



# Jahresbericht 2010/2011



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



*Service ist für uns  
das Maß aller Dinge.*

**Meyer, Nebel & Dreissig**  
STEUERBERATER

**Steuerrechtliche Beratung**

Steuerkonzepte und Steuergestaltung  
Steuererklärungen, natürlich auch für  
Arbeitnehmer

**Wirtschaftliche Beratung**

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

**Rechnungswesen**

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



*Testen  
Sie uns !*

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)

**Vertretung vor Behörden und Gerichten**

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

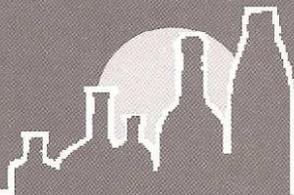
**Prüfungen**

Freiwillige Jahresabschlussprüfung  
Makler- und Bauträgerverordnung

**Sonstige Leistungen, zum Beispiel**

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

**WILLKOMMEN in der Getränkewelt**



**Willers**

**Getränkegroßhandel GmbH**

**Wilhelmshavener Straße 214  
26180 Rastede · Tel. 04402/7202**

# Vorwort

---

Liebe Mitglieder des TuS Obenstrohe, liebe Sportfreunde,

wir möchten uns erst einmal für das Vertrauen, dass ihr uns mit der Wahl zum 1. Vorsitzenden bzw. 2. Vorsitzenden gegeben habt, bedanken. Wir werden unseren Verein, den TuS Obenstrohe, in gewohnter Art und Weise abteilungsneutral führen.

Allen Trainern und Betreuern, Übungsleiterinnen und Übungsleitern, vor allem der Elternschaft möchten wir großen Dank aussprechen. Ihr seid einer der Hauptsäulen unseres Vereins. Ebenfalls einen großen Dank an unsere Sponsoren, der Stadt Varel, dem Landkreis Friesland und allen, die unseren Verein unterstützt haben.

Das Jahr 2010 ist von guten sportlichen Ergebnissen in allen Abteilungen geprägt worden. In vielen Sparten wurden sehr gute Ergebnisse verzeichnet und der Name „TuS Obenstrohe“ wurde über unsere Region hinaus würdig vertreten.

Besonders stolz können wir **alle** auf unseren Weihnachtsmarkt sein. Diese Entwicklung kann uns sehr optimistisch in die Zukunft blicken lassen. Das wir vom TuS nicht nur sportlich eine gute Figur abgeben, sondern auch baulich immer unseren Verein weiterentwickeln, ist im Projekt „Tribüne“ zu sehen. Eine so tolle Zusammenarbeit insbesondere mit der Fußballabteilung beim 1. Bauabschnitt kann uns nur stärken und verdient ein Sonderlob an alle Beteiligten.



Peter Mostowski      Holger Katmann  
1. Vorsitzender      2. Vorsitzender



Vorwort .....	Seite.....	3
Statistik .....	Seite.....	5
Ehrungen .....	Seite.....	6
Auf einen Blick.....	Seite.....	7
Kinderturnen .....	Seite.....	8 - 11
Turnen (Erw.).....	Seite.....	12 - 17
Sportabzeichen .....	Seite.....	18
Gesundheitssport .....	Seite.....	19 - 26
Schwimmen .....	Seite.....	27 - 28
Fußball .....	Seite.....	29 - 31
Handball .....	Seite.....	32
Badminton .....	Seite.....	33
Volleyball .....	Seite.....	34
Tischtennis .....	Seite.....	35
Was gibt's noch zu berichten?.....	Seite.....	35 - 36
Aufnahmeerklärung .....	Seite.....	37



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

### Vereinsvorstand

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

### Abteilungsleiter/innen

Turnen:	Turnwartin: .....	Petra Laubenstein .....	Tel: 04451-7200
	Kinderturnwartin: .....	Svenja Yanmaz .....	Tel: 04451-969667
	Frauenturnwartin: .....	Ursel Hörmann .....	Tel: 04451-7566
	Pressewartin: .....	Edith Rinne .....	Tel: 04451-3953
Fußball:	.....	Holger Katmann (Erw.).....	Tel: 04456-948636
	.....	Andreas Freiheit (Jgd.).....	Tel: 04451-85750
	.....	<a href="http://www.tusobenstrohe-fussball.de">www.tusobenstrohe-fussball.de</a>	
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 .....	<a href="http://www.hsg-varel.de">www.hsg-varel.de</a>		

### Wichtige Telefon-Nr.

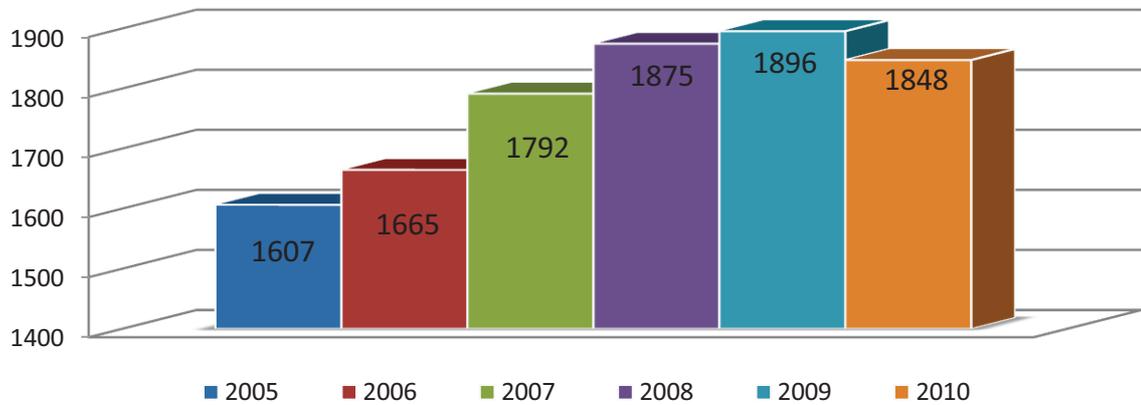
Sporthalle Obenstrohe: .....	Tel: 04451-7080	
Hallenwart .....	Bernd Decker .....	Tel: 0151 5545 0875
Vereinsheim .....	Carola Liebig... ..	Tel: 04451-9512853

### Verantwortlich für die Jahresberichte 2010/2011

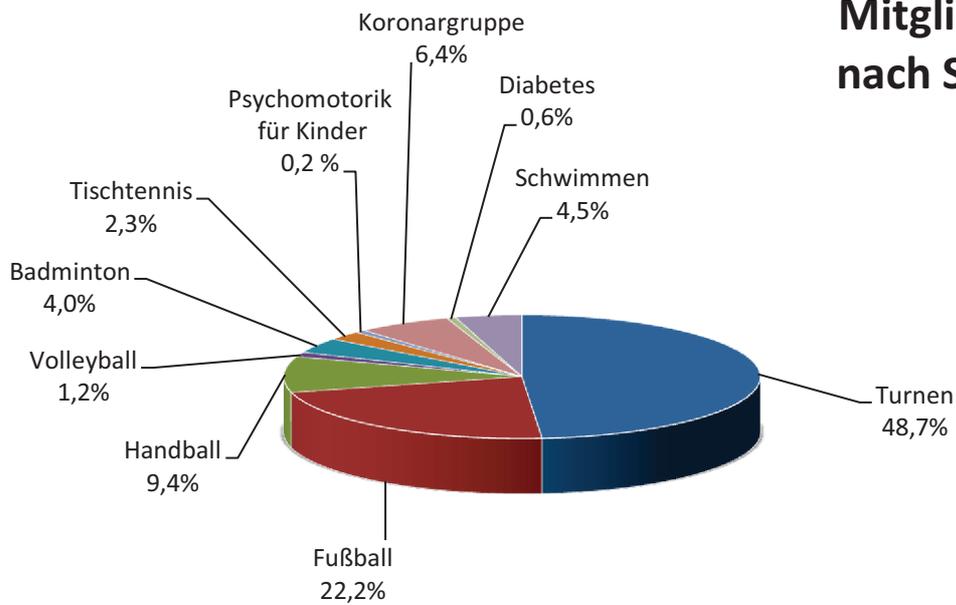
Inhalt: .....	Abteilungsleiter/Übungsleiter
Gestaltung:.....	Edith Rinne
Druck: .....	CCV Varel – Obenstrohe



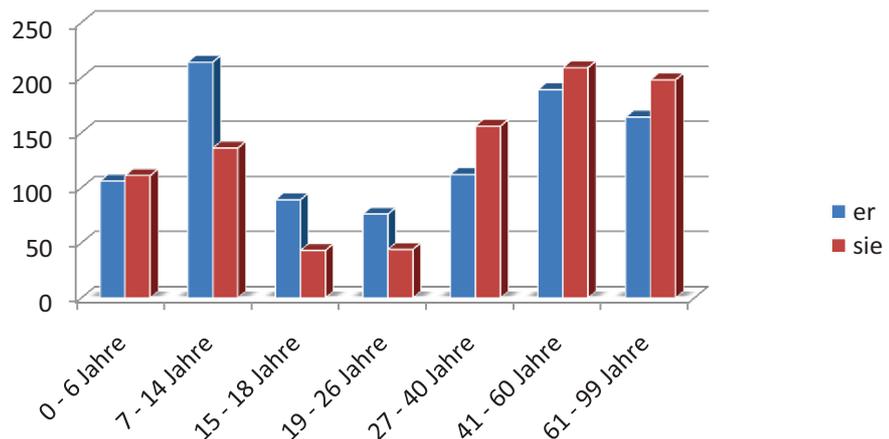
## Mitgliederentwicklung 2005 - 2010



## Mitglieder 2010 nach Sportarten



## Mitglieder 2010 nach Alter



# Ehrungen

---

## Der neue Vorstand

Von links: Peter Mostowski (1. Vorsitzender)  
Ursel Hörmann (Geschäftsführerin) und  
Holger Katmann (2. Vorsitzender)

Udo Ehlers (rechts) zog sich nach einer erfolgreichen zehnjährigen Vereinsleitung vom Amt des 1. Vorsitzenden zurück.



