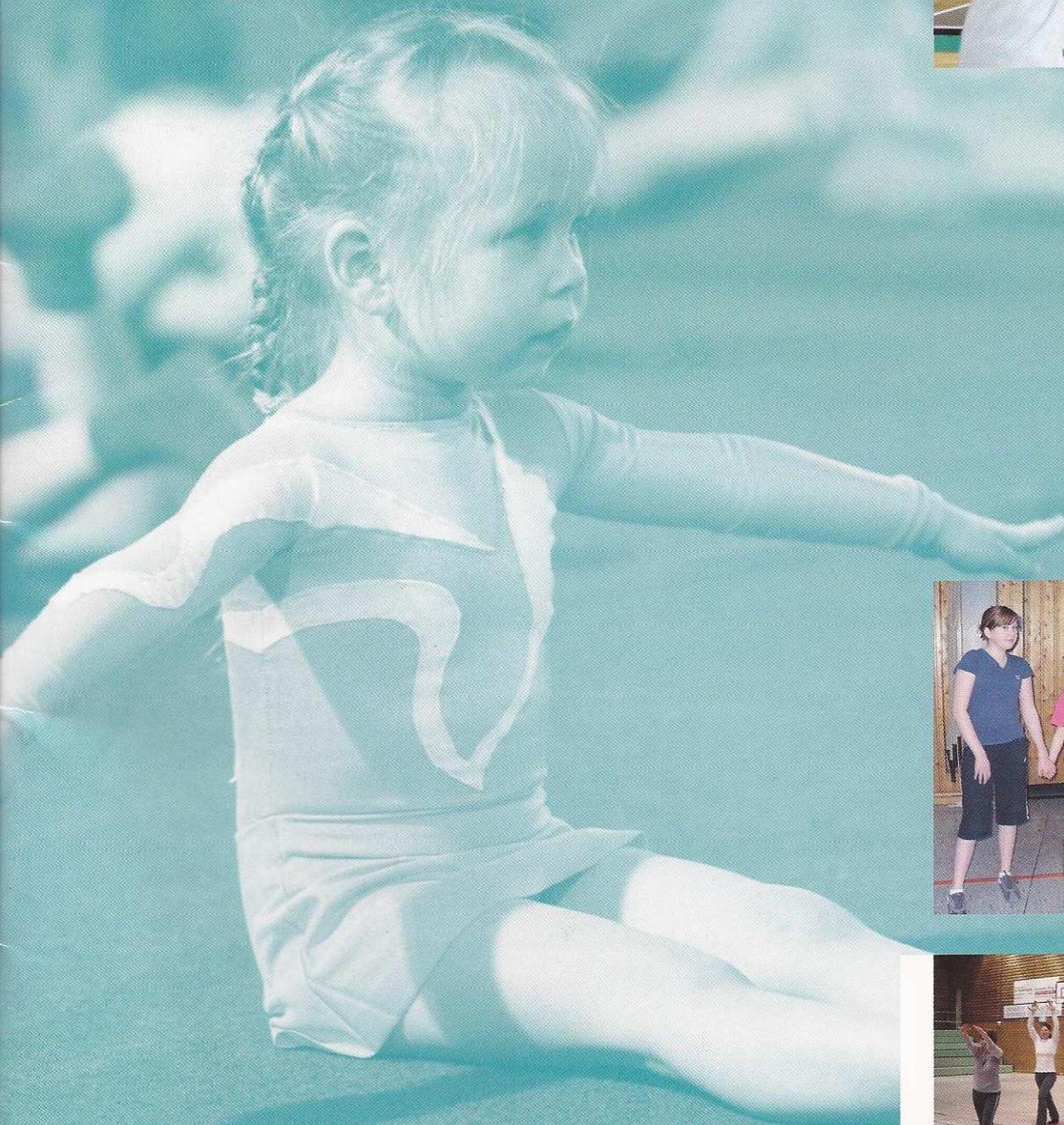




# Jahresbericht 2009/2010



[www.tus-obenstrohe.de](http://www.tus-obenstrohe.de)

*Service ist für uns  
das Maß aller Dinge.*

**Meyer, Nebel & Dreissig**  
STEUERBERATER

Telefon:  
Telefax:  
E-Mail:  
Homepage:

26133 Oldenburg  
Schützenhofstraße 107  
+49 441 940 94 0  
+49 441 940 94 99  
[Zentrale@MundN-Steuerberater.de](mailto:Zentrale@MundN-Steuerberater.de)  
[www.MundN-Steuerberater.de](http://www.MundN-Steuerberater.de)

**Steuerrechtliche Beratung**

Steuerkonzepte und Steuergestaltung  
Steuererklärungen, natürlich auch für  
Arbeitnehmer

**Wirtschaftliche Beratung**

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

**Rechnungswesen**

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



**Vertretung vor Behörden und Gerichten**

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

**Prüfungen**

Freiwillige Jahresabschlussprüfung  
Makler- und Bauträgerverordnung

**Sonstige Leistungen, zum Beispiel**

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

Liebe Mitglieder des TuS Obenstrohe, liebe Sportfreunde,

ich freue mich, wie seit 10 Jahren, auf die Berichte der Abteilungen und Sportgruppen unseres Vereins. Das Sportjahr 2009/10 war ausgefüllt mit sportlichen Aktivitäten, Neuerungen und vielen Begebenheiten außerhalb der Sportstätten. Über 1900 Mitglieder zählt jetzt der TuS Obenstrohe, ein neuer Höchststand, der uns an der Spitze der Vareler Vereine verweilen lässt. Der neuerliche Zulauf ist den vielen Trainerinnen und Trainern, den Übungsleiterinnen und Übungsleitern, den Betreuern, und Helfern zu verdanken, die durch ihre unermüdliche Arbeit immer wieder für große Begeisterung bei den Sportlern und Zuschauern gesorgt haben. Auch der Gesamtvorstand und die Mitglieder im Turn- und Sportrat haben fleißig am „Erfolgsmodell TuS Obenstrohe“ gearbeitet. Dafür gebührt allen mein herzlichster Dank.



Der Inhalt in diesem Jahreshaft klärt über die vielen Aktivitäten auf. Daher hier nur ein paar Schlaglichter:

- die 1. Fußballmannschaft schafft den Klassenerhalt
- viele Turniere machen Obenstrohe in der Umgebung bekannt, deutschlandweit ist und bleibt das Beachhandballturnier das Maß aller Dinge
- unser Winterball wird zum Frühlingsball, am 17. April können wir wieder gemeinsam feiern
- unser Weihnachtsmarkt findet trotz widrigster Wetterbedingungen großen Anklang. Der gemeinsame Gottesdienst mit dem Auftritt des Gospelchores war sicherlich ein Höhepunkt. Frau Spitzer und Herrn Pastor Jürgens sei an dieser Stelle gedankt
- 150 Läuferinnen und Läufer gehen beim 1. Silvesterlauf des TuS Obenstrohe an den Start

Als Vorsitzender des Vereins darf ich mich bei allen Freunden des Vereins, bei den Sponsoren, bei der Stadt Varel und dem Landkreis Friesland für die tatkräftige Unterstützung bedanken. Ohne diese Unterstützung wäre ein Sportangebot in dieser Breite und Güte nicht mehr möglich.

Ein Wort in eigener Sache. Ich habe den Verein als 1. Vorsitzender 10 Jahre geführt.

Eine sehr intensive Zeit. Markante Punkte waren sicherlich die Eingliederung der Handballabteilung in die HSG Varel, der Bau unseres Vereinsheims und unser Vereinsjubiläum zum 100. Geburtstag. Viele stolze Erfolge durfte ich mitfeiern.

Ich werde allerdings für eine Wiederwahl nicht mehr zur Verfügung stehen.

Mein Blick zurück ist verbunden mit sehr interessanten Erfahrungen mit sehr vielen kooperativen Menschen. Ich möchte mich bei allen Sportlerinnen und Sportlern bedanken, die mich offen und ehrlich, kritisch und dennoch fair begleitet haben. Ich wünsche dem TuS Obenstrohe für die Zukunft alles Gute, und allen Sportlerinnen und Sportlern den Erfolg, den sie sich verdienen, vor allem aber Gesundheit!



Udo Ehlers  
1. Vorsitzender

# Inhaltsübersicht

Vorwort .....	Seite .....	3
Statistik .....	Seite .....	5
Ehrungen .....	Seite .....	6
Kinderturnen .....	Seite .....	7 - 10
Turnen (Erw.) .....	Seite .....	11 - 15
Sportabzeichen .....	Seite .....	16
Gesundheitssport .....	Seite .....	17 - 23
Schwimmen .....	Seite .....	24 - 25
Fußball .....	Seite .....	26 - 28
Handball .....	Seite .....	29
Badminton .....	Seite .....	30
Tischtennis .....	Seite .....	31
Volleyball .....	Seite .....	32
Aufnahmeerklärung .....	Seite .....	33



## Vereinsvorstand

1. Vorsitzender: .....	Udo Ehlers.....	Tel: 04451-5266
2. Vorsitzender: .....	Peter Mostowski.....	Tel: 04451-7954
Geschäftsführerin: .....	Ursel Hörmann .....	Tel: 04451-7566

26316 Varel, Rudolf-Diesel-Str. 3

## Abteilungsleiter/innen

Turnen: .....

- ..... Turnwartin: Petra Laubenstein .....Tel: 04451-7200
- ..... Kinderturnwartin: Svenja Yanmaz ..Tel: 04451-969667
- ..... Frauenturnwartin: Ursel Hörmann...Tel: 04451-7200
- ..... Pressewartin: Edith Rinne.....Tel: 04451-3953

Fußball: .....

- ..... Holger Katmann (Erw.).....Tel: 04456-948636
- ..... Andreas Freiheit (Jgd.).....Tel: 04451-85750

..... [www.tusobenstrohe-fussball.de](http://www.tusobenstrohe-fussball.de)

Badminton: .....

- ..... Werner Krehl .....Tel: 04451-85132

Volleyball: .....

- ..... Jürgen Uthmann.....Tel: 0171 4952724

Tischtennis: .....

- ..... Ernst Stoffers .....Tel: 04456-287

Schwimmen: .....

- ..... Janka Block.....Tel: 0176 2271 1838

Zucker/Herzgruppe: .....

- ..... Marlene Schröder.....Tel: 04451-6542

Sportabzeichen: .....

- ..... Hans-Jürgen Gollan .....Tel: 04451-7993

Handball .....

- ..... [www.hsg-varel.de](http://www.hsg-varel.de)

Sporthalle Obenstrohe: .. Tel: 04451-7080

Hallenwart .....

