82093 04451-5231	Montag	20:00 - 22:00	Sporthalle Plaggenkrugstraße



Jeden Montagabend steht das umfangreiche Trainingsprogramm unter dem Motto:

### Sport macht Spaß, hält jung und fit!

In dem 1 1/2 Stunden-Programm liegt der Schwerpunkt bei der Gymnastik. Mit Bällen, Hanteln und Stab werden traditionelle und moderne Turnelemente unterstützt. Die Dehnungsund Kräftigungsübungen fördern die Beweglichkeit.

Der persönliche Kontakt wurde durch die Faschingsfete, die Radtour vor den Sommerferien, das Essen beim "Alanya" und die Weihnachtsfeier gepflegt. Die Kaffeetafel beim Weihnachtsmarkt wurde von 10 Gruppenmitgliedern unterstützt. Dafür herzlichen Dank.

Sieglinde Riewe

# DAMENTURNEN DONNERTAGS-GRUPPE

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Brigitte Woisch	04451-82236	Donnerstag	20:00 - 21:30	Sporthalle Riesweg

Die Geselligkeit wird bei uns Übungsabend treffen auch sehr gepflegt. regelmäßig 14 - 16 Frauen, die an Zur einem umfangreichen Trainings-Tradition geworden sind programm teilnehmen. Heringsessen Frühjahr, die Radtour Wir sind Frauen von 40 bis vor den Sommerferien unbegrenzt nach oben. Zum und als Jahreswarm machen finden am abschluss eine Anfang Stunde der schöne besinnliche verschiedene Lauf-Weihnachtsfeier. übungen statt. Weiter Die Gruppe erfreut geht es dann mit einer sich großer schwungvollen Gymnastik mit Musik, Beliebtheit, das mal auf dem Hocker, mal zeiat sich auch daran, dass immer mit Stab, Seil und Ball. wieder neue Frauen Auf den Matten tun wir den Wea etwas für die Beweglichkeit, in Sporthalle finden. für den Rücken und auch die Bauchmuskeln kommen nicht Brigitte Woisch kurz. Dehnungsund Kräftigungsübungen gehören auch dazu.

# SENIORENTURNEN

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Urstel Hörmann	04451-7566	Donnerstag	15:30 - 16:30	Sporthalle Plaggenkrugstr.

In vielen alten Kochbüchern heißt es: Man nehme...

Das gilt auch für die Senioren im TuS.

Man nehme 15 bis 18 Personen im Alter von 55 bis 90 Jahre, gebe eine passende Übungsleiterin dazu, garniere alles mit ein bisschen Bewegung und jeder Menge Spaß und fertig ist die Seniorengruppe.

Ganz so einfach wie es sich jetzt anhört, ist es aber nicht. Bewegung bedeutet Aufwärmen, verschiedene Gehformen, Gymnastik, Spiele und Dehnübungen mit diversen Kleingeräten und auf dem Hocker.

Unter die Rubrik "Spaß" passen dann Wortketten, Zeitunglesen,

FIT, Kofferpacken usw. mit deren Hilfe wir unsere "grauen Zellen" trainieren.

Veranstaltungen außerhalb der Turnhalle stehen in regelmäßigen Abständen ebenfalls auf unserem Programm. Über Kohlessen, Karnevalskaffee, Fischessen, Ausflugsfahrt und Weihnachtsfeier bis hin zum Besuch beim TUS-Jaderberg zum "Seniorenjubiläum" reicht der Veranstaltungskalender.



Übrigens... das Kohlessen für 2012 ist schon geplant. Habt ihr, genau wie wir, Freude an Bewegung verbunden mit netter Gesellschaft und viel Spaß, dann kommt am Donnerstagnachmittag in die Halle. Wir freuen uns auf Euch...

Ursel Hörmann und die Seniorengruppe

# Yoga

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Hildegard Sandgaard	04451-5441	Montag Dienstag	15:30 - 17:00 15:30 - 17:00	Sporthalle 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 Kaffeeklatsch. Mit kleinen Überraschungen beenden wir dann das "Yoga-Jahr".

Hildegard Sandgaard





# PILATES

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Jutta Kochskämper	04451-861882	Dienstag	9:00 - 10:00	Sporthalle Plaggenkrugstr.

Die Pilates Gruppe des TuS trifft sich immer am Dienstag von 9.00der 10.00 Uhr in Halle Plaggenkrugstraße. Die Gruppe ist auf eine Größe von 24 Frauen angewachsen, die sich mehr oder regelmäßig weniger Übungsstunde treffen. Altersmäßig ist die Gruppe ganz gemischt und jeder ist willkommen. Im Sommer haben wir eine kleine Fahrradtour anschließendem Frühstück gemacht und zur Weihnachtszeit Vareler Hafen unsere am Weihnachtsfeier mit Frühstück gefeiert.