**Goldener Ehrenbrief für 50 Jahre** Mitgliedschaft: Harald Drewes, Arnold Riewe

**Silberner Ehrenbrief (40 Jahre)** Klaus Könighaus

**Goldene Ehrennadel (30 Jahre)** Heinz-Dieter Gutzat, Georg Brunken, Irene Sander, Rüdiger Brüling, Anna Borchers, Andrea Alberts, Femke Alberts. Nicht im Bild: Stephan Irmer, Reinhold Theilen, Gudrun Tilch

**Silberne Ehrennadel (20 Jahre)** Nicht im Bild: Anna Diesing, Gertrud Reichel, Heike Braje, Bastian Krüger, Jan Hoffmann)



## Der Sport-Oskar 2009 ging an Udo Ehlers

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

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

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

# Auf einen Blick

	Von	Bis	Was	Wo	Seite:
<b>Montag</b>	15:00	16:00	Schwimmen - ab Seepferdchen	Hallenbad Pestalozzischule	27/28
	15:30	16:15	„Fit for shool“ Mädchen 14-18 J. ab April	Praxis f. Physioth. u. Naturheilk.	26
	15:30	17:00	Kinderturnen 5-6 J.	Sporthalle Plaggenkrugstr	9
	15:30	17:00	Kinderturnen 7-8 J.	Sporthalle Plaggenkrugstr	10
	15:30	17:00	Yoga	Sporthalle Riesweg	14
	17:00	19:00	Sportabzeichen	Sportplatz Plaggenkrugstr	18
	18:00	18:45	BB-Fit Beckenbodentraining	Praxis f. Physioth. u. Naturheilk.	26
	19:00	20:00	Aerobic / Step-Aerobic	Sporthalle Plaggenkrugstr	12
	19:00	20:00	Funktionsgymnastik	Sporthalle Riesweg	19
	20:00	21:00	Fit-Mix für Frauen	Sporthalle Plaggenkrugstr	12
	20:00	22:00	Volleyball	Sporthalle Plaggenkrugstr	34
	20:00	22:00	Damenturnen Montags-Gruppe	Sporthalle Plaggenkrugstr	13
<b>Dienstag</b>	9:00	10:00	Pilates	SH Plaggenkrugstr	15
	8:30	09:45	Nordic Walking	Parkpl. vor SH Plaggenkrugstr.	16
	9:15	10:15	Eltern-Kind-Turnen	Sporthalle Plaggenkrugstr	8
	10:20	11:20	Eltern-Kind-Turnen	Sporthalle Plaggenkrugstr	8
	15:30	16:30	Kinderturnen 3-4 J.	Sporthalle Plaggenkrugstr	9
	15:30	16:30	Eltern-Kind-Turnen	Sporthalle Plaggenkrugstr	8
	15:30	17:00	Yoga	Sporthalle Riesweg	14
	16:00	16:45	Fit in Balance Schulter/Nacken/Rücken	Praxis f. Physioth. u. Naturheilk.	26
	17:00	17:45	Rücken-fit	Praxis f. Physioth. u. Naturheilk.	26
	18:00	19:00	Diabetes-Sportgruppe	Sporthalle Riesweg	25
	19:30	22:00	Tischtennis – Erwachsene	Sporthalle Riesweg	35
	20:00	22:00	Funktionsgymnastik Frauengruppe	Sporthalle GS Osterstraße	19
	20:00	22:00	Badminton – Erwachsene	Sporthalle Plaggenkrugstr	33
	<b>Mittwoch</b>	10:00	10:45	Fit in Balance Schulter/Nacken/Rücken	Praxis f. Physioth. u. Naturheilk.
11:00		11:45	BB-Fit Beckenbodentraining	Praxis f. Physioth. u. Naturheilk.	26
15:00		16:15	Kinderturnen 3-4 J.	Sporthalle Riesweg	9
15:30		16:30	Ultimate Frisbee	Sporthalle Plaggenkrugstr	11
16:00		17:00	Herzsportgruppe ohne Rezept	Sporthalle Pestalozzischule	23
17:00		19:00	Kinderturnen 9-13 J.	Sporthalle Plaggenkrugstr	10
17:00		18:30	Badminton – Schüler	Sporthalle Plaggenkrugstr	33
17:00		19:00	Herzsportgruppen mit Rezept	Sporthalle Pestalozzischule	24
19:00		20:00	Aerobic/Step-Aerobic	Sporthalle Plaggenkrugstr	12
19:00		20:00	Herzsportgruppe ohne Rezept	Sporthalle Pestalozzischule	23
19:00		20:00	Fit-Bo	Spiegelraum BBS Varel	15
<b>Donnerstag</b>	08:30	09:45	Nordic Walking	Parkpl. vor SH Plaggenkrugstr.	16
	15:30	16:30	Psychomotorik für Kinder	Sporthalle Plaggenkrugstr	11
	15:30	16:30	Seniorengruppe	Sporthalle Plaggenkrugstr	17
	18:00	18:45	BB-Fit Beckenbodentraining	Praxis f. Physioth. u. Naturheilk.	26
	19:00	21:00	Beach – Volleyball im Sommer	Strand Dangast	34
	20:00	21:30	Damenturnen Donnerstags-Gruppe	Sporthalle Riesweg	14
<b>Freitag</b>	10:00	10:45	Rücken-fit	Praxis f. Physioth. u. Naturheilk.	26
	14:15	15:30	Psychomotorik für Kinder	Sporthalle Plaggenkrugstr	11
	16:30	17:15	Schwimmen – Wassergew. Anfänger	Hallenbad Pestalozzischule	27/28
	17:15	18:00	Schwimmen- Wassergew. Fortgeschr.	Hallenbad Pestalozzischule	27/28
	17:45	19:00	Funktionsgym. - Sie und Er ab 60	Sporth. Grd.schule Schlossplatz	22
	19:00	21:00	Funktionsgym. - Sie und Er um 50	Sporth. Grd.schule Schlossplatz	22
	19:00	20:30	Badminton – Jugend	Sporthalle Plaggenkrugstr	33
	20:00	22:00	Herrenturnen	Sporthalle Riesweg	16
	20:00	22:00	Badminton – Erwachsene	Sporthalle Plaggenkrugstr	33
<b>Sa</b>	09:45	12:30	Tischtennis – Jugend	Sporthalle Riesweg	35
	10:30	12:00	Schwimmen – Leistungsgruppe	Hallenbad Varel	27/28
	15:45	16:45	Schnorcheltraining	Hallenbad Varel	28

Trainingszeiten Fußball und Handball können bei den Abteilungsleitern erfragt werden.

- Änderung der Trainingszeiten vorbehalten -

## 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



**A**ller Anfang ist schwer, das können die Teilnehmer der Eltern-Kind-Turnstunden sicher bestätigen, denn bevor die Stunde beginnen kann, müssen die Geräte aufgebaut werden. Nach der Arbeit das Vergnügen, nun sind die Kinder dran. „Alle Kinder geben sich die Hände, alle Kinder spielen nun...“. Wenn nach der Begrüßung dieses Lied ertönt, sind alle Kinder gefordert. Es wird gehüpft, getrampelt, gewippt, geklatscht und gesprungen, so wie der Text es vorgibt. Danach sind dann alle richtig gut aufgewärmt und die Turnstunde kann beginnen.

Schnell zeigt sich, wer ein Meister werden will oder wer sich sagt: „Vorsicht ist die Mutter der Porzellankeule.“ So ein großer Kasten oder die Leiter sind schon eine Herausforderung, wenn man gerade erst auf eigenen Beinen stehen kann. Aber wer nicht wagt, der nicht gewinnt! Wenn man oben angekommen ist, wartet als „Belohnung“ entweder die dicke Matte oder die Rutsche. Und schon geht es wieder „bergab“. Zwischendurch kann man sich bei den „Pausenfüllern“ von der Anstrengung erholen. Bälle, Reifen, Seile und Würfel können dazu ebenso gut herhalten, wie Mama, Papa, Geschwister oder Kinderfrau. Nur – „wer rastet, der rostet“, deshalb geht es nach einer kurzen Pause sportlich weiter.

Aber immer wenn es am schönsten ist, sagt jemand: „Jetzt ist Schluss“ und alle Geräte werden wieder in die Geräteräume gebracht. Die „Bummelbahn“ wird zu allerletz „eingeparkt“. Wo man singt, da lass dich ruhig nieder – nun kommt der Schlusskreis und es wird kräftig gesungen, manchmal auch im Sitzen.



