Jahresbericht 2014/2015

© Kzenon, Fotolia.com

www.tus-obenstrohe.de

Unser ***Steuerbüro Meyer, Nebel & Dreissig*** legt einen Schwerpunkt auf mittelständische Unternehmen und Freiberufler sowie kleinere Firmen und Gewerbetreibende.

Gerne erstellen wir den Jahresabschluss, kümmern uns um Ihre Buchhaltung, bereiten alle Steuererklärungen auf und setzen uns mit dem Finanzamt auseinander. Wirtschaftliche Beratungsleistungen wie z. B. Existenzgründung und Finanzierung sind für uns selbstverständlich. Aber auch unsere Arbeitnehmer-Mandate messen der sehr persönlichen Betreuung bei der Anfertigung ihrer jährlichen Einkommensteuererklärung einen hohen Wert bei.

Lernen Sie uns persönlich kennen!

Schützenhofstrasse 107 - 26133 Oldenburg - Tel.: 0441-940 940 - Fax: 0441-940 94 99
Mail: zentrale@SteuerberaterOldenburg.com

VORWORT

Liebe Mitglieder des TuS Obenstrohe, liebe Sportfreunde,

wie bereits in den vergangenen Jahren liegen die Berichte aus den einzelnen Abteilungen/Gruppen in schriftlicher Form vor. Edith Rinne hat dieses Heft gestaltet und mit vielen Fotos aus den Übungsstunden die ganze Angebotspalette des TuS hervorragend präsentiert. An dieser Stelle dafür herzlichen Dank!

Allen beteiligten Helfern, Trainern, Betreuern möchten wir großen Dank aussprechen für die Arbeit, die sie in unserem Verein geleistet haben. Wir sind guter Hoffnung, dass sich auch in Zukunft viele Vereinsmitglieder einbringen werden um unsere Ziele zu erreichen.

Unseren Sponsoren, die uns die Treue halten und uns immer großzügig unterstützen, sind wir zu großem Dank verpflichtet. Dem Landkreis Friesland und der Stadt Varel möchten wir ebenfalls für die außerordentlich gute Zusammenarbeit danken, sowie der örtlichen Presse für die gute und faire Berichterstattung.

Sportlich wurde der TuS Obenstrohe von vielen Mannschaften und Gruppen in unserer Region vertreten und präsentiert, hierzu mehr im Heft durch die Berichte der Abteilungsleiter.

Unserem Vereinsheim-Team um Jürgen Giewald möchten wir ebenfalls ein herzliches Dankeschön aussprechen.

Wir rufen alle Mitglieder auf, weiterhin im TuS aktiv zu bleiben und die Geselligkeit zu unterstützen.

In diesem Sinne wünschen wir allen Sportlerinnen und Sportlern viel Erfolg und vor allem Spaß bei ihren Übungseinheiten, Spielen und Wettkämpfen!

Herzliche Grüße

Peter Mostowski
1. Vorsitzender

Holger Katmann
2. Vorsitzender

Ursel Hörmann
Geschäftsführerin

Inhaltsverzeichnis

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

Fotos 20-21

Was gibt`s noch
zu berichten? 36

Aufnahmeerklärung.....37

Kinderturnen

Eltern-Kind-Turnen bis 3 J.... 8
Kinderturnen 4-5..... 9
Kinderturnen 6-8.....10
kreativer Kindertanz 3 - 6 J.. 11
Dance Mix 13-16 J..... 11
Psychomotorik für Kinder..... 12

Funktionsgymnastik

Montagsgruppe..... 19
Frauengruppe Di..... 19
Sie und Er ab 60 22
Sie und Er um 50..... 22

Gesundheitssport

Herzsportgruppe - o. Rez.....23
Mit Herzsport dabei..... 23
Herzsportgruppen - m. Rez..24
Diabetessportgruppe.....25
Dialyse-Sport.....25

Erwachsenenturnen

Aero-Dance / Step-Aerobic. 13
Fit-Mix für Frauen.....13
Damenturnen Mo..... 14
Damenturnen Do.....14
Fit und Aktiv 15
Seniorenturnen..... 16
Yoga.....17
Pilates..... 18
Nordic Walking..... 18

Mannschaftssport

Fußball 26-30
Handball..... 30
Badminton..... 31
Volleyball..... 32
Tischtennis..... 33

Schwimmsport..... 34
Schnorcheln..... 34

Sportabzeichen..... 35, 39,40

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
	Kinderturnwartin:...	Louisa Schnauber.....	Tel.: 04451 - 960531
	Frauenturnwartin: .	zzt. nicht besetzt	
	Pressewartin:.....	Edith Rinne.....	Tel.: 04451 - 3953
Fußball.....	Erwachsene.....	Jürgen Giewald.....	Tel.: 04451 - 803566..... www.tusobenstrohe-fussball.de
	Jugendliche.....	Mareike Frers	Tel.: 04451 - 9181548
	JFV Varel.....	Claudia Rohlfs.....	Tel.: 04451 - 8 22 87..... www.jfv-varel.de
Badminton	.....	Werner Krehl.....	Tel.: 04451 - 85132
Volleyball.....		Jürgen Uthmann.....	Tel.: 0171 4952 724
Tischtennis.....		Rudolf Brinkmann.....	Tel.: 04451 - 9611230
Schwimmen.....		Janka Möhlmann.....	Tel.: 0178 1431 985
Diabetes/Herz-Sport.....		Marlene Schröder.....	Tel.: 04451 - 6542
Sportabzeichen.....		Hans-Jürgen Gollan.....	Tel.: 04451 - 7993
Handball.....		www.hsg-varel.de	

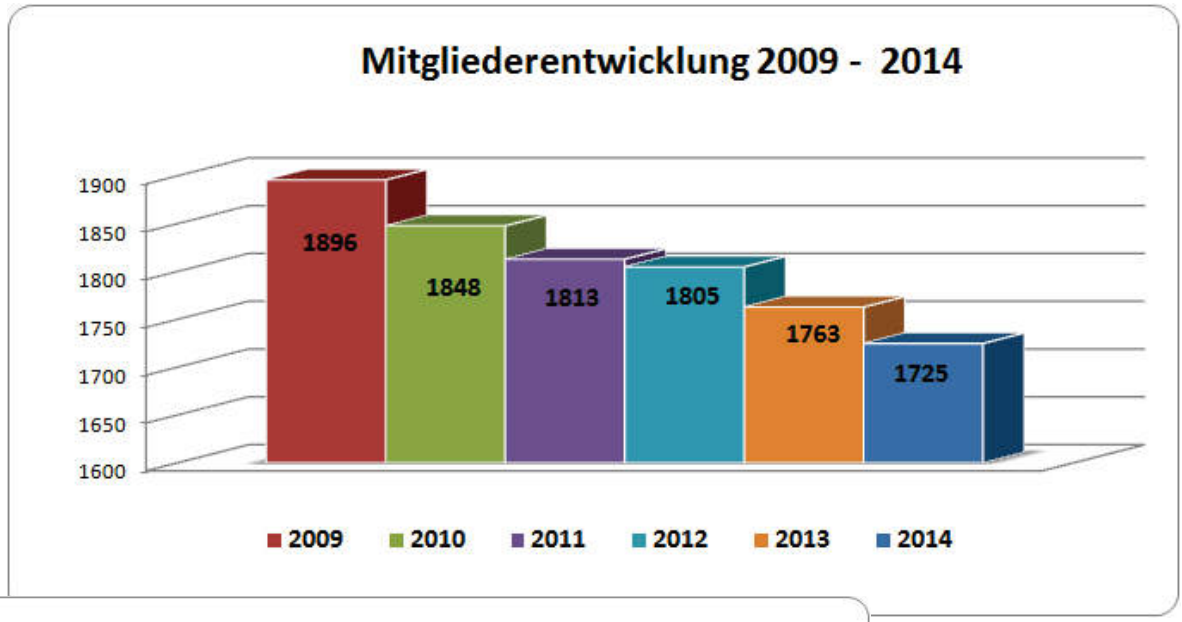
Wichtige Telefon-Nr.

