



Turn- & Sportverein Obenstrohe

von 1906 e.V.

Jahresbericht 2017/2018



Meyer, Nebel & Dreissig

Steuerberater Oldenburg



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

Auch **2018** findet wieder unsere Rot-Blau Nacht im Upstalsboom Landhotel in Obenstrohe statt. Mit Tombola, Show-Einlagen, DJ Marcus Lehn und live Musik von der Band "SETUP"!

Termin ist der **Samstag, 17. März 2018**.
Der Eintritt beträgt in diesem Jahr 7 EUR.

Kartenverkauf:

- Andre Riechers für Karten und Tischreservierungen 01709619197 oder rot-blaue-nacht@tus-obenstrohe.de
- Andreas Freiheit für Karten 0176 6187 0001 oder andreas.freiheit1@ewetel.net
- Im Vereinsheim des TuS Obenstrohe können nur Karten erworben werden (keine Tischreservierungen)

Wir freuen uns auf Euch
Der Vorstand und das Organisationsteam.

TuS Obenstrohe

Tanz
Tombola
Live-Musik
Show-Einlagen

Upstalsboom
★★★★★
LANDHOTEL FRIESLAND

17.3.2018
ab 20:00 Uhr

SETUP
PARTYBAND

Karten und Platzreservierung unter Tel: 04451-85750 - Karten auch im Vereinsheim erhältlich Eintritt: 7,00 €

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 Holger Katmann 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

Manuela Steenken
Geschäftsführerin

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	3
Statistik.....	5
Ehrungen.....	6
Auf einen Blick.....	7
Fotos	20-21
Silvesterlauf.....	35
Was gibt's noch zu berichten?	36
Aufnahmeerklärung.....	37



KINDERTURNEN

Eltern-Kind-Turnen bis 3 J....	8
Kinderturnen 4-6.....	9
Kinderturnen 7-9.....	9

ERWACHSENENTURNEN

Aero-Dance / Step-Aerobic...	10
Fit-Mix für Frauen.....	10
Damenturnen Mo.....	11
Damenturnen Do.....	11
Fit und Aktiv	12-13
Seniorenturnen.....	14
Nordic Walking.....	14
Yoga.....	15
Pilates.....	16

FUNKTIONSGYMNASTIK

Funkt.-gymn. Montag.....	16
Frauengruppe Di.....	17
Sie und Er um 50.....	17

GESUNDHEITSSPORT

Herzsport - m. Rez.....	18-19
Herzsport - o. Rez.....	19
Diabetessportgruppe.....	22
Gesundheitssportgruppe.....	22

MANNSCHAFTSSPORT

Fußball.....	23-28
Handball.....	29
Badminton.....	30
Volleyball.....	31
Tischtennis.....	32

Schwimmsport.....	33
Schnorcheln.....	33
Sportabzeichen.....	34, 39,40
Leichtathletik Kinder/Jgdl.....	35

VEREINSVORSTAND

1. Vorsitzender.....	Peter Mostowski.....	Tel. 04451-7954.....	mostowski@tus-obenstrohe.de
2. Vorsitzender.....	Holger Katmann.....	Tel. 04456-948636.....	katmann@tus-obenstrohe.de
Geschäftsführerin.....	Manuela Steenken.....	Tel. 04451-82629.....	steenken@tus-obenstrohe.de

26316 Varel, Anne-Frank-Str. 7

ABTEILUNGSLEITER/INNEN

Turnen.....	Turnwartin:.....	Edith Rinne (kommissarisch) Tel.: 04451-3953.....	turnen@tus-obenstrohe.de	
.....	Kinderturnwartin:...	nicht besetzt.....	turnen@tus-obenstrohe.de	
.....	Frauenturnwartin:..	nicht besetzt.....	turnen@tus-obenstrohe.de	
.....	Pressewartin:.....	Edith Rinne.....	Tel.: 04451-3953.....	presse@tus-obenstrohe.de
Fußball.....	Erwachsene.....	Dierk Nattke.....	Tel.: 04451-83269.....	fussball@tus-obenstrohe.de
.....	Jugendliche.....	Mareike Frers	Tel.: 04451-9181548.....	fussballjugend@tus-obenstrohe.de
.....	JFV Varel.....	Claudia Rohlfs.....	Tel.: 04451-8 22 87.....	claudia.rohlf@jvf-varel.de
Badminton.....	Werner Krehl.....	Tel.: 04451-85132.....	badminton@tus-obenstrohe.de
Volleyball.....	Jürgen Uthmann.....	Tel.: 0171 4952 724.....	volleyball@tus-obenstrohe.de
Tischtennis.....	Rudolf Brinkmann.....	Tel.: 04451-9611230.....	tischtennis@tus-obenstrohe.de
Schwimmen.....	Janka Möhlmann.....	Tel.: 0178 1431 985.....	schwimmen@tus-obenstrohe.de
Diabetes/Herz-Sport.....	Marlene Schröder.....	Tel.: 04451-6542.....	turnen@tus-obenstrohe.de
Sportabzeichen.....	Hans-Jürgen Gollan.....	Tel.: 04451-7993.....	sportabzeichen@tus-obenstrohe.de
Handball.....	Fred Richter.....	Tel.: 04451-85734	handball@tus-obenstrohe.de

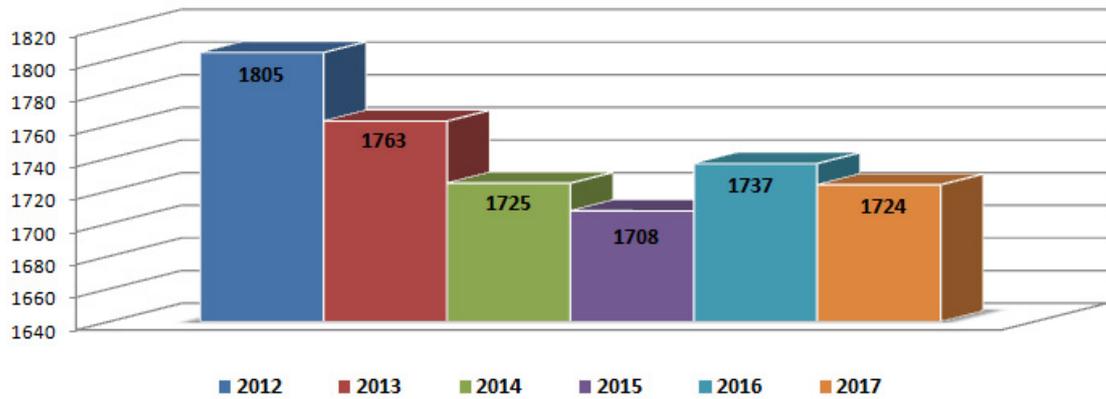
WICHTIGE TELEFON-NR.

www.tus-obenstrohe.de

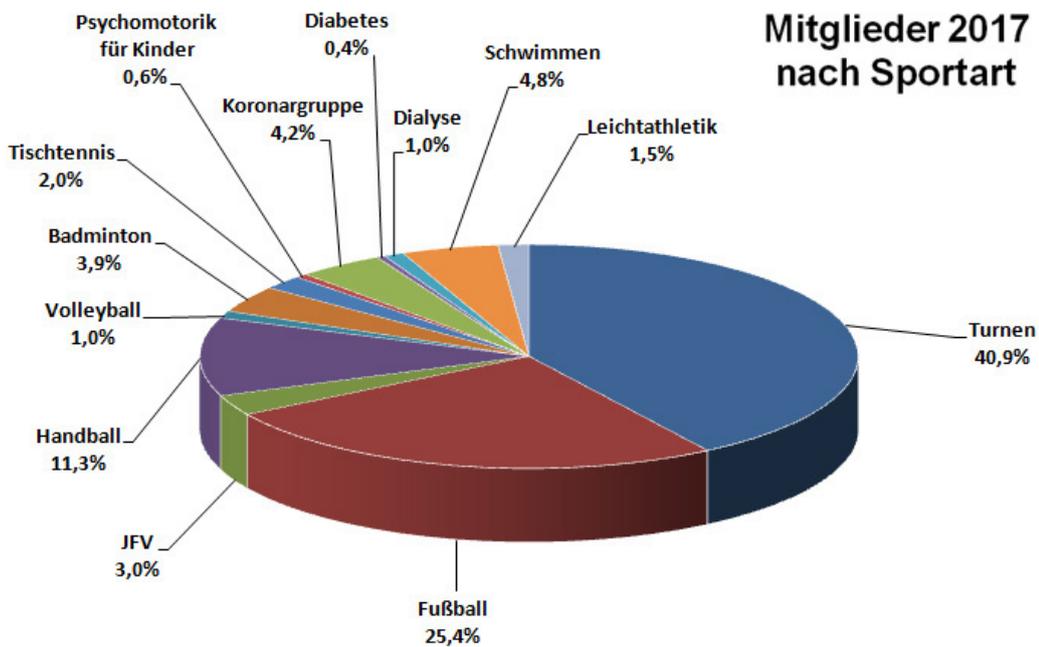
Hallenwart	Peter Mostowski	Tel.: 04451 - 7954
Vereinsheim	Holger Katmann	Tel.: 04456 - 948636

verantwortlich für die Jahresberichte 2017/2018	
Inhalt:	Abteilungsleiter/Übungsleiter
Gestaltung:	Edith Rinne
Druck:	CCV Varel Obenstrohe

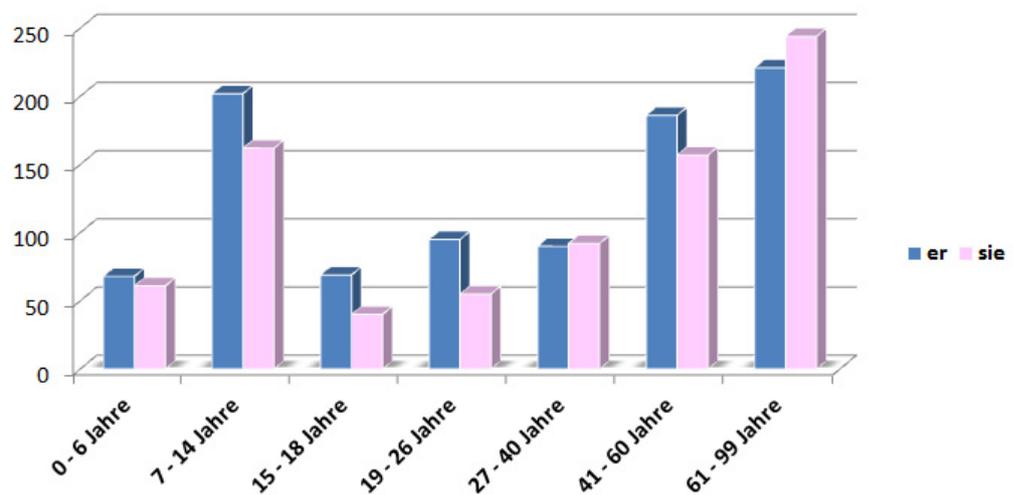
Mitgliederentwicklung 2012 - 2017



Mitglieder 2017 nach Sportart



Mitglieder 2017 nach Alter



EHRUNGEN



Silberne Ehrennadel (20 Jahre Mitgliedschaft)

auf der JHV waren anwesend:

Roswitha Alef-Fabian
Andrea Schneider
Elsbeth Gieseke
Jürgen Büppelmann
Tomma Thorbecke
Thomas Köster

Goldene Ehrennadel (30 Jahre Mitgliedschaft)

auf der JHV waren anwesend:

Ralf Rath
Guido Schäfer
Stefan Bartels.