Die Pilates Methode ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln auf sanfte Weise gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint. Das Training



findet als klassisches Mattentraining statt, bei dem auch der kleine weiche Pilatesball zum Einsatz kommt.

Jutta Kochskämper

# Fit-Bo

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Svenja Yanmaz	04451-969667	Mittwoch	19:00 - 20:00	BBS Varel, Spiegelsaal

Fit-Bo ist eine kampfsportorientierte Sportart ohne Körperkontakt. Boxen, Kicken und Schlagen gehören genauso dazu wie gute Musik.

Es ist ein Ausdauertraining das deine Fitness verbessern wird! Man kann sich völlig verausgaben, da auf komplizierte Choreographien verzichtet wird. Deine Beweglichkeit, Reaktionsschnelligkeit und Koordination

werden verbessert. Es ist ein Anfängerkurs und somit geeignet für alle, die es schon immer ausprobieren wollten. Ihr müsst Euch vorher nicht anmelden.

Bringt bitte was zu trinken, ein Handtuch, bequeme Sportkleidung, Sportschuhe und ganz wichtig, gute Laune mit :-)

Svenja Yanmaz





# Herrenturnen

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Holger Buskohl	04451-82263	Freitag	20:00 - 22:00	Sporthalle Riesweg

Jeden Freitag spielen wir mit viel Spaß und Freude Fuß- und Volleyball in der kleinen Sporthalle.

Die Gruppe zählt ca. 15 Sportler im Alter von 32 bis 74 Jahren. Da nicht jeden Freitag alle anwesend sind, sind Neuzugänge herzlich willkommen. Einfach am Freitag mal in die Halle schauen. Ihr werdet garantiert Spaß haben.

Holger Buskohl





Walking-Nordic-Walking

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Ute Eilers	04451-9789792	Dienstag Donnerstag	8:30 - 9:45	Parkplatz vor der Sporth. Plaggenkr.



Nordic Walking....ein starker Trend!

Nordic Walking ist noch effektiver als Walking. Es verbraucht mehr Energie und damit mehr Kalorien. Nordic Walking löst Muskelverspannung! Das gilt vor allem für die Schultern, den Nacken und den oberen Rücken. Dadurch treten Kopfschmerzen und Migräneattacken weniger häufig auf.



Durch den Stockeinsatz wird ein Teil des Körpergewichts auf Arme und Oberkörper übertragen! Gelenke wie Knie, Hüfte und Wirbelsäule werden wirkungsvoll entlastet. Selbst auf rutschigen Wegen und bei Matschwetter kann noch sicher trainiert werden! Die Stöcke geben zusätzlichen Halt. Also - worauf noch warten?

Wer mitmachen möchte, ruft die o.g. Übungsleiterin an. Wir laufen bei Wind und Wetter das ganze Jahr über und freuen uns über neue Sportinteressierte. Stöcke können kostenlos ausgeliehen werden.

Übrigens: Die Geselligkeit kommt auch nicht zu kurz. Im Sommer eine Radtour und zu Weihnachten eine kleine Feier mit einem Weihnachtsfrühstück ist unsere Belohnung für fleißiges Laufen.

Ute Eilers

# Funtionsgymnastik für Frauen und Männer

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Katja Schimansky	04451-4928	Montag	19:00 - 20:00	Sporthalle 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.

Die Übungsstunden sind immer sehr gut besucht und alle sind mit viel Konzentration dabei.

Die Gruppe ist für Frauen und Männer offen.

Katja Schimansky



Funktionsgymnastik für Frauen

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Edda Koch	04451-7331	Dienstag	20:00 - 22:00	Grundsch. Osterstr., Varel

### Gestaltung der Übungsabende:

Fitness zum Aufwärmen mit Musik
Funktions- u. Rückengymnastik
Dehn u. Streckübungen mit und
ohne Handgeräte z. B.: Ball, Band,
Seil, Hanteln, Thera Band, Zauberschnur
Übungsbeispiele auf Bänke,

Kästen u. Matten Wettspiele

Entspannungsübungen u.a. mit Tennisbällen oder Massagebällen, Partnerübungen

### Geselligkeiten:

Fahrradtouren, Geburtstagsfeiern, Weihnachtsfeier

Wir waren mal wieder auf Baltrum: Ein Wochenende mit der Gruppe auf Baltrum, d.h. Spaß, Entspannung, Spaziergänge, gutes Essen, viele Gespräche u.v. mehr. Unsere Mitglieder können auch mit einem genehmigten Antrag auf Rehabilitationssport bei uns teilnehmen.

Das war ein rundum sportliches und geselliges Jahr.

Edda Koch



# Der Tuso macht die Kinder frohm



mend Erwachsene ebenso



# Funktionsgymnastik sie & Er ab 60

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	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"

Immer in verschiedenen Formen Erwärmung:

Zur Erhaltung der Beweglichkeit, des Gleichgewichtes, der Reaktion, mit Handgeräten

Gymnastik: wie Thera Bänder, Frisbee, Stäbe, Reifen, Hanteln.