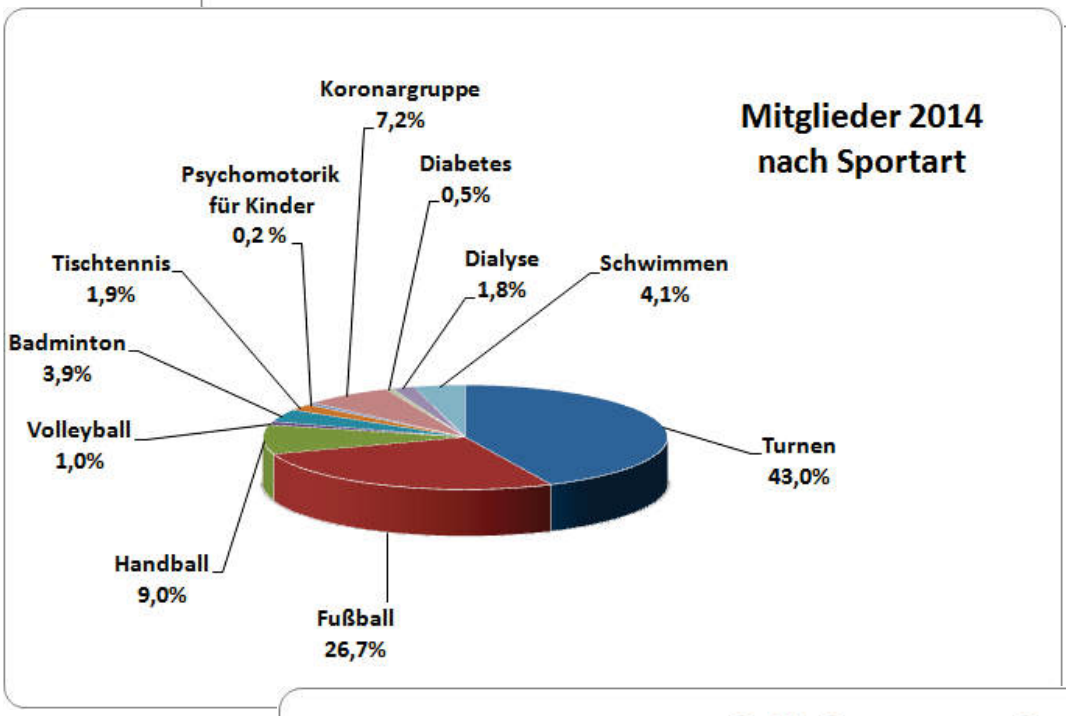
www.tus-obenstrohe.de

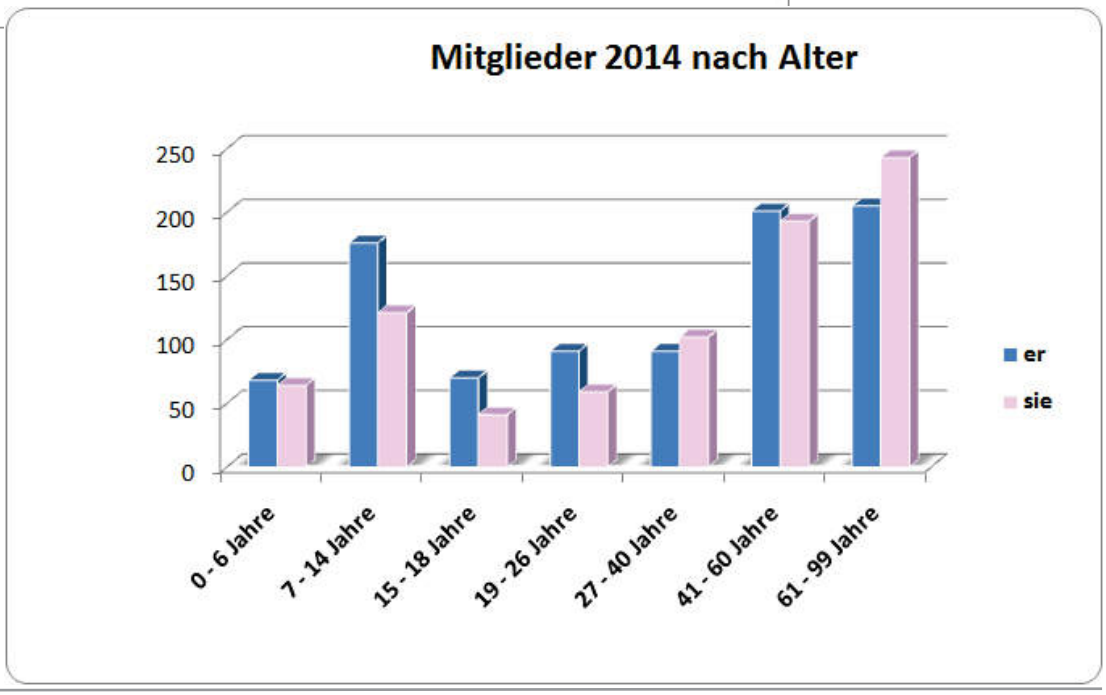
Hallenwart	Peter Mostowski	Tel.: 04451 - 7954
Vereinsheim	Holger Katmann	Tel.: 04456 - 948636

verantwortlich für die Jahresberichte 2014/2015

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


Mitgliederentwicklung 2009 - 2014
1900
1850
1800
1750
1700
1650
1600
1896
1848
1813
1805
1763
1725
2009
2010
2011
2012
2013
2014


Mitglieder 2014
nach Sportart
Koronargruppe
7,2%
Psychomotorik
für Kinder
0,2 %
Diabetes
0,5%
Tischtennis
1,9%
Dialyse
1,8%
Schwimmen
4,1%
Badminton
3,9%
Volleyball
1,0%
Turnen
43,0%
Handball
9,0%
Fußball
26,7%


Mitglieder 2014 nach Alter
250
200
150
100
50
0
0 - 6 Jahre
7 - 14 Jahre
15 - 18 Jahre
19 - 26 Jahre
27 - 40 Jahre
41 - 60 Jahre
61 - 99 Jahre
er
sie

Ehrungen

Der **Sport-Oskar 2013** ging an **Wolfgang Busch**

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.

Silberne Ehrennadel
(20 Jahre Mitgliedschaft)

Roland Hibbeler
Usch Haase

Goldene Ehrennadel
(30 Jahre Mitgliedschaft)

Veronika Andersen
Erika Sermond

Silberner Ehrenbrief
(40 Jahre Mitgliedschaft)

Helmut Egerer
Almuth Stein
Elsa Kammer
Rolf Harms
Lothar Henke
Inge Strittmatter

Silberner Ehrenbrief
(50 Jahre Mitgliedschaft)

Almuth Müller
Hildegard Sandgaard

Der Turnkreis Friesland verleiht die Kreisehrennadel an

Jochen Neff

auf dem Kreisturntag am 18. März 2014

Auf einen Blick

	Von	Bis	Was	Wo	Seite
Montag	15:30	17:00	Yoga	Sporthalle Riesweg	17
	16:00	17:00	Dance Mix 13 - 16 J.	Sporthalle Plaggenkrugstr.	11
	17:00	18:45	Fit und aktiv - Tanzenfit ab 50	BBS Varel, Spiegelsaal	15
	17:00	19:00	Sportabzeichen	Sportplatz Plaggenkrugstr.	35/39/40
	19:00	20:00	Aero-Dance/Step-Aerobic	Sporthalle Plaggenkrugstr.	13
	19:00	20:00	Funktionsgymnastik	Sporthalle Riesweg	19
	20:00	21:00	Fit-Mix für Frauen	Sporthalle Plaggenkrugstr.	13
	20:00	22:00	Volleyball	Sporthalle Plaggenkrugstr.	32
	20:00	22:00	Damenturnen Mo.-Gruppe	Sporthalle Plaggenkrugstr.	14
Dienstag	08:30	09:45	Nordic Walking	Parkplatz vor Sporthalle Plaggenkrugstr.	18
	09:00	10:00	Pilates	Gymnastikraum Rodenkirchener Str. 2a	18
	14:00	17:00	Fit und aktiv - Spielegruppe - 14 tägig	Jade-Cafe, Varel	15
	14:00	17:30	Fit und aktiv - Fahrradgruppe - 14 tägig	Waldeingang Windallee	15
	15:30	16:30	Kinderturnen 4 - 5 Jahre	Sporthalle Plaggenkrugstr.	9
	15:30	17:00	Yoga	Sporthalle Riesweg	17
	18:00	19:00	Diabetes-Sportgruppe	Sporthalle Riesweg	25
	19:00	22:00	Tischtennis - Erwachsene	Sporthalle Riesweg	33
	20:00	22:00	Funtionsgymnastik Frauengruppe	Sporthalle GS Osterstraße	19
	20:00	22:00	Badminton - Erwachsene	Sporthalle Plaggenkrugstr.	31
Mittwoch	15:00	15:45	Fit und aktiv - Wassergymn. in Planung	Hallenbad Varel	15
	15:30	16:30	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	Sporthalle Plaggenkrugstr.	8
	16:00	16:45	kreativer Kindertanz 3 - 6 Jahre	Sporthalle Plaggenkrugstr.	11
	16:00	17:00	Herzsportgruppe ohne Rezept	Sporthalle Pestalozzischule	23
	16:15	17:00	Fit und aktiv - Gymnastik	BBS Varel, Spiegelsaal	15
	17:00	18:30	Kinderturnen 6 - 8 Jahre	Sporthalle Plaggenkrugstr.	10
	17:00	18:30	Badminton - Schüler	Sporthalle Plaggenkrugstr.	31
	17:00	19:00	Herzsportgruppen mit Rezept	Sporthalle Pestalozzischule	24
	19:00	20:00	Aero-Dance/Step-Aerobic	Sporthalle Plaggenkrugstr.	13
	19:00	20:00	Herzsportgruppe ohne Rezept	Sporthalle Pestalozzischule	23
Donnerstag	08:30	09:45	Nordic Walking	Parkplatz vor Sporthalle Plaggenkrugstr.	18
	15:30	16:30	Psychomotorik für Kinder	Sporthalle Plaggenkrugstr.	12
	15:30	16:30	Seniorenturnen	Sporthalle Plaggenkrugstr.	16
	19:00	21:00	Beach-Volleyball im Sommer	Strand Dangast	32
	20:00	21:30	Damentrunen Do.-Gruppe	Sporthalle Riesweg	14
Freitag	14:15	15:30	Psychomotorik für Kinder	Sporthalle Plaggenkrugstr.	12
	16:30	17:15	Schwimmen - Wassergewöhnung	Hallenbad Varel	34
	17:15	18:00	Schwimmen - Wasserbewältigung	Hallenbad Varel	34
	17:00	18:30	Tischtennis - Jugend	Sporthalle Plaggenkrugstr.	33
	17:45	19:00	Funktionsgymn. - Sie und Er ab 60	Sporth. Grd.schule Schlossplatz	22
	19:00	21:00	Funktionsgymn. - Sie und Er um 50	Sporth. Grd.schule Schlossplatz	22
	19:00	20:30	Badminton - Jugend	Sporthalle Plaggenkrugstr.	31
	20:00	22:00	Badminton - Erwachsene	Sporthalle Plaggenkrugstr.	31
	19:00	22:00	Tischtennis - Erwachsene	Sporthalle Plaggenkrugstr.	33
Sa	10:00	11:00	Schwimmen-Seepferdchengruppe	Hallenbad Varel	34
	10:15	11:15	Schwimmen-Robbi 1	Hallenbad Varel	34
	10:30	11:45	Schwimmen-Robbi 2	Hallenbad Varel	34
	15:45	16:45	Schnorcheltraining	Hallenbad Varel	34

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

Eltern-Kind-Turnen bis 3 Jahre

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Ursel Hörmann	04451-7566	Mittwoch	15:30 - 16:30	Sporthalle
zurzeit entfällt die Vormittagsstunde				Plaggenkrugstr.

Nach den Sommerferien hieß es „ so geht es nicht weiter!“
Der Kinderturnabteilung fehlen Übungsleiter.
Wir zogen daraus die Konsequenzen
und änderten die Altersgrenzen.

Auch etwas anderes änderten wir noch,
die Eltern-Kind-Turngruppe turnt jetzt am Mittwoch.
Immer nachmittags um halb vier
treffen wir uns nun hier.
Die Stunde fängt immer noch mit der „Ziehharmonika“ an
und am Ende „fährt“ die Bummelbahn.

Dazwischen wird geklettert, gerannt, gehüpft und gesprungen,
gelegentlich geweint, gelacht und auch mal gesungen.
Mal spielen wir Pferdchen mit dem Seil, mal rollt der Ball,
Spaß haben wir in jedem Fall.

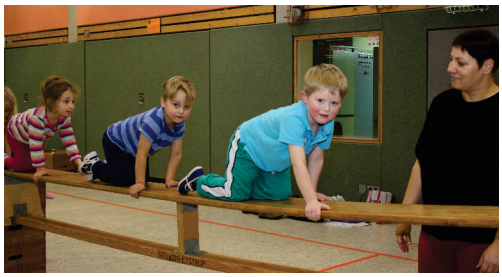
Wenn dann alle „Kleinen“ fröhlich krabbeln,
dürfen die Muttis auch ruhig mal „sabbeln“.
Beim gemeinsamen Abbau fassen alle mit an
umso schneller fährt ja dann die „Bummelbahn.“

Viel zu schnell ist die Turnstunde aus und
„alle Leut´ gehen nach Haus!
Willst Du mit uns turnen, dann melde Dich an,
es ist noch Platz auf der „Bummelbahn.“

Ursel und die
Eltern-Kind-
Turngruppe

Kinderturnen 4 - 5 Jahre

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Svenja Yanmaz Anna Carstens	04451-969667	Dienstag	15:30 - 16:30	Sporthalle Plaggenkrugstr.