- ..... Bernd Decker .....Tel: 0151 5545 0875

Vereinsheim .....

- ..... Carola Liebig

Verantwortlich für die Jahresberichte 2009/2010

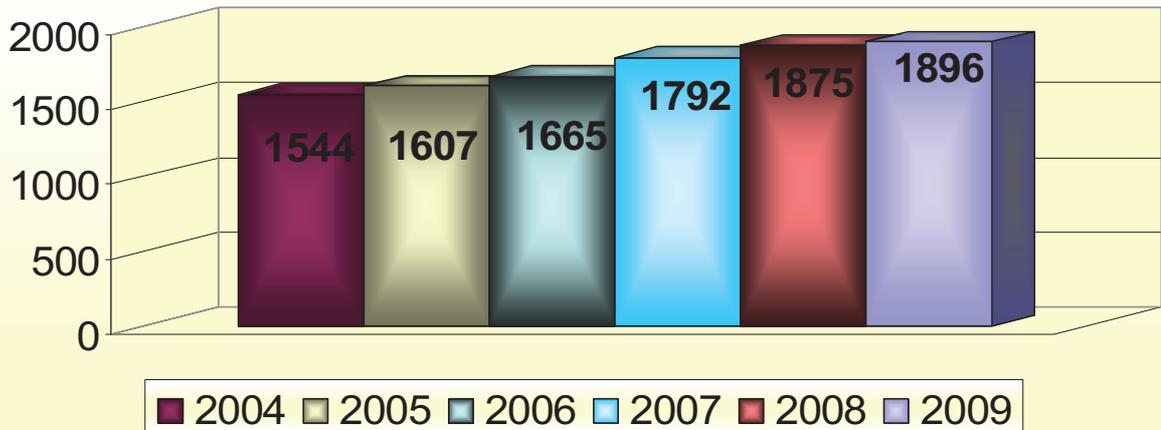
Inhalt:.....Abteilungsleiter/Übungsleiter

Gestaltung:.....Edith Rinne

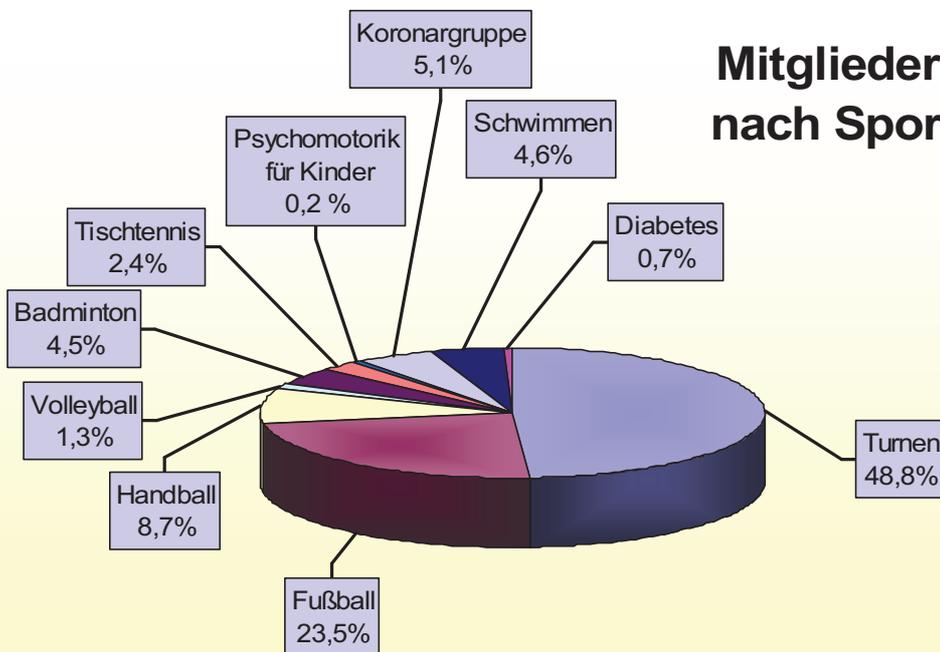
Druck:.....CCV Varel – Obenstrohe

www.tus-obenstrohe.de

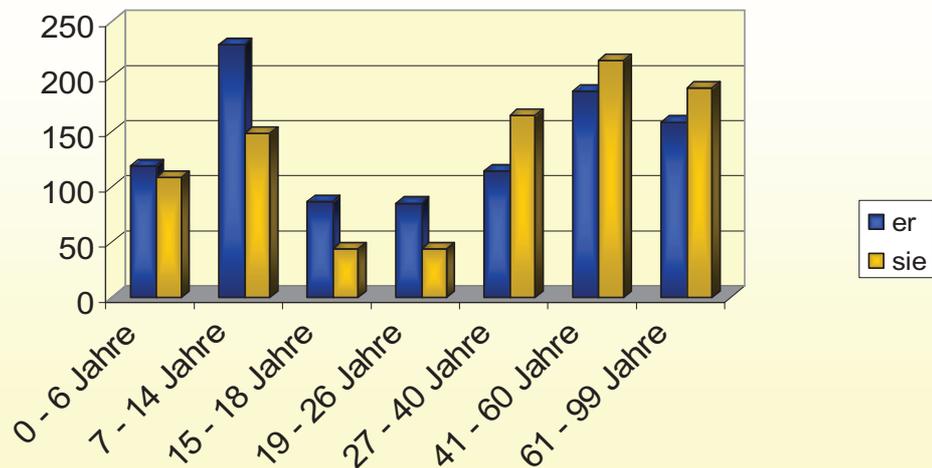
## Mitgliederentwicklung 2004 - 2009



## Mitglieder 2009 nach Sportarten



## Mitglieder 2009 nach Alter





# Ehrungen



Der Vorsitzende Udo Ehlers (Dritter von rechts) ehrte zahlreiche Mitglieder für langjährige Mitgliedschaft.

Goldener Ehrenbrief (50 Jahre):

Helmut Mostowski

Silberner Ehrenbrief (40 Jahre):

Walter Frambach, Peter Mostowski, Dierk Nattke  
nicht im Foto: Doris Busch und Klaus Diesing

Goldene Nadel (30 Jahre):

Bernhard Vowinkel, Wolfgang Thormählen,  
nicht im Foto: Klaus Drewes, Hilke Hoffmeister, Jürgen Neitzel,  
Gerd Logemann, Dieter Antons

Silberne Nadel (20 Jahre):

Emmi Henning, Ludmilla Buchtman, Jan Nattke  
nicht im Foto: Liesel Betke, Anita Rohlf, Bernd Brunken,  
Manuela Jansen, Oliver Eilers

## Der Sport-Oskar 2008 ging an Sieglinde Riewe

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.



## Eltern-Kind-Turnen

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Übungszeit	Ort
Ursel Hörmann	04451/7566	Dienstag	09:15 – 10:15 10:20 – 11:20 15:30 – 16:30	gr. Halle Plaggenkrugstraße



**Montagabend 19.00 Uhr:** Papa bringt mich in's Bett und erzählt mir, dass Mama morgen mit mir turnen gehen wird. Ich geb' mir Mühe um ganz schnell einzuschlafen, denn schließlich muss man zum Turnen fit sein.

**Dienstagmorgen 8.00 Uhr:** Nebenan höre ich etwas rumpeln, das ist bestimmt meine Schwester, die von Mama zum Kindergarten gebracht wird. Wenn ich jetzt aufstehe, schaffen wir es vielleicht noch in die erste Turnstunde, die um 9.15 Uhr anfängt. Ouahh, nö ich dreh mich lieber noch einmal um, außerdem ist es draußen noch dunkel.

**Eine Stunde später:** Nebenan klappert schon wieder was, ich glaube Mama macht mir Frühstück, ich ruf' sie mal. "Mama"....Na, wer sagt's denn, alles vorbereitet. Nach dem Essen, Zähne putzen, Sachen packen usw. geht es zur Turnhalle. Die erste Gruppe geht schon nach Hause als wir ankommen, aber die Geräte sind noch aufgebaut. Prima! Gerade, als ich auf die Bank steigen will, klatscht Ursel in die Hände und ruft: "Alle Kinder bitte zu mir, wir wollen anfangen!" Singen, na toll, denke ich und brumme ein bisschen mit. Erst die „Ziehharmonika“ und dann das Karussell auf der grünen Wiese. Mama dreht mich dabei immer so schnell, da schwankt dann die Halle – oder schwanke etwa ich?

Als es nicht mehr wackelt, entdecke ich einen gelben Ball direkt vor mir. Doch als ich ihn nehmen will, schnappt Daniel ihn mir weg. Soll ich hinterherlaufen? Nö, der Daniel ist mir zu schnell, da nehme ich einfach den blauen Ball da vorn. Ich trete ein bisschen mit dem Fuß dagegen. „Mama, Tor!“ rufe ich (Ist ja kein Ding, so ohne Torwart). Da ist die Ida, vielleicht stellt sie sich ins Tor? Aber Ida dreht sich um und geht weg...dann eben nicht. Geh' ich eben klettern. Den Kletterrahmen kenne ich noch von letzter Woche, damit fange ich mal an. Mama steht bei Ursel und quatscht.... probiere ich es eben allein. So, oben bin ich, aber was nun? Nur gut, dass dort eine dicke Matte liegt, es ist doch ganz schön hoch hier auf dem Kasten. Endlich kommt Mama und reicht mir ihre Hand. Plumps... sicher auf der Matte gelandet.

Nun will ich schaukeln. Mama setzt mich in die Ringe und gibt mir ein wenig Schwung. Hui, das kribbelt im Bauch. Ich will wieder raus und rutschen. Dazu muss ich über die Leiter auf den hohen Kasten klettern. „Aua“, ich bin abgerutscht und habe mich am Ohr gestoßen. Mama will wissen „Wo hast du denn deine Augen?“ Na, wo wohl... aber wenn hinter mir und neben mir so viel Trubel ist, wie soll man sich denn da konzentrieren können?

Oh, oh ... Ursel schließt die Geräteräume auf, das heißt aufräumen, die Stunde ist zu Ende! Ganz schnell sind alle Sachen weggeräumt, fast alle, denn ein Mattenwagen ist noch da. Ich krabbele schnell rauf und schon fährt die „Bummelbahn“ los.



Dann noch ein Kreis und schon wieder singen. Bei „Alle Leut“.. kann ich schon ein wenig mitsingen.