Dazu unterschiedliche Kreislaufbelastungen.

"Spiele und Spaß"

Badminton, Frisbee, Ballspiele.

Gymnastik im Sitzen

Rücken und Entspannungsübungen u.a. mit Massagebällen,

Tennisbällen, Bohnensäckchen.

Kleine Wettspiele

runden die Übungsstunde ab, oft mit musikalischer Unterstützung.

Geselligkeiten Weihnachtsfeier.

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

Unsere Mitglieder können auch mit einem genehmigten Antrag auf Rehabilitationssport bei uns teilnehmen.

Edda u. Wolfgang Koch

# Funktionsgymnastik sie & Er um 50

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	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.

Auf der Matte Übungen zur Stärkung der Rücken- u. Wirbelsäulenmuskulatur, Gymnastik:

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

Unsere Mitglieder können auch mit einem genehmigten Antrag auf Rehabilitationssport bei uns teilnehmen.

Edda u. Wolfgang Koch



# Herzsportgruppe - ohne Rezept

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Sigrid Temme Vertretung Mai u. Juni Marlene Schröder	04451-5768 :	Mittwoch	16:00 - 17:00	Sporth. Pestalozzischule Oldenburger Str. 7

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.

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

Sigrid Temme

# Herzsportgruppe

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Wolfgang Koch	04451-7331	Mittwoch	19:00 - 20:00	Sporth. Pestalozzischule Oldenburger Str. 7

Wir sind eine Gruppe von 16 Teilnehmern.

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

Es folgt 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.

Im Sommer sind wir auch im Vareler Wald und machen Walking, Nordic – Walking.



Unser Motto: Sport, Spiel und Spaß miteinander



Auch die Geselligkeiten kommen nicht zu kurz: Grünkohlessen mit Kegeln oder Bosseln,

Fahrradtour, Luftgewehrschießen und Weihnachtsfeier.

Wolfgang Koch

# Herzsportgruppen - mit Rezept

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Marlene Schröder Martina Geisthardt	04451-6542 04451-951350	Mittwoch	17:00 - 19:00	Sporthalle Pestalozzischule Oldenburger Str. 7
Koordinator: Dr. Warns		Ansprechpartner:	Frau M. Klöver Tel.	. 04451-84044



Nunmehr schon seit 21 Jahren führen die Aktivitäten unserer Herzsportgruppen erwiesenermaßen zu mehr Wohlbefinden und größerer körperlicher Belastbarkeit eines jeden Sportlers unserer Gruppen.

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 Herzsportsportruppen sind eingeteilt in 3 Gruppen, die sich mittwochs in der Sporthalle Oldenburger Str. Nr. 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, wie z. B., Koordinationstraining, Ballspiele und Gymnastik.

Zum Ausklang beenden wir die Sportstunde mit Entspannungsübungen, die den Kreislauf wieder auf ein normales Niveau bringen und zu einem Wohlbefinden führen.

Außerhalb der Sportstunden finden noch viele gemeinsame Freizeiten statt, die sich allergrößter Beliebtheit erfreuen. Z. B. Bosseln in Spohle und Swin Golf in Jührdenerfeld gehörten zur diesjährigen Freizeit. Das sportliche Jahr ging mit einer schönen und harmonischen Weihnachtsfeier im Jaderberger Schützenhof zuende, die mit über 100 Teilnehmern zu den Höhepunkten des Jahres gehörte.

Marlene Schröder



Diabetesportgruppe

	213.333355313913.553					
Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort		
Marlene Schröder	04451-6542	Dienstag	18:00 - 19:00	Sporthalle Riesweg		
Koordinator: Dr. Johann Warns Tel.: 04451-84044						





Jetzt gibt es uns bereits 21 Jahre. Gegründet wurde diese Sportgruppe 1990 von Dr. Warns.

Ziel der in dieser Gruppe zusammen geschlossenen Sportler ist die allmähliche Steigerung der körperlichen Fitness und Beweglichkeit, eine Verbesserung des allgemeinen Wohlgefühls 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. Bosseltour mit anschließendem Vesper im Landkaffee in Astederfeld, sowie Boccia und Grillen im Dorfkrug Hankhausen. Nicht zu vergessen, zum Jahresausklang unsere Weihnachtsfeier.