Silberner Ehrenbrief (40 Jahre Mitgliedschaft)

auf der JHV waren anwesend:

Erwin Theilen
Werner Krehl

Goldener Ehrenbrief (50 Jahre Mitgliedschaft)

auf der JHV waren anwesend:

Helmut Nagelschmidt
Ingo Neumann und
Wolfgang Busch

Der **Sport-Oskar** 2016

wurde an unsere langjährige Geschäftsführerin

Ursel Hörmann (†)

postum verliehen und von Alfred Hörmann entgegengenommen.



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

AUF EINEN BLICK

	VON	BIS	WAS	Wo	SEITE
MONTAG	15:30	17:00	Yoga	Sporthalle Riesweg 21, Obenstrohe	15
	17:00	18:30	Fit und aktiv - Tanzen fit ab 50	BBS Varel, Spiegelsaal, Stettiner Str. 3	12
	17:00	19:00	Sportabzeichen	Sportplatz Plaggenkrugstr., Obenstrohe	34/39/40
	17:00	18:00	Diabetes-Sportgruppe	Sporthalle GS Osterstr. 9, Varel	22
	18:00	20:00	Leichtathletik Jugendliche ab 12 J.	Sporthalle Oberschule Arngaster Str., Varel	35
	19:00	20:00	Aero-Dance/Step-Aerobic	Sporthalle Plaggenkrugstr., Obenstrohe	10
	19:00	20:00	Funktionsgymnastik	Sporthalle Riesweg 21, Obenstrohe	16
	20:00	21:00	Fit-Mix für Frauen	Sporthalle Plaggenkrugstr., Obenstrohe	10
	20:00	22:00	Volleyball	Sporthalle Plaggenkrugstr., Obenstrohe	31
	20:00	22:00	Damenturnen Mo.-Gruppe	Sporthalle Plaggenkrugstr., Obenstrohe	11
DIENSTAG	08:30	09:45	Nordic Walking	Parkplatz vor Sporthalle Plaggenkrugstr.	14
	09:00	10:00	Pilates	Gymnastikraum Rodenkirchener Str. 2a, Varel	16
	14:00	17:00	Fit und aktiv - Spielegruppe - 14 tägig	Schloss-Cafe, Varel	12-13
	14:00	17:30	Fit und aktiv - Fahrradgruppe - 14 tägig	Waldeingang Windallee, Varel	12-13
	15:45	16:45	Kinderturnen 4 - 6 Jahre	Sporthalle Plaggenkrugstr., Obenstrohe	9
	15:30	17:00	Yoga	Sporthalle Riesweg 21, Obenstrohe	15
	19:00	22:00	Tischtennis - Erwachsene	Sporthalle Riesweg 21, Obenstrohe	32
	20:00	22:00	Funktionsgymnastik für Frauen	Sporthalle GS Osterstraße 9, Varel	17
	20:00	22:00	Badminton - Erwachsene	Sporthalle Plaggenkrugstr., Obenstrohe	30
	MITTWOCH	15:30	16:45	Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)	Sporthalle Plaggenkrugstr., Obenstrohe
16:00		17:00	Herzsportgruppe ohne Rezept	Sporthalle Pestalozzischule, Oldenb. Str. 9	19
16:00		17:00	Fit und aktiv - Fit mit Gymnastik u. Tanz	BBS Varel, Spiegelsaal, Stettiner Str. 3	12-13
16:30		18:30	Leichtathletik Kinder 6 - 12 J.	Sporthalle BBS Varel, Stettiner Str. 3	35
17:00		18:30	Kinderturnen 7 - 9 Jahre	Sporthalle Plaggenkrugstr., Obenstrohe	9
17:00		18:30	Badminton - Schüler	Sporthalle Plaggenkrugstr., Obenstrohe	30
17:00		19:00	Herzsportgruppen mit Rezept	Sporthalle Pestalozzischule, Varel	18-19
19:00		20:00	Aero-Dance/Step-Aerobic	Sporthalle Plaggenkrugstr., Obenstrohe	10
19:00		20:00	Gesundheitsportgruppe ohne Rezept	Sporthalle Pestalozzischule, Oldenb. Str. 9	22
DONNERSTAG	08:30	09:45	Nordic Walking	Parkplatz vor Sporthalle Plaggenkrugstr.	14
	15:30	16:30	Seniorenturnen	Sporthalle Plaggenkrugstr., Obenstrohe	14
	19:00	21:00	Beach-Volleyball im Sommer	Strand Dangast	31
	20:00	21:30	Damentunen Do.-Gruppe	Sporthalle Riesweg 21, Obenstrohe	11
FREITAG	15:00	16:00	Leichtathletik Kinder 3 - 6 J.	Sporthalle BBS Varel, Stettiner Str. 3	35
	16:30	17:15	Schwimmen - Wassergewöhnung	Hallenbad Varel, Haferkampstr. 66, Varel	33
	17:15	18:00	Schwimmen - Wasserbewältigung	Hallenbad Varel, Haferkampstr. 66, Varel	33
	17:00	18:30	Tischtennis - Jugend	Sporthalle Plaggenkrugstr., Obenstrohe	32
	18:00	19:00	Funktionsgymn. - Sie und Er um 50	Sporth. Grd.schule Schlossplatz, Schulstr. 1	17
	19:00	20:30	Badminton - Jugend	Sporthalle Plaggenkrugstr., Obenstrohe	30
	20:00	22:00	Badminton - Erwachsene	Sporthalle Plaggenkrugstr., Obenstrohe	30
	19:00	22:00	Tischtennis - Erwachsene	Sporthalle Plaggenkrugstr., Obenstrohe	32
	19:00	20:30	Yoga	Gymnastikraum Rodenkirchener Str. 2a, Varel	15
SAMSTAG	10:00	11:00	Schwimmen-Seepferdchengruppe	Hallenbad Varel, Haferkampstr. 66, Varel	33
	10:15	11:15	Schwimmen-Robbi 1	Hallenbad Varel, Haferkampstr. 66, Varel	33
	10:45	11:45	Schwimmen-Robbi 2	Hallenbad Varel, Haferkampstr. 66, Varel	33
	15:45	16:45	Schnorcheltraining	Hallenbad Varel, Haferkampstr. 66, Varel	33

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

ELTERN-KIND-TURNEN BIS 3 JAHRE

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Jutta Kochskämper	04451-861882	Mittwoch	15:30 - 16:45	Sporthalle Plaggenkrugstr.



Das Eltern-Kind-Turnen des TuS Obenstrohe ist nach wie vor sehr gut besucht. Nach den Weihnachtsferien haben neue Eltern und Kinder wieder die Möglichkeit neu einzusteigen.

Die Übungsstunden orientieren sich thematisch am Jahresablauf, zudem finden Ereignisse wie Fasching, Ostern und Weihnachten Berücksichtigung. Zuerst bauen alle Eltern zusammen auf, dann finden wir uns im Kreis zusammen und singen unser Begrüßungslied. Je nach Stundenbild gibt es dann Fingerspiele, Lieder oder kleine Spiele mit und ohne Kleinmaterialien wie Bälle, Reifen, Seile oder aber auch Zeitungspapier, Wolle oder Tannenzapfen, um nur einige Möglichkeiten zu nennen. Danach wird an den Geräteaufbauten ausprobiert und geturnt.

Besonders toll ist es, dass jetzt auch wieder ein Barren in der Halle zur Verfügung steht, der gleich mit eingesetzt wurde und stark viel Begeisterung bei den Kleinen ausgelöst hat. Die Stunde klingt mit dem gemeinsamen Abbau, der obligatorischen Bummelbahnfahrt auf den Mattenwagen und einem Schlusskreis aus.

Jutta
Kochskämper



KINDERTURNEN 4 - 6 JAHRE

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Christa Janßen Kerstin Sanker	04451-85136 04451-957318	Dienstag	15.45 - 16:45	Sporthalle Plaggenkrugstr.

Beim Freizeitsport Kinderturnen werden (wie auch vom Deutschen Turner Bund vorgegeben) umfassend und vielseitig alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten wie Laufen, Springen, Hüpfen, Werfen, Schwingen, Balancieren, Hangeln, Rollen und Drehen um alle Körperachsen gestärkt und gefördert.

Die Turnstunde für Ihre Kinder gestalten wir entsprechend, so dass angeleitete, herausfordernde Bewegungsaufgaben und Phasen zum freien Spielen und zum Ausprobieren von eigenen Ideen sich abwechseln. Eine Bewegungslandschaft mit Kleingeräten (Bälle, Seile, Reifen....) und Turngeräteaufbauten mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden stehen den Kindern dafür zur Verfügung.

Das Turnen in der Gemeinschaft mit anderen Kindern fördert die Teamfähigkeit, das Verantwortungsgefühl, die Disziplin und die Rücksichtnahme. Kinder mit einer guten Koordinations- und Bewegungsfähigkeit sind selbstbewusst und mutig.

Zum Aufbau (ab 15.30 Uhr) und zum Abbau (ab 16.45 Uhr) der Geräte bitten wir um die Mithilfe der Eltern.



Kinder, die mal „hineinschnuppeln möchten“ sind herzlich willkommen – bitte vorher anrufen. An den schulfreien Tagen und in den Ferien findet das Kinderturnen nicht statt.

Christa Janßen u. Kerstin Sanker

KINDERTURNEN 7 - 9 JAHRE

Übungsleiter gesucht!