Aller Anfang ist schwer - auch das erste Mal ohne Mutti oder Vati zu turnen. Aber nach einer kurzen Eingewöhnungszeit macht es sehr viel Spaß mit den anderen Kindern 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.

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

Svenja und Anna

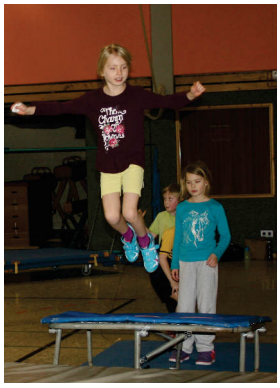
Kinderturnen 6 - 8 Jahre

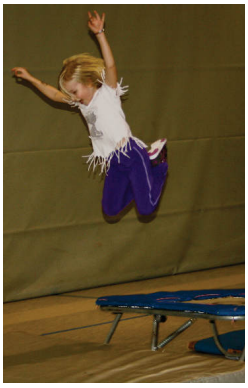
Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Nadja Linnik Ben Rosskamp	0176 8483 9524	Mittwoch	17:00 - 18:30	Sporthalle Plaggenkrugstr.

Seit Sommer 2014 leiten Ben und ich das Kinderturnen für die Kinder zwischen 6 und 8 Jahren. Bis jetzt waren 12 Kinder bei uns, von denen 9 regelmäßig zum Turnen erscheinen. Ben und ich leiten zum ersten Mal eigenständig eine Gruppe. Ich selber konnte schon Erfahrungen aufgrund meines Berufes als Erzieherin sammeln. Im Moment testen Ben und ich viel aus, um zu schauen, was bei den Kindern gut ankommt.

Wir spielen viele Spiele, sammeln Erfahrungen mit Bällen, Seilen etc. oder bauen Geräte auf. Die Kinder mögen es gerne, mit den Roll-Brettern herumzufahren. Sie bringen viele Ideen und Vorschläge ein, die wir auch gerne annehmen. Wir selber sind bei den ganzen Spielen sehr aktiv.
Zu Beginn der Turnstunde spielen wir meist ein Spiel, welches sich die Kinder selbständig aussuchen dürfen. Dieses Spiel soll den Kindern Spaß bereiten und ihnen zeigen, dass wir deren Vorschläge annehmen und akzeptieren. Wenn wir mit den Kindern Geräte aufbauen wollen, setzen wir uns in einen Kreis und wir besprechen den Ablauf und welche Geräte wir brauchen. Gemeinsam holen und bauen wir alles auf. Zum Ende, wenn die Zeit es zulässt, spielen wir ein Spiel und singen unser Abschlusslied.
Wir freuen uns auf ein tolles Jahr 2015

Nadja und Ben





KREATIVER KINDERTANZ 3 - 6 JAHRE

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Louisa Schnauber Nina Bontempo	04451-960531 0173 691 7913	Mittwoch	16:00 - 16:45	Sporthalle Plaggenkrugstraße

Seit mehr als 1 Jahr leite ich die Kindertanzgruppe im TuS Obenstrohe. Seit Sommer 2014 tanzen nun 17 Mädchen im Alter von 3-6 Jahren zu den aktuellen Kinderhits. Ebenfalls seit Sommer habe ich die Unterstützung von Nina Bontempo bekommen. Die Stundengestaltung bietet abwechslungsreiche Themen, die angepasst sind an die Jahreszeit und aktuelle Anlässe mit aufgreifen. Auch kleine Spiele und Ideen kommen nie zu kurz und werden in die Stundenplanung eingebaut. Wer also Kreativität, Bewegung und Spaß am Tanzen mitbringt, kann gerne einmal vorbeischauen.
(Begrenzte Teilnehmerzahl, Warteliste)

DANCE MIX 13 - 16 JAHRE

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Louisa Schnauber	04451-960531 0173 691 7913	Montag	16:00 - 17:00	Sporthalle Plaggenkrugstraße

Wir suchen neue Teilnehmer für unsere Tanzgruppe!

Seit drei Jahren leite ich die Tanzgruppe im TuS Obenstrohe. Seit Oktober 2014 haben wir unseren Schwerpunkt neu gelegt und daraus ist eine DanceMix - Tanzgruppe entstanden. Verschiedene Tanzrichtungen werden so miteinander vereint und es entstehen außergewöhnlich und einzigartige Choreographien. Von Contemporary bis Hip Hop ist daher in unserem neusten Projekt alles dabei.

Nach vielen Hürden im letzten Jahr, hat sich die Gruppe nun gefunden und ist weiterhin offen für neue Tänzer!

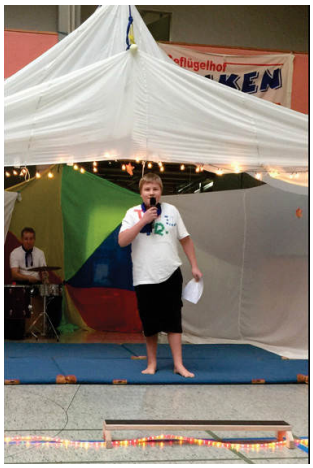
Wenn du Interesse am Tanzen hast, bestenfalls auch schon Vorkenntnisse besitzt und zwischen 13-16 Jahre alt bist, rufe einfach an und vereinbare ein Probetraining .

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 Kinder gehen zur Psychomotorikstunde, was heißt das eigentlich?
Der Begriff Psychomotorik kennzeichnet die Einheit psychischer und motorischer Vorgänge, die eine enge Verknüpfung des körperlichen – motorischen mit dem geistig-seelischen aufzeigt.
Wenn ein Kind in die Turnhalle kommt, kommt das ganze Kind! So bringt das Kind seine fröhliche oder traurige oder frustrierte Stimmung mit, weil ein Mitschüler ihn vielleicht geärgert hat. Es bringt seine Bewegung mit, Bewegung die es kann oder die es noch lernen möchte oder auch sollte, da seine Entwicklung nicht altersentsprechend ist.
Bewegung fördert die Entwicklungsmöglichkeit eines Kindes, damit die Anforderungen im Lebensalltag besser und lustvoller bewältigt werden können.
Bewegung ist nicht nur die erste Kommunikationsform des Kindes, sie bleibt ein Leben lang bedeutsam für ein gesundes Leben im sozialen Umfeld.
Über gezielte Angebote mit bestimmten Materialien kommt es z. B. zur Förderung des Gleichgewichtes, der Konzentration, der Koordination, der Wahrnehmung oder der Auseinandersetzung mit Höhe.
Selbstwahrnehmung stärkt die Selbsteinschätzung im eigenen Tun und fördert Mut und Selbstvertrauen.

Dieses zeigt sich im Projekt Zirkus „MOTORIUS“
Jedes Kind durfte das zeigen was es konnte oder gelernt hat. Alle waren dabei und gaben sich gegenseitig Mut und die Sicherheit, die sie für die bunte Zirkusaufführung benötigten. So gingen alle aufgeregt und voller Freude in die Aufführung.
Die Kinder zeigten ihr Können vor einem Publikum. Mal ließen sie eine Blume aus Chiffon-Tücher aufblühen, jonglierten mit den Tüchern, zeigten das Stehen auf einem großen Ball, oder den Aufbau unterschiedlicher Pyramiden. Ein Zirkusdirektor kündigte die Akteure an. Das Publikum belohnte die Akteure durch begeisterten Ablaus.
So schön kann Psychomotorik sein!..



„Psychomotorik ist der Weg zu mir und die Brücke zum Anderen!“

Die Gruppengröße ist begrenzt, darum bitte ich um Absprache.
Ute Peter

Aero-Dance/Step-Aerobic

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Yvonne Spauka	04451-950830	Montag	19:00 - 20:00	Sporthalle
Melanie Stelter	0178-2301780	Mittwoch	19:00 - 20:00	Plaggenkrugstr.

Aero-Dance + Step-Aerobic bei Yvonne oder bei Melanie bieten Ihnen Abwechslung, bei denen einstudierte Schrittkombinationen mit tänzerischen Elementen aus den Bereichen Reggaeton, Salsa, Merengue, Mambo, Flamenco, Cha-Cha-Cha, Tango, Samba, Bauchtanz und Hip-Hop unterstrichen werden.
Geselligkeit: Auch eine Kohltour, Fahrradtouren, Grillabende, Wochenendausflüge und eine Weihnachtsfeier gehören zum festen Bestandteil der Freizeitunterhaltung!
Wir freuen uns auf Euch

Yvonne & Melanie

Spaß…Spaß…Spaß…für Jedermann !!!!
Zu fetziger Musik oder latein-amerikanischen Rhythmen haben sie die Möglichkeit, Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung zu unterschiedlicher Musik und Tempo gleichermaßen zu trainieren.

Fit-Mix für Frauen

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Martina Ammermann	04451-83311	Montag	20:00 - 21:00	Sporthalle Plaggenkr.

Wir beginnen unsere Stunde mit der Aufwärmphase, in der wir leicht erlernbare Schritte und Schrittfolgen aus der Aerobic verwenden. Desweiteren setzen wir hin und wieder die Stepbretter bei der Step-Aerobic ein. Unsere Muskulatur wird hierbei gut erwärmt und auf die nachfolgenden Kräftigungsübungen vorbereitet.
Bei den Kräftigungsübungen wird der ganze Körper trainiert. Wir machen Bauch- Beine- Po-Übungen, arbeiten an der Muskulatur unserer Arme und Schultern aber auch die Kräftigung unserer Beine kommt nicht zu kurz. Übungen, die das Gleichgewicht schulen, finden bei uns ebenfalls Anwendung.
Um die Stunde abwechslungsreich zu gestalten, verwenden wir Hanteln, Toning Bälle (kleine Bälle mit 900g Gewicht) oder arbeiten mit dem Redondo (Pilates) Ball.
In der Entspannungsphase zum Stundenausklang folgen Dehnübungen und Übungen bzw. Abfolgen aus dem Yoga. Die Übungsstunde wird mit Musik, passend zum Thema der Übungen, begleitet.
Vor den Sommerferien haben wir eine Tagesfahrt nach Hamburg unternommen. Viel Spaß hatten wir auch bei unserer Weihnachtsfeier.

Martina Ammermann

Damenturnen Montags-Gruppe

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

Das Motto für unsere Übungszeit am Montagabend ist: Sport macht Spaß.
Nach der Aufwärmphase mit und ohne Musik folgen Übungen aus der klassischen Gymnastik und Calanetic-Art - gelegentlich mit Geräten wie Ball, Theraband, Hanteln Redondo-Ball etc. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf Elementen für Bauch, Beine, Po. Hauptsache ist nach wie vor der Muskelaufbau und -erhalt. Die Beweglichkeit soll gefördert bzw. erhalten werden.
Die privaten Kontakte wurden gepflegt durch die Faschingsfeier, die Sommerradtour und die Weihnachsfeier. Ein "dickes Danke" geht an die zahlreichen Helferinnen in der "Cafeteria" anlässlich des Weihnachtsmarktes. Wer mit uns sporteln möchte, darf sich gerne melden.