Marlene Schröder

# Rehabilitations-Kurse

Übungleiterin: Gabriele Kögler - Heilpraktikerin und staatl. anerk. Physiotherapeutin

Anmeldung und Info: Tel. 04451-950976

Übungleiter	Übungstag	Zeit	Ort
Schulter / Nacken / Rücken	Dienstag Mittwoch Donnerstag	16:00 - 16:45 10:00 - 10:45 18:00 - 18:45	Zentrum für Gesundheit und Familie am Vareler Krankenhaus, Menkestr. 4
Rücken-Fit	Montag Dienstag Freitag	16:00 - 16:45 17:00 - 17:45 10:00 - 10:45	Metikesu. 4
Beckenbodentraining BB-fit REHA	Montag Mittwoch	18:00 - 18:45 11:00 - 11:45	

### Schulter/Nacken/Rücken

Der Kurs ist gezielt auf die Probleme des Schulter-Nackenbereiches abgestimmt wie z. B. Schultergelenkarthrose, Impingement-Syndrom, Beschwerden der Halswirbelsäule, berücksichtigt aber auch auf die Probleme nach Brustoperationen. Im Kursinhalt gibt es leicht nachzuahmende Bewegungen nach Musik, für die man keine Choreographie braucht. Stärkende und mobilisierende Übungen mit Ansätzen aus der Haltungsschulung sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen. Außerdem jede Menge Spaß und persönliche Beratung bei akuten Problemen. Mitmachen können Frauen jeder Altersstufe.

### Beckenbodentraining

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen die bereits in den Präventionskursen BB-fit oder in Einzelbehandlung (KG bei Beckenbodenschwäche), die Wahrnehmung und das Training der Beckenbodenmuskulatur erlernt haben.

Er dient der Aufrechterhaltung des Trainingseffektes und der Vertiefung der erlernten Übungen. Außerdem wird der Einsatz der Beckenbodenspannung im Alltag erarbeitet damit das Ergebnis auf Dauer existent bleibt.

Auch hier findet das Aufwärmtraining nach Musik Anwendung und bringt Auflockerung und Spaß an der Bewegung.

Voraussetzung für die Kurse ist eine Rehabilitationsverordnung durch den Arzt. In den Reha-Gruppen besteht die Möglichkeit des Probetrainigs nach Absprache.

### Rücken-Fit

Hier geht es um gezielte Haltungsschulung, Training für die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur sowie diverse Tipps für die rückengerechte Belastung im Alltag.

Am Reha-Sport kann jeder teilnehmen, der schon einmal Probleme mit dem Rücken hatte, z. B. Bandscheibenprobleme, Hexenschuss, Ischiasbeschwerden, wiederkehrende Blockaden im Bereich der Kreuzdarmbeingelenke (ISG).

Grundbaustein des Kurses ist ein Ganzkörpertraining nach Musik. Die leicht nachzuahmenden Bewegungen bedürfen keiner Choreographie und trainieren auf angenehme Weise die für unsere Alltagsbelastung notwendige Muskulatur. Gezieltes Training mit dem Pezziball, Softball und Sitzkissen runden das abwechslungsreiche Programm ab.



Gabriele Kögler



### Abteilungsleiter:

**Erwachsene: Holger Katmann** Tel.: 04456 - 948636 **Jugendliche: Andreas Freiheit** Tel.: 04451 - 85750







2011, ein sportlich erfolgreiches Jahr der Fußballabteilung liegt hinter uns!

Unsere 1. Herrenmannschaft liegt auf einem guten Platz in der Liga und es ist eine gute Abschlussplatzierung zum Ende der Spielzeiten zu erwarten.

Die 2. Mannschaft ist sportlich gesehen gut unterwegs, hat allerdings Probleme und ist zurzeit noch gefährdet was den Klassenerhalt betrifft. Maßnahmen zum Gegensteuern wurden ergriffen.

Die 3. und 4. Herrenmannschaften sind wie bisher gut und zufriedenstellend in den Spielklassen gestartet und auch hier werden entsprechende Platzierungen erwartet.

Ungünstig könnte sich die geplante Zusammenlegung von FRI und WHV in den Kreisklassen für den TuS entwickeln, es muss abgewartet werden.

Die Damen-Mannschaft hat sich nach der Gründung sehr gut entwickelt und kann sich in dem starken Umfeld gut behaupten, hier unser großer Respekt vor dieser nicht zu erwartenden Entwicklung!!



Die Gründung einer Spielgemeinschaft bei der Ü35 mit dem TuS Varel 09 hat sich weiterhin als richtig erwiesen und trägt zur Erhaltung dieser Altersgruppe im Fußball bei.

Die Oldies Ü45 ist wie immer in allen Belangen toll unterwegs!!

Im Jugendbereich sind wir gut in den Jahrgängen aufgestellt, jedoch ist es in den älteren Mannschaften schon wesentlich schwieriger den erforderlichen Kader zu gewährleisten. Hier muss es nun zu einer Lösung auch im Hinblick auf eine JFV kommen und zwar kurzfristig. Hierzu später mehr!

Danke an die Übungsleiter im Jugendbereich und insbesondere an die Jugendleiter Mareike und Andreas, die sich sehr zeitintensiv und mit vollem Engagement um ihre jeweiligen Schützlinge kümmern!!

Am Spielbetrieb sind nunmehr über 20 Herrenmannschaft und Jugendmannschaften sowie unser Damenmannschaft angemeldet. Somit sind wir im Kreis Friesland einer der größten Vereine im Fußball und das macht uns Stolz.