Ohne Musik geht es nicht, wenn am Jahresende der Weihnachtsmann bei uns in der Halle zu Besuch ist. An dieser Stelle ein dickes „Dankeschön“ für das Bringen der Geschenke und die Zeit für ein „Fotoshooting“.

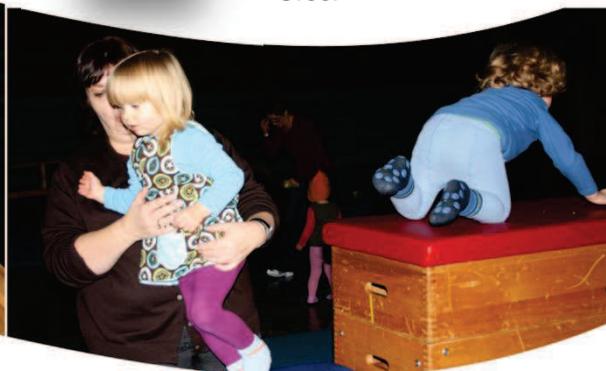
Einmal nur im Jahr ist Karneval, auch die Kleinsten machen da begeistert mit. Verkleidet als Prinzessinnen, Käfer, Feuerwehrmänner oder Indianer tanzen sie durch die Halle.

Ein Picknick vor den Sommerferien, je nach Wetterlage draußen oder in der Halle, schließt die Reihe der Jahresaktivitäten der Eltern-Kind-Gruppe ab. Bei uns heißt es nicht: „The Winner takes it all“ sondern „Dabeisein ist alles“.



In den Gruppen, vor allem am Vormittag ist noch Platz. Ich hoffe wir sehen uns bald in der Halle.

Ursel



## Kinderturnen 3 – 4 Jahre



ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Petra Laubenstein Yvonne Schnackenberg	04451/7200 04451/860175	Mittwoch	15:00 - 16:15	kl. Halle Riesweg
Svenja Yanmaz Anna Carstens	04451/969667	Dienstag	15.30 - 16.30	gr. Sporthalle Plaggenkrugstraße

**D**as Kinderturnen für unsere kleinen Turner (3 - 4 Jahre) ist zu einem festen Bestandteil des TuS Oberstrohe geworden.

Die Nachfrage ist nach wie vor sehr groß und so war es für uns eine große Bereicherung, dass Svenja Yanmaz seit dem letzten Jahr am Dienstag zusätzlich für 3-4 jährige eine Turnstunde anbot.



Auch machen wir Faschings- und Weihnachtsfeiern. Im letzten Jahr haben wir unsere Weihnachtsfeier anders gestaltet und konnten einen Puppenspieler zu uns in die kleine Halle holen. Es hat allen sehr viel Spaß gemacht. Im Anschluss haben wir unsere Feier mit Singspielen ausklingen lassen.

Wir freuen uns auf ein weiteres Jahr mit vielen neuen Ideen und sportinteressierten Kindern.

Wenn Interesse besteht und eine " Schnupperstunde" besucht werden soll, meldet Euch bitte unter den oben genannten Telefonnummern. Wir geben Euch dann Auskunft, ob und in welcher Gruppe noch Kapazität besteht. Beide Gruppen bieten einen ähnlichen Ablauf der Turnstunde. Die Kinder werden spielerisch an alle Geräte und Gruppenspiele herangeführt.



Svenja und Anna  
Petra und Yvonne



## 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

**U**nser Turngruppe besteht aus 33 gemeldeten Kindern.

Nach einer kleinen Gesprächsrunde beginnen wir die Turnstunde mit dem Aufwärmen. Besonders beliebt sind die Laufspiele. Danach geht's richtig los. Wir klettern, springen, balancieren, werfen, etc. Oft werden diese Übungen in eine „bewegte“ Geschichte eingebaut. Zum Ende der Stunde machen wir kleine Spiele. „Feuer, Wasser, Erde“ ist zurzeit der Renner!

Außerdem finden unsere „Kleinen“ die saisonalen „Highlights“ (Fasching, Sommerfest) immer wieder spannend.



Petra und Dorota



## 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

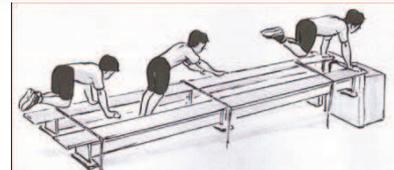
Unsere Montagsgruppe wird zurzeit von 10 – 15 Jungen und Mädchen besucht. Als Einleitung und zur Begrüßung beginnen wir die Turnstunde mit einem Gesprächskreis in denen auch unsere Sportsfreunde ihre Wünsche zu den Stunden äußern können. Soweit es möglich ist, versuchen wir diese Wünsche mit einzubeziehen.

Unsere Gruppe ist sehr ehrgeizig und hat viel Spaß an Staffel- und Mannschaftsspielen. Um Abwechslung zu bieten, andere Fähigkeiten zu fördern und Ängste zu bewältigen, machen wir regelmäßig Gerätstunden, bei denen es auch mal hoch hinaus geht. An besonders lebhaften Tagen ist es schön zu sehen, wie bei den Kindern durch Entspannungsübungen wieder Ruhe einkehrt.

Ein Höhepunkt, wie auch im letzten Jahr ist die Verleihung der Sportabzeichen. In Zusammenarbeit mit Hans-Jürgen Gollan war es auch in diesem Jahr wieder möglich, dass fast alle ihr Ziel erreicht 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



In dieser Turngruppe nehmen im Durchschnitt 10–15 Kinder an den Übungsstunden teil, überwiegend Mädchen, zurzeit sind zwei Jungen aktiv.

Das Programm ist nach dem Motto „Sport macht Spaß“ gestaltet. Die Gliederung der Sportstunde besteht aus Aufwärmen mit Gymnastik, Lauf und Wettspielen mit Kleingeräten wie Bällen, Seilen, Rollbretter etc.

Gerätturnen u. a. am Barren, Schwebebalken, Minitrampolin und Seilen bilden den Schwerpunkt in der Übungsstunde. Zum Abschluss stehen Spiele – Brenn- und Feuerball, Völkerball, Wurzelziehen u. a. - auf dem Programm.

11 Kinder haben das Sportabzeichen geschafft. Das Faschingsfest wurde Mittwoch vor Rosenmontag gefeiert. Der Besuch der Eisdiele vor den Sommerferien und die Weihnachtsfeier sind feste Programmpunkte.

Ab April 2011 übernimmt Ellen Prüfer als neue Übungsleiterin die Gruppe.

Sieglinde Riewe



## Ultimate-Frisbee

ÜBUNGSLEITER	E-MAIL	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Matt Bulow	<a href="mailto:mattbulow@hotmail.com">mattbulow@hotmail.com</a>	Mittwoch	15:30 – 16:30	gr. Halle Plaggenkrugstraße

### Ultimate: Mehr als nur eine Frisbeescheibe werfen



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

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

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



## Gesundheitssport im Kinderturnbereich: Psychomotorik für Kinder

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

**D**ie 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 gewonnenen Entwicklungsschritte heran zu kommen.

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	04451/950830	Montag	19:00 – 20:00	gr. Halle Plaggenkrugstraße
Lea Staack	04451 / 96 87 24	Mittwoch	19:00 – 20:00	

**S**ie möchten Ihre Leistungsfähigkeit und damit Ihr körperliches Wohlbefinden steigern? Sie suchen nach einer Möglichkeit, gezielte Muskelkräftigung mit konditionellen und koordinativ-tänzerischen Elementen zu verbinden? Wenn Ihnen zudem abwechslungsreiche Übungsstunden bei maximalem Spaßfaktor wichtig sind, dann sind sie in unserer Gruppe goldrichtig.

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

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

Darüber hinaus kommen in wechselnder Häufigkeit Elemente aus den Bereichen Thai Bo, Salsa-Aerobic und River-Dance zum Einsatz. Ausgewählte Choreographien unterschiedlicher Stile werden mit Begeisterung zu offiziellen und inoffiziellen Anlässen auf die Bühne gebracht.

Selbstverständlich kommt auch die Geselligkeit bei uns nicht zu kurz. So gehört eine Fahrradtour vor den



Sommerferien ebenso zum festen Bestand wie eine ausgelassene Weihnachtsfeier oder Kohltour. Dank des Vereinsheims besteht je nach Wunsch Mittwochs die Möglichkeit zum geselligen Zusammensitzen.

Wir freuen uns auf euch.

Lea und Yvonne



## Fit-Mix für Frauen

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

**U**nsere Sportgruppe besteht bereits seit vielen Jahren. Mit der Zeit hat sich nicht nur das Programm unserer Übungsstunden verändert, sondern jetzt auch der Name unserer Gruppe:

**„Fit-Mix für Frauen“.**



Der Schwerpunkt liegt nicht mehr auf Aerobic bzw. Step-Aerobic. Nur in der Aufwärmphase werden leicht erlernbare Schrittfolgen aus der Aerobic verwendet. Die Muskulatur wird dadurch elastischer und auf die nachfolgenden Kräftigungsübungen vorbereitet.