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Nadja u. Maxim Linnik	0176 4760 1404	Mittwoch	17:00 - 18:30	Sporthalle Plaggenkrugstr.



Seit Sommer 2016 leiten mein Bruder und ich das Kinderturnen. Der Spaß an der Bewegung steht bei uns an erster Stelle. Wir legen viel Wert darauf, dass die Kinder sich gerne und mit Freude bewegen und mitmachen.

Außerdem wird die Autonomie der Kinder gestärkt, in dem sie ihre Spielwünsche mit in die Turnstunde einbringen dürfen. Diese werden meistens zu Beginn oder zum Ende durchgeführt. Wir versuchen die Turnstunden so abwechslungsreich und interessant wie möglich zu planen, damit für jeden was dabei ist, von Kooperations- und Konkurrenzspielen bis hin zum Geräte- und Bodenturnen. Dadurch kann jedes Kind seine Stärken und Schwächen individuell einbringen bzw. fördern.

Zum Abschluss wird die Turnstunde mit unserem Abschlusslied beendet.

Nadja und Maxim

AERO-DANCE/STEP-AEROBIC

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Yvonne Spauka Melanie Stelter	04451-950830 0152 5631 5242	Montag Mittwoch	19:00 - 20:00 19:00 - 20:00	Sporthalle Plaggenkrugstr.



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.

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



FIT-MIX FÜR FRAUEN

Übungsleiter	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 dem Aerobic verwenden. Desweiteren setzen wir hin und wieder die Stepbretter beim 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.

Fester Bestandteil unserer harmonischen Gruppe ist ein schöner Saisonabschluss. Vor den Sommerferien haben wir uns im Laboratorium in Oldenburg ein Theaterstück angesehen. Eine gemütliche Weihnachtsfeier fand in der Gaststätte Alanya in Obenstrohe statt.

Martina Ammermann

DAMENTURNEN MONTAGS-GRUPPE

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

Das Trainingsprogramm steht unter dem Motto

"Bewegung macht Spaß!"

Die Stundengestaltung besteht aus Übungen zum Aufwärmen, Gymnastik (evtl. mit Sportgeräten wie Ball, Theraband, Hanteln etc.) zur Förderung der Kondition und Beweglichkeit.

Der private Kontakt wurde durch die Faschingsfeier, die Radtour und das Grillfest bei Anna sowie die Weihnachtsfeier gepflegt. Für die Unterstützung beim Weihnachtsmarkt durch Mithilfe und Kuchenbacken für die Cafeteria ein herzliches Dankeschön.

Wer Lust hat, kann gerne zum Training kommen.

*Sieglinde Riewe und
Monika Neumann*



DAMENTURNEN DONNERTAGS-GRUPPE

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



Immer wieder am Donnerstag Abend treffen sich Frauen im Alter ab 50 Jahre bis unbegrenzt nach oben. Die Übungsstunde beginnt mit flotter Musik zum Aufwärmen. Anschließend beschäftigen wir uns mal mit Stäben, Keulen, Therabändern, Seilen, Reifen oder auch Pezzibällen.

Matten und Hocker sind auch ganz beliebt. Zum Stundenabschluss heißt es dann entspannen.

Die Geselligkeit wird bei uns auch sehr gepflegt. Zur Tradition geworden sind das Heringessen im Frühjahr und die Radtour vor dem Sommerferien.

Zu unserer Weihnachtsfeier am Ende des Jahres heißt es dann, und darauf freuen sich alle, "Bingo" spielen.

Brigitte Woisch



FIT UND AKTIV

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
1. <u>Tanzen fit ab 50</u>				
Linda Heers	04451 - 37 37	Montag	17:00 - 18:30	BBS Spiegelsaal 
2. <u>FIT ab 50 mit Gymnastik und Tanz</u>				
Elvira Born	04451-960 706	Mittwoch	16:00 - 17:00	BBS Spiegelsaal
3. <u>Rad</u>				
Erich Ohsenbrügge	04451-968481	14-tägig	Dienstag	Windallee Waldeingang
Vom November – ca. April wandern statt radfahren			13:00 – 17:00	Treffpunk Parkpl. b. Tivoli
4. <u>Spiele</u>				
Irmgard Wöltjen	04451-961373	14-tägig	Dienstag	Schloss-Cafe 

1. Tanzen fit ab 50

Tanzen macht Spaß! Mit dem Senioren-/Erlebnistanz gibt es für Tanzinteressierte in der zweiten Lebenshälfte ein geeignetes Tanzangebot. Tanzen bedeutet Bewegung und diese wiederum Muskelaktivität, wobei die verschiedensten Muskelgruppen zusammenspielen.

Jeder kann mittanzen, denn tänzerische Vorkenntnisse und ein fester Partner sind nicht erforderlich. Voraussetzung zur Teilnahme ist einzig und allein die Freude an der Bewegung zu Musik.

Auch wenn wir derzeit keine Männer in der Gruppe haben, sind diese aber herzlich willkommen.

Wir beginnen unsere Übungsstunde mit einem Eröffnungstanz, der allen Teilnehmern bekannt ist und dem Ankommen, Lockern und Erwärmen dienen soll.

Anschließend wird ein neuer/komplexer Tanz eingeübt, weil in der ersten Hälfte der Stunde die Konzentrationsfähigkeit besonders gut ist. Im weiteren Verlauf wiederholen wir Tänze, die wir in den vorangegangenen Übungsstunden einstudiert haben. Kleine Pausen geben Gelegenheit, etwas zu trinken und miteinander zu kommunizieren. Die Stunde klingt aus mit leichten Tänzen und dem Schlusstanz.

Auch die Geselligkeit soll nicht zu kurz kommen durch gelegentliche Treffen außerhalb des Tanzkreises, zum Beispiel bei einem gemeinsamen Frühstück.



2. FIT ab 50 mit Gymnastik und Tanz

Die Möglichkeiten zur Bewegung für Menschen in der zweiten Lebenshälfte sind vielfältig.

Die rhythmische Bewegung zu Musik, ob auf der Fläche als Tanz oder Agilando, einer Mischung aus Gymnastik und Tanz, Übungen an der Stange oder auch im Sitzen, fördert alle Sinne und stärkt Kreislauf, Muskeln und Geschmeidigkeit.

Meditativer Tanz ist Entspannung und Bewegung zugleich. Ein Mix daraus ist Inhalt der Übungsstunden.

Wir beginnen mit einem Begrüßungstanz im Sitzen zum Ankommen, Lockern und Erwärmen. Dann folgen in bunter Mischung die obengenannten Übungen. Der Schwerpunkt richtet sich nach der Kondition der Teilnehmer/innen.

Auch die Geselligkeit soll nicht zu kurz kommen durch gelegentliches gemeinsames Essen gehen oder Kaffee trinken.

Näheres bei der Übungsleiterin: Elvira Born, Ausbildung mit Zertifikat beim Bundesverband Seniorentanz e.V.

3. Radfahren hält fit und ist umweltfreundlich



Die Dienstagsradler waren 2017 gut unterwegs! Bewegung an der frischen Luft sind der Radgruppe von Fit und Aktiv wichtig. Unsere Gruppe wurde durch neue Radler verstärkt.

Auf keiner Tour dürfen in den Pausen Kaffee, Tee und Kuchen sowie geselliger Klönschnack fehlen. Im Winter bleibt das Fahrrad im Keller und es werden Wanderungen unternommen. Um das ganze abzurunden, treffen wir uns einmal im Monat zum Knobeln in der "Börse".

Den mehrtägigen Radurlaub 2017 haben wir in Leer verbracht. Schöne Fahrradtouren führten uns nach Papenburg, Emden und nach Ditzum.

Traditionell sind Kohltour und Weihnachtsfeier, aber als Highlight gilt der Rückblick auf das letzte Jahr. Nach einem gemeinsamen Frühstück beginnt die Fotoshow.



Die nächsten Radtouren, sowie der Radurlaub sind in Arbeit, dafür wünschen wir uns Gesundheit, gutes Wetter, wenig Pannen und interessante Wegstrecken.

Jeder, der mit uns radeln möchte ist herzlich willkommen.

Nähere Auskünfte erteilt:
Erich Ohsenbrügge

SENIORENTURNEN

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Edith Rinne	04451-3953	Donnerstag	15:30 - 16:30	Sporthalle Plaggenkrugstr.



Gedächtnis- oder Bewegungsspiele im Sitzkreis trainieren dann auch noch das Gedächtnis oder eine Massagerunde mit dem Igel-Ball entspannt den Körper am Ende der Übungsstunde. Wichtig dabei sind der Kontakt zu den anderen Teilnehmern und der Spaß in den Übungsstunden und bei gemeinsamen Feiern und

Zu alt für Sport? Gibt es bei uns nicht! Im Alter von 70 – 90 Jahren sind hier alle dabei, denn Sport hält schließlich jung!

Rund 15 Sportlerinnen und Sportler der Seniorengruppe halten sich bei ihrem wöchentlichen Training körperlich und geistig fit. Bei den Übungen bestimmt jeder für sich selbst das Tempo und welche Übungen ihm gut tun, denn vor allem heisst es, gemeinsam beim Sport Spaß zu haben.

Nach dem Aufwärmen und der Mobilisation auf den Gymnastikstühlen gehen wir zu Musik durch die Halle. Übungen mit und ohne Handgeräte verbessern dabei die Beweglichkeit, trainieren das Gleichgewicht und erhalten die Muskelkraft.

Unternehmungen wie Faschingsfeier, Grünkohl- und Eisessen.

Unsere gemütliche Weihnachtsfeier im Vereinsheim wurde mit weihnachtlichen Liedern von Sydney Eggleston am E-Piano begleitet. Wir bedanken uns bei Manuela Steenzen für die Unterstützung bei der Bewirtung mit Kaffee und Kuchen.

Auch 2018 werden wir uns zu den Sportstunden und gelegentlich zu anderen Aktivitäten treffen. Neue Teilnehmer sind dazu herzlich willkommen.

Edith Rinne



Walking/Nordic-Walking

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Ute Eilers	04451-9789792	Dienstag u. Donnerstag	8:30 - 9:45	Parkplatz Sporth. Plaggenkr.str.



Auf dem Foto ist nur ein kleiner Teil unserer Gruppe abgebildet, die sich jeden Dienstag und Donnerstag zum Walking trifft. Insgesamt sind rund 20 Teilnehmer in der gemischten Gruppe aktiv. Neue Teilnehmer sind immer herzlich willkommen. Wir starten um 8.30 Uhr vor der großen Sporthalle Obenstroe. Bei jedem Wetter ist Walking ein ideales Ganzkörpertraining an frischer Luft.