Einzigartig sind auch unsere vielen Fans. Die Unterstützung ist nicht nur bei den Heimspielen riesengroß, sondern sie machen auch jedes Auswärtsspielspiel zum Heimspiel. Vielen Dank an alle Zuschauer und die Fangemeinden!!

### Weitere Highlights des Jahres 2011

- Vildbjerg-Cup Dänemark 2011 unter der Leitung von Dierk Nattke
- Raiba Cup um den 1. Mai 2011 unter der Leitung von Andreas Freiheit
- Teilnahme in Rheidt am Fußballturnier mit mehreren Mannschaften unter der Leitung von Andreas Freiheit
- Premium Aerotec Fußballturnier ausgerichtet unter der Leitung von Jürgen Giewald
- Raiba Hallenfußball Cup für alle Jahrgänge sowie fast allen Herrenmannschaften
- Weihnachtsmarkt 2011 unter der Leitung von Jürgen Giewald und mit einer super Unterstützung der Fußballabteilung!

# Fußball



Zusätzlich zu unseren aktiven Spielern verfügen wir über einige Schiedsrichter für unseren Verein und haben mit Dennis Hohmann hier einen sehr engagierten Verantwortlichen für diese Gilde. Er ist sehr bestrebt hier den Nachwuchs zu fördern und bringt sich überragend in den TuS ein! Wir wünschen auch ihm weiterhin viel Erfolg für diese Aufgabe und danken ihm und seiner Gilde!!

Bemerkenswert ist sicherlich auch, dass alle Herrenmannschaften erneut ein Hallenturnier durchgeführt haben. 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.







### 3. Herren

Auch vor der Zukunft wird uns nicht Bange. Zwar ist die laufende Saison noch nicht abgeschlossen und es wird sicherlich noch viel passieren, aber bereits jetzt werden die Weichen für die kommende Saison gestellt. Es werden schon jetzt die Gespräche mit den Trainern und Betreuern sowie den Spielern geführt.



# Fußball





Seit Jahren treffen vielen sich "Donnerstagsfußballer" um 19.00 Uhr in der kleinen Halle. Hier wird mit viel Freude und Einsatz dem Ball der Weg ins Tor gezeigt.

Es sind aber auch die vielen kleinen und großen Aktivitäten, die diese Gruppe in den letzten Jahren zusammengeschweißt hat. Boßeltour, Konzerte, Weihnachtfeier und auch "Vergleichskämpfe" machen den Spaß komplett. Unübertroffen ist immer die 3. Halbzeit, in der so mancher Fehlschuss doch noch ins Tor gelenkt wird.











# Handball - HSG Varel

Auch in der Saison 2011/2012 beteiligt sich die HSG-Varel Friesland mit 23 Mannschaften am Spielbetrieb in den verschiedenen Handball - Spielklassen.

In unserer neu gestalteten Homepage berichten wir in dieser Saison sehr ausführlich über alle Mannschaften, so dass ich an dieser Stelle nicht im Detail darüber berichten will. Ich möchte hier Andreas Henk erwähnen, der als Pressewart und Verantwortlicher für die Homepage eine super Arbeit leistet.

Unsere 1. Mannschaft befindet sich mit jungen Talenten im Neuaufbau. Auch in den kommenden Jahren wollen wir den eingeschlagenen Weg fortsetzen und Spieler aus den Jugendmannschaften an die Anforderungen der 3. Liga heranführen.

Gleichzeitig versuchen wir verstärkt Kinder für den Handballsport 711 gewinnen. So wurden nach der Hafenschule auch an der HR Obenstrohe, der HR Bockhorn sowie der Grundschule Büppel Schul - AGs unter Leitung unserer Spieler/Trainer eingerichtet.

In der Leitung der HSG-Varel wird es zukünftig ebenfalls Veränderungen geben. Die Position des Männerwartes muss neu besetzt werden, da Ralf Janssen zum Ende der Saison aus beruflichen/ gesundheitlichen Gründen zurücktreten will.

Informationen zu den Mannschaften, Spielplänen, Tabellen, Trainern, Trainingszeiten und zum Vorstand gibt es unter: www.hsg-varel.de





Bild: fotoduda.de

Es ist immer wieder ein Problem, für die vielen Jugendmannschaften, aber auch Damenoder im qualifizierte Herrenbereich. Trainer zu finden. Auch in der kommenden Saison stehen Übungsleiter verschiedene nicht mehr zur Verfügung. Es erheblichen ist mit Anstrengungen verbunden, diese Lücken wieder zu füllen.