Apropos Singen: Weihnachten haben wir auch gesungen. „Ihr Kinderlein kommet“ – und dann kam tatsächlich der Weihnachtsmann. Er hatte einen Bart, einen roten Mantel an und einen großen Sack mit Geschenken dabei – ich glaube der war echt! Mir hat er eine Maus geschenkt. „Eine Stiftetasche“ meinte Mama, ich meine, man kann damit prima kuscheln.

Im Februar, sagt Mama, gehen wir kostümiert zum Turnen. Sie hat mir das erklärt. Da zieht man sich so an, dass einen keiner mehr erkennt, zum Beispiel als Prinzessin, Käfer, Polizist oder Feuerwehrmann ... ich überlege noch.

So, nun habe ich aber genug erzählt, wir gehen jetzt meine Schwester abholen und dann gibt es Mittagessen. Eventuell gönne ich mir danach noch ein

Mittagschläfchen. Mal sehen, vielleicht kann ich Mama ja mal überreden, heute Nach-mittag noch einmal mit mir zum Turnen zu gehen, denn Ursel ist um halb vier schon wieder in der Halle.



Neugierig geworden?  
Dann macht doch mit...  
wo und wann steht oben!  
Bis bald in der Halle  
Eure Leonie.

## Kinderturnen 3 – 4 Jahre



ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Petra Laubenstein Yvonne Schnackenberg	04451/7200 04451/860175	Mittwoch	14:45 - 16:15	kl. Halle Riesweg
Svenja Yanmaz	04451/969667	Dienstag	15.30 - 16.30	gr. Sporthalle Plaggenkrugstraße

Jeden Dienstag- und Mittwochnachmittag heißt es für die kleinen Sportler: ab in die Turnklamotten. Es geht wieder los über kleine und/oder große Turnlandschaften.

Hier lernen die "kleinen" Großen das erstmal ohne Mami und Papi was es heißt, schwindelnde Höhen zu erklimmen oder dunkle Tunnel zu erforschen.



Viel Spaß macht es auch in Bewegungsgeschichten z. B. mit Maja und Willi über die Klatschmohnwiese zu fliegen um viele ihrer Freunde zu treffen, oder als Rennfahrer wilde Autorennen zu fahren.

Die Kinder werden spielerisch an die Turngeräte herangeführt und müssen hierbei lernen, mal zu warten bis man an der Reihe ist.



Unsere "Highlights" sind, wie in jedem Jahr, das Faschingsfest und die Weihnachtsfeier bzw. Weihnachtstheater. Da beide Gruppen schon sehr ausgebucht sind, bitten wir um telefonische Voranmeldung.

Petra und Yvonne// Svenja und Anna



## Kinderturnen 5 – 6 Jahre

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

In dieser Turngruppe sind zurzeit 32 Kinder gemeldet, von denen im Durchschnitt 25 mit viel Begeisterung und noch mehr Lebhaftigkeit an unserer wöchentlichen Stunde teilnehmen.

Danach bauen wir gemeinsam eine Gerätelandschaft auf, die entweder in einer Bewegungsgeschichte eingebunden wird oder darauf abzielt, das Können der Kinder wie z. B. im Balancieren und Klettern aufzuzeigen.

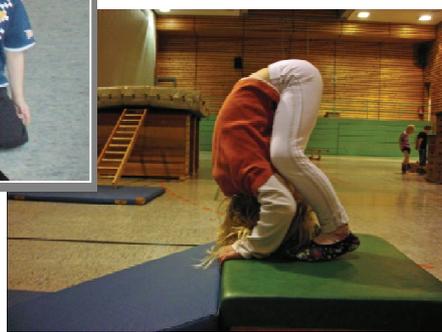


Zum Abschluss wird noch einmal gespielt oder einfach nur bei einer Entspannungsgeschichte ausgeruht.

Unsere Faschingsfeier gestalten wir immer frei nach dem Motto „alles, was Spaß macht!“.

Im Dezember waren wir wieder im Theater in Dangast, wie schon in früheren Jahren. Diesmal wurde das Stück „Frau Holle“ von unseren Kindern mit Begeisterung verfolgt!

Wir beginnen meistens mit einem auflockernden Spiel oder aber auch mit kleinen Handgeräten, wie zum Beispiel Ball, Seil, Tuch etc. Das macht den Kindern Spaß und vertieft zudem die Fertigkeiten, wie fangen, springen und werfen.



Wir freuen uns schon auf ein interessantes neues Sportjahr!





## Kinderturnen 7 - 8 Jahre

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

Unsere Turngruppe besteht zurzeit aus ca. 15 Jungen und Mädchen. Für uns ist es wichtig, die Schwerpunkte der Stunden so zu wählen, dass die Kinder spielerisch gefordert werden. Dadurch, dass jedes Kind seine Stärken und Schwächen wo anders hat, ergibt sich ein abwechslungsreiches Programm.

Die Stunden beginnen wir im Gesprächskreis. Danach wärmen wir uns auf und gehen zum Hauptteil über. Dieser kann aus Geräteturnen, Mannschafts- und Geschicklichkeitsspielen sowie Übungen, bei denen die Koordination gefragt ist, bestehen.

Im vergangenen Jahr haben einige Kinder das Sportabzeichen gemacht, was uns alle sehr gefreut hat. Wir werden unsere Gruppe auch in dieser Saison darauf vorbereiten, weil es mit viel Spaß verbunden ist und die Kinder ein richtiges Erfolgserlebnis haben.

Marita und Gabi



## Kinderturnen 9 - 13 Jahre

ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Sieglinde Riewe Lara Lauterbach Johanna Drewes	04451/82093	Mittwoch	17:00 – 19:00	gr. Turnhalle Plaggenkrugstraße



Die Kindergruppe war im Jahr 2009 gut besetzt. Seit dem Jahreswechsel ist die Teilnehmerzahl leider rückläufig. Die 13–14-jährigen wechseln zum Handball bzw. zum Badminton. Wer altersmäßig zur Gruppe passt, ist herzlich willkommen.

Unser Übungsprogramm besteht aus Aufwärmspielen mit Rollbrettern, Bällen etc. und Gymnastik. Hauptteil ist das Turnen mit Geräten wie Barren, Ringen, Schwebebalken, Minitrampolin usw.

Zum Stundenabschluss steht meistens ein Ballspiel auf dem Programm.

14 Kinder der Gruppe haben das Sportabzeichen erreicht. 4 weitere Turnerinnen haben ihr Abzeichen beim Lothar-Meyer-Gymnasium Varel begonnen, die Restdisziplin im Verein erfüllt, so dass auch diese ihr Abzeichen erhalten können.

Meine Helferin Nina Schwanewedel hat wegen der Berufsausbildung in Stuttgart die Gruppe im Sommer verlassen. Nun unterstützen mich Lara Lauterbach und Johanna Drewes tatkräftig.

Das Faschingsfest, der Besuch der Eisdielen vor den großen Ferien sowie die Weihnachtsfeier sind feste Bestandteile im Jahresprogramm.

Sieglinde Riewe



## Gesundheitssport im Kinderturnbereich: Psychomotorik für Kinder

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

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

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

Zu uns kommt das ganze Kind, mit seinen Stärken und seinen Schwächen. Genau mit diesen Stärken arbeiten wir, um an die Schwächen oder besser gesagt, an die noch nicht gewonnen Entwicklungsschritte heran zukommen.

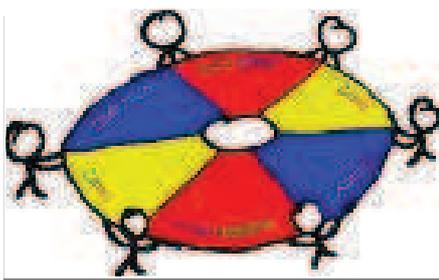
Immer unter der Überschrift „Hilf mir es selbst zu tun!“ machen wir unsere Angebote. Die Kinder lernen eigenverantwortlich sich zu bewegen und die Fähigkeiten ihres Körpers zu entdecken. So können wir Bewegungsmuster locken, Fertigkeiten und Wahrnehmung fördern. Die Kinder werden für sich Bewegungs- und Experimentierfreude entdecken und sich schulen: im Gleichgewicht, in der Koordination, in der Wahrnehmung, im Sozialverhalten über die gemeinsame Kommunikation und Absprache untereinander, um Lösungswege selber zu finden und über aktives Handeln neue Erfahrungen zu machen. Sie werden über die Bewegung auch die Ruhe finden.

Die Gruppe hat eine ganz feste Stundenstruktur. Diese dient zur Orientierungshilfe für die Kinder. Es werden

Übungen angeboten, die die Kinder ganzheitlich in ihrer Entwicklung unterstützen. Dabei ist nicht das Alter des Kindes ausschlaggebend, sondern der jeweilige Entwicklungsstand zum jetzigen Zeitpunkt. Genau dort wird das ganze Kind abgeholt.

Das Kind darf aus jeder Stunde etwas mitnehmen. Vielleicht kann es sich sagen: „Heute konnte ich ohne Hilfe die Wackelbrücke hoch gehen!“ Diese Bewegungserlebnisse werden zur Stabilisierung seiner Persönlichkeit beitragen!

Die Gruppengröße ist begrenzt, darum bitte ich um Absprache.





### Aerobic/Step-Aerobic

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

Sie möchten Ihre Leistungsfähigkeit und damit Ihr körperliches Wohlbefinden steigern? Sie suchen nach einer Möglichkeit, gezielte Muskelkräftigung mit konditionellen und koordinativ-tänzerischen Elementen zu verbinden?

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

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

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

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

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

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

Ich freu mich auf euch. Yvonne



Nach wie vor liegt Aerobic/Step-Aerobic voll im Trend. Das beweisen die vielen Teilnehmer unserer Übungsstunden.

Im wöchentlichen Wechsel werden mit Aerobic und Step-Aerobic die Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit verbessert. Natürlich immer bei flotter Musik. Die einfachen Schrittkombinationen machen neuen Teilnehmern auch ohne Vorkenntnisse den Einstieg leicht.

Auf das Ausdauerprogramm von ungefähr 30 Minuten folgen Übungen zur Muskelkräftigung, oft auch mit Hanteln oder Gewichtsmanschetten. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf den klassischen Problemzonen Bauch, Beine und Po. Für Abwechslung sorgt ebenfalls gelegentlich ein Zirkeltraining. Bei ruhiger Musik schließt jede Trainingsstunde mit Dehn- und Entspannungsübungen ab.



Unsere jährliche Fahrradtour führte uns am letzten

Übungsstag vor den Sommerferien zum Vareler Hafen. Wie immer endete das sportliche Jahr mit unserer gemütlichen Weihnachtsfeier.