Na, möchte Ihr es mal ausprobieren? Stöcker können ausgeliehen werden. Wir freuen uns auf Euch!

Ute Eilers



Wir walken bei jedem Wetter!

YOGA

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Annette Siebrecht	04456 94 88 80	Montag	15:30 - 17:00	Sporthalle Riesweg
Hildegard Sandgaard	04451-5441	Dienstag	15:30 - 17:00	Sporthalle Riesweg
neu ab 6. April 2018: Martina Ammermann	04451-83311	Freitag	19:00 - 20:30	Gymnastikhalle Rodenkirchener Str. 2a

Männer auf die Yogamatte ? !



In erster Linie ist Yoga ein Geschenk für mich, das mein Leben bereichert.

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.

Ist es nicht erstaunlich, dass Yoga vor mehreren tausend Jahren von Männern erfunden wurde und lange Zeit auch nur von Männern ausgeführt werden durfte? Im Ursprungsland Indien, gibt es bis heute mehr Männer als Frauen, die Yoga unterrichten und auch praktizieren. Schaut man allerdings bei uns in die Yoga-Stunden sieht man fast nur noch Frauen.

Mit einer gemütlichen Weihnachtsfeier haben wir das Yoga-Jahr abgeschlossen und freuen uns auf das Jahr 2018.

Hildegard Sandgaard

Wenn Du Dir Sorgen machst, dass Yoga nicht „passt“ oder körperlich zu anstrengend sein mag, probiere es doch erst einmal aus, trau Dich und Du wirst vielleicht von Deiner Erfahrung überrascht sein. Wer bereits viele Muskeln und Kraft hat, den macht es flexibler und den Flexiblen gibt es Kraft. Kraft und Gleichgewicht, um im Alltag einen klaren Kopf zu behalten.

Beim Yoga geht es nicht um den „perfekten“ Körper. Vielmehr geht es darum, dass Du Dich wohl fühlst. Ganz gleich ob Mann oder Frau. Wer einmal in der Woche Yoga übt, bekommt zwar nicht über Nacht Muskeln wie Popeye aber es wird sich sowohl körperlich als auch psychisch etwas verändern. Du darfst gespannt sein.



Annette Siebrecht und Martina Ammermann



PILATES

Übungsleiter	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, Therabändern, auch Corebänder zur Verfügung. Zum gemeinsamen Weihnachtsfrühstück haben wir im Vereinsheim getroffen und leckere Sachen geschlemmt.

Wer Pilates einmal ausprobieren möchte ist herzlich zu einer Probestunde eingeladen.

Jutta Kochskämper



Funktionsgymnastik für Frauen und Männer

Übungsleiter	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

Übungsleiter	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.
 Übungen an Bänken, Kästen und auf Matten, Wettspiele
 Entspannungsübungen u.a. mit Tennisbällen oder Massagebällen,
 Übungen nach der Feldenkrais-Methode, Partner- und Atemübungen

Geselligkeiten:

Spaziergänge, Grünkohlessen, Geburtstagsfeiern und Weihnachtsfeiern

Lizenzen:

Übungsleiter,
 Reha-Wirbelsäulensport



Edda Koch

Funktionsgymnastik sie & er um 50

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Edda Koch	04451-7331	Freitag	18:00 - 19:00	Sporthalle Grundschule Schlossplatz, Varel

Stundenanfang: Konditionstraining, Laufen, Gehen auf und über die Bänke, Cirkeltraining, Wettspiele, Ballspiele, Frisbee, Training auf der Matte.

Gymnastik: Übungen zur Stärkung der Rücken- u. Wirbelsäulenmuskulatur, danach mit Hanteln, Therapiebällen, Thera Bändern, Tennisbällen oder anderen Klein-Geräten.

Schluss: Badminton, Basketball, Prellball und andere Ballspiele.

Geselligkeiten: Grünkohlessen, kurze und lange Fahrradtouren, Spaziergänge, Weihnachtsfeier, Geburtstagsfeiern

Lizenzen: Übungsleiter, Reha-Wirbelsäulensport



Edda Koch



Herzsportgruppen - mit Rezept

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Marlene Schröder Martina Geisthardt Carmen Köster	04451-6542 04451- 9612078 04451-4687	Mittwoch	17:00 - 19:00	Sporthalle Pestalozzischule Oldenburger Str. 7
Anmeldung bei: Dr. med. J. Warns Ansprechpartner: Frau M. Klöver Tel. 04451-84044				

Herzsport ist uns eine Herzensangelegenheit

„Auf, auf, Ihr Lieben!“, das ist das Startsignal für unsere Herzsportler zu Beginn jeder Trainingseinheit.

Voraussetzung für eine Teilnahme ist die ärztliche Verordnung nach einer kardiologischen Behandlung in einer Herzklinik bzw. durch den Hausarzt. In der Regel sind es 60 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten, die zunächst verschrieben werden. Die Verordnung muss sich der Teilnehmer anschließend von seiner zuständigen Krankenkasse vor Teilnahmebeginn genehmigen lassen.

Und dann kommen wir ins Spiel – die ambulante Herzsport- bzw. Koronarsportgruppe, die Rehabilitationsmaßnahme für Menschen mit Herzerkrankungen (z.B. nach einem Herzinfarkt) einmal pro Woche anbietet. Übrigens sind wir eine von etwa 6.000 Herzsportgruppen in Deutschland mit nahezu 120.000 Patienten. Angegliedert sind wir dem TuS Obenstrohe, die Organisation und Verwaltung läuft über Dr. med. Johann Warns in Varel.

Doch was unterscheidet uns noch von anderen Gruppen? Eine Herzsportgruppe wird immer von einem Arzt betreut und zwar ehrenamtlich. An dieser Stelle danken wir herzlichst unserem Ärzte-Team, ohne die wir die Stunden nicht durchführen dürfen. Sie geben uns allen stets ein gutes Gefühl und haben ein offenes Ohr für die Teilnehmer. Wir, als Übungsleiter, durchlaufen eine herzsportqualifizierte lizenzierte Ausbildung, die regelmäßige Fortbildungen einschließt und spätestens alle zwei Jahre kontrolliert wird. Wir, das sind Marlene Schröder, seit etwa 20 Jahren dabei

und Martina Geisthardt, seit etwa 13 Jahren aktiv sowie Carmen Köster, die seit Sommer 2017 das Team komplettiert und aus dem Praxisteam von Dr. Warns kommt.

Was läuft bei uns speziell? Vor dem Hintergrund des ganzheitlichen Ansatzes in der Rehabilitation werden die Bereiche Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit sowie Entspannung angeboten. Spaß und Wohlergehen der Teilnehmer sind für uns eine Herzensangelegenheit. Wichtig ist uns, dass die Teilnehmer wieder ihre Energie und ihr Selbstbewusstsein zurückerlangen, damit sie auch nach Abschluss einer Verordnung weiterhin Sport treiben. Der TuS Obenstrohe bietet dafür allen Interessierten ein breitgefächertes Angebot an.

Was läuft zusätzlich? Zwecks Gedankenaustausches, zum Kennenlernen und Vergnügen organisieren wir für die Teilnehmer plus Partner Veranstaltungen wie Boßeln, Bowling, Swin-Golfen, Grillen im Sommer und natürlich darf die Weihnachtsfeier zum Jahresausklang nicht fehlen. Zudem bieten wir nach Bedarf allen Teilnehmern plus Familie einen Kurs für die Herz-Lungen-Wiederbelebung in Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz an. Die „Aktion gegen Herzflimmern e.V.“ hat zusätzlich einen von uns gespendeten Defibrillator in unserer Sporthalle fest installiert für alle Sportler. So kann jeder Laie zum Lebensretter werden.

Herzlichst, euer Herzsport-Team

Marlene, Carmen und Martina



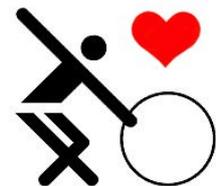
Herzsportgruppen - mit Rezept



Wo und wann findet nun alles statt? Hier sind die Eckdaten für euch:

Ort: Sporthalle der Pestalozzi Schule, Oldenburger Straße 7, 26316 Varel
 Trainingszeiten (außer Schulferienzeit): mittwochs,
 17.00 bis 18.00 Uhr, Hocker- und Übungsgruppe, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr, Trainingsgruppe

Anmeldung bei: Dr. med. Johann Warns, AP: Mira Klöver, Telefon: 04451 / 84044
 Kontakt Übungsleiterinnen: Marlene Schröder, Telefon 04451 / 6542,
 Carmen Köster, Telefon 04451 / 4687,
 Martina Geisthardt 04451 / 9612078.



Herzsportgruppe - ohne Rezept

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Sigrid Temme Vertretung 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.



Zurzeit ist ein Platz frei. Bei Interesse zum Mitmachen bitte vorher anmelden.

Sigrid Temme

TuS Obenstrohe - Ge



meinsam in Bewegung



Gesundheitssportgruppe - ohne Rezept

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Inse Wiechmann	04451-82350	Mittwoch	19:00 - 20:00	Sporth. Pestalozzischule Oldenburger Str. 7

Die Gruppe besteht aus sportbegeisterten Männern im Alter ab 60 Jahren, welche sich fit halten wollen und Spaß an der Bewegung haben. Aber auch Frauen sind herzlich willkommen in der Gruppe.

Die Übungsstunde beginnen wir mit einer Aufwärmung. Mit Gymnastik, leichten Kraftübungen und Spielen verbessern wir die allgemeine Fitness, die Beweglichkeit, trainieren die Koordination und die Balance. Die Übungsstunden beenden wir mit einem Spiel oder mit Entspannungsübungen.



Freizeitaktivitäten wie Grillen oder Weihnachtsfeier werden von der Gruppe organisiert und gepflegt.

*Inse
Wiechmann*



Diabetesportgruppe

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Marlene Schröder Koordinator: Dr. med. J. Warns	04451-6542	Montag	17:00 - 18:00	Grundschule Osterstraße 9 Ansprechpartner: Frau M. Klöver Tel. 04451-84044



Wir beginnen unsere Übungsstunde mit Aufwärmübungen.

Danach folgt die Trainingsphase, bei der Beweglichkeit, Koordination, Kraft und

Ausdauer individuell gefördert wird. Zum Ausklang der Stunde folgt die Entspannung.