# **Badminton**

Übungleiter: Werner Krehl - Tel. 04451-85132

Gruppe	Übungstag	Zeit	Ort
Erwachsene	Dienstag Freitag	20.00 - 22.00 20.00 - 22.00	Sporthalle Plaggenkrugstr.
Jugend	Freitag	19.00 – 20.30	
Schüler	Mittwoch	17.00 – 18.30	



In den verschiedenen Trainingsgruppen sind alle herzlich willkommen. Dabei ist es unerheblich, ob man Anfänger ist oder schon über Erfahrungen im Badminton verfügt.

Badminton ist eine der wenigen Sportarten, bei

der Frauen und Männer bzw. Mädchen und Jungen gemeinsam Sport treiben.

Nach der überraschenden Meisterschaft in der vergangenen Saison nahm die Erwachsenen-

mannschaft des TuS in der Saison 2011/2012 an den Punktspielen der Bezirksklasse teil. Neben den größeren Entfernungen zu den Spielorten nahm auch die Spielstärke der Gegner zu. Dennoch konnten die Obenstroher in den meisten Begegnungen mit dem Gegner mithalten. Bei fünf knappen 3:5 Niederlagen fehlte häufig nur ein Satz zum Punktgewinn. Am Ende der Saison reichte es aufgrund des besseren Spielverhältnisses gerade noch zum 6. Tabellenplatz. Die erfolgreichsten Punktesammler für die Mannschaft waren Nicole und Guido Neuber.

Gute Erfolge gab es auch bei verschiedenen Turnieren. Bei den Midnight-Open in Oldenburg erreichten Nicole Neuber und Birgit Nagel den 2. Platz im Damendoppel Klasse C. Ebenfalls den 2. Platz belegten Guido Neuber und Werner Krehl im Herrendoppel Klasse C beim Heidkrug-Cup in Delmenhorst. Das beste Ergebnis war der 1. Platz von Guido und Nicole Neuber im Mixed Klasse C beim Osterturnier in Hundsmühlen. An unserem Schleifchenturnier am 11.03.11 nahmen 41 Spielerinnen und Spieler aus acht Vereinen teil.

Beim Weihnachtsmarkt war die Badmintonabteilung mit einem Zielschießen vertreten.

Im Jugend- und Schülerbereich beschränkten sich die Aktivitäten ausschließlich auf das Training.



Werner Krehl





# UsdyelloV

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Jürgen Uthmann Antje Vowinkel	04451-808018 04451-2632	Montag	20:00 - 22:00	Sporthalle Plaggenkrugstr.
nur in der Sommerze bei schönem Wette		Donnerstag	19:00 - 21:00	Strand in Dangast



Jeden Montag um 20 Uhr treffen wir uns in der großen Sporthalle um gemeinsam Volleyball zu spielen. Wir, das sind ca. 12 aktive Sportler- und Sportlerinnen von 18 bis 65 Jahren.

Das Training selbst ist unterteilt in Aufwärmen, Technik und Spiel, so dass für jeden eigentlich etwas dabei sein sollte, denn einerseits wollen wir ja auch noch was lernen und uns verbessern, andererseits darf natürlich der Spaß und das Spiel selbst nicht zu kurz kommen.

Darüber hinaus spielen einige von uns in den Sommermonaten am Strand in Dangast Beachvolleyball.

Wir freuen uns auf jeden der mal bei uns reinschnuppert und unser lustiges Team dann auch dauerhaft verstärkt. Derzeit spielen wir nicht in der Hobbyliga, halten uns aber mit dem ein oder anderen Hallenturnier bei Laune. Das Adventsturnier des Heidmühler FC ist dabei schon fast zur Tradition geworden und macht immer sehr viel Spaß.

Bei allem Trainings- und Spieleifer kommt natürlich auch die Geselligkeit nicht zu kurz. Jeweils den ersten Montag im Monat setzen wir uns nach dem Training noch in gemütlicher Runde zusammen. Hier ein ganz frisches Mannschaftsfoto von uns, leider waren nicht alle die regelmässig dabei sind auch beim Fototermin anwesend.



# **Tischtennis**

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Ernst Stoffers	04456-287	Dienstag	19:30 - 22:00	Sporthalle Riesweg
1. Herren und Jgd. Manfred Kleff Jgd. u. Schüler/innen	0179 2927493 04451-804 156	Samstag	09:45 - 12:30	





Anläßlich des 80. Geburtstags am 29.2.2012 (bzw. des 20. Geburtstags) überreichte die Tischtennisabteilung für die langjährige Treue, die verbunden ist mit der wöchentlichen Trainignsanreise aus Friedeburg, **Rolf Backhaus** einen Präsentkorb. Hoffentlich wird Rolf uns noch lange zu Trainingseinheiten herausfordern können.