Arme und Schultern werden aktiviert, um Verspannungen entgegenzuwirken. Die intensive Beinarbeit verleiht uns Stabilität und Standhaftigkeit. Übungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur geben eine starke Körpermitte und somit eine verbesserte Haltung und Ausstrahlung. Die Ganzkörperübungen fördern die Beweglichkeit und Koordination.

Zur Intensivierung des Trainings verwenden wir oftmals Hanteln, Gewichtsmanschetten oder Tubes.

Nach der Entspannungsphase zum Stundenausklang haben wir neue Energie und Kraft für die kommende Woche.

Regelmäßig vor den Sommerferien machen wir eine Fahrradtour in der näheren Umgebung mit anschließendem Grillen. Viel Spaß hatten wir auch bei unserer Weihnachtsfeier im Vereinsheim mit leckerem Essen und lustigen Spielen.



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

**A**m Übungsabend treffen sich in der Sporthalle 10 bis 15 Frauen. Die Schritt- und Laufformationen zum Aufwärmen werden durch flotte Musik gestaltet. Die Übungsstunde aus Elementen der klassischen Gymnastik, Aerobic und Callanetic-Art soll die Muskulatur von Kopf bis Fuß aufbauen und stärken, die Beweglichkeit fördern bzw. erhalten. Miteinander Sport zu treiben macht Freude.

Zum Kaffee und Kuchenverkauf anlässlich des Weihnachtsmarktes stellten sich 6 Helferinnen zur Verfügung. Dafür ein herzliches Danke. Der persönliche Kontakt wurde durch das Faschingsfest, die Radtour vor den Sommerferien, dem Spaziergang durch Obenstrohe, dem anschließenden Grillfest bei Mitternerin Heidi und der Weihnachtsfeier ausgebaut.



Sieglinde Riewe  
Monika Neumann

### Die „Montagsfrauen“- Turngruppe besteht seit 40 Jahren

#### - Rückblick -

Im Februar 1971 trafen sich 12 Frauen zum Turnen in der kleinen Sporthalle. Programm: Gymnastik-Gerätturnen-Ballspiel. Die Gruppe war durch die Initiative von Sigrid Hilterhaus entstanden. Sie wollte mit einer Bekannten in der damaligen Frauengruppe turnen. In dieser wurden aber keine ledigen Frauen aufgenommen. Also suchte Siegrid sich Gleichgesinnte um eine eigene Abteilung zu gründen. Sie wurde diesbezüglich von Walter Neumann aktiv unterstützt. Er besorgte auch die Hallenzeit. 12 Personen war die Bedingung um überhaupt eine Hallenzeit zu bekommen.

Wir kamen fortan am Montag von 20:00 bis 22:00 Uhr zum Sport zusammen. Vorturnerin war Anke Neumann (verh. Wandtke) und Elke Brannolte (verh. Gerdess). Die Gruppe wurde gut angenommen, so dass wir schnell zwischen 20 – 25 Turnerinnen waren. Nach der Eheschließung von Anke und Elke wurde die Gruppe von Edith Janßen übernommen. Seit Dez. 1974 ist Sieglinde Riewe Übungsleiterin.

Die Aktivitäten waren nicht nur die Übungsstunden am Montag. In den 70er Jahren wurden mit Hanna Trüper gymnastische Tänze erarbeitet. Diese wurden u. a. in der kleinen Sporthalle, 1974 und 1975 beim Volksfest bei Haßmann aufgeführt. Zur Halleneinweihung an der Plaggenkrugstraße aber auch zu anderen Sportereignissen sind wir aufgetreten. Will die kleine Halle in den Ferien nicht genutzt werden konnte, übten wir die Tänze im Saal des Gasthofes „Zur Linde“ (heute Obenstroher Hof) aber auch bei Mitternerin Margrit im Garten oder bei Sieglinde in der leeren Stube.

Unsere geselligen Feiern von Karin organisiert waren etliche Jahre ein Höhepunkt im Obenstroher Hof. Mit Partner war der Saal schnell gefüllt.

Durch die neuen Sportangebote wie Aerobic usw. veränderte sich die Gruppenstärke. Seit gut 10 Jahren wird kein Gerätturnen mehr angeboten. Unser Programm ist nun Gymnastik nach dem Motto „Sport macht Spaß“ von Kopf bis Fuß.



## Damenturnen Donnerstags-Gruppe

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



**A**m 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

**Z**u den Übungsstunde treffen sich in der Montagsgruppe ca. 20 Frauen und in der Diens-tagsgruppe ca. 25 Frauen.

körperliche Beschwerden beseitigen und dabei helfen, sich gesünder, ausgeglichener und entspannter zu fühlen. Als Jahresabschluss treffen wir uns zu einer stimmungsvollen Weihnachtsfeier mit Kaffeeklatsch. Mit kleinen Überraschungen beenden wir dann das „Yoga-Jahr“.

Hildegard Sandgaard



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

## Pilates

ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Jutta Kochskämper	04451/861882	Dienstag	9:00 – 10:00	gr. Turnhalle Plaggenkrugstraße

**D**ie 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.

Anfang 2010 haben wir für unsere Gruppe neue Pilates Bälle bekommen. Mit ihnen ist ein noch effizienteres Training möglich. Einige Übungen fallen durch den Einsatz des Balles leichter und bei anderen Übungen stellt der Ball eine neue Herausforderung da.

Im Laufe des Jahres habe ich auch meine Pilates Kursleiterausbildung weitergeführt und die Prüfung zum Pilates DTB-Trainer abgelegt.

Zur Weihnachtszeit haben wir unsere Übungsstunden mit einem gemütlichen Frühstück ausklingen lassen.



Auf weitere bewegte und ausgleichende Trainingsstunden mit Euch freut sich

Jutta Kochskämper

## Fit-Bo

ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Svenja Yanmaz	04451/969667	Mittwoch	19:00 – 20:00	BBS Varel, Stettiner Str. 3 Spiegelsaal

**F**it-Bo ist ein kraftvolles Ausdauertraining, bei dem Du dich völlig verausgaben kannst. Kampfsportartige Elemente kombiniert mit der traditionellen Aerobic machen diese Sportart zu einem energiegeladenen Fitness-Training ohne allzu komplizierte Choreographien.

Beansprucht wird der ganze Körper, zu dem die Steigerung der allgemeinen Fitness und Ausdauer, die Kräftigung der Muskulatur und die hochgradige Fettverbrennung zählen. Doch Fit-Bo ist nicht nur ein exzellenter Kalorienfresser, es verbessert auch die Beweglichkeit, die Reaktionsschnelligkeit und die Koordinationsfähigkeit. Und es fördert in hohem Maße die mentale Stärke, trägt also zu einer spürbaren Steigerung des Selbstbewusstseins bei.

Zu mitreißender Musik schlägst, boxt, und kickst du und bringst mit Spaß an der Bewegung deinen Körper in Form und dein Herz-Kreislaufsystem auf Touren.

Da dies ein Anfängerkurs ist, ist er besonders gut für (Wieder)Einsteiger/innen geeignet und für Alle, die es schon immer mal ausprobieren wollten.



Mitzubringen sind: Getränk, Handtuch, doch vor allem gute Laune.

Bitte meldet Euch telefonisch an.

Svenja Yanmaz



## Herrenturnen

ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Holger Buskohl	04451/82263	Freitag	20:00 – 22:00	kl. Halle Riesweg



**D**ie Freitagsgruppe ist eine der Ältesten im Verein und immer noch beliebt. Auf Grund des Alterwerdens hat sich das Programm etwas geändert: vom Turnen sind wir zum Ballsport übergegangen. Jeden Freitag spielen wir mit viel Spaß und Freude Fuß- und Volleyball in der kleinen Sporthalle.

Die Gruppe zählt ca. 15 Sportler im Alter von 35 bis 70 Jahren. Da nicht jeden Freitag alle anwesend sind, sind Neuzugänge herzlich willkommen. Einfach am Freitag mal in die Halle schauen. Ihr werdet garantiert Spaß haben.

Holger Buskohl



## Walking/Nordic-Walking

ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Ute Eilers	04451-82270	Dienstag	08:30 – 09:45	Parkplatz vor der gr. Halle Plaggenkrugstraße
		Donnerstag		

**L**ust auf Bewegung an frischer Luft? Dann seid Ihr bei uns richtig. Dienstags und donnerstags treffen wir uns zum Walken, mit oder ohne Stöcker bei jedem Wetter. Wir sind eine nette Runde und freuen uns über jeden neuen Sportbegeisterten.

Die Geselligkeit kommt auch nicht zu kurz. Im Sommer waren wir mit dem Rad unterwegs und unser Weihnachtsfrühstück ist immer ein schöner Jahresabschluss

Na, neugierig geworden? Dann meldet Euch! Wir freuen uns auf jede Verstärkung.

Stöcker können ausgeliehen werden.



Ute Eilers





## Seniorengruppe

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

**E**ine aktuelle Statistik hat bestätigt, was wir schon lange wissen. Wir Menschen werden immer älter. Das ist auch in unserer Gruppe so, und deshalb bemühen wir uns, unsere körperliche und auch geistige „Beweglichkeit“ möglichst lange zu erhalten.

sagt) und ein Kohlessen gehören ebenfalls zum Jahresprogramm.