Diverse Freizeitaktivitäten, wie z.B. Boßeln, Spaziergänge in Traumgärten mit anschließender Kaffeepause, Kegeln und nicht zuletzt unsere jährlichen Weihnachtsfeiern in gemeinsamer Runde gehören ebenfalls dazu.

Marlene Schröder



Abteilungsleiter:

Erwachsene: **Dierk Nattke**
Jugendliche: **Mareike Frers**

Tel.: 04451 - 83269

Tel.: 04451 - 9 181 548 oder 0176-61205727



Hallo Fußballfreunde,

Unsere Abteilung besteht momentan aus 7 Mannschaften, wobei zwei Herrenteams als Spielgemeinschaft mit dem TuS Dangastermoor am Ligabetrieb teilnehmen. Eine Maßnahme, die auf der einen Seite dem demografischen Wandel, auf der anderen Seite aber auch dem geänderten Freizeitverhalten geschuldet ist. Viele junge Menschen sind nicht mehr bereit sich den Zwängen einer Mannschaftssportart zu unterwerfen, aber auch nicht mehr bereit Verantwortung für andere zu übernehmen. Das ist aus meiner Sicht nicht nur schade, sondern führt auch dazu, dass sehr viel soziale Kompetenz verloren geht.

Es gilt für uns in der Zukunft daran zu arbeiten, wieder mehr junge Leute in die Vereine und somit in die Mannschaften zu bekommen. Wenn uns das nicht gelingt, wird es unausweichlich sein, sich noch mehr Gedanken über Spielgemeinschaften oder Vereinszusammenlegungen zu machen. Dazu müssen wir aber auch überlegen alte, zum Teil auch verkrustete Strukturen aufzubrechen.

Ein chinesisches Sprichwort sagt:

„Wenn der Wind des Wandels weht, müssen wir unsere Segel neu ausrichten“

Nun aber zu unseren Mannschaften.

Die **Erste** Mannschaft konnte leider ihre hochgesteckten Ziele nicht erreichen. Waren sie in der Vorsaison noch 2. geworden, landete man diesmal nur auf dem 8. Tabellenplatz.



1. Herren

EIN BALL VERBINDET



Dies war aber vor allem der Tatsache geschuldet, dass man über die gesamte Saison mit vielen Verletzungen oder langwierigen Erkrankungen zu kämpfen hatte. Aber hier zeigte sich auch unsere sehr gute Zusammenarbeit in der Abteilung. Immer wieder halfen Spieler aus den anderen Mannschaften sowie der JfV U-19 aus. Sehr erfreulich war aber der Sieg in der Fairnesswertung, wobei die Truppe ohne rote Karte blieb. Auch in der neuen Saison findet die Truppe noch nicht so richtig in die Spur. Momentan läuft man seinen eigenen Erwartungen noch hinterher.



2. Herren

Auch die **Zweite** konnte ihr Saisonziel nicht erreichen. Man hatte sich vorgenommen, sich für die neue Fusionsliga zu qualifizieren, was leider nicht gelang. Am Ende langte es zu Platz 10. Im November 2016 legte Mario Lück sein Traineramt nieder und wechselte zu den Damen vom TuS Büppel.

Wir konnten mit Nico Cherny und Tobias Oleschinsky zwei verletzte Spieler aus der Mannschaft gewinnen, die das Traineramt dann übernehmen haben. Aber auch auf Grund personeller Probleme konnte der Relegationsplatz nicht mehr erreicht werden. Auch die Zweite errang mit dem zweiten Platz in der Fairnesswertung eine hervorragende Wertung.

Zur neuen Saison übernahmen Andreas Bunge als Trainer und Marc Görlich als Co Trainer, die Führung der Mannschaft von Nico und Toby, die wieder als Spieler ins Team zurückkehren. Die Mannschaft hat sich in dieser Saison in der Spitzengruppe der Fusionsliga A festgesetzt.

Fußball

Die **SG 1** beendete die Saison auf dem Relegationsplatz 5 in der 1. Kreisklasse, was zu einem Entscheidungsspiel gegen die SG Schwei/Seefeld/Rönnemoor führte. Man lag hier bereits mit 1:3 im Rückstand, drehte aber durch eine tolle Energieleistung das Spiel noch in einen 4:3 Sieg. Auch hier zahlte sich die Zusammenarbeit der Mannschaften aus. So verzichteten einige, bis dato verletzte Spieler der Ersten Mannschaft auf weitere Einsätze in der Ersten und halfen zum Ende der Saison in der SG aus, um deren Ziele zu erreichen. Zur neuen Saison gab der langjährige Mannschaftsverantwortliche Jürgen Redeker aus beruflichen Gründen seinen Posten auf. Ohne Jürgens Arbeit in der Vergangenheit wären die Ziele und auch die hervorragende Zusammenarbeit der beiden Vereine sicherlich nicht möglich gewesen. Dafür möchte ich mich an dieser Stelle ganz herzlich bei Jürgen bedanken.



Ü 50

Die **Ü-50** möchte ich als unsere Seele unserer Abteilung bezeichnen. Viele Spieler sind im Vorstand tätig und übernehmen somit viel Verantwortung für uns alle.

Zudem richtet die Mannschaft unter der Regie von Michael „Karlchen“ Königshaus seit Jahren den Tanz in den Mai sowie die Deutsche Schlager Nacht. Was das Siegen angeht, hält es sich in Grenzen. Wir sind froh, dass wir uns noch bewegen dürfen und können. Bei uns ist jeder Junggebliebene recht herzlich willkommen, egal ob 48 oder 70, Hauptsache man hat noch Luft für hinterher.



SG I

Die **SG II** belegte leider nur den letzten Platz, was aber der guten Stimmung in der Mannschaft keinen Abbruch tat. Das zeigt auch die Tatsache das die Truppe fast geschlossen zusammen blieb. Ich bin auch fest davon überzeugt, dass diese Mannschaft sich nicht über Platzierungen definiert, hier steht der Spass am Spiel und der Gemeinsamkeit im Vordergrund.



SG II

Unser Paradedepferd in der letzten Saison war die **Ü-40**. Sie sicherte sich sowohl die Meisterschaft als auch den Pokalsieg in ihrer Altersklasse. Als Sahnehäubchen gelang es der Mannschaft um Markus Kaup und Michael Langner sich für die Endrunde der Niedersachsenmeisterschaft in Cuxhaven zu qualifizieren. Das ist bisher noch keinem Team unseres Vereins gelungen.



Ü 40

Fußball



Eine feste Institution unserer Abteilung ist unsere Magenta Elf. Die **Damenmannschaft** besteht jetzt seit 10 Jahren und konnte sich stetig und ständig verbessern. Der Zusammenhalt und die Kameradschaft dieser Mannschaft ist vorbildlich. Das zeigt auch die Tatsache, dass noch viele Mädchen der ersten Stunde dabei sind. In der letzten Saison wurden wir 6. in der Bezirksliga Nord. In dieser Serie tummeln wir uns im Dunstkreis der Tabellenspitze. Aber die eigentlich herausragende Leistung des Teams ist ihre vorbildliche Fairness.

Die jungen Frauen, um Spielführerin Jenny Jeltsch, holten sich bereits zum 5. Mal in Folge den Fairnesspokal, egal in welcher Liga. Ich glaube nicht, dass es in Deutschland ganz viele Teams gibt, die das auch geschafft haben.

Überhaupt zeichnet unsere Abteilung die herausragende Fairness aus. Alle Mannschaften liegen in ihren Ligen im vordersten Bereich der Fairnesswertung. Der Fußballkreis musste in diesem Jahr seine Kriterien ändern, sonst hätten wir zum dritten Mal in Folge die Fairnessplakette gewonnen.

Vergessen möchten wir nicht unsere Schiedsrichter. Dank unseres Schiedsrichterobmannes Dennis Hohmann konnten wir, wie in den vergangenen Jahren das Schiedsrichtersoll erfüllen. Die 11 aktiven Schiedsrichter des TuS Obenstroehe haben in der vergangenen Saison insgesamt fast 500 Spiele geleitet und waren teilweise 3-4 mal in der Woche im Einsatz. Erfreulicherweise haben alle vier Schiedsrichter vom TuS, von insgesamt fünf gemeldeten Schiedsrichtern, die Prüfung zur Bezirksliga bestanden. Zwei davon werden vom Bezirk beobachtet und können sich mit etwas Glück für höhere Klassen empfehlen.

Fazit: „Unsere Abteilung lebt!!! Aber damit sie auch weiter lebt, müssen wir alle bereit sein, mit anzupacken um Veränderungen herbeizuführen. Manchmal langt eine gute Idee, die auch ausgesprochen wird.

Also packen wir es an!!!



Fußball

Die „Alte Vierte“ mit 23 Mitgliedern trifft sich inzwischen seit 34 Jahren an jedem Mittwochabend zum Training. Die passiven Mitglieder finden sich regelmäßig nach diesem Training zur geselligen Runde ein.

Die diesjährige mehrtägige Fahrradtour ging nach Bad Godesberg. Schöne Fahrradtouren führten uns am Rhein entlang und wir hatten Glück mit dem Wetter. Die Tour war zum 10. Mal sehr gut von Andreas Bunge organisiert. Wir haben uns vor Ort mit einem Geschenk bei ihm dafür bedankt. 2018 geht es nach Potsdam.

Den Erlös aus unserer „Knobelbude“ auf dem Weihnachtsmarkt geben wir wieder voll an die Fußballjugend und zum Unterhalt für den Defibrillator in der kleinen Halle weiter.



Zum 80. Geburtstag haben wir unser Mitglied Fiet Höfers nach Bremerhaven zum Eishockeyspiel der Fischtown Pinguins gegen die Grizzlys Wolfsburg eingeladen. Mit seiner Frau und der Mannschaft haben wir dort ein schönes Spiel mit einem 3:1 Heimsieg gesehen. Danke Hilde und Fiet, dass ihr uns so sehr unterstützt.

Wir bedanken uns auch bei unserem Festausschuss Holger Buskohl und Roland Hibbeler, die das Grünkohlessen mit Frauen und die Weihnachtsfeier toll gestaltet haben.

Rudolf Wiebach



Die „DFF Donnerstags-Freizeitsport-Freunde“ des TuS Obenstrohe

Eigentlich jeden Donnerstag ab 19.00 Uhr (außer Himmelfahrt, Weihnachten und Silvester) treffen sich seit über 15 Jahren die DFF in der Sporthalle am Riesweg und wenn die Halle gesperrt ist im Sommer, dann auf dem DFB-Feld. „Junge und alte“ Ball-Sportler, die mit viel Ehrgeiz Ballsportarten ausüben.