Sieglinde Riewe

Damenturnen Donnertags-Gruppe

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

Fit und Aktiv

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Tanzen fit ab 50				
Hildegard Ahlers	04451-5615	Montag	17:00 - 18:45	BBS Spiegelsaal
Gymnastik				
Ulrike Friedek	0445181511	Mittwoch	16:15 - 17:00	BBS Spiegelsaal
Wassergymnastik		Mittwoch	15:00 - 15:45	Schwimmbad Varel
(in Planung)				
Spiele		14-tägig		
Gisela Weisang	04451-4726	Dienstag	14:00 - 17:00	Jade-Cafe
Rad		14-tägig		
Erich Ohsenbrügge	04451-968481	Dienstag	14:00 - 17:30	Windallee Waldeingang
Vom November – ca. April wandern statt radfahren			14:00 – 17:00	Treffpunk Parkplatz beim Tivoli

Anfang 2014 hat sich der Verein „Fit und Aktiv“ dem TuS Obenstrohe angeschlossen.
Im Angebot: Radfahren, Wassergymnastik, Seniorentanz, Seniorengymnastik und Spielenachmittag

Der Beginn der Radfahrsaison ist im Frühling, je nachdem, wie die Wetterverhältnisse aussehen. Der Gruppe geht es um das gesellige Radfahren. Die Touren sind ca. 20 bis 40 km, unterwegs machen wir in einem Cafe oder in einem Melkhus eine Pause. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Tragen von einem Fahrradhelm ist für die eigene Sicherheit ratsam. In der kalten Jahreszeit geht es nicht in den Winterschlaf, sondern es wird gewandert. Hierzu treffen wir uns nicht am Waldeingang sondern am Parkplatz beim „Tivoli“ in der Windallee. Varel und Umgebung werden so erkundet. Traditionsgemäß findet jedes Jahr ein Grünkohlessen statt. Das Highlight bilden jedoch unser Frühstück und der Jahresrückblick mit einer Fotoshow. Bei unserer Radwandertour im August genossen wir eine Woche lang die sonnige Landschaft des Hasetals im Osnabrücker Land. Bei Zwischenübernachtungen in den Städten Sögel - Lastrup - Bersenbrück - Herzlake - Meppen sowie entlang der Hase konnten die schönen Fachwerkhäuser bewundert werden. Alle Beteiligten hatten viel Freude und blicken voller Erwartung auf die Tour im nächsten Jahr.

Nähere Auskünfte erteilt Erich Ohsenbrügge

Tanzen fit ab 50

"Oh, Mensch, lern` tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen". Diesen Spruch des Kirchenvaters Augustinus hat sich der "Bundesverband Seniorntanz e. V." vor gut 40 Jahren zum Leitmotiv gemacht und eine besondere Form des Tanzes entwickelt, die sich aus Elementen der internationalen Folklore und des Gesellschaftstanzes zusammensetzt. Es wird gemeinsam nach festgelegten Figuren und Schritten getanzt. Ein besonderes Merkmal dieser Tänze ist, dass während eines Tanzes fließende Partnerwechsel stattfinden. Sinn der Idee ist, Singles (und auch Paaren) gerade der nicht mehr ganz jungen Generation die Möglichkeit zu geben, tanzen zu können. Diese Art des Tanzes hat inzwischen in der ganzen Welt Freunde gefunden. In vielen Ländern haben sich zahlreiche Tanzgruppen gegründet. In regelmäßigen Abständen finden internationale Tanztreffen statt. Auch unsere Gruppe ist vor gut 30 Jahren aus dieser Idee entstanden. Ziel ist, Körper und Geist fit zu halten, Lebensfreude zu erhalten. Leiterin der Gruppe ist Hildegard Ahlers, Ausbildung beim BVST e. V. Interessierte sind herzlich willkommen. Bitte melden Sie sich telefonisch an.

Seniorenturnen

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

2030 soll laut wissenschaftlichen Erhebungen ein Drittel der Deutschen im Seniorenalter sein. Ab Februar gehöre ich auch dazu. Endlich darf ich mir dann im Restaurant einen „Seniorenteller“ bestellen, kann am „Seniorentanz“ teilnehmen und bekomme ab und an ermäßigten Eintritt oder zahle geringere Beiträge und nehme am „Seniorensport“ teil.

Aber was ist eigentlich ein Senior? Ich habe mich mal bei „Wikipedia“ schlau gemacht. Senioren (von lateinisch senior = älter) ist die zusammenfassende Bezeichnung für Menschen oberhalb eines bestimmten Lebensalters.

Typisch für Senioren ist der Rückzug aus dem Erwerbsleben und der Bezug einer Altersversorgung. Am häufigsten wird in Deutschland deshalb die Altersgrenze für Senioren mit 60 Jahre beziffert. AHA, dann gehöre ich doch nur halb dazu, denn Rente bekomme ich noch nicht. Deshalb verdiene ich mir meine Brötchen weiterhin damit, dass ich Seniorensport anbiete.

Nochmal zu Wikipedia: Wissenschaftlich beginnt der Sport für Senioren bereits im Alter von 30 Jahren, weil schon ab dem 30. Lebensjahr ein kontinuierlicher Abbau der motorischen Fähigkeiten und der Muskulatur beginnt, wenn keine entsprechenden Gegenmaßnahmen ergriffen werden!

Seniorensport ist ein speziell auf diese Altersgruppe zugeschnittenes Bewegungsprogramm in dem die Gesundheit gefördert wird und als psychologischer Nebeneffekt ein besseres persönliches Wohlbefinden, ein steigendes Selbstwertgefühl erzielt werden kann. Der soziale Kontakt zu Gleichaltrigen vermeidet ein Zurückziehen in die Isolation. Soweit „Wikipedia“!

AHA, dann gehöre ich ja wohl doch wieder dazu. Allerdings bin ich immer noch das “Küken“ der Gruppe, aber es kann ja sein, das sich der ein oder andere „Senior“, der gerade 60 Jahre alt geworden ist, dazu entschließt, zukünftig bei uns mitmachen möchte um den „Seniorenteller“ wieder abzutrainieren.

Dann bis Donnerstag……..
Ursel und die Seniorengruppe

Yoga

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Martina Ammermann	04451-83311	Montag	15:30 - 17:00	Sporthalle Riesweg
Hildegard Sandgaard	04451-5441	Dienstag	15:30 - 17:00	

Dienstagsgruppe

Yoga bedeutet Bewusstsein für Körper, Geist und Seele. Die Yogamatte ist ein Ort der Ruhe, der Entschleunigung und die Möglichkeit, Nähe zu sich selbst zu erfahren. Sie ist aber auch ein Ort der Herausforderung, eigene Grenzen zu überwinden und daran zu wachsen.
Mein Rat an Yogaübende ist, viel Geduld mit sich und ihrem Körper zu haben. Oft will man schnell viel erreichen, im Yoga geht es jedoch gerade um Geduld, Achtsamkeit und Hingabe. Und das gilt es immer wieder zu beachten, besonders im Hinblick darauf, dass jeder Mensch andere körperliche Voraussetzungen mitbringt.

In der Stunde dürfen sich alle entspannen und viel atmen. Und du darfst ganz bestimmt mehrmals die Augen schließen.
Du kannst ganz bei dir sein und trotzdem ein Teil der Gruppe.
Loslegen und Schwitzen, Lachen und Freude gehört für mich genauso dazu wie Mantren singen. In der Yoga-Stunde läuft nichts ohne Musik.

Martina Ammermann
Hildegard Sandgaard

Montagsgruppe

Pilates

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Jutta Kochskämper	04451-861882	Dienstag	9:00 - 10:00	Gymnastikhalle Rodenkirchener Str. 2a

Immer am Dienstag Morgen von 9.00-10.00 Uhr trifft sich die Pilatesgruppe des TuS Obenstrohe in der Gymnastikhalle an der Rodenkirchener Straße. Dort haben wir eine schöne Räumlichkeit mit toller Spiegelwand für unsere Übungen.

Barfuß oder im Winter mit warmen Socken trainieren wir in bequemer Kleidung. Neben der Kräftigung der Rumpfmuskulatur ist Mobilisierung und Dehnung ein weiterer Schwerpunkt der Stunde.
Um immer wieder abwechslungsreiche Stunden zu gestalten, stehen uns neben Pilatesbällen, Rollen, Stäben, Terrabändern jetzt ganz neu auch Corebänder zur Verfügung. Hier möchte ich mich ganz herzlich bei der Gruppe bedanken, denn diese Bänder wurden nach einem Originalmuster von „nähbegabten“ Frauen der Gruppe angefertigt. Anders als das Terraband, das sicherlich viele kennen, ist das Coreband ein festes Baumwollband, das wie ein Schlauch mit unterschiedlichen Taschen genäht ist. Es unterstützt uns in der Ausführung unserer Übungen und steigert ihre Qualität. Ich habe mich sehr darüber gefreut, als ich die Bänder bei unserer Weihnachtsfeier in einem Obenstroher Lokal überreicht bekam. Wer dies einmal ausprobieren möchte ist herzlich zu einer Probestunde eingeladen.

Jutta Kochskämper

Walking/Nordic-Walking

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

Hallo liebe Walking/Nordic-Walking-Freunde!

Auf dem Bild ist der kleinere Teil unserer Gruppe, die sich jeden Dienstag und Donnerstag zum Walking trifft. Wir starten um 08:30 Uhr vor der großen Sporthalle Obenstrohe.
Bei jedem Wetter ist Walking ein ideales Ganzkörpertraining an frischer Luft. Die gemischte Gruppe sucht immer wieder neue Verstärkung.
Nur Mut, komm auch Du zum Walking. Über den Spaß an der Sache, für die Gesundheit selbst was tun.

Wir freuen uns auf Euch!

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- und Rückengymnastik
Dehn und Streckübungen mit und ohne Handgeräte z. B.:
Ball, Band, Seil, Hanteln, Thera Band, Zauberschnur
Übungsbeispiele auf Bänke, Kästen und Matten
Wettspiele
Entspannungsübungen u.a.
mit Tennisbällen oder Massagebällen, Übungen nach der Feldenkrais-Metholde, Partner- und Atemübungen

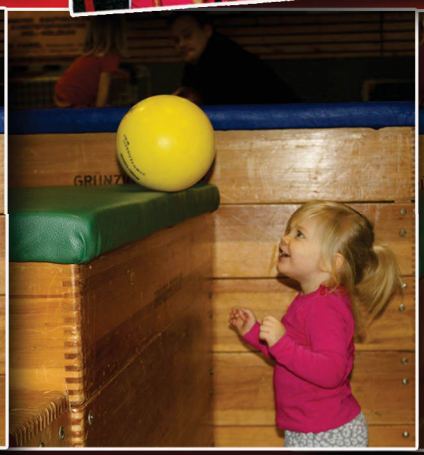
Geselligkeiten: Fahrradtouren, Geburtstagsfeiern, Weihnachtsfeier

Lizenzen: Übungsleiter, Reha-Wirbelsäule, Rheuma-Liga.