Trotz aller Statistiken haben wir weiterhin ein Problem – uns fehlt der „Nachwuchs“. Wer also Zeit und Lust hat, sich mit uns FIT zu halten, ist immer herzlich willkommen.

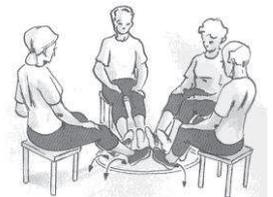
Ursel und die Seniorengruppe.



Die wöchentliche Übungsstunde wird in drei Teile geteilt.

Wir beginnen mit dem Auswärmtraining. Zu flotter Musik werden verschiedene Gehformen ausprobiert.

Im Hauptteil wird dann „gearbeitet“. Diverse Kleingeräte, wie Bälle, Reifen, Keulen oder Seile kommen hier zum Einsatz. Kleine Spiele runden das Programm ab. Den letzten Teil der Stunde verbringen wir auf dem Hocker. Nach kurzen Dehnübungen gibt es Arbeit für unsere „grauen Zellen.“ Beim Koordinations-training durch Bewegungswiederholungen und beim „Kofferpacken“ fürs Gedächtnis-training, werden gleichzeitig auch immer die Lachmuskeln trainiert.



Auch außerhalb ihrer Trainingszeiten ist die Seniorengruppe immer aktiv.

Alljährlich wird von Peter Brüling ein Ausflug organisiert. Eine Weihnachtsfeier (in 2010 witterungsbedingt abge-



## Sportabzeichen

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



**Erfolgreichste Saison seit 1978**  
**202 Urkunden / 6 Familienurkunden**



**D**as Sportabzeichenteam des TuS Obenstrohe hat es geschafft, die 200er-Grenze wurde geknackt, erstmalig seit dem Bestehen der Abteilung.

Kurz vor dem Saisonstart im Mai wurde das Sportabzeichenteam mit neuen Trainingsanzügen der Zahnarztpraxis Schaefer und Wiesinger ausgestattet und konnte top eingekleidet die Saison am 10 Mai beginnen.

Ende Mai folgte ein weiterer Höhepunkt mit dem Schulsportabzeichentag der 3. und 4. Klasse der Grundschule Obenstrohe. 95 von 106 Schülern

erreichten eine Urkunde. Der Lohn für diese Leistung war eine zusätzliche Auszeichnung Ende November durch den Kultusminister Niedersachsens beim Landessportbund in Hannover und zwar auf der Ehrungsveranstaltung für den Schulsportabzeichenwettbewerb 2009/2010. Es war das 1. Mal, dass eine Schule aus Friesland ausgezeichnet wurde.

Außerdem haben 11 Schüler der Pestalozzi Schule, die D II Jugend des TuS Obenstrohe (Trainer F. Jochens), Kinderturngruppen mit den Übungsleiterinnen M. Dreyer, S. Riewe, P. Laubenstein und einzelne Jugendliche die Bedingungen für das Sportabzeichen erfüllt.

Insgesamt: **156**  
**Jugendliche:**

**76 x Bronze**  
**40 x Silber**  
**18 x Gold**  
**22 x Gold mit Zahl**

Bei den Jugendlichen führen Alida Wenzel (7 Wiederholungen) und Lara Lauterbach (9 Wiederholungen) das Teilnehmerfeld an.



Bei den Erwachsenen haben **46 Teilnehmer** die Bedingungen erfüllt.

**7 x Bronze**  
**6 x Silber**  
**33 x Gold**

Gold mit der Zahl 10  
M. Gebauer

Gold mit der Zahl 15  
R. Fabian

Gold mit der Zahl 30  
S. Reents

Die Familien Rehfeldt, Wenzel, M. und H. Schonvogel, Dreyer, Laubenstein und H. Schonvogel bekamen noch das Familiensportabzeichen.

Für das Jahr 2011 wünschen wir uns wieder eine tolle Saison mit vielen Teilnehmern.



H.-J. Gollan und Team:  
L. Kaminski, J. Neff, P. Neff  
(es fehlen R. Fabian,  
M. Mrotzek)



## Funktionsgymnastik

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



**F**unktionsgymnastik 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 bestand 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 Männer offen.

Katja Schimansky



## 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 Handgeräte, 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, Geburtstagsfeiern, Weihnachtsfeier

### Besonderheiten 2010:

Ab dem 01.01.2010 können unsere Mitglieder auch mit einem genehmigten Antrag auf Rehabilitationssport bei uns teilnehmen  
Das war ein rundum sportliches und geselliges Jahr.



Edda Koch



ganz schön hoch!



guck mal, was die „Großen“ da machen



...wollen wir zusammen runter springen?

...gut, Mama passt auf



GRÜNZIG-EYSTRUP





## 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"**

Ab dem 01.01.2010 können unsere Mitglieder auch mit einem genehmigten Antrag auf Rehabilitationssport bei uns teilnehmen

- 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 u. Entspannungsübungen u. a. mit Massagebällen, Tennisbällen, Bohnensäckchen
- Kleine Wettspiele runden die Übungsstunde ab, oft mit musikalischer Unterstützung.

### Geselligkeiten

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

### Besonderheiten in 2010

Bei unserem 20-jährigen Bestehen in gemütlicher Runde im Tivoli, übermittelte vom Vorstand Petra Laubenstein „Herzliche Glückwünsche“ zu diesem Jubiläum und weiterhin viel Freude und Bewegung.

## 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



### Besonderheiten in 2010

Ab dem 01.01.2010 können unsere Mitglieder auch mit einem genehmigten Antrag auf Rehabilitationssport bei uns teilnehmen.

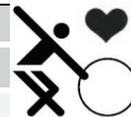
Unser Sportler „Wolfgang Borchers“ hat das erste Mal im Oktober 2010 am Marathon-Lauf in München teilgenommen und in seiner Altersklasse einen sehr guten Platz erreicht. Die gesamte Sportgruppe gratuliert.

**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

**N**achdem 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.



Gesundheit und Sport



Sport mit Spass -  
ohne Rezept



Sport mit Herz

## Herzsportgruppe

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

**W**ir sind eine Gruppe von 16 Teilnehmern. Wir beginnen mit Geh- u. Laufschiule oder Spiele zum Erwärmen.

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

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

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



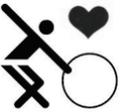
Mit  
Herzsport  
dabei

**Unser Motto:**

**Sport, Spiel und Spaß  
miteinander**



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, Olden- burger Str. 7
<b>Koordinator:</b> Dr. Johann Warns		<b>Ansprechpartner:</b> Frau M. Klöver Tel. 04451 84044		

Unser Herzsport dient der kardiologischen Ertüchtigung des Herzens und des ganzen Körpers. Eine angepasste sportliche Aktivität führt zu mehr Belastbarkeit und Wohlbefinden.

Erwiesenermaßen wirkt sich eine bewegungsarme Lebensweise negativ auf Herzerkrankungen, aber auch auf den ganzen Menschen aus. Gegründet wurde die Koronarsportgruppe 1990 von Dr. Warns und blickt somit im Jahr 2010 auf 20 Jahre Koronarsport ohne ernsthafte Zwischenfälle zurück.

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

- die Hockergruppe von 17:00 - 18:00**
- die Übungsgruppe von 17:00 - 18:00**
- die Trainingsgruppe von 18:00 - 19:00**

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

pen.

Die Sportstunden werden abwechselnd von Vareler Ärzten begleitet. Der BSN (Behinderten Sport Niedersachsen) kontrolliert in unregelmäßigen Abständen unangemeldet die Anwesenheit der betreffenden Ärzte, Übungsleiterlizenzen, das Notfallmanagement und Erste Hilfe - Verhalten vor Ort. Dazu gehört auch die Zugänglichkeit der Sporthalle durch Rettungsfahrzeuge.

Die speziell ausgebildeten und lizenzierten Übungsleiterinnen führen in diesen Übungsstunden die Sportler zu mehr körperlicher Fitness und Belastbarkeit. Jeder Teilnehmer lernt dabei, seine Kräfte einzuschätzen und eine wohldosierte körperliche Betätigung auszuüben.

Wir beginnen jede Sportstunde mit einer leichten Aufwärmung. Danach kommt die eigentliche Trainingseinheit mit verschiedenen Übungen, wie z.B., Koordinationstraining, Ballspiele und Gymnastik. Zum Ausklang beenden wir die Sportstunde mit Entspannungsübungen, die den Kreislauf wieder auf ein normales Niveau bringen und zu einem Wohlbefinden führen, das die nächste Sportstunde mit Ungeduld erwarten lässt!

Außerhalb der Sportstunden finden noch viele gemeinsame Freizeiten statt, die sich allergrößter Beliebtheit erfreuen. Z. B., Besseln gehörten zur diesjährigen Freizeit. Das sportliche Jahr ging mit einer schönen und harmonischen Weihnachtsfeier im Jaderberger Schützenhof zu Ende.



Marlene und Martina



## 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 Tel. 04451 84044				



**D**ie Diabetes-Sportgruppe trifft sich seit 20 Jahren jeden Dienstag in der kleinen Turnhalle Riesweg in Obenstrohe. Gegründet wurde diese Sportgruppe 1990 von Dr. Warns.