Zu Beginn des Abends nach dem „Warmmachen“ wird ausgelost: wer gegen wen. Graue und Rote Taler sind in der Lostrommel - grau ist blau und rot ist gelb - ja die DFF-Truppe hat verschiedene Trikots (beschafft vom Versicherungsfachmann Eckhard Bruns).

Dann wird gespielt - oft enden die Partien unentschieden oder „gefühl“ unentschieden. Auf jeden Fall gibt es hinterher im Vereinsheim Diskussionen über den Verlauf des Abends.

Denn nach 60 Minuten Sport trifft man sich dann im Vereinsheim zur 3. Halbzeit. Die dauert auch immer mindestens 60 Minuten oder auch mehr ..., denn zur 3. HZ kommen auch die Sportler, die beim Sport verhindert waren - aber die dann die 3. Halbzeit genießen.

Großes Hallo gibt es dann auch noch wenn „the men of the match „ gewählt“ wird; dieser erhält für eine Woche den begehrten Wanderpokal!

Bedeutet: 1 Runde!! Nicht immer wird der beste Sportler des Abends gewählt. Es gibt auch andere Kriterien – so das schönste Eigentor ... der beste Fehlschuss ...

Seit einigen Jahren wird am Anfang eines Jahres der „Man of the Year“ bestimmt - einer der sich besonders für die Gruppe verdient gemacht hat. Nach Gerhard Lambertus, Bernd Lüken und Eckhard Bruns wurde Jan de Levie Anfang 2017 gekürt. Udo Ehlers und Gerhard Lambertus haben diese 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, Malte Kramer und seit November 2017 Dirk Stratmann. Ab und an können auch mal Gastspieler begrüßt werden.

Neben obligatorischer Weihnachtsfeier und Kohlfahrt (Ziel ist dann auch immer das Vereinsheim) unternimmt die Truppe auch Mannschaftsfahrten – 2017 ging es mit dem Fahrrad für 2 Tage ins Ammerland – organisiert von Wolfgang Busch und Udo Ehlers.

2018 – Ende Juni – ist wieder eine 2-Tages-Fahrradtour angesagt – organisiert von Malte Kramer und Manfred Göbel.

Gerhard Lambertus

Fußball - Jugend

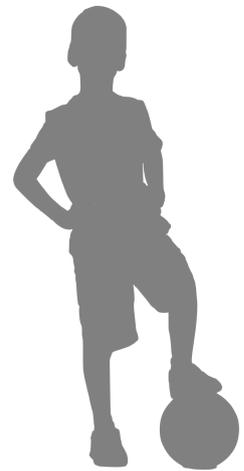
Hallo, wir sind die Jugendabteilung des TuS Oberstroe und möchten uns gerne vorstellen und auf das Jahr 2017 zurück blicken.

Zurzeit besteht unsere Jugendabteilung aus 8 Mannschaften im Jungen und Mädchenbereich. Wir haben es auch im letzten Sommer wieder geschafft, jeweils im jüngeren und im älteren Jugendbereich eine Mannschaft zu stellen.

So stellen wir für die kleinsten Kicker 2 G-Jugendmannschaften. In der GII spielen alle Kinder Jg. 2012 und jünger. In der GI spielen alle Kinder Jg. 2011. Im Lauf der Saison haben wir hier viel Zuwachs bekommen und konnten schon einige Erfolge feiern. So gewann die GI erst kürzlich ein Hallenturnier in Augustfehn. Zuwachs haben wir hier auch im Bereich der Trainer bekommen, wir freuen uns, dass Andreas Fuhrken seit Sommer zum Trainerteam gehört. Des Weiteren wird die Mannschaft von Thomas Ammen und Markus Nienhaber trainiert.

Für die FII heißt es diese Saison erst einmal Erfahrung gegen die großen sammeln, Spaß haben und den Ball laufen lassen. Als jüngerer Jahrgang spielt die Mannschaft von Marcel in Staffel 4 und ist mit viel Ehrgeiz dabei.

Bei den E-Junioren haben wir zwei Teams auf Augenhöhe. Beide Teams trafen sich in der Hallenrunde in einer Staffel und werden auch in der Rückrunde gegeneinander antreten. Die EI Jg. 2007 wird hier von Frank Nasdal und Thorge Zwick gecoacht. Trainer der EII ist Jan Rappert. Beide Teams sind hoch motiviert und freuen sich auf tolle Spiele. Die EI gewann in dieser Saison die Teilnahme am EWE-CuP. Hierzu erhielten sie neben der Turniereinladung auch einen tollen Trikotsatz sowie Leibchen. Wir wünschen der EI viel Erfolg.



Im Bereich der F-Junioren gehen wir ebenfalls mit zwei Teams an den Start. Zum Einen haben wir die FI in der alle Kinder JG. 2009 spielen und die FII für Kinder des Jahrgangs 2010. Trainiert wird die FI von Henning Jacobi, Lucas Stefer und Florian Joostbehrens. Trainer der FII ist Marcel Mark. Die FI konnte als älterer Jahrgang schon viele Erfolge feiern, so gewann man bspw. Anfang Januar 2018 den vereinseigenen Raiba-Wintercup und spielt in der Hallenrunde ganz oben mit.



Fußball - Jugend

Auch in der Mädchenabteilung des TuS läuft es super, die D-Juniorinnen belegten am Ende der Feldrunde den dritten Tabellenplatz, obwohl es die erste Saison auf dem 9er Feld ist schlagen sich die Mädchen super und gewöhnten sich schnell an das neue Feld. Mittlerweile sind wir schon 18 Mädels beim Training (Jg. 2005-2007) und freuen uns im Sommer auf eine coole Dänemarkfahrt. Trainiert wird die Mannschaft von Mareike Frers, Marjan Huismann und Peter Mollmann-Sauer.

Neben der D-Juniorinnenmannschaft gibt es seit dem Sommer auch eine F-Juniorinnenmannschaft. Alle Spielerinnen sind hier zwischen 6 und 9 Jahre alt. Die Mädels nehmen zzt. noch nicht am Spielbetrieb teil, planen dieses aber zum Sommer. Für die F-Juniorin-

nen suchen die Mädels noch fußballbegeisterte Mädchen, die Lust haben mitzukicken. Im Januar nahmen die Mädels bereits an einem ersten Turnier teil. Hierbei handelte es sich um ein F-Juniorinnen Turnier, wo die Mädels größtenteils gegen Jungs spielten. Am Ende wurden wir 4., das war super und eine Überraschung für alle. Trainiert wird die Mannschaft von Marco Lieder und Jasmin Otten.

Hast du Lust auf Fußball? Dann melde dich.
Jugendleiterin: Mareike Frers 0176-61205727



Jugend-Förderverein Varel



Am 13. Mai 2012 wurde der JFV Varel e.V. gegründet, um dem demografischen Wandel im Fußball entgegen zu wirken. Fußballvereine zählen zu den traditionsreichsten Sportvereinen und ihre Hauptaufgabe ist unter anderem die Nachwuchsförderung.

Die fünf Jugend-Fußballabteilungen vom TuS Büppel, TuS Obenstrohe, TuS Spohle, TuS Dangastermoor und TuS Varel haben durch eine Kooperation ihre D, C, B und A- Jugendmannschaften ausgegliedert und sie in einem neuen „Jugendförderverein“ (kurz JFV Varel) zusammengefasst.

So 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.

www.jfv-varel.de



Handball



**Obenstrohe
Dangastermoor**

Am 27.08.2016 nahm die SG Ob/Da ihren Spielbetrieb auf. Seit dem haben wir nur schöne Stunden erlebt und die positive Resonanz gibt uns Recht.

Mittlerweile sind über 100 Erwachsene der SG abgeschlossen und führen ihren Lieblingssport aus. Wir wünschen uns weitere Zugänge, um die geförderte Jugendarbeit (JHSG) auch im Erwachsenenbereich in der Region zu stärken. Hier sehen wir uns als Zwischenstation für den ein oder anderen begeisterten Handballer.

1. Damen

Die gegründete Spielgemeinschaft (2016) SG ObDa nimmt auch im zweiten Jahr Fahrt auf. In der 1. Damenmannschaft konnten wir den Abgang vom langjährigen Trainer Christian Hüsken durch den engagierten Peter Holm kompensieren. Dieser steht zum jetzigen Zeitpunkt mit einem tollen zweiten Platz in der Landesklasse WE Nord da. Das tolle Team der Damen bringt immer wieder ihre Leistung und ist seit Jahren eine Nummer im Damenhandball. Wir sind stolz, solch eine tolle Truppe als Aushängeschild zu haben.



Damen

Die 2. Damenmannschaft wird durch unseren langjährigen Trainer Christoph Lohmann trainiert. Hier muss der weitere Unterbau für die 1. Damenmannschaft geformt werden. Momentan spielen die jungen Damen in der Regionsklasse und kämpfen dort um Punkte.

Wer keine Information verpassen möchte, lädt sich unsere App:

**„SG Obenstrohe/Dangastermoor“
aus dem Play- bzw. App Store.**



1. Herren

Die Herren haben im ersten Jahr das Doppel gepackt. Erst wurde der Aufstieg in die Regionsoberliga perfekt gemacht und als Krönung der Regionpokal nach Obenstrohe geholt.

Mit diesem Elan starteten sie in eine harte Vorbereitung, um weitere Ziele im Verein zu erreichen. Langfristig möchte die Mannschaft in die Landesklasse, um möglichst viele Derbys zu haben. Daran arbeitet die Mannschaft unter Spielertrainer Fred Richter. Vielleicht können wir im nächsten Rückblick Positives berichten.

2. Herren

Die 2. Herrenmannschaft hat auch einen Trainerwechsel vollzogen. Guido Schäfer gab sein Amt an Arne Suhren weiter.

Einige Spieler verließen nach vielen Jahren die Handballwelt. Jedoch konnte durch „jüngere“ Spieler und durch zurückgekehrte Handballgurus die Mannschaft weiter ausgebaut werden. Diese tolle Truppe weilt momentan auf dem zweiten Platz in der Regionsklasse.