Edda Koch

Der Tuso hält Dich fit

- komm und mach mit!



Funktionsgymnastik Sie & Er ab 60

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Edda 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 Handgeräten wie Thera Bänder, Frisbee, Stäbe, Reifen, Hanteln. Dazu unterschiedliche Kreislaufbelastungen.

Gymnastik im Sitzen: Rücken und Entspannungsübungen u.a. mit Massagebällen, Tennisbällen, Bohnensäckchen.

Kleine Wettspiele: runden die Übungsstunde ab, oft mit musikalischer Unterstützung.

Geselligkeiten: Spaziergänge, Grünkohlessen, Treffen bei Kaffee u. Kuchen, Geburtstagsfeiern und Weihnachtsfeier.

Diese Gruppe besteht 24 Jahre und die Altersstruktur ist mitgewachsen.
Wer Lust hat mitzumachen (ab 60 Jahre) ist herzlich willkommen.

Edda Koch

Funktionsgymnastik Sie & Er um 50

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Edda Koch	04451-7331	Freitag	19:00 - 20:00	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, Hanteln, Therapiebälle, Thera Bänder, Tennisbälle oder andere Klein-Geräte.

Schluss: Badminton, Basketball, Prellball, Würfelspiele andere Ballspiele.

Geselligkeiten: Grünkohlessen, Fahrradtouren und im Sommer bei schönem Wetter Spaziergänge

Edda 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
Gisa Janßen	04402-60596	Mittwoch	19:00 - 20:00	Sporth. Pestalozzischule Oldenburger Str. 7

Mit Herzsport dabei

Wir beginnen mit Geh- und Laufschule 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.

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

Auch die Geselligkeiten kommen nicht zu kurz: Grünkohlessen mit Kegeln oder Bosseln, Fahrradtouren, Luftgewehrschießen und Weihnachtsfeier.

Gisa Janßen

Herzsportgruppen - mit Rezept

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Marlene Schröder	04451-6542	Mittwoch	17:00 - 19:00	Sporthalle Pestalozzischule
Martina Geisthardt	04451-951350			Oldenburger Str. 7
Koordinator: Dr. 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 Herzsportsportgruppen 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 Arzt für evtl. Notfälle anwesend ist.
Jede Sportstunde beginnt mit leichten Aufwärmübungen, danach kommt die eigentliche Trainingseinheit. Anschließende Entspannungsübungen lassen die Sportstunde ausklingen.
Außerhalb der Sportstunden finden noch mehrere gemeinsame Unternehmungen statt, die beliebt sind. Das sportliche Jahr klingt mit der schon traditionellen Weihnachtsfeier aus.

Diabetesportgruppe

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

Ziel der in dieser Gruppe vereinten 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 bei Spielen mit Bällen, Stäben und Reifen Kraft und Ausdauer individuell gefördert werden. Zum Schluss der Stunde folgt die Entspannung.

Diverse Freizeitaktivitäten und verschiedene Geselligkeiten außerhalb der Übungsstunden gehören dazu. Nicht zu vergessen unsere schon traditionelle Weihnachtsfeier am Jahresende.

Gesucht werden noch Mitstreiter, die an unseren Sportstunden teilnehmen wollen.

Marlene Schröder

Dialyse-Sport

Rehasport-Leitung:
Regine Stein
Tel. 04488-764570
e-mail: reginestein@yahoo.de
Sport- u. Gymnastiklehrerin
DBS Übungsleiter
innere Medizin & Orthopädie
Zusatz Qualifikation „Nierensport“
lizensierte Pilates Trainerin

Ort:
Nierenzentrum Ammerland, Innere Medizin & Nephrologie
An der Ammerland Klinik
26655 Westerstede, Mozartstrasse 30
Dr. med. Sibille Tröster
Dr. med. Ralf Müller
Dr. med. Martin Behrend
Tel.: 0 44 88-84 41 0 Fax: 0 44 88-84 41 41
e-mail: www.dialysewesterstede.de

Fußball

www.tusobenstrohe-fussball.de

Abteilungsleiter:	**Erwachsene:**	**Jürgen Giewald**	Tel.: 04451 - 803 566
	Jugendliche:	**Mareike Frers**	Tel.: 04451 - 9 181 548

Das Jahr 2014 liegt hinter uns, und es war wieder ein sportlich erfolgreiches Jahr. Mit insgesamt sechs Herrenmannschaft und einer Frauenmannschaft sind wir auf Punkte- und Torejagd gegangen.

Unsere **Erste** Herrenmannschaft belegte am Ende der Saison 2013/2014 einen super zweiten Platz in der Bezirksliga und war lange Zeit ärgster Verfolger des späteren Meister Kickers Wahnbeck. Unsere **Zweite** Mannschaft schaffte den 6. Tabellenplatz in der Kreisliga und wurde damit beste zweite Mannschaft in der Liga. Unsere **Dritte** erreichte in der 1. Kreisklasse einen 12. Tabellenplatz. Unsere **Vierte** wurde in der 2. Kreisklasse ebenfalls 12ter. Unsere **Frauenmannschaft** belegte in der Kreisliga einen der vorderen Plätze. Unsere **Ü40** spielte in der Saison 2012/2013 eine Freundschaftsrunde. Die **Ü45** spielte in der Oldie-Liga und belegte am Ende den 6. Tabellenplatz.

1. Herren

2. Herren

Da unsere 3. Mannschaft zu Beginn der Saison 2014/2015 auseinanderzufallen drohte und die Abmeldung des Teams anstand, entschlossen sich die Verantwortlichen der Mannschaft und unser Fußballvorstand Gespräche über eine Spielgemeinschaft mit unserem Nachbarverein TuS Dangastermoor über eine Spielgemeinschaft zuführen.

Nach intensiven Gesprächen und Verhandlungen entschlossen sich beide Vereine ihre Mannschaften bis zur 1. Kreisklasse zusammenzulegen. Somit wurde aus unserer Dritten und der Ersten vom TuS Dangastermoor die **SG I**. Die Zweite von Dangastermoor ist die neue **SG II** und unsere Vierte die **SG III**.

Fußball

Das unsere Mannschaften so erfolgreich waren und sind liegt auch an unseren Trainern. Nachfolgend ein kurzer Überblick über die Verantwortlichen unserer Teams:

- Trainer unserer Ersten ist Gerold Steindor, als Co-Trainer steht ihm Reiner Kocks zur Seite. Unterstützt werden sie von Betreuer Torsten Nölle.
- Die Zweite wird von Dierk Nattke und Henning Jacobi gecoacht. Betreuer ist Peter Liebig.
- Die Leitung SG I teilen sich Jürgen Rädicker und Michael Lorenz.
- Für die SG II trainiert Sven Nittka.
- Bei der SG III stehen Volker Watermann und Michael Paul in der Verantwortung.
- Michael Langer und Markus Kaup trainieren und betreuen unsere Ü40
- Die Ü50 wird von Andreas Mauritz geführt.
- Verantwortlich für unsere Frauenmannschaft ist Dierk Nattke, betreut wird das Team von Michael Paul.

Weiterhin zur Fußball-Abteilung gehören die Mannen aus der **„Alten Vierten“** und die **„Donnerstags-Freizeitgruppe"**. Beide Gruppen treffen sich schon seit Jahren regelmäßig in der Halle zum Fußball spielen.

Ü 50

Nicht vergessen wollen wir an dieser Stelle unsere Schiedsrichter, die so manches Wochenende für unseren TuS „pfeifen“.

Dank gilt auch unseren vielen Fans. Die Unterstützung, nicht nur bei den Spielen der Ersten, riesengroß. Auch so manches Auswärtsspielspiel wird dann zum Heimspiel.

SG I

SG III

Fußball

Damen

Weitere Highlights des Jahres 2014:

- alle Mannschaften führten 2014 ein Hallenturnier durch, das ist einzigartig in Friesland.
- gemeinsame Boßeltour
- Teilnahme am Rosenmontagszug
- Ausbau der Tribüne
- Teilnahme am Weihnachtsmarkt
- Gemeinsame Weihnachtsfeier mit über 80 Teilnehmern

Das wir so erfolgreiche und engagierte Mannschaften haben, liegt mit großer 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.

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 nunmehr von der guten Jugendarbeit des JFV Varel. Dadurch wird auch die Suche nach neuen Spielern einfacher, die Fußballabteilung des TuS Obenstrohe hat einen guten Namen.

Die Leitung der Fußball-Abteilung obliegt in schon im 2ten Jahr Jürgen Giewald, die Kasse führt Heike Hibbeler, verantwortlich für den Spielbetrieb ist Frank Brunken, ihm zur Seite steht Dieter Griepenstroh, verantwortlich für die Stadionzeitung „TuS aktuell“ ist Ralf Rath, Schiedsrichterobmann ist Dennis Hohmann, Jugendabteilung leitet Mareike Frers.

Unser Dank an dieser Stelle 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 allen Helferinnen und Helfern

Danke.

Neues aus der Fußball-Abteilung können alle Interessierten neben unserem Internet-Auftritt (www.obenstrohe-fussball.de - Ersteller der Homepage ist Michael Paul) 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 der Fußballabteilung
des TuS Obenstrohe von 1906 e. V.

Alte Vierte

Die „Alte Vierte“ trifft sich inzwischen seit über 30 Jahren an jedem Mittwochabend zum Training. Auch die passiven Mitglieder finden sich regelmäßig nach diesem Training zur geselligen Runde ein.

Die diesjährige mehrtägige Fahrradtour führte uns nach Lüneburg und wir haben von dort schöne Fahrradtouren an die Elbe und in die Heide unternommen. 2015 geht es nach Dresden.

Das schönste von unseren Festen war die Fußballübertragung bei der WM in Fiet`s Scheune.

In der Turnhalle am Riesweg haben wir einen Defibrillator installieren lassen und sorgen für den seinen Unterhalt. Dies geschieht mit verschiedenen Aktionen. So haben wir die Einnahmen aus unserer Knobelbude auf dem Weihnachtsmarkt 2014 dafür verwendet.