Edith Rinne





### Damenturnen Montags-Gruppe

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

Jeden Montag treffen sich 10–15 Frauen, altersmäßig ab 40 Jahre aufwärts, zum Turnen.

Das Übungsprogramm besteht hauptsächlich aus Gymnastik mit oder ohne Musik. Die Förderung der Beweglichkeit sowie der Aufbau der Muskulatur von „Kopf bis Fuß“ stehen im Mittelpunkt.

Zur Abwechslung wird in der Übungsstunde auch mit Bällen, Thera-Bändern, Hanteln u. a. gearbeitet. Bei langjährigen Mittnerinnen ist der Erhalt der Beweglichkeit Motivation zur regelmäßigen Teilnahme.

Die Geselligkeit ist auch in diesem Jahr gepflegt worden. Das Faschingsfest, die Radtour vor Ferienbeginn mit Abschluss beim „Chianti“, „Fußmarsch“ durch Obenstrohe mit Grillen bei Mittnerin Anna sowie die Weihnachtsfeier tragen zu einem guten persönlichen Kontakt bei.

Wer mitturnen möchte, ist herzlich willkommen.

Sieglinde Riewe



### Damenturnen Donnerstags-Gruppe

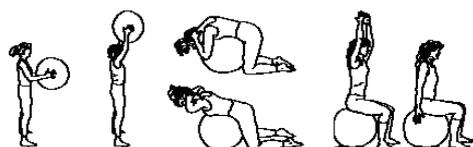
ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Brigitte Woisch	04451/82236	Donnerstag	20:00 – 21:30	kl. Turnhalle Riesweg

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

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

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

Brigitte Woisch



## Yoga-Gruppe



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



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



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

Yoga ist kein Leistungssport, sondern eine sanfte Art, den Körper beweglich zu erhalten. Mit Atem-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen bringen wir den Körper in Schwung. Wichtig ist aber auch die Entspannung nach jeder Aufbauübung. Yoga regelmäßig praktiziert, kann körperliche Beschwerden beseitigen und dabei helfen, sich gesünder, ausgeglichener und entspannter zu fühlen.

## Pilates

ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Jutta Kochskämper	04451/861882	Mittwoch	8:15 – 9:15	gr. Turnhalle Plaggenkrugstraße



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

Das dies keine leeren Versprechungen sind, können die zahlreichen Teilnehmerinnen der Pilatesgruppe bestätigen. Pilates ist aber kein spezielles Training nur für Frauen, auch Männer sind herzlich willkommen.

Die Gruppe besteht seit dem Frühjahr 2009. In der Vorweihnachtszeit haben wir uns zu einem leckeren Frühstück mit „Schrottwichteln“ getroffen. Dabei haben einige witzige Stücke den Besitzer gewechselt.

Auf weitere bewegte und ausgleichende Trainingsstunden freut sich mit Euch

Jutta Kochskämper



„nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser,  
nach 20 Stunden sehen Sie besser aus,  
nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“  
(Joseph Pilates)



## Herrenturnen

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



An jedem Freitag von 20.00 - 22.00 Uhr treffen wir

uns mit 8 - 10 Männern in der kleinen Sporthalle. Unser Programm besteht meistens aus Gymnastik, Fußball und Volleyball. Am gemütlichen Stammtisch wird danach über die Ergebnisse diskutiert. Das Alter unserer Truppe reicht von 35 bis sogar um 70 Jahre.

Während des abgelaufenen Jahres haben uns einige Kameraden aus Alters- bzw. Gesundheitsgründen verlassen. Die Mannschaft wurde aber auch durch neue Mitglieder wieder verstärkt. Neue Teilnehmer sind immer herzlich willkommen. Wenn ehemalige Kämpfer oder auch Neueinsteiger Lust am ungezwungenen Sport haben, sollten sie unverbindlich am Freitag reinschauen.



*Klaus Könighaus*

## Walking/Nordic-Walking



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

Jeden Dienstag und Donnerstag treffen wir uns um 9:00 Uhr. Für eine Stunde steht dann das (Nordic) Walking im Mittelpunkt. Diese einfache und risikolose Sportart ist mittlerweile zur Volkssportart geworden. Ob Einsteiger oder Profis, wir freuen uns auf Alle.

Das Walking erzielt nachweislich positive gesundheitliche Effekte und ist jederzeit ausübbar. Mit (Nordic) Walking kommen und bleiben wir in Form, Schritt für Schritt.

Bei unseren Treffen kommt aber auch die Geselligkeit nicht zu Kurz. Die Fahrradtour im Sommer zum japanischen Garten in Neuenburg war ein tolles Erlebnis, über das noch heute gesprochen wird.

Das Jahr haben wir mit einer kleinen Feier und einem Weihnachtsfrühstück ausklingen lassen. Den inneren Schweinehund werden wir ab Dienstag, den 02.03.2010 wieder angehen. Wir freuen uns auf ein tolles Laufjahr und Gleichgesinnte, die mitgehen wollen. Walking-Stöcke können vom TuS ausgeliehen werden.

Ute Eilers





## Seniorengruppe

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



Wie der Gruppenname schon sagt, treffen sich in dieser Stunde „ältere“ Leute um sich zu bewegen.

Wer aber denkt, die Bewegung hält sich sicherlich in Grenzen, der hat sich getäuscht. Wenn zu Beginn der Stunde der Rücken zwickt, die Knie steif sind oder die Schulter schmerzt, spätestens wenn flotte Marschmusik ertönt, ist alles vergessen. Da wird marschiert, getrabt, gestampft oder geschlichen, alle machen mit. Dabei haben die Teilnehmer alle bereits die 60, 70 oder 80 überschritten.

Mit Seilen, Bällen, Keulen oder Reifen wird an der Koordination, der Kooperation und der Feinmotorik gefeilt. (Man könnte auch sagen, es geht darum, Gleichgewicht, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit für die Bewältigung des Alltags zu erhalten oder sogar zu verbessern).

Bei diversen Spielen wie „Kofferpacken“, „FIT“ oder einer Wortkette kommen außerdem regelmäßig unsere „grauen Zellen“ zum Einsatz. Dabei gibt es immer viel zu lachen

, denn wer kann schon ernst bleiben, wenn Heinz uns das „Wildschwein“ macht?

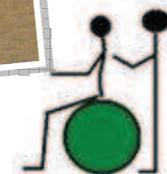
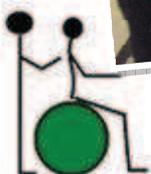
Außerhalb der Trainingsstunden in der Halle trifft sich die Gruppe traditionsgemäß zum Plakettenschießen beim Schützenverein, zum Kohl- und Heringessen, zum „Karnevalskaffee“ oder macht einen Tagesausflug.

Diese „außersportlichen Aktivitäten“ werden nach wie vor von Inge und Peter organisiert, dafür herzlichen Dank!

Leider wurde unsere Teilnehmerzahl im Laufe des Jahres durch Krankheit oder mangels Fahrgelegenheit erheblich dezimiert, mit anderen Worten: Wir haben ein „Nachwuchsproblem“!

Wer also im „passenden Alter“ ist, Spaß an Bewegung hat, gerne lacht und den nicht vorhandenen „Leistungsdruck“ ertragen kann, der ist bei uns jederzeit herzlich Willkommen. Auf „neue Gesichter“ freuen sich...

Ursel und die Seniorengruppe.



## Sportabzeichen

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

### Die Sportabzeichenabteilung blickt auf ein gutes Jahr 2009 zurück. 104 Urkunden / 7 Familienurkunden

Wenn auch das Ergebnis aus dem Jahr 2008 (183 Teilnehmer) nicht erreicht werden konnte, blickt die Abteilung zufrieden auf das Sportjahr 2009 zurück.

104 Teilnehmer, 53 Erwachsene und 51 Jugendliche haben 2009 am Sportabzeichen teilgenommen.

Die Grundschule Obenstrohe, die 2008 mit für das gute Ergebnis verantwortlich war, nahm 2009 am Schulsportabzeichentag des Kreissportbundes teil.

Folgende Ergebnisse wurden 2009 erzielt.

**Jugendliche 51 Teilnehmer davon: 18 x Bronze  
14 x Silber  
19 x Gold**

Frederie Tobiassen - 7 Wiederholungen und  
Lara Lauterbach - 8 Wiederholungen  
führen das Teilnehmerfeld an.

Die Trainer und Übungsleiter D. Griepenstroh, H. Janßen, H. Jochens, S. Riewe und M. Dreyer nahmen mit einer Mannschaft oder Gruppe am Sportabzeichen teil.

Bei den **Erwachsenen** haben **53 Teilnehmer** (2008 waren es 50 Teilnehmer) die Bedingungen für das Sportabzeichen erfüllt, **davon: 15 x Bronze  
4 x Silber  
34 x Gold**

Gold mit der Zahl 10 erlangten Martina Mrotzek und Helmut Egerer, Gold mit der Zahl 15 Herbert Kuhr und Gold mit der Zahl 25 Bärbel Athen.

Die Familien Griepenstroh, Rehfeldt, Wenzel, Egerer, Wodtke, Schonvogel und Dreyer bekamen das Familiensportabzeichen.

Für das Jahr 2010 wünscht sich das Sportabzeichenteam wiederum viele Teilnehmer, auch vom TuS Obenstrohe, die Ihre Fitness durch Erlangen des Sportabzeichens unter Beweis stellen.



Viele Sportabzeichen-Teilnehmer erhielten Gold mit besonders hoher Wiederholungszahl – auf dem Foto mit den Sportabzeichen-Abnehmern:  
v. li.: Joachim Neff, Roswitha Fabian, Martina Mrotzek, Bärbel Athen, Edith Janssen, Lothar Kaminski, Peter Neff, Hans-Jürgen Gollan, Helmut Egerer, Udo Ehlers



Schwimmen



Inlineskaten



Lauf



Sprung



Wurf/Stoß



Radfahren



Paul Neumann, wohnhaft in Kiel, erreichte Gold mit der Zahl 4

## Funktionsgymnastik

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

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

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

Unsere Sportgruppe besteht im Herbst 2010 20 Jahre. Die Übungsstunden sind immer sehr gut besucht und alle sind mit viel Konzentration dabei. Die Gruppe ist für Frauen und



## Gymnastik im Gesundheitssport für Frauen

ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Edda Koch	04451/7331	Dienstag	20:00 - 22:00	Grundschule Osterstraße, Varel



### Gestaltung der Übungsabende

Fitness zum Aufwärmen mit Musik  
Funktions- u. Rückengymnastik  
Dehn u. Streckübungen mit u. ohne Hand-geräte, z. B: Ball, Band, Seil, Hanteln, Thera Band, Zauberschnur u.s.w.