# Schwimmen

Abteilungsleiterin: Janka Block		Tel.: 04452-708480		janka.block@gmx.de	
Gruppe	Übungstag	Zeit	Ort	Übungsleiter	
Wassergewöhnung Wasserbewältigung	Freitag Freitag	16:30 - 17:15 17:15 - 18:00	Lehrschimmbecken Pestalozzischule Oldenburger Str. 7	Janka Block Janina Schneider Lena Gerdes Rieke Janßen Julian Trapp	
Trainingsgruppe (ab Seepferdchen)	Montag	15:00 - 16:00	Lehrschwimmbecken Pestalozzischule	Andrea Janßen Ines Theilen	
Fördergruppe Aufbaugruppe Leistungsgruppe	Samstag Samstag Samstag Mittwoch	10:00 - 11:00 10:45 - 12:00 10:00 - 12:00 18:30 - 20:00	Hallenbad Varel Hallenbad Varel Hallenbad Varel Lehrschwimmbecken Pestalozzischule	Janina Schneider Janina Schneider Tobias Sygo	

### Schwimmen NEWS-Ticker

Wassergewöhnung u. Wasserbewältigung am Freitag +++Start der neuen Gruppe+++Verabschiedung von Nadja Laubenstein+++neue Übungsleiter: Rieke Janssen, Lena Gerdes, Julian Trapp+++Erfolgreiche Absolvierung des Sportassisstenten von Lena und Rieke+++viele Seepferdchenabnahmen+++Neue Gruppe für dieses Jahr geplant+++

### Trainingsgruppe am Montag

+++tolle Leistungen bei den Stadtmeisterschaften+++viele Bronze und Silberabzeichen+++neue Übungsleiterin Ines Theilen+++gelungenes Sommerfest in Bockhorn+++

# Fördergruppe, Aufbaugruppe und Leistungsgruppe am Samstag / Mittwoch

Etablierung der neuen Gruppen+++Verabschiedung von Nadja Laubenstein+++Übernahme der Fördergruppe von Janina Schneider +++Super Trainingserfolge+++erfolgreiche Abzeichenabnahme+++viel Spaß und tolles Wetter beim Schwimmzeltlager in Bockhorn+++neue Trainingszeit für die Leistungsgruppe am Mittwoch+++tolle Ergebnisse auf mehreren Wettkämpfen; Kreismeisterschaften, Stadtmeisterschaften,

Weihnachtsschwimmen+++erfolgreiche Ausrichtung der Stadtmeisterschaften im Hallenbad+++Gewinn des Erich-Schimansky-Gedächtnispokals+++ neue T-Shirts für die Leistungsgruppe+++

Janka Block



# Schnorcheltraining

Ansprechpartner: Linda und Ingo Zerner
Tel.: 04451-951876 zernernet@gmx.de



Sportabzeichen

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Übungszeit	Ort
Hans-Jürgen Gollan	04451-7993	Montag	17:00 - 19:00	Sportplatz Plaggenkrugstraße

### Sportabzeichenabteilung freut sich über 173 Urkunden und 5 Familienurkunden

Wenn auch das Ergebnis aus dem Vorjahr nicht erreicht wurde (202 Urkunden), blickt das Sportabzeichenteam auf eine gute Saison zurück. Mit 173 Urkunden wurde das drittbeste Ergebnis seit dem Bestehen der Abteilung erreicht. 47 Erwachsene und 126 Jugendliche haben sich im Jahr 2011 am Sportabzeichen beteiligt.

Bei den Jugendlichen stellt die Grundschule Obenstrohe den größten Anteil mit 95 erreichten Urkunden. Außerdem haben die Kinderturngruppen mit den Übungsleiterinnen Petra Laubenstein und Ellen Prüfer, sowie einzelne Jugendliche die Bedingungen für das Sportabzeichen erfüllt.

Bei den Erwachsenen gab es 7 Ersteinsteiger und 40 Wiederholer. Im Einzelnen sieht das wie folgt aus.

Insgesamt: 126 Jugendliche: 63 x Bronze

> 36 x Silber 13 x Gold

Bei den Jugendlichen führen Jana Griepenstroh, Juliane Tobiassen, Femke Roeseler (7 Wdhl.), Alida Wenzel (8 Wdhl.) und Lara Lauterbach (10 Wdhl.) das Teilnehmerfeld an.













Bei den Erwachsenen haben 47 Teilnehmer die Bedingungen erfüllt.

Bronze Abzeichen 9 Erwachsene (7 Ersteinsteiger, Birgit Peters, Birgit Schirmer, Sibylle Blendermann, Sabine Martens, Thomas Busch, Birthe Busch, Ellen Prüfer) Silber Abzeichen 6 Erwachsene Gold Abzeichen 32 Erwachsene

Gold mit der Zahl 10 Gerold Janßen

Gold mit der Zahl 15 Gold mit der Zahl 20 Gold mit der Zahl 33

Gold mit der Zahl 34

Gold mit der Zahl 35 Hans-Jürgen Gollan,

**Familienabzeichen** 

Anke Ehlers.

Waltraut-Gert Schlühr Frank Adebahr

Edith Janssen, Peter Neff. Günter Hilbrink

Joachim Neff

5 x Familien: Wenzel, Griepenstroh, H. u. M.Schonvogel,

Busch, Blendermann

Für die neue Saison wünschen wir uns wieder recht viele Teilnehmer.