Fußball

Donnerstags-Freizeitsportgruppe

An fast jedem Donnerstag (außer Himmelfahrt und Weihnachten und Silvester) jetzt seit 12 Jahren treffen sich in der Sporthalle am Riesweg ab 19.00 Uhr „junge und alte“Ball-Sportler - die mit viel Ehrgeiz die gelbe Filzkugel laufen lassen. Zu Beginn wird immer ausgelost wer mit wem zusammenspielt. Da gibt es dann schon immer wieder interessante Konstellationen.
Oft gewinnen dann auch die „vermeintlich Schwächeren“.
Nach 60 Minuten schweißtreibendem Sport treffen sich dann immer alle im Vereinsheim zur 3. Halbzeit. Dorthin kommen dann
auch die den Sport verpasst haben – aber die 3. Halbzeit geniessen. Großes Hallo gibt es dann dort im Vereinsheim, denn jedes Mal wird „the men of the match„ gewählt; ein begehrter Wanderpokal.! Bedeutet: 1 Runde !!
Nicht immer wird der beste Sportler des abends gewählt – es gibt auch andere Kriterien !!!
Udo Ehlers und Gerhard Lambertus haben die Gruppe gegründet. Dazu gehören Hermann Schröder, Wolfgang Busch, Bernd Lüken, Ulf Bergelt, Peter Grunwald, Harald Scherer, Eckhard Bruns, Holger Dewald, Jens Haar, Jan de Levie, Manfred Göbel und Malte Kramer.
Ab und an können dann auch mal Gastspieler begrüßt werden.Ist in der Sommerpause das Vereinsheim geschlossen – dann trifft man sich halt privat zum „Erholungsgetränk“.

Neben obligatorischer Weihnachtsfeier und Kohlfahrt (Ziel ist dann auch immer das Vereinsheim) unternimmt die Gruppe auch noch Konzertbesuche, Besuch von Bundesligaspielen, gemeinsames Fußballschauen von EM und WM-Spiele und so manches mehr.

Gerhard Lambertus

Fußball - Jugend

Am 13. Mai 2012 wurde der JFV Varel e.V. gegründet, um dem demografischen Wandel im Fußball entgegen zu wirken.
Durch die Kooperation der Vereine TuS Büppel, TuS Obenstrohe, TuS Spohle, TuS Dangastermoor und TuS Varel konnte das Problem des Spielermangels weitestgehend gelöst werden. Zudem kann man allen Kickern gerecht werden.
Im Breitensport, wie auch im leistungsorientierten Bereich. Mit dem JFV möchten wir einen attraktiven und qualifizierten Spiel- und Trainingsbetrieb anbieten. Damit unser Vorhaben weiter ausgebaut werden kann benötigen wir jede Unterstützung. Spieler, Eltern und Familie sind ein wichtiger Bestandteil, genauso wie finanzielle Unterstützungen und Sponsoren.

Weitere Informationen unter: **www.jfv-varel.de/**

F I

Fußball - Jugend

Fußball-Jgd. in Dänemark

F III

Rummenigge Fußballschule

Handball - HSG Varel-Friesland

Ein erfolgreiches Jahr liegt hinter den **Handball-Minis** der HSG Varel-Friesland. Mit der Teilnahme an diversen Sportfesten konnte man sich mit anderen Vereinen messen. Wenn es auch bei den Turnieren weniger um Plätze als um den Spaß geht, sind doch alle mit Begeisterung dabei. Diese Begeisterung für den Handball-Sport wird von unseren beiden erfahrenen Trainern Birgit und Martin Gründler auch vorgelebt. Die Kleinsten der Handballabteilung treffen sich freitags zum Training.

Kindergartenkinder von 16:00 - 17:00 Uhr;
Schulkinder von 17:00 - 18:30 Uhr

Neue Kinder sind sehr gern gesehen.

Gesucht wird noch dringend ein Trainer oder eine Trainerin für die F-Jugend (Jahrgang 2006/07).

Bei Interesse meldet euch doch bitte bei
Birgit Gründler unter Tel.: 04451-957459.

In der Saison 2014/2015 ist die HSG aus Personalgründen mit je einer Jugendmannschaft, sowie einer Männermannschaft weniger als im Vorjahr an den Start gegangen.

Erfreulich ist; dass zurzeit jede Jugendmannschaft von den Minis bis zur A-Jugend mit zuverlässigen und guten Trainern besetzt ist. Das zeigt auch die Tatsache, dass die M-A-Jugend in der Oberliga spielt und die M-C-Jugend in der Landesliga.

Sollte diese positive Tendenz anhalten, können wir sicher auch irgendwann Eigengewächse aus der Jugend in der 1. Männer (3. Liga) wiederfinden.

Rüdiger Brüling

Mehr Informationen unter: **www.hsg-varel.de**

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	

Badminton - das Spiel mit dem Federball
Versuch`s doch auch mal

Beim Training in den verschiedenen Gruppen sind neue Spielerinnen und Spieler herzlich willkommen. Dabei ist es unerheblich ob man Anfänger, Fortgeschrittener oder Wiedereinsteiger ist.
An den Punktspielen beteiligt sich der TuS mit einer Mannschaft. Nach dem Abstieg aus der Bezirksklasse startet die Mannschaft in der Saison 2014/2015 in der Kreisliga. In der Hinrunde konnten bis auf ein Unentschieden alle Begegnungen gewonnen werden. Leider gab es in der Rückrunde gegen GVO Oldenburg eine unglückliche 3 : 5 Niederlage. Vor den beiden letzten Spieltagen können neben unserer Mannschaft noch GVO Oldenburg und TuS Eversten Meister der Kreisliga werden. Zur TuS-Mannschaft gehören folgende Spielerinnen und Spieler: Nicole Neuber, Birgit Nagel, Nadja Gasic, Wendy Henk, Corinna Gehlen, Guido Neuber, Dimitri Bangert, Arne Richter, Werner Krehl, Andreas Brandt, Heinz Müller-Ahlrichs, Ole Roßkamp. Da an den Punktspieltagen nicht immer alle Spielerinnen und Spieler zur Verfügung stehen, benötigen wir für die kommende Saison weitere spielfreudige Spielerinnen und Spieler.

Jeweils den 3. Platz im Herreneinzel belegte Werner Krehl bei den Bezirksmeisterschaften O60 und beim Ammerland-Cup O50.

Jugend und Schüler
Zum Schülertraining kommen viele Jungen, aber leider nur wenige Mädchen. Im Jugendbereich gibt es nur wenige Jungen und keine Mädchen. Über weitere Zugänge würden wir uns sehr freuen.
Nach mehreren Jahren Pause haben erstmals zwei Jungen an Einzelturnieren teilgenommen. Erfolge sind aber noch ausgeblieben.

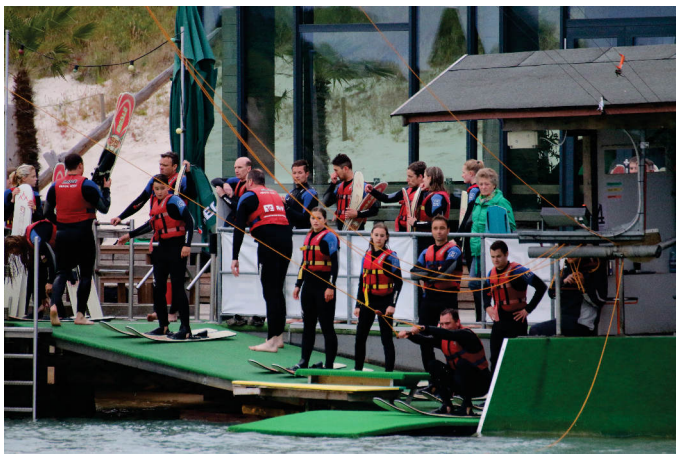
Werner Krehl

Recht erfolgreich war der TuS beim Mini-Mannschaftsturnier in Wilhelmshaven. Beim Concordia-Team-Cup wurde die Mannschaft in der Vorrunde Gruppensieger. Im Halbfinale gab es einen Sieg gegen den TuS Eversten. Das Endspiel wurde leider mit 1 : 3 gegen die SportSpassBallers aus Hamburg verloren. Für den TuS waren im Einsatz: Nicole Neuber, Nadja Gasic, Guido Neuber, Werner Krehl.

Volleyball

Übungleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Jürgen Uthmann	04451-808018 0171/4952724	Montag	20:00 - 22:00	Sporthalle Plaggenkrugstr.
		juergen.uthmann@kabelmail.de		
Antje Vowinkel	04451-2632	a-vowinkel@ewetel.net		
nur in der Sommerzeit bei schönem Wetter		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 jung bis junggeblieben.
Wie letztes Jahr haben wir für einen Abend die Wasserskibahn in Nethen gemietet und hatten alle sehr viel Spaß.



Leider mussten wir uns dann an den darauffolgenden Tagen wieder mit unglaublichem Muskelkater rumplagen.

Dennoch war es ein super Event, was wir gerne wiederholen möchten.

Das Training selbst ist unterteilt in Aufwärmen, Technik und Spiel, so dass für jeden etwas dabei ist, 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.
Ende des Jahres haben wir am FUN Nachtturnier in Zetel teilgenommen. Alle Teilnehmer sollten sich verkleiden und wir haben viel Spaß gehabt und sogar den 5. Platz belegt.

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 im Restaurant Selinus zusammen. Dieses Jahr waren wir zu Weihnachten gemeinsam Bowlen, das hat auch allen viel Spaß gemacht!
Wir freuen uns auf jeden der mal bei uns reinschnuppert und unser lustiges Team dann gerne auch dauerhaft verstärkt.
Insgesamt war 2014 ein tolles Jahr. Mein Dank gilt der ganzen Mannschaft, jedem einzelnen, und ich hoffe auf ein genauso tolles 2015. *Jürgen Uthmann*

Tischtennis

Abteilungsleiter:	Rudolf Brinkmann	04451-9611230
stellv. Abteilungsleiter:	Ole Sandgaard	
Jugendleiter:	Uwe Hüttmann	04451-82480

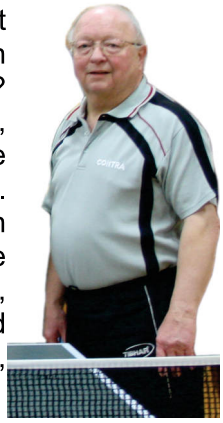
Gruppe	Übungstag	Zeit	Ort
Erwachsene	Dienstag	19:00 - 22:00	Sporthalle Riesweg
	Freitag	19:00 - 22:00	Sporthalle Plaggenkrugstraße
Jugend und Schüler	Freitag	17:00 - 19:00	Sporthalle Plaggenkrugstraße

Vom 7. bis zum 82. Lebensjahr den kleinen weißen Ball bändigen

Von den Ballgewöhnungsübungen, mit denen Mia, Lea und Amy vor einem Jahr das Tischtennisspielen begannen, zu den schupfenden Ballwechseln, die sie heute an der Platte hinkriegen, bis zu den euphorisierenden Momenten, in denen die Kreisklassenspieler der 1. und 2. Mannschaft sich gelegentlich zu Ballwechseln aufschwingen, als könnten sie den Regionalligisten Jever herausfordern, ist ein weiter Weg.

Nico hat ihn eben erst begonnen. Selbst ein Aufschlag will geübt sein. Aber wenn er so geduldig bleibt, auf seine Trainer Alexander Janssen und Ekaterina hört und sich manches abguckt, was an den anderen Platten zu sehen ist, wird auch er bald viel Freude im Spiel mit dem weißen Ball finden.