Übungsbeispiele auf Bänke, Kästen und Matten

Wettspiele

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

### Geselligkeiten:

Fahrradtouren  
Geburtsstagsfeiern  
Weihnachtsfeier



Das war ein rundum sportliches und geselliges Jahr.

*Edda Koch*

Ober

# Weihnachtsmarkt

in Obenstrohe  
am 5. und 6.  
Dezember 2009

Cafeteria

Gottesdienst

Budenzaus

Gospelchor



# Silvesterlauf



Ziel

Foto NWZ



Foto NWZ

Foto NWZ

# Der TuS Obenstrohe bietet Sport, Spiel und Spaß für Alle





## Funktionsgymnastik im Gesundheitssport Sie & Er ab 60

ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Edda und Wolfgang Koch	04451/7331	Freitag	17:45 – 19:00	Sporthalle Grundschule Schlossplatz, Varel

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



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

### Geselligkeiten

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



**Am 09.11.2010 besteht unsere Gruppe 20 Jahre  
Dieses Ereignis werden wir im Tivoli am 12.11.2010 feiern**

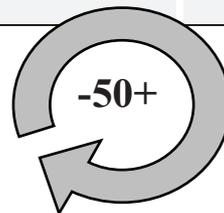


## Funktionsgymnastik im Gesundheitssport Sie & Er um 50

ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Edda und Wolfgang Koch	04451/7331	Freitag	19:00 – 21:00	Sporthalle Grundschule Schlossplatz, Varel

### Stundenanfang:

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



### Gymnastik:

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



### Schluss:

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

### Geselligkeiten:

Spaziergang, Grünkohlessen, Fahrradtouren, Weihnachtsfeier

**Das war ein rundum sportliches und geselliges Jahr.**



*Edda u. Wolfgang Koch*

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



**Gesundheit und Sport**



**Sport mit Herz**



**Sport mit Spass -  
ohne Rezept**



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.

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



Wir sind mittlerweile eine gemischte Gruppe von 18 Teilnehmern (eine Frau und 17 Männer).

Wir beginnen mit Geh- u. 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.

**Unser Motto:**

**Sport, Spiel und Spaß miteinander**

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



*Wolfgang Koch*



## Herzsportgruppen - mit Rezept -

ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Marlene Schröder Martina Geisthardt	04451-6542 04451 951350	Mittwoch	17:00 - 19:00	Sporthalle der Pestalozzischule, Oldenburger Str. 7
<b>Koordinator:</b> Dr. Johann Warns		<b>Ansprechpartner:</b> 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 Herzsportgruppen sind eingeteilt in 3 Gruppen, die sich mittwochs in der Sporthalle Oldenburger Str. 7 treffen:

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

Eine kardiologische Eingangsuntersuchung durch

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

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

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

Außerhalb der Sportstunden finden noch mehrere gemeinsame Unternehmungen statt, die sich allergrößter Beliebtheit erfreuen. Swin-Golf und Bosseln gehörten zur diesjährigen Freizeit. Das sportliche Jahr ging mit einer schönen und harmonischen



Weihnachtsfeier im Jaderberger Schützenhof zu Ende.

## DIABETESSPORTGRUPPE

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



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

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

Diverse Freizeitaktivitäten, wie z.B. Planwagenfahrt in Jühdenerfeld, sowie ein Picknick am See in Neuenburgerfeld.

<b>Rehabilitations-Kurse: Fit in Balance BB-fit</b>		<b>Schulter / Nacken / Rücken - für Frauen Beckenboden-Training</b>	
<b>Übungsleiterin:</b>		<b>Gabriele Kögler - Heilpraktikerin und staatl. anerk. Physiotherapeutin</b>	
<b>Anmeldung und Information:</b>		<b>Tel. 04451/ 95 09 76</b>	
<b>KURS</b>	<b>ÜBUNGSTAG</b>	<b>ÜBUNGSZEIT</b>	<b>ORT</b>
Schulter / Nacken / Rücken	Montag	10:00 – 10:45 15:00 – 15:45 16:00 – 16:45	Lebenssinne Zentrum Obenstrohe, Plaggenkrugstr. 10
Beckenbodentraining BB-fit REHA	Donnerstag	18:00 – 18:45	Zentrum für Gesundheit und Familie am Vareler Krankenhaus
<b>Änderungen der bisherigen Termine und des Veranstaltungsortes sind in 2010 möglich</b>			

## Seit April 2009 wird der Bereich Gesundheitssport im TuS Obenstrohe besonders groß geschrieben!



Gleich zum Start war die Nachfrage so groß, dass sich auf Anhieb zwei Gruppen mit jeweils 10 Frauen für den Rehabilitationskurs Schulter/Nacken/Rücken zusammen gefunden haben. Mittlerweile gibt es insgesamt drei Gruppen.

Der Kurs ist gezielt auf die Probleme des Schulter-Nackensbereiches abgestimmt wie z. B. Schultergelenk-arthrose, Impingement-Syndrom, Beschwerden der Halswirbelsäule, berücksichtigt aber auch auf die Probleme nach Brustoperationen.

Im Kursinhalt gibt es leicht nachzuahmende Bewegungen nach Musik, für die man keine Choreographie braucht. Stärkende und mobilisierende Übungen mit Ansätzen aus der Haltungsschulung sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen. Außerdem jede Menge Spaß und persönliche Beratung bei akuten Problemen.

Mitmachen können Frauen jeder Altersstufe. Voraussetzung für den Kurs ist eine Rehabilitationsverordnung durch den Arzt.

Neue Mitstreiterinnen sind immer herzlich willkommen. Auch das Reinschnuppern in die Kurse ist nach Absprache möglich.

Eine weitere Gruppe im Bereich Rehabilitationssport ist die Beckenbodengruppe BB-fit REHA.

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

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

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

Voraussetzung für den Kurs ist eine Rehabilitationsverordnung durch den Arzt. Wie auch in den anderen Reha - Gruppen besteht die Möglichkeit des Probe-trainings nach Absprache.





## Schwimmen

ABTEILUNGSLEITER: JANKA BLOCK janka.block@gmx.de

ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Joschka Block Nadja Laubenstein Janina Schneider	044516738 04451-7200	Samstag (Leistungsgruppe)	10:15 12:00	Hallenbad Varel.
Andrea Janßen Rieke Janßen	04451-956395	Montag (ab Seepferdchen)	15:00 – 16:00	Lehrschwimmbecken der Pestalozzischule Oldenburger Str. 7
Janka Block Nadja Laubenstein Janina Schneider Valeska Müller David Jacobs	04452-708480	Freitag (Wassergewöhnung)	16:30 – 18:00	
Schnorchelgruppe				
Linda Zerner	04451-951876	Termine nach Absprache		

Schon wieder ist ein Jahr vorüber und viele Dinge sind in der Schwimmabteilung des TUS Obenstrohe geschehen.

Neben der Einstellung von Valeska Müller und David Jacobs als Co-Trainer in den Freitagsgruppen wurde die Samstagsgruppe Janka Blocks von Nadja Laubenstein und Janina Schneider übernommen.

Auch wurden im letzten Jahr wieder viele Abzeichen vergeben, vom Seepferdchen bis zum Gold, und bei den Stadtmeisterschaften zahlreiche Siege und andere gute Platzierungen erschwommen. Das diesjährige Highlight war jedoch das Zeltwochenende im Bockhorner Freibad. Dort waren nicht nur gutes Wetter und Schwimmtraining, sondern auch viel Spiel, Spaß und Action an der Tagesordnung.



Jeden Freitag von 16:30-18:00 Uhr wird es in der Schwimmhalle der Pestalozzischule wieder spritzig. Denn dort lernen unsere kleinen Robben spielerisch unter Aufsicht und Betreuung von David Jacobs, Janina Schneider, Valeska Müller, Janka Block und Nadja Laubenstein

den ersten Umgang mit dem Wasser und die richtigen Schwimmbewegungen. Von diesen erreichten Erstzielen aus, geht es weiter über das Tauchen und das Schwimmen mit Flossen bis hin zum Bestehen des Seepferdchen-Abzeichens, womit die Kinder in die nächste Gruppe, am Montag, übergeben werden können.

Am Montag geht es von 15:00-16:00 Uhr in der Pestalozzi-Schwimmhalle dann unter der Leitung von Andrea und Rieke Janßen für die schon etwas größeren Robbies weiter. Ausdauer und die Sauberkeit der



Bewegungen stehen hierbei im Mittelpunkt des Trainingsprogramms. Neben dem Optimieren des Schwimmstiles sind jedoch auch Spiele Programm, die auch unter anderem dem Wettbewerbsdenken der Kinder dienen, um diese auf die Wettkämpfe, welche ein paar Mal im Jahr stattfinden, vorzubereiten. Des Weiteren wird in dieser Gruppe auf das Bronze-Abzeichen hingearbeitet.

Samstags geht es ab in das große Hallenbad Varels. Dort trainieren Nadja Laubenstein und Janina Schneider die jüngere Fortgeschrittenengruppe ab 10:15 Uhr mit dem Schwerpunkt auf Ausbesserung der Feinkoordination wie auch auf mehr Schnelligkeit und Kondition. Außerdem ist das Erreichen von Silber und Gold ein jährliches Vergnügen und einer der Höhepunkte für die Kinder.

Etwa zeitgleich fordert Joschka Block die ältere Fortgeschrittenengruppe. Dort stehen Vorbereitungen auf Wettkämpfe sowie das Stärken der Ausdauer im Mittelpunkt. Im Laufe des Trainings ist jedoch auch das Verbessern der Technik im Tagesprogramm enthalten. Vor dem Beginn eines jeden Samstagtrainings darf sich jeder Schwimmer aber erst einmal auf eine anstrengende und dennoch spaßige Aufwärmeinheit freuen...



## Schwimmen - Schnorcheltraining



Im Frühjahr 2008 haben wir die Gruppe Schnorcheltauchen gegründet. Schnell hatte sich ein kleiner Kreis aus Interessierten zusammengefunden, die fast alle auch über einen Tauchschein verfügten – obwohl das keine Voraussetzung ist. Auch von der Altersstruktur konnten wir fast die Bandbreite 18 - 80 abdecken – naja 18 - 55 waren es dann.