Handball in der Jugend/Spielgemeinschaft JHSG

Die gegründete JHSG ist jetzt unter neuer Führung von Gerd-Christian Wagner und Andreas Cölsmann. Die Beiden haben sich bereit erklärt die Belange der JHSG für drei Jahre zu leiten. Die dazugehörigen Stammvereine, TuS Obenstrohe, Vareler Turnerbund und der TuS Dangastermoor begrüßen dieses sehr!

Fred Richter

Badminton

Abteilungsleiter: Werner Krehl

Tel. 04451-85132

badminton@tus-obenstrohe.de

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

Badminton – das Spiel mit dem Federball



Ein Sport für Dich? Komm zum Probetraining beim TuS

Es ist unerheblich, ob du bereits über Erfahrung im Badminton verfügst oder nicht. Badminton ist eine der wenigen Sportarten, bei der Frauen und Männer, Mädchen und Jungen, Jüngere und Ältere gemeinsam Sport treiben.

Teilgenommen haben unsere Spielerinnen und Spieler bei den Midnight-Open in Oldenburg, dem Pfingstturnier in Wilhelmshaven und beim Ellern-Cup in Rastede.

Bei einem Tag der offenen Tür im Oktober konnte Badminton ausprobiert werden.

Punktspiele

Auch in der Saison 2017/2018 spielt die Mannschaft des TuS in der Bezirksklasse. Viele knappe Ergebnisse kennzeichnen die Saison. In der Abschlusstabelle belegt die Mannschaft den 5. Platz.

Vier 3 : 5 Niederlagen verhinderten eine bessere Platzierung. Folgende Spielerinnen und Spieler wurden eingesetzt: Nicole Neuber, Nadja Gasic, Guido Neuber, Dimitri Bangert, Stefan Wagner, Arne Richter, Christian Arndt, Werner Krehl, Simon Schweer.

Jugend und Schüler

Die Beteiligung beim Schülertraining am Mittwoch ist recht gut. Beim Jugendtraining am Freitag würden wir uns über mehr Mädchen und Jungen freuen.

Erste Turnier Erfahrung haben Leon Janich, Marian Decker, Jonas Nattke, Joost Drewes, Denis Riedel und Matthias Möhlmann bei C-Ranglistenturnieren gesammelt. Die beste Platzierung war der 3. Platz von Leon Janich bei den Jungen U 19.

Werner Krehl

Abschlusstabelle Bezirksklasse

Saison 2017/2018

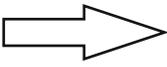
	Punkte	Spiele
1. VfL Rastede	24 : 0	75 : 21
2. Oldenburger TB	17 : 7	63 : 33
3. SG Hundsmühlen/Bloherfelde 2	14 : 10	54 : 42
4. TV Metjendorf 5	10 : 14	41 : 55
5. TuS Obenstrohe	9 : 15	45 : 51
6. SG Hundsmühlen/Bloherfelde 3	7 : 17	35 : 61
7. Oldenburger TB 2	3 : 21	23 : 73
8. AT Rodenkirchen		zurückgezogen



Volleyball

Abteilungsleiter: Jürgen Uthmann 04451-808018

volleyball@tus-obenstrohe.de

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Marina Kyaw	04451-	Montag	20:00 - 22:00	Sporthalle Plaggenkrugstr.
Antje Vowinkel	04451-2632			
nur in der Sommerzeit bei schönem Wetter		Donnerstag	19:00 - 21:00	Strand in Dangast

In der Volleyballabteilung hat sich im Laufe des letzten Jahres eine Kleinigkeit verändert.

Jürgen Uthmann, langjähriger Abteilungs- und Übungsleiter, hat seine Position als Übungsleiter letzten Sommer abgegeben. Er übernimmt seit dem ausschließlich die Aufgaben des Abteilungsleiters.

Ich, Marina Kyaw, habe das Training als Übungsleiterin übernommen, wobei ich von anderen Mannschaftmitgliedern tatkräftig unterstützt werde. Etwas Routine fehlt mir noch, aber ich denke das findet sich.

Leider mußten wir im vergangenen Jahr auf einige feste Spieler aus gesundheitlichen Gründen verzichten. Wir hoffen sehr, dass im neuen Jahr alle wieder gesund sind und den Spielbetrieb wieder aufnehmen können. In unserer bunt gemischten Truppe von jung bis alt und

Frau und Mann steht des gemeinsame Spielen im Vordergrund. Zu Beginn eines jeden Trainings wird eine kleine Übungseinheit mit unterschiedlichen Schwerpunkten gemacht, im Anschluss daran wird „gespielt“.

Um auch mal auf andere Gegner zu treffen und in Kontakt zu anderen Mannschaften zu bekommen, finden ein paar Mal im Jahr Trainingsspiele gegen andere Volleyballmannschaften statt. In den Sommerferien, wenn die Halle geschlossen ist, wird bei gutem Wetter in Dangast am Strand gespielt.

Einmal im Monat treffen wir uns nach dem Training auf ein Gläschen außerhalb der Sporthalle und auch Geburtstage kommen bei uns nicht zu kurz. Das alljährliche Adventsturnier, das immer zur Weihnachtszeit in Schortens stattfindet, konnten wir 2017 mit dem 4. Platz erfolgreich feiern.



Wie hier zu lesen ist, sind wir ein tolles Team, das auch außerhalb des Sports ein paar Highlights zu bieten hat.

Wer also Lust hat und evtl. auch ein bißchen Spielerfahrung mitbringt, ist jederzeit herzlich bei uns willkommen.

Marina Kyaw



Tischtennis

Abteilungsleiter: Rudolf Brinkmann 04451-9611230 tischtennis@tus-obenstrohe.de
stellv. Abteilungsleiter: Ole Sandgaard
Jugendleiter: zzt. nicht besetzt

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



Tischtennis ist ein sehr interessanter Sport für Jung und Alt. Je früher man anfängt, dieses Ballspiel zu betreiben, umso spannender wird es in den späteren Jahren, wenn dann die tollsten Ballwechsel gelingen. Auch in vorgerückten Jahren macht jeder erfolgreiche Schmetterball noch viel Freude. Wer einmal an der Platte gestanden hat kehrt, wenn er aus beruflichen oder familiären Gründen eine etwas längere Pause eingelegt hat, oft wieder zu den kleinen weißen Bällen zurück.



Wir haben eine ausgezeichnete **Jugendabteilung**, die in 2017 etliche Zugänge zu verzeichnen hatte. Wir freuen uns besonders, wenn Mädchen und Jungen schon im Alter von etwa sieben Jahren in der Halle erscheinen und versuchen, sich mit dem Schläger und dem kleinen weißen Ball vertraut zu machen. Kinder, die vor einigen Monaten zu uns kamen, nehmen bereits an Wettkämpfen teil. Nachdem zunächst die Einzelturniere mit beachtlichen Erfolgen im Vordergrund standen, konnten wir im Herbst eine Jugendmannschaft melden, die schon sehr gute Resultate gegen starke Gegner erzielen hat. Amy Cohrs, Mia Bellabiod, Jaris Freese, Lasse Kroehl, Christian Wessels und Nico Heyen treten in der Rückrunde in der neu gebildeten Liga an, die sich aus Vereinen Frieslands, Oldenburgs und des Ammerlands zusammensetzen. Leider fehlt uns immer noch ein Jugendwart, der sich intensiver um die Belange der Kinder kümmern möchte.

Betreut und trainiert wird der Nachwuchs von den lizenzierten Trainern Alexander Janssen und Lars Hellwig, die freitags ab 17.00 Uhr in der Halle Plaggenkrugstrasse dafür sorgen, dass der Schweiß tropft.

2017 war auch bei den **Erwachsenen** ein erfolgreiches Jahr. Dienstags ist die Halle am Riesweg stets sehr gut besetzt, was man leider von der großen Halle am Freitag ab 19.00 Uhr nicht immer behaupten kann. Einige Punktspiele mussten aus Termingründen in die andere Halle verlegt werden. Auch eine Dame ist im Training wieder dabei und wartet auf Verstärkung.

Beide Herrenmannschaften spielen sehr erfolgreich und konnten aufsteigen. Die **1. Mannschaft** spielt in der 1. Kreisklasse und zeigt, dass sie in dieser Liga sehr gut mithalten kann. Marco Tatje und Ole Sandgaard stehen in der Doppel-Rangliste an erster Stelle. Weiter so!!!

Die **2. Mannschaft** kämpft in der 3. Kreisklasse, die als höchste Klasse für Vierermannschaften sehr stark besetzt ist. Trotzdem können wir hoffen, dass der Klassenerhalt geschafft wird. Wieder dabei ist Henning Stoffers, der als Jugendlicher einer der Besten im Kreis Friesland war und jetzt die "Zweite" verstärkt.

Sollten Sie sich für unseren Sport entscheiden, schauen Sie einfach rein. Schläger, Bälle, Tische und sympathische Mitstreiter stehen für Sie bereit.

Rudolf Brinkmann



...wieder dabei
Henning Stoffers



...schon viele Jahre dabei
Rolf Backhaus

Schwimmen

Abteilungsleiterin: Janka Möhlmann Tel. 01781431985 schwimmen@tus-obenstrohe.de

Gruppe	Übungstag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Wassergewöhnung	Freitag	16.30 - 17.15	H A L L E N B A D V A R E L	Ines Theilen Tel. 04453-998887 Ole Janßen, Alina Theilen, Greta Belgrath, Johanna Hilbers, Jan Theilen
Wasserbewältigung	Freitag	17.15 - 18.00		
Seepferdchengruppe	Samstag	10.00 - 11.00		Andea Janßen Tel. 04451-956395, Janka Möhlmann Tel. 0178 1431 985
Robbi 1	Samstag	10.15 - 11.15		Ole Janßen
Robbi 2	Samstag	10:45 - 11:45	Ole Janßen	



Ca. 50 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 4 und 16 nehmen regelmäßig an unseren insgesamt 5 Trainingszeiten teil. Hinzu kommen zu unseren eigenen Schwimmerinnen und Schwimmern wie schon im letzten Jahr in allen Samstagsgruppen Kinder vom Heidmühler FC, da das dortige Schwimmbad noch nicht wieder zur Verfügung steht. Natürlich unterstützen wir unsere Schwimmkameraden aus Heidmühle gerne – aber voll ist es halt schon!