Wir beginnen unsere Übungsstunde mit einer Aufwärmübung, danach folgt die Trainingsphase, bei der Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer individuell gefördert wird. Zum Schluss der Stunde folgt die Entspannung.

Diverse Freizeitaktivitäten, wie z. B. Minigolf, Grillen, Bowling und Radfahren gehören auch zu unserem Programm. Nicht zu vergessen unsere Weihnachtsfeier.

Marlene Schröder



Rehabilitations-Kurse			
Übungsleiterin:		Gabriele Kögler - Heilpraktikerin und staatl. anerk. Physiotherapeutin	
Anmeldung und Information:		Tel. 04451/ 95 09 76	
KURS	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Schulter / Nacken / Rücken	Dienstag	16:00 – 16:45	Zentrum für Gesundheit und Familie am Vareler Krankenhaus, Menckestr. 4
	Mittwoch	10:00 – 10:45	
Rücken-Fit	Dienstag	17:00 – 17:45	
	Freitag	10:00 – 10:45	
Beckenbodentraining BB-fit REHA	Montag	18:00 – 18:45	
	Mittwoch	11:00 – 11:45	
	Donnerstag	18:00 – 18:45	
„Fit for school“ für Mädchen ca. 14 - 18 J.	Montag	15:30 – 16:15	<b>Neu</b> ab April 2011
Voraussetzung für die Kurse ist eine Rehabilitationsverordnung durch den Arzt. In allen Reha - Gruppen besteht die Möglichkeit des Probetrainings nach Absprache.			

### Schulter/Nacken/Rücken

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 nachzunehmende Bewegungen nach Musik, für die man keine Choreographie braucht. Stärkende und mobilisierende Übungen mit Ansätzen aus der Haltungsschulung sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen. Außerdem jede Menge Spaß und persönliche Beratung bei akuten Problemen. Mitmachen können Frauen jeder Altersstufe.

### Beckenbodentraining 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.

### Rücken-Fit

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

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

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



### Neuer Kurs für Mädchen von ca. 14 – 18 Jahren ab April 2011

"Fit for school" richtet sich an Mädchen im Alter von ca. 14 bis 18 Jahren. Inhalt des wöchentlichen Trainings ist das aktive Stabilisieren von Rückenproblemen und Haltungsschwächen. Viele Teenager leiden heute schon unter den Folgen von Bewegungsmangel. Angefangen von Konzentrationsstörungen über ungesunde Gewichtszunahmen aber auch Rücken und Nackenverspannungen sowie deutliche Haltungstörungen.

"Fit for school" soll die Lust an Bewegung anregen, außerdem geht es bei diesem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining darum schwerwiegenden Rückenerkrankungen vorzubeugen.

Geplante Kurszeit ist montags um 15:30 Uhr. Die Trainingszeit beträgt 45 Minuten und beginnt mit einem Aufwärmtraining nach Musik das ohne Choreographie sofort mitgemacht werden kann. Außerdem gibt es Haltungs- und Gleichgewichtsübungen auf und mit dem Pezziball.



Gabriele Kögler



## Schwimmen

ABTEILUNGSLEITER: JANKA BLOCK 04452-708480 janka.block@gmx.de

ÜBUNGSLEITER	TEL.NR.	ÜBUNGSTAG	ÜBUNGSZEIT	ORT
Tobias Sygo Nadja Laubenstein Janina Schneider	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	Samstag	15:45 – 16:45	Hallenbad Varel

**E**in Höhepunkt des letzten Jahres war das Zelten in Bockhorn, obwohl es noch am Freitag nach Regen aussah, hatten wir dann am Samstag und Sonntag schönes Wetter und jede Menge Spaß.

Auf den Wettkämpfen wurden wieder gute Ergebnisse erzielt, dabei war das mit dem Training dieses Jahr so eine Sache. Im Frühjahr wurde das Schwimmbad saniert, so dass wir in dieser Zeit keinen Ort zum Trainieren hatten. Zum Glück hat uns die Stadt Schortens die Möglichkeit gegeben im Aqua Toll zu trainieren und wir konnten samstags die Sporthalle in Obenstrohe mit nutzen.

Bei den Stadtmeisterschaften, einem Vergleichsschwimmen mit dem TuS Büppel, der DLRG und dem Triathlon, konnten viele Kinder gute Zeiten erzielen und einige sind in ihrem Jahrgang Stadtmeister geworden (Bente Küpker, Tjark Bunjes, Janina Schneider, Laura Sawitzky, Rieke Janssen, Janka Block und Tobias Sygo)!

Bei dem Weihnachtsschwimmen, an dem 12 verschiedene Schwimmvereine aus der ganzen Region teilgenommen haben, konnten Laura Sawitzky, Paula Hartwig, Lena Gerdes und Rieke Janßen ihre guten Leistungen von den Stadtmeisterschaften noch einmal bestätigen und haben wieder sehr gute Plätze erreicht.

Diese Trainingserfolge sind den Trainern unsere Wettkampfgruppe zu verdanken, bei der es im letzten Jahr einen Wechsel gab. Joschka Block studiert jetzt in Köln, so dass er uns leider nicht mehr als Trainer zur Verfügung steht. An dieser Stelle noch einmal vielen Dank für seine geleistete Arbeit. Zum Glück haben wir schnell einen neuen Trainer ge-

funden, Tobias Sygo, der in seiner aktiven Zeit für den Niedersachsenkader geschwommen ist.

Für dieses Jahr sind weitere Wettkämpfe geplant, für die wir allerdings noch Kampfrichter benötigen, daher würden wir uns freuen, wenn sich Eltern oder Interessierte bei uns melden würden.

Gute Wettkampferfolge sind nur möglich, wenn auch die Vorarbeit stimmt. Neben der Wettkampfgruppe, haben wir samstags eine Fördergruppe und eine Aufbaugruppe eingerichtet. Die Aufbaugruppe wird von Nadja Laubenstein geleitet und es steht die Vermittlung der Grundlagen und die Abzeichenabnahme im Vordergrund. In der Fördergruppe, die von Janina Schneider geleitet wird, werden die Schwimmlagen verfeinert und Wenden geübt.





Um die Ausdauer zu bekommen, auf der 25m Bahn schwimmen zu können, ist es notwendig, dass einige Grundlagen auf einer kleineren Bahn trainiert werden. Daher gibt es die Montagsgruppe, die von Rieke und Andrea Janßen geleitet wird und in der auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Für alle Kinder, ob sie später Wettkämpfe schwimmen oder nur ihrer Freizeit schwimmen gehen, ist es wichtig, erst einmal schwimmen zu lernen. Dafür ist bei uns die

Freitagsgruppe da. In dieser haben wir zwei Gruppen mit jeweils 20 Kindern. Hier steht der Spaß und das Kennenlernen des Elements Wasser im Mittelpunkt mit dem Ziel, später das Seepferdchen-Abzeichen zu bekommen. Im Mai 2011 starten Janka, David, Janina, Nadja und Valeska mit der neuen Wassergewöhnung



Janka Block.



## 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 verfügen. Dies ist aber keine Voraussetzung.

Während des Trainings schwimmen wir uns zunächst über mehrere Bahnen ein. Dabei werden verschiedene Stile geschwommen und auch die Technik immer wieder verbessert. Anschließend fangen wir mit dem Tauchen an und üben z. B. das Streckentauchen und das Zeittauchen. Auch Rettungsübungen, Tauchen ohne Maske usw. werden immer wieder mit in das Training aufgenommen. Wenn es der Ausbildungsstand aller teilnehmenden Taucher zulässt, werden auch Übungen mit dem Gerät durchgeführt.

Das Schnorcheltraining findet regelmäßig einmal die Woche am Samstag um 15.45 Uhr bis 16:45 Uhr im Hallenbad statt. In den Sommerpausen können wir, wenn das Wetter es zulässt, mittwochs am Abend im Bockhorner Bad trainieren, so dass ein fast unterbrechungsfreies Training über das ganze Jahr möglich ist.

Leider ist inzwischen unsere Gruppe noch weiter geschrumpft, da sich die berufliche Situation einiger Mitglieder geändert hat. Deshalb suchen wir interessierte Wasserratten, die neben dem allgemeinen Fitnesstraining auch Spaß daran haben, den Kopf unter Wasser zu stecken. Hier sind natürlich besonders alle 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. Gerade das Schnorcheltauchen bietet allen Altersgruppen (von 18 bis 99 Jahre) die Möglichkeit, mit viel Spaß gemeinsam zu trainieren.

Ach ja: Theorie sowohl zum Schnorcheln als auch zum Tauchen machen wir natürlich ebenfalls mit. Da galt bislang: einmal pro Monat in lockerer Absprache.

Also, wer Lust hat, meldet sich bei:

Linda Zerner  
zernernet@gmx.de  
Tel. 04451/951876

Eure Schnorchler

Linda und Ingo



# EIN BALL VERBINDET



## Fußball im TuS Obenstrohe



2010, ein sportlich erfolgreiches Jahr der Fußballabteilung liegt hinter uns!

Unsere Herrenmannschaften sind auf einem guten Platz in den einzelnen Klassen bzw. Ligen verblieben und es sind gute Abschlussplatzierungen zum Ende der Spielzeiten zu erwarten.