Das Schnorcheltraining fand regelmäßig einmal die Woche am Samstag um 15:45 Uhr im Hallenbad statt. Für Sommerpausen konnten wir eine hervorragende Trainingsmöglichkeit im Freibad Bockhorn am Mittwoch bekommen, so dass wir ein fast unterbrechungsfreies Training über das ganze Jahr realisieren konnten. Leider hat sich zum Ende des Jahres 2009 die berufliche Situation einiger Teilnehmer so verändert, dass sie das Samstagstraining nicht mehr besuchen können. Daher sinkt unser Kreis der Aktiven auf eine Wert, der es schwierig macht, das regelmäßige Training fortzusetzen. Daher suchen wir interessierte Wasserraten, die neben dem allgemeinen Fitnesstraining auch Spaß daran haben, den Kopf unter Wasser zu stecken. Hier sind natürlich besonders aller Urlaubstaucher angesprochen, die bei uns die notwendige Routine erlangen können, um den Urlaub so richtig zu genießen.



Ein Tauchschein oder Taucherfahrung ist aber keine Voraussetzung. Wer einigermaßen Schwimmen kann, wird den Rest bei uns schnell lernen. Dabei zeigt auch die bisherige Gruppenzusammensetzung, dass Schnorcheltraining wirklich für jedes Alter etwas zu bieten hat.

Ach ja: Theorie sowohl zum Schnorcheln als auch zum Tauchen machen wir natürlich ebenfalls mit. Da galt bislang: 1 mal pro Monat in lockerer Absprache. Also, wer Lust hat, meldet sich bei: Linda Zerner [zernernet@gmx.de](mailto:zernernet@gmx.de) Tel. 04451/951876

Eure Schnorchler, Linda und Ingo



# EIN BALL VERBINDET



## Fußball im TuS Obenstrohe



2009, ein sportlich erfolgreiches Jahr der Fußball-abteilung liegt hinter uns!

Unsere **Erste Herrenmannschaft** ist auf einem guten Platz in der Bezirksliga verblieben. Unsere Reserve schaffte es auf einen Nichtabstiegsplatz in der Kreisliga zu überwintern.

Aber 2009 war auch ein Jahr des Wechsels, so haben wir in der Zweiten mit Peter Mostowski einen neuen Trainer verpflichten können und wünschen ihm den nötigen Erfolg sowie auch eine ordentliche Portion Glück bei der Aufgabe!!

Unser aller größten Respekt verdient an dieser Stelle der „Alte Trainer“ Ralf Mrotzek!!

Aufgrund des großen Zulaufs an jungen Spielern aus dem eigenen Jugendbereich sowie von Spielern aus anderen Vereinen haben wir sechs Herrenmannschaft und 17 Jugendmannschaften zu melden. Somit sind wir im Kreis Friesland der einzige Verein, der sechs Herrenmannschaften in den Spielbetrieb schickt.

Einzigartig sind auch unsere vielen Fans. Die Unterstützung ist nicht nur bei den Heimspielen riesengroß, sondern sie machen auch jedes Auswärtsspiel zum Heimspiel. Es scheint so, dass nur das Licht angehen muss, und alles strömt zum Platz an der Plaggenkrugstraße.

**Die Fußball-Fans des  
TuS Obenstrohe  
sind immer dabei!**



„Erste“

### Weitere Highlights des Jahres 2009:

- Unsere Erste wurde Sieger des Kreispokals
- Hallenkreismeister Erste Obenstrohe und Alte Herren
- Weihnachtsfeier mit über 100 Teilnehmern
- Vildbjerg-Cup Dänemark
- Raiba Cup um den 1. Mai 2009
- Premium Aerotec Fußballturnier ausgerichtet!
- Raiba Hallenfußball Cup



Bemerkenswert ist sicherlich auch, dass alle Herrenmannschaften erneut ein Hallenturnier durchgeführt haben. Das ist einzigartig in Friesland.

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

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

Zusätzlich zu unseren aktiven Spielern verfügen wir über einige Schiedsrichter für unseren Verein und haben mit **Dennis Hohmann** einen neuen Verantwortlichen für diese Gilde gefunden. Wir wünschen auch ihm viel Erfolg für diese Aufgabe.

### 1. Herren

Rückrunde Saison 2008/2009:

Mit neun Punkten stand die 1. Mannschaft zum Rückrundenstart auf dem vorletzten Tabellenplatz. Der Abstand zum ersten Nichtabstiegsplatz betrug 5 Punkte.

Am Ende der Saison konnte nach einer beeindruckenden Serie und einer fantastischen Fanunterstützung mit dem 10. Tabellenplatz der Klassenerhalt gesichert werden. Durch acht Siege und drei Unentschieden aus 15 Spielen reichten 36 Punkte, um am vorletzten Spieltag, mit dem 4:1 Sieg gegen den BV Bockhorn, damit das Ziel Erhalt der Bezirksliga gefeiert werden konnte.

Hinrunde Saison 2009/2010:

- Sieger im Frieslandpokal
- 6. Platz mit Beginn der Winterpause;
- 1. Platz Rosier Cup; Hallenturnier SV Eintracht Wiefelstede
- 1. Platz Klinkercup; Friesländische Hallenkreismeisterschaft

### **Raiba-Wintercup 2010**

in 2010 haben 77 Mannschaften an unserer Turnierserie aus 39 Vereinen teilgenommen, dafür sagt der TuS Obenstrohe und seine Jugendabteilung "Danke". Das Niveau unserer Turniere ist von Jahr zu Jahr durch euch gestiegen und wir können behaupten, dass wir eines der bestbesetzten Jugendturniere im Kreis Friesland und Umgebung durch euer Mitwirken gesehen haben.

Erstmalig haben auch unsere C- und B-Jugend im Veranstaltungskalender ihre Berücksichtigung gefunden und die Jahrgänge waren alle mit Bezirks- und Bezirksoberligamannschaften besetzt.

Durch die Teilnahme des KNVB Noord aus den Niederlanden war unser Turnier International besetzt.

Auch in 2011 werden wir wieder den **Raiba-Wintercup** veranstalten von der G bis zur B-Jugend. Alle Wanderpokalbesitzer und die jüngeren Jahrgangssieger sollen ihre Pokale und Titel in 2011 in Obenstrohe verteidigen.

Durch die Schneelawinen am 10.01. bzw. 17.01.2010 mussten leider 5 Mannschaften ihre Teilnahme kurzfristig absagen dazu haben noch zwei Mannschaften krankheitsbedingt abgesagt und wir haben es kurzfristig kompensiert mit eigenen Mannschaften und Teams aus der Nachbarschaft.

Ebenfalls bedanken wir uns bei allen Trainern, Spielern, Eltern, Schiedsrichtern, dem Vorstand und den Helfern für das Gelingen einer Turnierserie.

### „Alte Vierte“ TuS Obenstrohe

Auch im Jahr 2009 haben wir wieder viel unternommen. So waren wir am letzten Spieltag der 2. Bundesliga beim Heimspiel des FC St. Pauli in Hamburg. Der Besuch beim Kultverein war ein Erlebnis (u. a. waren 15 Minuten nach Spielschluss noch alle Zuschauer im Stadion). Leider konnten wir für dieses Jahr wegen des Umbaus des Stadions dort keine Karten erhalten.

Im Juni waren wir dann erstmals in Werdum zum Turnier (zu Gunsten der Krebshilfe). Dort hat es uns sehr gut gefallen und wir werden dieses Jahr wieder teilnehmen.



Im September haben wir dann erneut eine mehrtägige Fahrradtour an die Weser unternommen. Für dieses Jahr ist eine Fahrt durchs Alte Land nach Hamburg bereits gebucht. Die Geselligkeit mit Kohlpattie, Saisonabschlussgrillen vor den Sommerferien und das Oktoberfest bei Fiet sind feste Veranstaltungstermine bei uns.

Wir treffen uns jeden Mittwoch um 19.00 Uhr in der Halle am Riesweg. Nach einer Aufwärm-Gymnastik wird Fußball gespielt, anschließend ist „Mannschafts-sitzung“ im Jugendheim.

Abteilungsleitung:	Holger Katmann
Kassenführer:	Lüder Gutsche
Spielkoordinator/ Passwesen:	Frank Brunken
Leiter Spielbetrieb:	Dieter Griepenstroh
Jugendleiter	
- unterer Jahrgang:	Andreas Freiheit
- oberer Jahrgang:	Dierk Nattke
Sponsorenbetreuung:	Heike u. Roland Hibbeler
Öffentlichkeitsarbeit:	Ralf Rath

## E 1-Fußballjugend



Die Jugendarbeit der Fußballabteilung des TuS Oberstrohe hat auch hier mal wieder Früchte getragen. Absolut souverän und ohne Niederlage wurde die E 1 99er Jahrgang Stadtmeister 2010. Nachdem sie im Vorjahr Vizemeister wurden und sich nur dem damaligen älteren Jahrgang im Finale geschlagen geben mussten, setzten sie sich dieses Jahr gegen die immer sehr stark einzuschätzende E 1 vom TuS Dangastermoor mit 6:2 durch. Nachdem man in der Vorrunde schon mit drei Siegen überzeugen konnte, wurde auch das Halbfinale gegen Varel 1 überlegen mit 4:0 gewonnen.

In der Hallenpunktrunde ist man bisher ungeschlagen und noch ein Punktrundentag ist zu absolvieren. Das Finale Ende Februar in Zetel scheint in greifbarer Nähe zu sein.

Auch draußen ist die E 1 des TuS Oberstrohe sicher und ohne Niederlage in die Meisterschaftsrunde eingezogen. Hier erwartet man dann die stärksten Gegner des Kreises Friesland.

Obwohl sie erfolgreich auch auf anderen Einladungsturnieren spielen, hat die Mannschaft ein Problem: Es fehlen ab Sommer für den D-Jugendbereich noch Spieler. Wenn also noch ein talentierter Junge, Baujahr 1999, zu uns kommen möchte ist er beim TuS Oberstrohe immer herzlich Willkommen.



### E 1 Jugend

Stehend: Dieter Griepenstroh, Viktor Stuhaan, Niklas von Pietrowski, Paul Dutschke, Raphael Wald, Holger Janssen,  
Kniehend: Gerrit Janßen, Nico Bunge, Tjard Peters, Luca Bruns  
Nicht auf dem Foto: Justin Stolzenberger, Leon Janich

## C-II Fußballjugend

Mit insgesamt 18 Spielern sind wir im August 2009 in die neue Saison gestartet. In der Kreisliga Friesland/Wilhelmshaven/Wittmund gehen wir auf Tore und Punktejagd. Trainiert wird die Mannschaft von Tino Itani und Ralf Rath. Leider haben uns einige der Spieler schon während der Hinrunde im Stich gelassen, so dass wir derzeit auf die Hilfe unserer C-I und D-Jugend angewiesen sind und von dort immer wieder Spieler ausleihen.