Senior Rolf Backhaus (82 Jahre) bestätigt dies an jedem Trainingsabend, wenn er in alter Verbundenheit zum TuS aus Friedeburg anreist und in vielen Doppeln zeigt , dass Tischtennis an kein Lebensalter gebunden ist und offenbar fit hält. Dienstags in der kleinen Halle: Auch wenn während der Punktspiele der sportliche Ehrgeiz an zwei Tischen dominiert, läuft das freizeitliche Tischtennis weiter. Beide Sparten finden zudem immer wieder zueinander. Jeder spielt mit jedem bzw. gegen jeden, jeder trainiert seinen Bedürfnissen entsprechend und wer will, tut sich von Zeit zu Zeit einen Balleimer oder die Ballmaschine (freitags, große Halle) an, um spezielle Schläge zu üben und die Kondition zu verbessern.



Zur Entlastung älterer Rücken gibt es neuerdings Ballrohre. Welch ein Segen! Wer hat sie besorgt? Natürlich Rudolf Brinkmann-, RUDI eben. Wer sonst? Er ist die Seele der Tischtennisabteilung. Wenn er ruht, ruht so ziemlich alles. Tut er aber nicht! Wir alle wissen, was wir an ihm haben, und geloben, 2015 seine Geduld nicht überzustrapazieren. Rudi, wir danken dir!!

Wir hoffen, dass wir das Kindertraining ausbauen können. Die Kleinen trainieren jeden Freitag um 17.00 Uhr in der großen Sporthalle, und wir würden uns freuen, weitere Zugänge zu begrüßen. Auch unsere Herrenmannschaften benötigen Verstärkungen, da einige Stammspieler aus gesundheitlichen oder zeitlichen Gründen an den Punktspielen vorerst nicht mehr teilnehmen.

Uwe Hüttmann

Schwimmen

Abteilungsleiterin: Janka Möhlmann Tel.: 0178/1431985 janka.moehlmann@gmail.com

Gruppe	Übungstag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Wassergewöhnung	Freitag	16.30 - 17.15	HALLENBAD VAREL	Janka Möhlmann 0178/1431985
Wasserbewältigung	Freitag	17.15 - 18.00		Rieke Janßen, Lena Gerdes, Alina Theilen, Silke Schierhold
Seepferdchengruppe	Samstag	10.00 - 11.00		Ines Theilen, Lena Gerdes ines.theilen@gmail.com 04453-998887
Robbi 1	Samstag	10.15 - 11.15		Rieke und Andrea Janßen
Robbi 2	Samstag	10:30 - 11:45		janssen.schlossplatz@gmail.com 04451-956395

Zurzeit schwimmen ca. 60 Kinder und Jugendliche im Alter von 4 – 15 Jahren in den insgesamt 5 Gruppen unserer Schwimmabteilung.

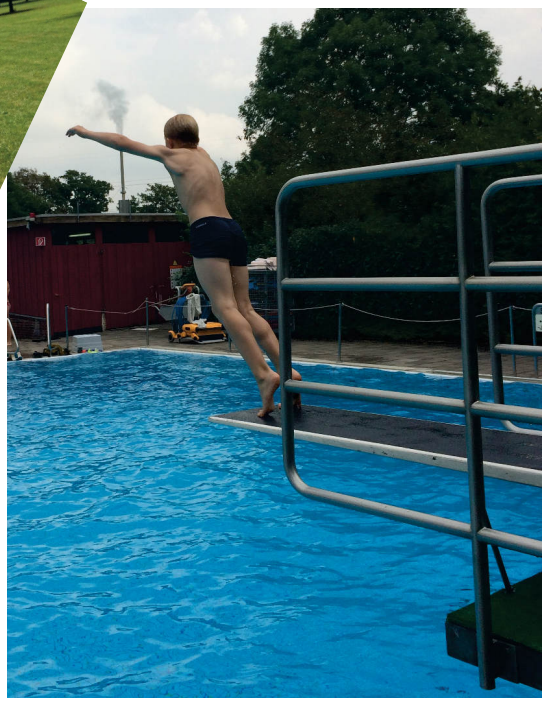
Aufgrund beruflicher Veränderungen einiger Übungsleiterinnen mussten wir einige Umstrukturierungen vornehmen. So hat Janina im Sommer ihre Prüfungen zur Versicherungskauffrau mit Erfolg hinter sich gebracht und bildet sich nun berufsbegleitend zur Fachwirtin weiter. Damit steht sie uns leider im Trainingsbereich nicht mehr zur Verfügung. Steffi Kosik, Trainerin unserer Leistungsgruppe hat sich beruflich neu orientiert. Sie schreibt zurzeit an ihrer Masterarbeit im Fach Sportwissenschaften und ist zu diesem Zweck in ihre alte Heimat Hildesheim zurückgekehrt, um beim Landessportbund in Hannover ein Praktikum zu absolvieren.

An dieser Stelle bedanken wir uns bei beiden herzlich für ihre Mitarbeit und hoffen, dass sie uns auch weiterhin die Treue halten. Ein Zeltlager ohne sie ist nicht vorstellbar!

Auch dieses Jahr konnten wir zu unserem traditionellen Sommerfest im Bockhorner Freibad ca. 30 Kinder begrüßen. Bei schönem Wetter wurde geschwommen, gespielt und viel gelacht.

Im November haben wir im letzten Jahr gemeinsam mit dem VTB und mit Unterstützung des TuS Büppel die Stadtmeisterschaften organisiert. An dieser Stelle den Büppelern herzlichen Dank für ihre Unterstützung. Der Wettkampf hat allen Schwimmern viel Spaß gemacht.

Janka Möhlmann



Schnorcheltraining

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Übungszeit	Ort
Linda und Ingo Zerner	04451-951876 zernernet@gmx.de	Sonnabend	15:45 - 16:45	Hallenbad Varel

Sportabzeichen

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

3000. Teilnehmer und 9 Familienurkunden

Der Start in die Sportabzeichensaison am 19.05.2014 begann gleich mit einer Ehrung.
Waltraut Gert-Schlühr wurde als **3000. Teilnehmer** beim Sportabzeichen des TuS Obenstrohe seit 1978 vom Sportabzeichenobmann mit einer Urkunde und einem Restaurantgutschein ausgezeichnet.

Insgesamt beteiligten sich **160 Teilnehmer** am Sportabzeichen, davon 109 Jugendliche.
Mit **9 Familienurkunden** wurde die höchste Anzahl seit 1978 erreicht.
Familienurkunden erreichten die Familien:
Wenzel, Schonvogel, Griepenstroh, Ole Peters, Adebahr, Jürgens, Eike Peters, Rohde und Wilhelmi.

Das Goldabzeichen mit einer bestimmten Zahl erreichten:
Gold mit der Zahl 5 Heidi Schonvogel
Gold mit der Zahl 10 Heinrich Osterloh, Dieter Griepenstroh
Gold mit der Zahl 15 Helmut Egerer
Gold mit der Zahl 30 Bärbel Athen

Das Sportabzeichen beim TuS Obenstrohe lebt von einem hohen Stammpersonal mit vielen Wiederholungen, ist aber jederzeit für Neueinsteiger bereit.

was gibt`s noch zu berichten?

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:	4,00 €
		Kinder / Jugendliche (bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres)	4,00 €
		Schüler / Studenten (mit Nachweis bis 25 Jahre und andere)	4,00 €

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

Einer eventuellen Veröffentlichung der im Rahmen des Training-, Spielbetriebes oder anderen Sportveranstaltungen gemachten Fotos/Filme stimme ich zu.
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 (SEPA-Zahlverfahren)

Ich ermächtige Sie, bis auf Widerruf, die jeweiligen Beträge zu Lasten meines Konto:

IBAN: _____ BIC:_____

bei der :_____ mittels Lastschrift einzuziehen.
(genaue Bezeichnung des kontoführenden Bankinstituts)

Kontoinhaber:
Vor- und Zuname: _____

Straße/Hausnr.: _____

(PLZ) Ort:_____ Datum/Unterschrift:_____

Ich bin Mitglied...

...und Du?

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

www.deutsches-sportabzeichen.de

DOSB

KINDER UND JUGEND – WEIBLICH ♀

	Alter	6–7			8–9			10–11			12–13			14–15			16–17		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m									400 m								
		8:30	7:00	5:35	8:05	6:45	5:20	7:40	6:25	5:10	14:40	12:40	10:35	13:05	11:40	10:05	11:55	10:45	9:05
	Radfahren (in Min.)	–			5 km			10 km											
		–			27:00	24:00	21:00	56:00	47:30	39:30	50:00	44:00	37:00	44:30	38:30	33:30	41:00	35:30	31:30
Kraft	Schlagball (80 g) (in m)	Schlagball									Wurfball								
	Wurfball (200 g) (in m)	6,00	9,00	13,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	16,00	19,00	23,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	32,00
	Kugelstoßen (3 kg, in m)	–			–			–			3 kg								
		–			–			–			4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75
	Standweitsprung (in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
	Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
		8,1	7,2	6,4	7,7	6,9	6,0	11,2	10,3	9,3	10,6	9,8	9,0	18,1	16,5	14,9	17,1	15,8	14,5
	25 m Schwimmen (in Sek.)	46,5	37,5	29,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	–			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0
	Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	–						0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung											
	Zonenweitsprung (in Punkten)	4	5	6	6	7	8	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
	Zonenweitwurf (in Punkten)	Zonenweitwurf									Schleuderball								
	Schleuderball (1 kg, in m)	1	2	3	2	3	4	3	4	5	17,00	20,00	23,00	19,50	23,00	26,50	22,00	25,50	29,00
	Seilspringen	Laufschritt						Grundspr. vorwärts			Grundspr. rückwärts			Kreuzdurchschlag					
		40	60	70	40	60	70	10	15	25	10	15	25	10	15	20	10	15	20
	Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken. Schwimmen musst Du (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den von Dir gewählten Disziplinen erfüllen musst! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind. Weitere Infos rund um das Deutsche Sportabzeichen findest Du auf der Internetseite www.deutsches-sportabzeichen.de.

Leistungsstufen Einzeldisziplin: 1 Punkt, 2 Punkte, 3 Punkte

Gesamtleistung: Bronze 4–7 Punkte, Silber 8–10 Punkte, Gold 11–12 Punkte. Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfertigkeit.

KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH ♂

	Alter	6–7			8–9			10–11			12–13			14–15			16–17		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	2:50	3:50	3:05	2:25
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m									400 m								
		8:25	7:00	5:30	8:05	6:40	5:20	7:30	6:20	5:05	14:25	12:25	10:20	12:55	11:05	9:20	11:30	10:00	8:30
	Radfahren (in Min.)	–			5 km			10 km											
		–			26:30	23:30	20:30	54:00	45:30	37:30	47:30	41:00	35:00	41:00	36:00	31:00	36:30	31:30	27:30
Kraft	Schlagball (80 g) (in m)	Schlagball									Wurfball								
	Wurfball (200 g) (in m)	12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	32,00	36,00	40,00
	Kugelstoßen (in m)	–			–			–			3 kg			4 kg			5 kg		
		–			–			–			6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50
	Standweitsprung (in m)	1,30	1,45	1,65	1,35	1,55	1,75	1,55	1,75	1,95	1,75	1,95	2,10	1,90	2,10	2,30	2,05	2,25	2,45
	Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
		7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	11,0	10,0	9,1	10,4	9,6	8,8	16,3	15,0	13,6	15,3	14,1	12,9
	25 m Schwimmen (in Sek.)	41,5	33,5	27,0	38,5	31,0	25,5	35,0	29,0	24,0	33,0	27,0	22,5	31,0	25,5	20,5	29,5	24,5	19,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	–			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0
	Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	–						0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung											
	Zonenweitsprung (in Punkten)	4	5	6	7	8	9	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
	Zonenweitwurf (in Punkten)	Zonenweitwurf									Schleuderball								
	Schleuderball (1 kg, in m)	3	4	5	4	5	6	6	7	8	19,50	22,50	25,50	23,50	26,50	29,50	27,50	30,50	33,50
	Seilspringen	Laufschritt						Grundspr. vorwärts			Grundspr. rückwärts			Kreuzdurchschlag					
		40	60	70	40	60	70	10	15	25	10	15	25	10	15	20	10	15	20
	Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

Gültig ab 2014

Nationale Förderer

Sparkasse

BKK24 Länger besser leben.

Ernstings family Von fröhlichen Familien empfohlen.

kinder + SPORT

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

www.deutsches-sportabzeichen.de

DOSB

FRAUEN

Übung		Alter	18–19			20–24			25–29			30–34			35–39			40–44			45–49			50–54			55–59			60–64			65–69			70–74			75–79			80–84			85–89			ab 90		
			Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3.000 m Lauf	(in Min.)	22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:20	24:00	21:00	18:30	24:40	21:30	18:50	25:10	22:10	19:10	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:20	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	27:50	25:00	32:30	29:30	26:30
	10 km Lauf	(in Min.)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50	97:40	85:30	74:00	100:10	88:10	76:10	102:50	90:50	78:50	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	129:10	117:10	105:10	136:30	124:30	112:30
	7,5 km Walking/Nordic Walking	(in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:30	70:00	65:00	60:30	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00	80:00	73:00	66:00	81:30	74:30	67:30	83:30	76:30	69:30	85:00	78:00	71:00	87:00	80:00	73:00	89:30	82:30	75:30	92:30	85:30	78:30	96:00	89:00	82:00
	Schwimmen	(in Min.)	800 m																					400 m																		200 m								
			22:05	18:35	15:50	22:55	19:20	16:15	25:45	21:30	17:20	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:00	27:30	21:10	35:10	28:55	21:40	18:00	15:00	11:30	18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	8:20	6:30	10:25	8:30	6:45	10:35	8:45	7:05	10:45	8:55	7:20
	20 km Radfahren	(in Min.)	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30	67:00	58:30	51:30	69:00	61:00	53:30	71:30	63:00	55:30	74:00	65:00	57:00	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30
Kraft	Medizinball	(2 kg, in m)	7,50	8,00	8,75	7,25	8,00	8,50	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,25	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00	4,25	6,00	7,75	4,00	5,75	7,50	3,75	5,50	7,25	3,50	5,25	7,00	3,25	5,00	6,75	3,25	4,75	6,50	3,00	4,75	6,25	3,00	4,50	6,00	2,75	4,25	5,50
	Kugelstoßen	(in m)	4 kg																					3 kg																		2 kg								
			6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25	5,25	6,00	7,00	5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,25	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00
	Steinstoßen	(5 kg, in m)	10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70	7,95	8,75	9,55	7,55	8,55	9,35	7,20	8,10	9,00	6,65	7,60	8,45	6,05	6,95	7,85	5,55	6,45	7,35	5,05	5,95	6,85	4,60	5,50	6,40	4,30	5,20	6,10
	Standweitsprung	(in m)	1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60	1,00	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,90	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20
	Gerätturnen		Reck									Boden						Reck						Barren						Boden																				
Schnelligkeit	Laufen	(in Sek.)	100 m															50 m																					30 m								
			16,9	15,6	14,3	17,1	15,8	14,5	17,4	16,1	14,8	18,0	16,7	15,4	18,6	17,3	16,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5	12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	7,7	6,9	6,0	8,2	7,3	6,5	8,9	8,0	7,1	9,8	8,9	8,0
	25 m Schwimmen	(in Sek.)	29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0	48,0	39,0	28,0	51,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5
	200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)	24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0	32,0	28,0	23,5	33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5
	Gerätturnen		Sprung									Sprung						Sprung						Sprung						Boden																				
Koordination	Hochsprung	(in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10	0,85	0,95	1,05	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,60	0,65	0,80
	Weitsprung	(in m)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50	2,60	3,00	3,40	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90
	Schleuderball	(1 kg, in m)	24,00	27,50	31,00	24,50	28,00	31,50	24,50	28,00	31,50	22,50	26,00	29,50	21,50	25,00	28,50	20,00	23,50	27,00	19,00	22,50	26,00	17,00	21,00	25,00	16,00	20,00	24,00	15,00	19,00	23,00	14,00	18,00	22,00	13,50	17,50	21,50	12,50	16,50	20,50	11,50	15,50	19,50	10,00	14,00	18,00	8,00	12,00	16,00
	Seilspringen		Doppeldurchschlag									Kreuzdurchschlag						Grundsprung rückwärts						Grundsprung vorwärts						Laufschritt																				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	20	30	10	20	30	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	15	25	30	15	25	30	10	20	25	10	20	25	5	10	20
	Gerätturnen		Boden									Boden						Boden						Ringe						Reck																				

Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen.

Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken. Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

MÄNNER

Übung		Alter	18–19			20–24			25–29			30–34			35–39			40–44			45–49			50–54			55–59			60–64			65–69			70–74			75–79			80–84			85–89			ab 90		
			Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3.000 m Lauf	(in Min.)	17:20	15:20	13:20	16:50	14:50	12:50	17:10	15:10	13:10	18:40	16:10	14:10	19:50	17:20	15:00	21:00	18:10	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50
	10 km Lauf	(in Min.)	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	78:50	69:10	60:10	83:40	73:10	63:30	88:20	76:40	65:30	91:30	79:40	67:40	94:40	82:40	70:40	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10	127:40	115:40	103:40
	7,5 km Walking/Nordic Walking	(in Min.)	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:10	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	55:30	73:00	65:00	57:00	74:30	66:30	58:30	76:00	68:00	60:00	78:30	70:30	62:30	81:00	73:00	65:00	84:30	76:30	68:30	87:30	79:30	71:30	90:00	82:00	74:00
	Schwimmen	(in Min.)	800 m																					400 m																		200 m								
			20:50	17:50	15:10	21:35	17:50	15:00	22:55	19:20	15:45	25:45	21:30	17:20	28:50	24:00	19:15	32:25	26:15	20:25	34:30	27:50	20:40	17:25	14:20	10:45	17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	9:25	7:40	6:05	9:30	7:50	6:10	9:30	8:00	6:25	9:45	8:10	6:45
	20 km Radfahren	(in Min.)	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00	68:30	57:00	46:30	70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30	79:00	68:00	58:00
Kraft	Medizinball	(2 kg, in m)	10,25	11,00	11,75	10,00	11,00	11,75	9,75	10,75	11,75	9,00	10,25	11,50	8,25	9,75	11,25	7,75	9,25	10,75	7,00	8,75	10,50	6,50	8,50	10,25	6,00	8,25	10,00	5,75	7,75	9,75	5,25	7,25	9,25	5,00	7,00	9,00	4,50	6,50	8,50	4,25	6,25	8,25	4,00	6,00	8,00	3,50	5,50	7,50
	Kugelstoßen	(in m)	6 kg			7,26 kg																		6 kg			5 kg			4 kg			3 kg																	
			7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50	6,25	7,00	8,00	6,00	6,75	7,50	6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75	4,50	5,25	6,25
	Steinstoßen	(in m)	10 kg			15 kg																								10 kg																				
			9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65	5,50	7,05	8,60	7,95	9,25	10,55	7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	6,90	8,20	9,50	6,70	8,00	9,30	6,50	7,80	9,10	6,30	7,60	8,90	5,90	7,20	8,50
	Standweitsprung	(in m)	2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	1,35	1,65	1,95	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50
	Gerätturnen		Reck									Boden						Reck						Barren						Boden																				
Schnelligkeit	Laufen	(in Sek.)	100 m															50 m																					30 m								
			14,6	13,5	12,5	14,4	13,3	12,3	14,8	13,5	12,3	15,3	13,8	12,3	16,0	14,3	12,6	10,2	9,3	8,3	10,7	9,6	8,5	10,9	9,8	8,8	11,1	10,0	9,0	11,3	10,2	9,2	11,5	10,5	9,4	11,7	10,7	9,6	7,2	6,4	5,7	7,6	6,9	6,0	8,5	7,7	6,7	9,1	8,3	7,2
	25 m Schwimmen	(in Sek.)	28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	16,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5	45,0	35,0	23,0	49,0	37,0	25,0	51,0	39,0	27,0	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0	60,0	50,0	40,0
	200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)	20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0	30,0	24,0	18,0	32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5	36,0	28,5	20,0	37,5	29,5	21,5	39,0	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5	35,5	27,0
	Gerätturnen		Sprung									Sprung						Sprung						Sprung						Boden																				
Koordination	Hochsprung	(in m)	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,70	0,80	0,90
	Weitsprung	(in m)	4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,80	3,90	4,30	4,70	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40	3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,60	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60
	Schleuderball	(1 kg, in m)	31,50	34,50	37,50	33,00	36,00	39,00	32,50	35,50	38,50	30,50	33,50	36,50	29,00	32,00	35,00	28,50	31,50	34,50	27,50	30,50	34,00	26,00	29,50	33,00	24,00	28,00	32,00	23,00	27,00	31,00	20,50	24,50	28,50	19,00	23,00	27,00	16,50	20,50	24,50	14,50	18,50	22,50	12,00	16,00	20,00	10,50	14,50	18,50
	Seilspringen		Doppeldurchschlag									Kreuzdurchschlag						Grundsprung rückwärts						Grundsprung vorwärts						Laufschritt																				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	20	30	10	20	30	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	15	25	30	15	25	30	10	20	25	10	20	25	5	10	20
	Gerätturnen		Boden									Boden						Boden						Ringe						Reck																				

Gültig ab 2014

Leistungsstufen Einzeldisziplin: 1 Punkt, 2 Punkte, 3 Punkte / Gesamtleistung: Bronze 4–7 Punkte, Silber 8–10 Punkte, Gold 11–12 Punkte. Alle vier Leistungen müssen mind. auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfertigkeit.

Nationale Förderer

Sparkasse

BKK24 Länger besser leben.

Ernsting's family

Kinder + SPORT