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



Erste

Im Jugendbereich sind wir gut in den unteren Jahrgängen aufgestellt, jedoch wird es in den älteren Mannschaften schon schwieriger den erforderlichen Kader zu gewährleisten. Hier finden zurzeit Überlegungen statt, dieses Problem zu lösen. In Andreas Freiheit und Dierk Nattke ist aber auch das Anliegen in den richtigen Händen! Danke an die Übungsleiter im Jugendbereich und insbesondere an die Jugendleiter Dierk und Andreas!!

Unsere „neu“ gegründete Damenmannschaft ist auf einem guten Weg sich im Bereich Damenfußball zu etablieren. Eine erfreuliche Entwicklung der Fußballabteilung im TuS!

Am Spielbetrieb sind nunmehr 6 Herrenmannschaft und 17 Jugendmannschaften sowie unser Damenmannschaft angemeldet. Somit sind wir im Kreis Friesland einer der größten Vereine im Fußball und das macht uns Stolz.

Einzigartig sind auch unsere vielen Fans. Die Unterstützung ist nicht nur bei den Heimspielen riesengroß, sondern sie machen auch jedes Auswärtsspiel zum Heimspiel. Vielen Dank an alle Zuschauer und die Fangemeinde wie „Rollende Tribüne“, „Sekt Damen“, „Nordkurve“ und natürlich unserem „Steh-Tisch“!



Zweite



Dritte



**Vierte**



**B I Jugend**



**A-Jugend**



**B II Jugend**

**Weitere Highlights des Jahres 2010:**

- Vildbjerg-Cup Dänemark 2010 unter der Leitung von D. Nattke
- Raiba Cup um den 1. Mai 2009 unter der Leitung von A. Freiheit
- Teilnahme in Rheidt am Fußballturnier mit mehreren Mannschaften unter der Leitung von A. Freiheit
- Premium Aerotec Fußballturnier ausgerichtet unter der Leitung von J. Giewald
- Raiba Hallenfußball Cup für alle Jahrgänge sowie fast alle Herrenmannschaften

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.

Zusätzlich zu unseren aktiven Spielern verfügen wir über einige Schiedsrichter für unseren Verein und haben mit **Dennis Hohmann** hier einen engagierten Verantwortlichen für diese Gilde. Wir wünschen auch ihm weiterhin viel Erfolg für diese Aufgabe und danken ihm und seinen Unparteiischen!

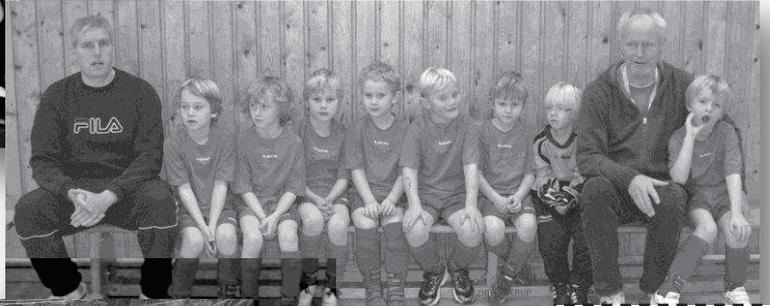


**Schiedsrichter**

**Raiffeisen-Volksbank-Sommercup 2011**  
28.04 - 01.05.2011



**Damen**



**G-Jugend**



**D II Jugend**



**F I Jugend**



**C-Jugend**



**D I Jugend**



**G II Jugend**

Die HSG-Varel beteiligt sich in der Saison 2010/2011 mit 22 Mannschaften am Spielbetrieb.

Im Jugendbereich spielen mit der weibl. A- und B-Jgd. sowie der männl. B-Jgd. drei Mannschaften erfolgreich in der Landesliga. Aushängeschild ist erneut die m.A-Jgd., die in der höchsten deutschen Spielklasse (Regionalliga) spielt.

Die erfolgreichsten Jugendmannschaften sind z.Zt. die w.A-Jgd sowie die m.D-Jgd.. Beide befinden sich an der Tabellenspitze.

Im Seniorenbereich stehen die 4. und 5. Herren ebenfalls an der Tabellenspitze. Die 2. Mannschaft hat dagegen erhebliche Probleme in der Oberliga und muss um den Klassenerhalt bangen.



mJ B

Als Unterbau für unsere 1. Mannschaft ist eine Bundesliga-A-Jgd. von großer Bedeutung.

Um die gesteckten Ziele im Jugendbereich zu erreichen ist es außerdem sehr wichtig, zusätzliche Übungsleiter zu gewinnen sowie bereits tätige Übungsleiter weiter zu qualifizieren

Informationen zu den Mannschaften, Spielplänen, Tabellen, Trainern, Trainingszeiten und zum Vorstand gibt es unter: [www.hsg-varel.de](http://www.hsg-varel.de)



wJ C1

Auch die 1. Mannschaft hat in der 2. Bundesliga vor Beginn der Rückrunde nur noch sehr geringe Chancen auf das angestrebte Ziel, die eingleisige 2. Bundesliga. Hier laufen bereits Gespräche mit den Spielern über neue Verträge in der 3. Liga für die Saison 2011/2012.

Die HSG-Varel verfügt in allen Mannschaften über sehr engagierte Trainer und Betreuer. Die Leitung der HSG bemüht sich neben dem Breitensport auch den Leistungshandball im Jugendbereich weiter voranzubringen. Ein Ziel ist daher auch, dass sich die m.A-Jgd. in der nächsten Saison für die neu geschaffene A-Jgd.-Bundesliga qualifiziert. Als erfahrener Trainer bemüht sich Ralf Koring schon jetzt, auch Talente aus der Region für die Mannschaft zu gewinnen.



A-Jgd.



## 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	

### BADMINTON - das Spiel mit dem Federball



Versuch's doch auch mal



Die Erwachsenenmannschaft des TuS Obenstrohe nahm in der Saison 2010/2011 an den Punktspielen in der Kreisliga teil. Am letzten Spieltag hatten noch 4 Mannschaften die Möglichkeit die Meisterschaft zu erringen, da der TV Metjendorf wegen falscher Mannschaftsaufstellung bzw. Nichtantritt Punktabzüge erhielt. Durch 2 Siege in eigener Halle konnten die Obenstroher überraschenderweise den Meistertitel erringen.

Zur erfolgreichen Mannschaft gehören: Nicole Neuber, Birgit Nagel, Wendy Henk, Guido Neuber, Arne Richter, Werner Krehl, Andreas Brandt und Heinz Müller-Ahrlrichs. Erfolgreichste Punktesammlerin der Mannschaft war Nicole Neuber, die in allen Punktspielen nur ein Damendoppel verlor.

### Abschlusstabelle Kreisliga

		Gespielt	Punkte	Spiele
1	TuS Obenstrohe	12	18 : 6	63 : 33
2	TV Metjendorf 4	12	18 : 6	60 : 36
3	TuS Wahnbek	12	17 : 7	61 : 35
4	TuS Petersfehn	12	14 : 10	57 : 39
5	TuS Waddewarden 1	12	13 : 11	53 : 43
6	TuS Ofen	12	4 : 20	30 : 66
7	TuS Augustfehn	12	0 : 24	12 : 84
8	TuS Waddewarden 2	zurückgezogen		

Für die kommende Saison in der Bezirksklasse benötigen wir zur Ergänzung unseres Kaders noch spielfreudige Spielerinnen und Spieler.

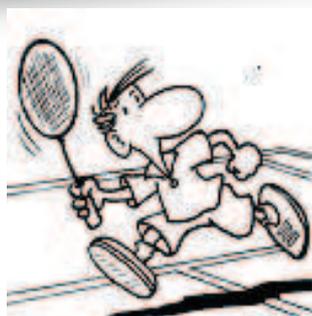
Im April 2010 veranstalteten wir unser Schleifchenturnier mit Gästen aus Cleverns-Sandel, Hohenkirchen, Nordenham und Rodenkirchen.

Beim Weihnachtsmarkt war die Badmintonabteilung mit einem Zielschiessen vertreten.

Den Abschluss des Jahres 2010 bildete die von Corinna Gehlen und Thomas Köster organisierte Weihnachtsfeier im Saloniki.

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

Werner Krehl





## 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

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

Aufgrund einer Geburt von Zwillingen, einem Auslandsjahr in Neuseeland, Umzügen und ungünstigen Schichtarbeitszeiten ist unsere Stammmannschaft mal mehr, mal weniger stark vertreten, so dass wir derzeit auf der Suche nach netten Mitspielern- und Mitspielerinnen sind. Unsere Mannschaft wurde in jüngster Vergangenheit schon von „Anfängern“ verstärkt, so dass derzeit ein Einstieg bei uns auch für weitere Anfänger ideal wäre. Wir hoffen in relativ kurzer Zeit wieder eine Mannschaft aufzubauen mit der wir an diversen Wettkämpfen teilnehmen können. Wer also Lust hat mal bei uns reinzuschnuppern, um zu sehen, ob Volleyball was für ihn / sie wäre, der ist herzlich willkommen.