Nach der Hinrunde belegt das Team einen sehr guten 6. Platz von 12 Mannschaften. In der Hallenrunde haben wir einen ausgezeichneten 3. Platz belegt. Gesponsert wird die Mannschaft von der Firma Marks, Altjührden. Für die Rückrunde muss der Kader noch durch einige neue Spieler aufgefüllt werden, da ansonsten Spielabsagen drohen. Die Trainingszeiten sind montags und mittwochs ab 17.30 Uhr auf dem Platz am Riesweg.



## B I Fußballjugend



B I Jugend

Nachdem die Fußballabteilung sich im August letzten Jahres nach nur 2 Punktspielen vom Trainer A. Risse trennen musste, übernahmen Stephan Geitz und Heino Jochens die Mannschaft. Klares Ziel für die B-Jugend ist der Aufstieg in die Bezirksliga. Nachdem sich Mannschaft und Trainer beschnuppert hatten, ließ der Erfolg nicht lange auf sich warten. In der Hinrunde gab es nur eine 2 : 3 Schlappe beim Heidmühler FC. Ansonsten gelangen uns nur Siege, zum Teil auch zweistellige Erfolge.

Nach dem Abschluss der Hinrunde ging es für die B 1 in der Halle sehr erfolgreich weiter: Sieger des Turniers in Sande Gödens, Vize Kreismeister und Endspielteilnehmer unseres eigenen Hallenturniers mit hochkarätiger Besetzung.

Durch das anhaltende Winterwetter ist derzeit an eine geregelte Vorbereitung nicht zu denken, aber durch zahlreiche Laufeinheiten und gezieltes Hallentraining machen wir die Mannschaft fit für eine schwere Rückrunde, welche mit dem Aufstieg in die Bezirksliga erfolgreich enden soll.



B II Jugend

Im abgelaufenen Jahr 2009 verzeichnete die HSG Varel einen Zuwachs von 12 % der aktiven Spielerinnen und Spieler. Nunmehr betreiben 349 Kinder, Jugendliche und Erwachsene den Handballsport. Hiervon sind 149 Aktive Mitglied des TuS Oberstrohe.

Im Jugendbereich nehmen 14 und im Seniorenbereich 7 Mannschaften am Spielbetrieb teil.

Das Ziel im Jugendbereich, mehr Mannschaften auf Landesebene spielen zu lassen, ist erreicht worden. Die männl. B-Jgd. hat den Sprung in die Landesliga geschafft. Die Mannschaften der weibl. Jgd. A und B nehmen sehr erfolgreich am Spielbetrieb in den Landesligen teil.

Ein weiteres Aushängeschild ist erneut die männl. Jgd. A, die in der höchsten deutschen Spielklasse (Regionalliga) erfolgreich spielt. Ehemalige Aktive der A-Jgd. haben den Sprung in die 2. und 1. Herrenmannschaft geschafft (Oberliga, 2. Bundesliga). Einige Spieler der jetzigen A-Jgd. werden bereits in der 2. Herrenmannschaft eingesetzt bzw. sind Perspektivspieler der 1. Herren.

Im Seniorenbereich behauptet die 1. Frauenmannschaft unangefochten die Tabellenspitze (Regionsoberliga). Die Herrenmannschaften IV und V spielen in der Regionsoberliga. Die 3. Herrenmannschaft hat sich in der Landesklasse etabliert. Die 2. Mannschaft der Herren ist mit ihren jungen Spielern zu einer festen Größe in der Oberliga geworden. Das Ziel der 1. Herrenmannschaft, auch in dieser Saison einen einstelligen Tabellenplatz in der 2. Bundesliga zu erreichen, ist realistisch.

Den engagierten Trainern, Betreuern und Eltern ist es zu verdanken, dass sowohl der Breitensport als auch der Leistungshandball in der HSG zuhause sind. Der bereits erwähnte Mitgliederzuwachs von 12 % ist vor allem im Jugendbereich zu beobachten. In der Hafenschule Varel betreuen Birgit Gründler und Helge Janßen eine Handball AG, an der ca. 40 Kinder der Grundschule mit Begeisterung teilnehmen.



männl. Jgd. B

Die Leitung der HSG Varel ist wieder auf allen Positionen besetzt.

Informationen zu den Mannschaften, Spielplänen, Tabellen, Trainern, Trainingszeiten und zum Vorstand gibt es



weibl. Jgd. A

unter: [www.hsg-varel.de](http://www.hsg-varel.de)



## BADMINTON

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



Der TuS Obenstrohe bietet Badminton für alle Altersklassen. Unser Angebot richtet sich an Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger.

### Beim Training sind alle herzlich willkommen.

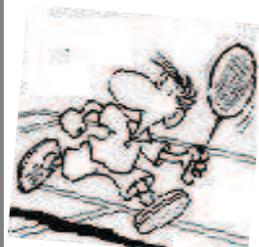
An den Punktspielen der Saison 2009/2010 nahm der TuS Obenstrohe mit einer Erwachsenenmannschaft in der Kreisliga teil. In der Abschlusstabelle belegt die Mannschaft den 2. Platz. Gegen den Meister TuS Zetel gab es im Hinspiel eine hohe 1 : 7 Niederlage. Im Rückspiel verhinderten zwei Niederlagen im dritten Satz einen möglichen Sieg.

Abschlusstabelle Kreisliga		Ge- spielt	Punkte	Spiele
1	TuS Zetel 1	10	20 : 0	66 : 13
2	TuS Obenstrohe 1	10	14 : 6	52 : 28
3	SG SV Friedrichsfehn/ TuS Petersfehn 1	10	10 : 10	47 : 33
4	TuS Ofen 1	10	7 : 13	28 : 52
5	TuS Augustfehn 1	10	5 : 15	28 : 52
6	TuS Wahnbek 1	10	4 : 16	18 : 61

Erfolgreichste Spieler der Mannschaft waren Guido Neuber mit 14 : 4 Siegen und Birgit Nagel mit 10 : 7 Siegen. Die einzige Niederlage im Einzel gab es für Guido ausgerechnet im letzten Saisonspiel. Für die kommende Punktspielsaison suchen wir noch weitere spielfreudige Spielerinnen und Spieler.

Durch die Vermittlung von Guido Neuber erhielten wir von einem Sponsor neue Netzständer. Zu Saisonbeginn wurden neue rote Trikots beschafft.

Den Abschluss des Jahres 2009 bildete die von Sandra Brandt und Andreas Henk organisierte Weihnachtsfeier im Tivoli. Gefeiert wurden auch zwei runde Geburtstage.



**Jugend und Schüler**

**Sportvereine. Für alle ein Gewinn.**



## TISCHTENNIS

ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Ernst Stoffers 1. Herren u. Jgd.	04456-287 0179 2927493	Dienstag	19:30 – 22:00	kl. Halle Riesweg
Manfred Kleff Jgd. u. Schüler/innen	04451-804 156	Samstag	 09:45 – 12:30	

**Neuer Jugend-Trainer wird gesucht!**



Die Tischtennisabteilung wird immer größer.

In der Saison 2009/2010 haben wir mit 4 Mannschaften an den Punktspielen teilgenommen.

Unsere 1. Herrenmannschaft spielt in der 2. Kreisklasse und wird sich im Mittelfeld behaupten können. Die Punktspiele finden jetzt am Sonntagvormittag um 10.00 in der kleinen Halle statt. Die Halle wurde zu klein um einen ordnungsgemäßen Trainingsbetrieb zu gewährleisten. In der nächsten Saison werden wir eine 2. Herrenmannschaft melden. Einige junge Talente müssen Spielpraxis sammeln um die 1. Mannschaft mal unterstützen zu können. Unser ältester Spieler Rolf Backhaus kommt (auch beim Schneechaos) immer pünktlich zum Training. Obwohl er in Ostfriesland wohnt. Henning Stoffers hat seine ersten Spiele als Jugendersatzspieler in der Männermannschaft mit Erfolg bestritten.

Unsere Jungenmannschaft mit Henning Stoffers, Christian Wilkens, Jendrik zur Mühlen, Stefan Wiebach und Eike Jendro spielen in der Jungenkreisklasse.

Henning Stoffers wurde auf dem Staffeltag mit einer Urkunde ausgezeichnet, da er kein einziges Spiel in der Saison verloren hatte. Auch in der laufenden Saison ist er bisher ohne Niederlage. Die Mannschaft liegt auf dem 2. Tabellenplatz.

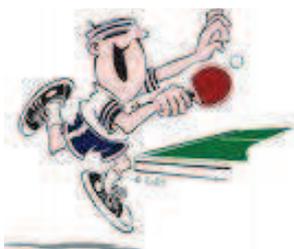
Unsere Schülermannschaft mit Sören Schäfer, Hauke Eilers, Christian Janssen, Nils Gerdes, Maximilian Sauter und Florian Lehmann behaupten sich auch sehr gut in der Schüler Kreisklasse und liegen zurzeit auch auf dem 2. Tabellenplatz.

Unsere Schülerinnen mit Ekaterine Befus, Irina Befus, Alexandra Befus und Anna Lena Jürgens liegen zurzeit auf dem 3. Tabellenplatz.

Alle Erwachsenen und Jugendlichen nutzen auch das Training an der Ballmaschine.

Manni Kleff wird uns als Trainer und Betreuer nicht mehr zur Verfügung stehen. Wir suchen daher noch Eltern oder ehemalige Spieler, die den Jugendmannschaften mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Wir suchen noch Anfänger und Fortgeschrittene die mitspielen möchten. Bei Interesse bitte bei Ernst Stoffers 0179 2927493 melden.





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

# VOLLEYBALL

Einmal die Woche am Montag steht in der großen Sporthalle Volleyball auf dem Programm. Wir sind eine bunt gemischte Gruppe mit ca. 12 Männlein und Weiblein von jung bis alt. Das Training ist unterteilt in Aufwärmen, Technik und Spiel, so dass immer für jeden etwas dabei ist und der Spaß auf jeden Fall nicht zu kurz kommt.

Im Sommer spielen wir auch am Strand Beach-Volleyball und im Winter nehmen wir an dem einen oder anderen Hallenturnier teil.

Eine Hobbymannschaft können wir dieses Jahr derzeit nicht stellen, da uns dringend der oder die ein oder andere Mitspieler/in fehlt um jederzeit eine Mannschaft stellen zu können. Wer also Lust hat bei uns mal vorbeizuschauen und mitzumachen, ist herzlich zu einem Probetraining eingeladen. Unsere derzeitige Spielstärke variiert auch stark, so dass auch Anfänger eine Chance haben bei uns einzusteigen.