Im Sommer mussten wir eine lange Schließzeit überbrücken, das Hallenbad bekam eine neue Lüftungsanlage und blieb insgesamt 3 Monate geschlossen. Aber auch diese Trockenzeit haben wir gut überstanden und uns umso mehr gefreut, dass trotz der langen Pause die allermeisten treu wiederkamen! Verabschieden mussten wir uns leider von unseren beiden jungen Übungsleiterinnen Lena und Hendrike, bei-

de haben ihr Studium außerhalb Varels begonnen. Vielen Dank nochmal an beide für ihre tatkräftige Mitarbeit! Dafür haben als Unterstützung für die Freitagsgruppen Johanna und Greta zu uns gefunden. Herzlich willkommen!

Im November konnten wir mit immerhin 15 Schwimmerinnen und Schwimmern bei den alljährlich von uns mit ausgerichteten Stadtmeisterschaften antreten und viele neue Bestzeiten und vor allem Spaß und Freude an einem schönen Wettkampf erleben.

Wir freuen uns auf ein neues Schwimmjahr mit vielen kleinen und großen begeisterten Schwimmerinnen und Schwimmern!

Für die Schwimmabteilung,
Andrea Janßen



Schnorcheltraining

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



Sportabzeichen

Abteilungsleiter: Hans-Jürgen Gollan

sportabzeichen@tus-obenstrohe.de

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



...das erste Mal dabei



...viele Male dabei

40. Saison mit neuer Hochsprungmatte

Am 08.05. sind wir in unsere 40. Sportabzeichen Saison gestartet. Die Hoffnung mit einer neuen Hochsprungmatte viele Teilnehmer zu erreichen, hat sich leider nicht ganz erfüllt. Gegenüber dem Vorjahr waren es 19 Teilnehmer weniger. 157 Teilnehmer aus dem Jahr 2016 folgten im Jahr 2017 138 Teilnehmer.

Bei den Erwachsenen waren es 5 Teilnehmer weniger und die Zahl der Jugendlichen wird fast immer von der Grundschule Obenstrohe bestimmt. Mit den Gruppen / Mannschaften aus unserem Verein hatten wir weniger Glück, teils durch Witterungseinflüsse oder mangels Interesse.

Besondere Wiederholungen haben folgende Teilnehmer erreicht:

Gold mit der Zahl	5	Axel Plein
Gold mit der Zahl	10	Anna Wenzel, Heidi Wenzel
Gold mit der Zahl	15	Gerold Janßen, Dierk Nattke
Gold mit der Zahl	30	Erwin Theilen
Gold mit der Zahl	40	Günter Hilbrink, Peter Neff

Bei den Familienurkunden waren die Familien Wenzel (10 Wdhl), Adebahr, Reents, Neff und Nattke erfolgreich.

Am 07.05.2018 starten wir in die 41. Saison und freuen uns auf viele Teilnehmer.



Leichtathletik Kinder und Jugendliche

Abteilungsleiterin: Birgit Peters

Tel. 04451-806510

leichtathletik@tus-obenstrohe.de

Gruppe	Übungstag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Jugendliche ab 12 Jahre	Montag	18:00 - 20:00	Sporthalle Oberschule Arngaster Str., Vare	Rieke Janßen Tel. 0151-67604050
Kinder 6 - 12 Jahre	Mittwoch	16:30 - 18.30	Sporthalle BBS Vare	Ricarda Westermann Tel. 0170-9970121
Kinder 3 - 6 Jahre	Freitag	15.00 - 16.00	Sporthalle BBS Vare	Pia-Lina Heinemann Tel. 01523-2028406 Kira Vatareck Tel. 0163-631182

Seit ungefähr einem Jahr besteht die Jugend-Leichtathletik im TuS Obenstrohe. In den Wintermonaten wird in den verschiedenen Sporthallen trainiert, zwischen den Osterferien und den Herbstferien findet das Training draußen im Waldstadion statt. Vor allem die Kleinsten werden spielerisch an die Disziplinen Sprinten, Springen und Werfen herangeführt.

Zum Aufwärmen werden meist Varianten von Ticker- oder Fangspielen gespielt. Dann folgen in der Regel verschiedene läuferische Staffeln, in die auch bereits Wurf- und Sprung-Übungen integriert werden. Vor allem im Sommer ist das Weitsprungtraining an der Sandgrube ein wesentlicher Bestandteil der Trainingseinheiten.

Zum Abschluss werden oft beliebte Spiele wie „Feuer-Wasser-Erde“ oder „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“ gespielt, in denen auch Bewegungsabläufe, die für die Leichtathletik wichtig sind, geübt werden. Natürlich gibt es ausreichende Ruhe- und Trinkpausen! In der Teenager-Gruppe ergänzen Dehn-, Kraft- und Ausdauerübungen das Training.

Die Gruppen sind (noch) recht klein (zwischen 4 – 12 Kindern und Jugendlichen), aber wir hoffen auf weitere interessierte und motivierte Teilnehmer und freuen uns über jeden, der „schnuppern“ kommt! Wir hoffen, dass wir bald erfolgreich an ersten Sportfesten und Wettkämpfen in der Umgebung teilnehmen können.



Silvesterlauf

Beim **9. Silvesterlauf** des TuS Obenstrohe waren die 300 Startplätze bereits acht Tage nach Anmeldebeginn komplett ausgebucht. Bei dem Freizeitlauf konnte jeder mitmachen, es ging nicht um Bestleistungen, sondern um das Laufvergnügen. Auch Walker waren dabei. Es gab eine fünf oder eine zehn Kilometer lange Strecke für die Erwachsenen. Beim Bambinilauf gab es je nach Alter zwei Streckenlängen. Dank an das Orga-Team:

Heiko Riechmann, Dierk Nattke, Anna Nattke, Harald Frers, Heiko Schonvogel, Frank Brunken und Simon Schweer. Ebenso danken wir den zahlreichen Sponsoren, dem DRK und den vielen Helfern.



was gibt's noch zu berichten?



Am 1. Adventswochenende gab es rund um das Vereinsheim und in der Sporthalle bereits zum zehnten Mal Budenzauber und weihnachtliche Stimmung. Gemeinsam mit vielen fleißigen Helfern hatten das Organisatoren-Team **Claudia Rohlf**s, **Andreas Freiheit**, **Peter Mostowski** und **Holger Katmann** alle Vorbereitungen für das bunte Markttreiben getroffen. Die Cafeteria wurde wie immer von **Dagmar Griepenstroh** organisiert und lud ein zu Kaffee, Tee, leckerem selbstgebackenen Kuchen und zum Klönen. Bereits donnerstags schmückten Kinder des Obenstroher Kindergartens den Weihnachtsbaum.



An beiden Tagen gab es an den stimmungsvoll geschmückten Buden für jeden Geschmack etwas: In der Knobelbude ging es um die Wurst, es gab Glühwein oder Kakao mit Schuss zum Aufwärmen, Bratwurst, Räucherfisch, Kartoffelpuffer, Krüllkuchen und vieles mehr.



Sonntag begann der Markt mit einem weihnachtlichen Gottesdienst unter der Leitung von **Pastor Edgar Rebe** und dem Zeteler **Gospelchor „Go-Zet-Singers“** unter der Leitung von **Christel Spitzer**.



Anschließend öffnete sich der Vorhang zu den über 40 Ständen mit Kunst- und Hobbyhandwerk. Viele Sparten des Vereins sowie andere örtliche Vereinigungen beteiligten sich an beiden Tagen mit Leckereien und Spielangeboten. Für die Kleinsten drehte sich wieder das Kinderkarussell und am Sonntag beschenkte der Nikolaus die Kinder.

Der schon traditionelle Obenstroher Weihnachtsmarkt hat sich zum Treffpunkt für Familien und Freunde entwickelt und wird auch **2018** auf die adventliche Zeit einstimmen.



Das Vereinsheim Treffpunkt für alle Sportabteilungen

In unserem **Vereinsheim** sind die Mitglieder und Freunde aller Abteilungen des Vereins herzlich willkommen.

Hier können auch der ein oder andere Fanartikel käuflich erworben werden.

Telefonisch ist das Vereinsheim direkt unter Tel. 04451-9512853 erreichbar (oder per Mail über Holger Katmann, katmann@tus-obenstrohe.de).

Öffnungszeiten:

Montag und Dienstag:	geschlossen
Mittwoch, Donnerstag und Freitag:	19 bis 22 Uhr
Samstag:	15 bis 20 Uhr
Sonntags bei Heimspielen der 1. Herrenmannschaft:	14 bis 20 Uhr



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? ¹⁾

* 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/verein/satzung/> 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	7,50 €
	Kinder / Jugendliche (bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres)	5,00 €
	Ehepaare	12,00 €
	Eltern-Kind-Gruppe (bis 4 Jahre mit einem Elternteil)	8,00 €
	Schüler / Studenten (mit Nachweis bis 25 Jahre und andere)	5,00 €
	passive Mitglieder	5,00 €
	Senioren (ab 60. Lebensjahr)	5,00 €
	Diabetes / Koronar	4,00 €
Familienbeitrag ^{***})	15,00 €	

*** 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 /	Erwachsene:	4,00 €
	Fußball /	Kinder / Jugendliche (bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres)	4,00 €
	Leichtathletik	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?



KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

ÜBUNG	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
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								
		09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05
Radfahren (in Min.)		5 km						10 km											
							27:00	24:00	21:00	50:30	43:00	35:30	45:00	39:30	33:30	38:00	32:30	28:30	25:00
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		
Laufen (in Sek.)		30 m						50 m						100 m					
		8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0
25 m Schwimmen (in Sek.)		46,5	38,5	30,5	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		
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)		18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
Drehwurf (in Punkten)		Drehwurf						Schleuderball											
Schleuderball (1 kg, in m)		12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00
Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	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 Landes-sportbünde 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

ÜBUNG	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17				
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold		
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										
		09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20		
Radfahren (in Min.)		5 km						10 km													
							26:30	23:30	20:30	48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30
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 (3 kg, 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)		1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40		
Gerätturnen		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck				
Laufen (in Sek.)		30 m						50 m						100 m							
		7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5		
25 m Schwimmen (in Sek.)		46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	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				
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)		18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90		
Drehwurf (in Punkten)		Drehwurf						Schleuderball													
Schleuderball (1 kg, in m)		15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50		
Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung							
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20		
Gerätturnen		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden				



FRAUEN

Table for Women's sports performance levels, including categories like Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, and Koordination, with age groups from 18-19 to 80-84.

MÄNNER

Table for Men's sports performance levels, including categories like Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, and Koordination, with age groups from 18-19 to 80-84.

Jeder/ kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr... Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein...

schwierige Meise erlangen können. Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen...

das DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen Sportabzeichenleistungssportarten...