Hans-Jürgen Gollan



# Sportalbzeichen

Mach mit beim Sportabzeichen 2012



Auch Du schaffst es!!!

Die Sportabzeichentabelle findest Du auf der Heft-Rückseite.

Zum ersten Mal dabei...







## 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:	W	Wohnort:		
Vorname	Nachname (falls abweichend von ob	pen)	Geburtsdatum		gewünschte Sportart / Übungsleiter	bereits Mitglied?*)	
					, and the second		
						·	
						·	
Hiermit erkläre ich meiner http://www.tus-obenstrohe.c Kündigung der Mitgliedsch Schluss eines Kalendervi jedoch nicht für Wertsach	n Beitritt zum TuS Ober de/wirueberuns/satzung/i naft nur durch eine sch erteljahres erfolgen kar en und Kleidung, die i	nstrohe vondex.html riftliche E nn. Mir is ch zu de	on 1906 e.V. Ich bzw. Aushändig rklärung und unte t bekannt, dass on Übungsstätten,	erke gung er Eir der \ den	ie bereits Mitglied sind, damit eine z nne die Vereinssatzung an nauf Antrag). Ich nehme nhaltung einer Kündigungsf Verein nur im Rahmen sei n Vereinsheim oder zu and reinseinrichtungen oder durc	(Einsicht im Internet unter zur Kenntnis dass die rist von 4 Wochen auf der ner Versicherurgen haftet deren Veranstalungen des	
angebotenen Sportarten w	iderfahren, haftet der Ve	erein nur	m Rahmen der S	porti	unfallversicherung.		
Aufnahmegebühren: ")	Erwachsene / Kinder	/Jugendli	che (Familien max.	15 Eu	ıro)	5,00 €	
** Finmalige Zahlung bei Fint	Kinder (bis 5 Jahre) ritt in den Verein pro Person; A	usstellung e	ines Passes frei			frei	
0.000		tussicilariy (				0.50	
Monatsbeiträge:	Erwachsene Kinder / Jugendliche (bis zur Volendung des 18. L				- I	6,50 €	
	Ehepaare	bis zur vo	lendung des 18. Let	oens <sub>j</sub>	anres)	4,00 € 10,00 €	
		ic 4 Jahro	mit oinom Eltoratoil\			8,00 €	
	Eltern-Kind-Gruppe (bis 4 Jahre mit einem Elternteil) Schüler / Studenten (mit Nachweis bis 25 Jahre und a				ore)	4,00 €	
	passive Mitglieder					4,00 €	
	Senioren (ab 60. Lebensjahr)					4,00 €	
	Diabetes / Koronar / F					3,00 €	
	Familienbeitrag***)					13,00 €	
*** Der Familienbeitrag gilt für Erwachsenenbeitrag berec	Eltern mit Kindern, die das 18. hnet bzw. eine Umstellung des	Lebensjahr Familienbe	noch nicht vollendet ha trages z.B. auf Ehepa	aben. are vo	Mit Vollendung des 18. Lebensjahre orgenommen.	es wird für die Kinder automatisch	
Spartenzuschläge:****)	Handball / Fußball   E	ne:			2,50€		
	 	/ Jugendliche (bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres)			2,00 €		
**** Spartenbeiträge sind zusät		Schüler / Studenten (mit Nachweis bis 25 Jahre und ande			s bis 25 Jahre und andere)	2,00 €	
gemachten Fotos/Filme Die fälligen Beiträge sol	stimme ich zu. Ien im Bankeinzugsve		entrichtet werde	n (u	triebes oder anderen Sponteren Abschnitt bitte aus	sfüllen).	
(Datum, Unterschrift)				(Datum, Unterschrift des Erziehungsberechtigten)			
An den <b>TuS Obenstroh</b> Betr.: Einzugsermächtig	<b>e von 1906 e.V</b> ., 260 ung zum Einzug von	316 Vare Mitglieds	el / Obenstrohe sbeiträgen mittel	s La	stschriften		
Ich ermächtige Sie, bis a		_	•				
Kto.Nr.:	BLZ:		bei:	(gei	naue Bezeichnung des kontofül	nrenden Bankinstituts)	
mittels Lastschrift einzu:	ziehen.						
Kontoinhaber: Vor- und Zuname:				_			
Straße/Hausnr.:				_			
(PLZ) Ort:			Datum/Ur	nters	ehrift:		



# Wir engagieren uns nicht nur für unsere Kunden ... sondern auch für den Sport!

# Wir wünschen Euch eine erfolgreiche Saison





www.lambertus-inkasso.de



www.lambertus-immobilien.de



... Partner für Auktionen & Versteigerungen

www.lambertus-auktionen.de

Varel, Neumühlenstr. 44, Tel. (04451) 96 09 - 0