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 in gemütlicher Runde im Vereinsheim zusammen.

Für dieses Jahr sind noch keine Geselligkeiten geplant, aber da findet sich auf jeden Fall noch etwas, wie zum Beispiel ein gemeinsames Abendessen in der Adventszeit, welches fast schon Tradition hat.



## Was gibt's Neues in 2010?

Ab April neu im TuS Obenstrohe: Frisbee für die ganze Familie



**TuS Obenstrohe**  
**Frühlingsfest**  
 Sonnabend  
 17. April 2010

**Tombola**  
**Tanz**  
**Live Musik**

Eintritt:  
 Vorverkauf: 9 €  
 Abendkasse: 10 €

Karten und Platzreservierung unter Tel. 7566  
 Karten auch im Vereinsheim erhältlich

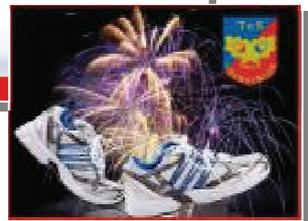
ab 20:00 Uhr im **Upstalsboom** HOTEL WALDSCHLÖSSCHEN  
 Mit der Partyband **Grashoppers**

**TuS Obenstrohe**  
**Weihnachtsmarkt**  
 in Obenstrohe  
 am 4. und 5. Dezember 2010

*Cafeteria  
 Gottesdienst  
 Budeenzauber  
 Gaspelchor*

*Rund um das Vereinsheim  
 an der Sporthalle Plaggenkrugstraße*

Silvesterlauf 2010





# TuS Obenstrohe von 1906 e.V.

## Aufnahmeerklärung

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

<b>Familienname:</b>		<b>Telefon:</b>
<b>Straße:</b>	<b>PLZ:</b>	<b>Wohnort:</b>

<b>Vorname</b>	<b>Nachname</b> (falls abweichend von oben)	<b>Geburtsdatum</b>	<b>gewünschte Sportart / Übungsleiter</b>	<b>bereits Mitglied? <sup>1)</sup></b>

\* 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.

<b>Aufnahmegebühren: <sup>**) </sup></b>	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

<b>Monatsbeiträge:</b>	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 €
	<b>Familienbeitrag <sup>***) </sup></b>	<b>13,00 €</b>

\*\*\* 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.

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

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

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

\_\_\_\_\_  
(Datum, Unterschrift)

\_\_\_\_\_  
(Datum, Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

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

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

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

mittels Lastschrift einzuziehen.

Kontoinhaber:  
Vor- und Zuname: \_\_\_\_\_

Straße/Hausnr.: \_\_\_\_\_

(PLZ) Ort: \_\_\_\_\_ Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_



# DEUTSCHES SPORTABZEICHEN I

www.deutsches-sportabzeichen.de



Jeder/r kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn sie/er nicht Mitglied eines Sportvereins ist. Aus jeder der unten aufgeführten Gruppen (1–5) ist eine Übung nach Wahl auszuführen. Prüfungszeitraum ist das Kalenderjahr, in dem das angegebene Alter erreicht wird. Bei der ersten Verleihung wird immer das Sportabzeichen in BRONZE ausgestellt. Bei der zweiten Verleihung wird immer das Sportabzeichen in SILBER und nach der fünften erfolgreichen Prüfung in GOLD. Frauen und Männer erhalten nach der dritten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen in SILBER und bei der dritten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen in GOLD. Frauen und Männer erhalten nach der dritten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen in SILBER und nach der fünften erfolgreichen Prüfung in GOLD.

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

Gruppe	weibliche Jugend		männliche Jugend		Frauen		Männer										
	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	18–29	30–39	40–44	45–49	50–54	55–59	60–64	65–69	70–74	75–79	ab 80
1	50-m-Schwimmen	in beliebiger Zeit	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	200-m-Schwimmen	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
2	Hochsprung	0,70	0,80	0,95	1,10	1,10	1,20	1,30	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70
	Weitsprung	2,20	2,40	2,80	3,10	3,30	3,50	4,00	4,40	3,50	3,25	3,00	2,90	2,40	3,10	3,00	2,90
	Standweitsprung	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Sprung: beliebige Sprunggeräte seit	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10
3	50-m-Lauf	10,4	10,0	9,5	9,0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	75-m-Lauf	–	–	13,2	12,9	12,7	12,5	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	100-m-Lauf	–	–	–	–	15,0	14,2	16,0	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	27,0
	400-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	300-m-Radfahren (fliegender Start)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4	500-m-Radfahren (fliegender Start)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	300-m-Inline-Skating	1:05	1:00	0:54	0:52	0:49	0:47	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	500-m-Inline-Skating	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	weitere Angebote ab 8 Jahre 1.	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Kugel 5.	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
5	Stenstoß (15 kg, links u. rechts) 6	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Schlagball (80 g)	10,00	13,00	17,00	23,00	28,00	32,00	37,00	34,00	31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00	–	–
	Wurfball (200 g)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Schleuderball (1 kg)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Schleuderball (1,5 kg)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
6	Medizinball (2 kg)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	100-m-Schwimmen	3:10	2:55	2:40	2:35	2:25	2:15	3:00	2:45	2:30	2:15	2:05	1:55	2:00	2:20	2:30	2:40
	Gerätturnen: Kombination	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren 3.	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	weitere Angebote ab 9 Jahre 1.	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
7	800-m-Lauf	5:20	5:00	4:50	4:40	4:35	4:30	4:50	4:30	4:10	–	–	–	–	–	–	–
	1.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	2.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	3.000-m-Lauf 8.	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	5.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
8	5.000-m-Inline-Skating	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	10.000-m-Inline-Skating	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	10-km-Wandern	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	7-km-Walking/Nordic Walking	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	20-km-Radfahren 7.	25:00	40:00	34:00	70:00	65:00	60:00	25:00	40:00	34:00	30:00	27:00	25:00	24:00	23:00	22:00	21:00
9	600-m-Schwimmen	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	1.000-m-Schwimmen	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Skiabslauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	4 km in beliebiger Zeit	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	weitere Angebote ab 8 Jahre 1.	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

**Anmerkungen:**  
1. Weitere Angebote gibt es für trainierte Sportler/innen der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kegeln, Gewichtheben, Bankdrücken, Sportschießen und Eislaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und Leistungsanforderung) informieren die Prüfungswegweiser, die Sportabzeichen-Prüfer/innen der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen. Über das Sportschießen informiert ein separates Faltblatt.  
2. Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Bewerbern/innen aus den nächst höheren Altersklassen abgeteilt werden; es ist dann die letztgenannte Leistungsanforderung zu erfüllen. Sportmediziner empfehlen allerdings in den höheren Altersklassen diese Übung nicht mehr durchzuführen.  
3. Die Bedingung in der Gruppe 2 oder 4 ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „gekennzeichnet“ bewertet wird und in Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in einer Übung fließend aneinandergereiht geturnt werden.  
4. In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.  
5. Männer mit 18 und 19 Jahren dürfen mit einer 6,00/6,25 kg Kugel stoßen.  
6. ab 50 Jahre 10 Kilo Stein.  
7. Altersklasse: 8/9 Jahre = 5 km, 10/11 und 12 Jahre = 10 km  
8. Männer mit 18 Jahren dürfen 13:30 min. laufen



ERROR: undefined  
OFFENDING COMMAND: def0

STACK:

```
0
/byte-offset
0
-mark-
-null-
-null-
-null-
true
[/DeviceN [(Cyan)(Black)][/DeviceCMYK ]{-dictionary- --begin-- /_x1 xdf
/_x0 xdf /_t0 _x0 --dup-- 1 --ge-- {--pop-- 31 }{--dup-- 0 --le-- {--pop
-- 0 }{31 --mul-- }--ifelse-- }--ifelse-- --def-- /_t1 _x1 --dup-- 1 --
ge-- {--pop-- 31 }{--dup-- 0 --le-- {--pop-- 0 }{31 --mul-- }--ifelse--
}--ifelse-- --def-- /min0 _t0 --cvi-- --def-- /max0 _t0 --ceiling-- --
cvi-- --def-- /min1 _t1 --cvi-- --def-- /max1 _t1 --ceiling-- --cvi-- --
def-- /f0 min0 max0 --eq-- {{min0 f1 }}{{--mark-- min0 f1 max0 f1 0 1 3
{--dup-- 3 --index-- --exch-- --get-- --exch-- 2 --index-- --exch-- --
get-- _t0 min0 max0 5 3 --roll-- int 3 1 --roll-- }--for-- --pop-- --pop
-- --]}--ifelse-- --def-- /f1 min1 max1 --eq-- {{/p0 xdf min1 f2 }}{
{/p0 xdf --mark-- min1 f2 max1 f2 0 1 3 {--dup-- 3 --index-- --exch-- --
get-- --exch-- 2 --index-- --exch-- --get-- _t1 min1 max1 5 3 --roll--
int 3 1 --roll-- }--for-- --pop-- --pop-- --]}--ifelse-- --def-- /f2
{/p1 xdf --mark-- 0 31 p1 lmt 32 --mul-- 0 31 p0 lmt --add-- 64 --mul
-- 4 {--dup-- -3 --bitshift-- /byte-offset --exch-- def0 0 1 1 {
byte-offset --add-- Sample --exch-- --get-- --exch-- 8 --bitshift-- --or
-- }forexch 16 --add-- }--repeat-- --pop-- --]}--def-- /rnd {65536 --
mul-- 0.5 --add-- --floor-- 65536 --div-- }--def-- f0 {}--forall-- --dup
-- 65535 --ge-- {--pop-- 1 }{--dup-- 0 --le-- {--pop-- 0 }{65535 --div
-- }--ifelse-- }--ifelse-- 0 1 3 2 --roll-- lmt rnd 4 1 --roll-- --dup
-- 65535 --ge-- {--pop-- 1 }{--dup-- 0 --le-- {--pop-- 0 }{65535 --div
-- }--ifelse-- }--ifelse-- 0 1 3 2 --roll-- lmt rnd 4 1 --roll-- --dup
-- 65535 --ge-- {--pop-- 1 }{--dup-- 0 --le-- {--pop-- 0 }{65535 --div
-- }--ifelse-- }--ifelse-- 0 1 3 2 --roll-- lmt rnd 4 1 --roll-- --dup
-- 65535 --ge-- {--pop-- 1 }{--dup-- 0 --le-- {--pop-- 0 }{65535 --div
-- }--ifelse-- }--ifelse-- 0 1 3 2 --roll-- lmt rnd 4 1 --roll-- --end
-- ]]
```