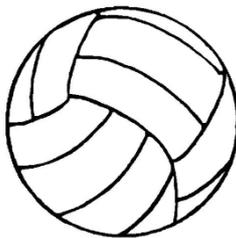
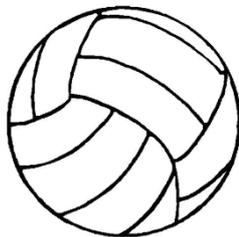
Das Training ist unterteilt in Aufwärmen, Technik und Spiel, so dass für jeden eigentlich etwas dabei sein sollte und der Spaß darf dabei natürlich

auch auf keinen Fall zu kurz kommen.

Im Sommer spielen wir darüber hinaus am Strand in Dangast Beachvolleyball und im Winter nehmen wir, wenn möglich, an dem einen oder anderen Hallenturnier teil. Eine Hobbymannschaft können wir dieses Jahr leider nicht stellen, da uns, wie gesagt, dringend Mitspieler fehlen.

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.

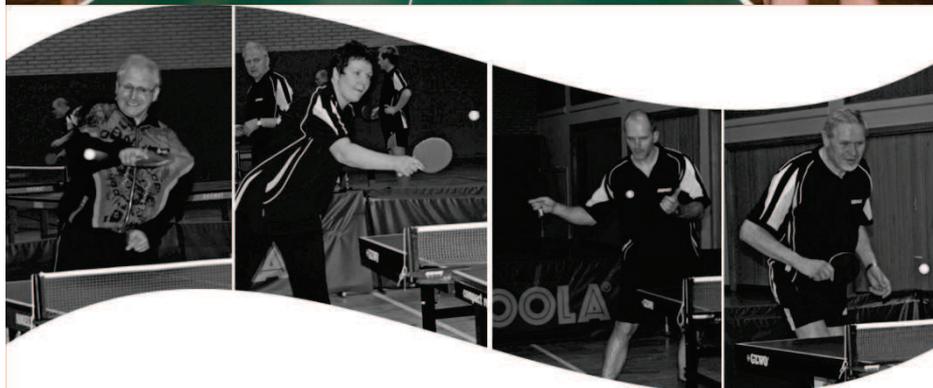
Jürgen Uthmann





## 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	



Die Tischtennisabteilung bemüht sich, aus dem Schattendasein herauszukommen.

Zum ersten Mal wurde eine 2. Herrenmannschaft gemeldet, die aber vom Kreis zu hoch eingestuft wurde, was sich auch am Tabellenstand zeigt.

Die 1. Herrenmannschaft schlägt sich tapfer in einer in diesem Jahr starken Kreisklasse. Aufgrund der kleinen Spielerdecke macht sich der Ausfall eines Spielers bereits stark bemerkbar.

Wir freuen uns über jede Verstärkung im Spielerteam.

Im Jugendbereich sollen die Aktivitäten ausgebaut werden. Auch hier ist jeder Neuzugang herzlich willkommen.

Bei Interesse bitte bei Ernst Stoffers  
Tel. 0179 2927493  
melden.



## Was gibt`s noch zu berichten?



### Weihnachtsmarkt

Der Weihnachtsmarkt 2010 lud bei schönem Winterwetter ein, heißen Glühwein in netter Atmosphäre zu genießen. Der Gottesdienst, der Hobby- und Kunstmarkt und die Cafeteria rundeten die gelungene Veranstaltung ab. Auch 2011 wird es wieder einen Weihnachtsmarkt geben.

### Silvesterlauf

Bei bestem Wetter trafen sich Mann/Frau/Kind und Hund beim Vereinsheim des TuS Oberstrohe, um am 2.ten Silvesterlauf des TuS teil zunehmen. Über 170 Läufer aller Altersklassen machten sich trotz Eis und Schnee auf den wahlweise 5 Km oder 10 Km Rundkurs. Es gab überall Streckenposten, die die Aktiven mit Glühwein und warmen Tee versorgten.



# Was gibt's noch zu berichten?



## Eiswette

Der 1. Vorsitzende des TuS Obenstrohe, Peter Mostowski hatte gewettet: Der Teich „steht“, denn im vergangenen Jahr war er um diese Zeit zugefroren. Aber trockenen Fußes kam er bei Temperaturen um den Gefrierpunkt nicht über den Obenstroher Mühlenteich. Die Wirtschaftsförderungsgesellschaft Varel, die den TuS herausgefordert hatte, gewann die erste Eiswette. Es gab 500 Euro „Schmerzensgeld“ als Zuschuss für den Bau einer überdachten Tribüne.

## Karneval

Auch in diesem Jahr hat sich die Turnabteilung unter dem Motto „Es brummt im TuS Obenstrohe“ verkleidet als „Brummer“ am Karnevalsumzug mit einer Fußgruppe beteiligen.



## Lauftreff geplant



Ein Lauftreff für Freizeitläufer wird geplant. Interessierte werden gebeten, sich mit einer kurzen e-mail bei Peter Müller, pemueva@googlemail.com Tel: 0151/28258156 zu melden, um heraus zu finden, ob ein solcher Lauftreff innerhalb des TuS Obenstrohe gewünscht wird.

Hier einmal die Rahmenbedingungen zum beabsichtigten Lauftreff: Treffen einmal wöchentlich (vorerst) an der Sporthalle Obenstrohe. Beabsichtigt ist in den Wintermonaten der Samstagvormittag und im Sommerhalbjahr dann innerhalb der Woche nach 18.00 Uhr (ein genauer Termin sollte gemeinsam mit allen Teilnehmern festgelegt werden).

Laufstrecken von 5 – 15 Km (je nach Bedarf und Interesse) für jeden Läufer individuell nach seinem Leistungsvermögen. Für Laufanfänger soll der Lauftreff die Möglichkeit bieten, sich den Einen oder Anderen guten Tipp und Rat von einem erfahrenen Läufer zu holen.

## Aus Frühlingsball wird Sommerfest

Auch 2011 wird es wieder ein Vereinsfest geben.  
Die Planung läuft bereits für ein

### Sommerfest

am Samstag, 25. Juni 2011 ab 20:00 Uhr

am Sportplatz Plaggenkrugstraße

mit Livemusik





# 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>

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

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

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

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

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

<b>Spartenzuschläge:</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

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

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



DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND

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

gegeben. Kinder und Jugendliche erhalten bei der zweiten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen JUNG und bei der dritten erfolgreichen Prüfung in GOLD. Frauen und Männer erhalten nach der dritten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen in SILBER und nach der fünften erfolgreichen Prüfung in GOLD.

Alle 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-Bearbeiter und die -Prüfer/innen. Die Tabelle gibt Aufschluss über die Leistungsanforderungen in den verschiedenen Altersklassen.

Gruppe	weibliche Jugend		männliche Jugend		Frauen		Männer											
	Übung	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	-	-	8:30	7:30	6:30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	200-m-Schwimmen	in beliebiger Zeit	-	-	8:30	7:30	6:30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Hochsprung	0,70	0,85	1,00	1,10	1,20	1,30	1,10	1,05	1,10	1,15	1,20	1,25	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50
	Weitsprung 4	2,20	2,40	2,80	3,10	3,30	3,50	4,00	4,40	3,50	3,25	3,00	2,90	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30
3	Standweitsprung	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Sprung: 3000-m-Lauf	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10
4	50-m-Lauf	10,4	10,0	9,5	9,0	-	-	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	12,7	13,2	13,7
	75-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	100-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	400-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	300-m-Radfahren (fliegender Start)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	500-m-Radfahren (fliegender Start)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	300-m-Inline-Skating	1:05	1:00	0:54	0:52	0:49	0:47	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	500-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	weitere Angebote ab 8 Jahre 1.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Kugel 5.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Steinstoß (15 kg, links u. rechts) 6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Schlagball (80 g)	10,00	13,00	17,00	23,00	28,00	32,00	36,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Wurfball (200 g)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Schleuderball (1 kg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Schleuderball (1,5 kg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Medizinball (2 kg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	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	2:50
	Gerätturnen: Kombination	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13	Reck-Boden bzw. Boden-Barren 3.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	weitere Angebote ab 9 Jahre 1.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	2.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	3.000-m-Lauf 8.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16	5.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	5.000-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17	10.000-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	10-km-Wandern	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18	7-km-Walking/Nordic Walking	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	20-km-Radfahren 7.	25:00	40:00	34:00	70:00	65:00	60:00	50:00	45:00	40:00	34:00	30:00	25:00	20:00	19:30	19:00	18:30	18:00
19	600-m-Schwimmen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.000-m-Schwimmen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20	Ski-Klanglauf	4 km	in beliebiger Zeit	35:00	30:00	32:00	46:00	52:00	54:00	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	105:00	105:00
	weitere Angebote ab 8 Jahre 1.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

**Anmerkungen:**  
1. Weitere Angebote gibt es für trainierte Sportler/innen der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kegeln, Gewichtheben, Bankdrücken, Sportschießen und 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 gesondertes Falblatt.  
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 „gekonnt“ bewertet wird und in Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in einer Übung fließend aneinandergereiht geturnt werden.  
4. In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.  
5. Männer mit 18 und 19 Jahren dürfen mit einer 6,00/6,25 kg Kugel stoßen.  
6. ab 50 Jahre 10 Kilo Stein.  
7. Altersklasse: 8/9 Jahre = 5 km, 10/11 und 12 Jahre = 10 km  
8. Männer mit 18 Jahren dürfen 13:30 min. laufen

