



# Jahresbericht 2012/2013



[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:

28133 Oldenburg  
Schützenhofstraße 107  
+49 441 940 84 0  
+49 441 940 84 89  
[Zentrale@MundN-Steuerberater.de](mailto:Zentrale@MundN-Steuerberater.de)  
[www.MundN-Steuerberater.de](http://www.MundN-Steuerberater.de)

Steuerrechtliche Beratung  
Steuerkonzepte und Steuergestaltung  
Steuereklärungen, 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 !*

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  
Minder- und Mehrertragverordnung  
Sonstige Leistungen, zum Beispiel  
Gutachten  
Treuhandtätigkeit  
Vermögensverwaltung  
Testamentsvollstreckung  
Begleitung beim Rating (Basel II)  
Vorträge und Unterricht

**gerdes&willers**

**G E T R Ä N K E**

**ZWISCHENAHNER GETRÄNKEVERTRIEBSGESELLSCHAFT MBH**

**Industriestr. 24 · 26160 Bad Zwischenahn · Tel. 0 44 03-22 22**



Liebe Mitglieder des TuS Obenstrohe, liebe Sportfreunde,

nach bewährter Tradition hat Edith Rinne die Jahresberichte der einzelnen Abteilungen und Gruppen wieder zusammen getragen und dieses tolle Jahreshaft gestaltet. Dafür möchten wir ihr großen Dank aussprechen.

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

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

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

Das Vereinsheim wird durch Jürgen Giewald und seinem Team sehr gut und im Sinne des Vereins geführt, auch hierfür ein herzliches Dankeschön. Wir möchten alle Mitglieder aufrufen, weiterhin im TuS aktiv zu bleiben und die Geselligkeit zu unterstützen.

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



Peter Mostowski  
1. Vorsitzender

Holger Katmann  
2. Vorsitzender

# INHALTSVERZEICHNIS

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



Aufnahmeerklärung..... 37

## KINDERTURNEN

Eltern-Kind-Turnen..... 8  
 Kinderturnen 3-4..... 9  
 Kinderturnen 5-7.....10  
 Kinderturnen 8-12.....11  
 Tanz 10-14 J.....12  
 Ultimate Frisbee..... 12  
 Psychomotorik für Kinder..... 13

## ERWACHSENENTURNEN

Aerobic / Step-Aerobic..... 14  
 Fit-Mix für Frauen.....14  
 Damenturnen Mo..... 15  
 Damenturnen Do.....15  
 Seniorenturnen..... 16  
 Yoga.....17  
 Pilates..... 17  
 Herrenturnen.....18  
 Nordic Walking..... 18

## FUNKTIONSGYMNASTIK

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

## GESUNDHEITSSPORT

Herzsportgruppe - o. Rez..... 23  
 Mit Herzsport dabei..... 23  
 Herzsportgruppen - m. Rez... 24  
 Diabetessportgruppe..... 25  
 Fit in Balance.....25  
 Beckenboden-fit..... 25  
 Rücken-fit..... 25

## MANNSCHAFTSSPORT

Fußball ..... 26-30  
 Handball..... 30  
 Badminton..... 31  
 Volleyball..... 32  
 Tischtennis..... 33  
 Schwimmsport..... 34  
 Schnorcheln..... 35  
 Sportabzeichen.....36, 39, 40

# VEREINSVORSTAND

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



# ABTEILUNGSLEITER/INNEN

Turnen..... Turnwartin:.....Petra Laubenstein..... Tel.: 04451 - 7200  
 Kinderturnwartin:... Svenja Yanmaz..... Tel.: 04451 - 969667  
 Frauenturnwartin: . zzt. nicht besetzt  
 Pressewartin:.....Edith Rinne..... Tel.: 04451 - 3953  
 Fußball.....Erwachsene.....Roland Hibbeler ..... Tel.: 04451 - 961445  
 Jugendliche..... Mareike Frers ..... Tel.: 04451 - 8000175  
 JFV Varel..... Claudia Rohlfs..... Tel. 04451 - 8 22 87  
 Badminton ..... Werner Krehl..... Tel.: 04451 - 85132  
 Volleyball.....Jürgen Uthmann..... Tel.: 0171 4952 724  
 Tischtennis..... Ernst Stoffers..... Tel.: 04456 - 287  
 Schwimmen.....Janka Möhlmann..... Tel.: 0178 1431 985  
 Diabetes/Herz-Sport.....Marlene Schröder..... Tel.: 04451 - 6542  
 Sportabzeichen..... Hans-Jürgen Gollan..... Tel.: 04451 - 7993  
 Handball..... [www.hsg-varel.de](http://www.hsg-varel.de)

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



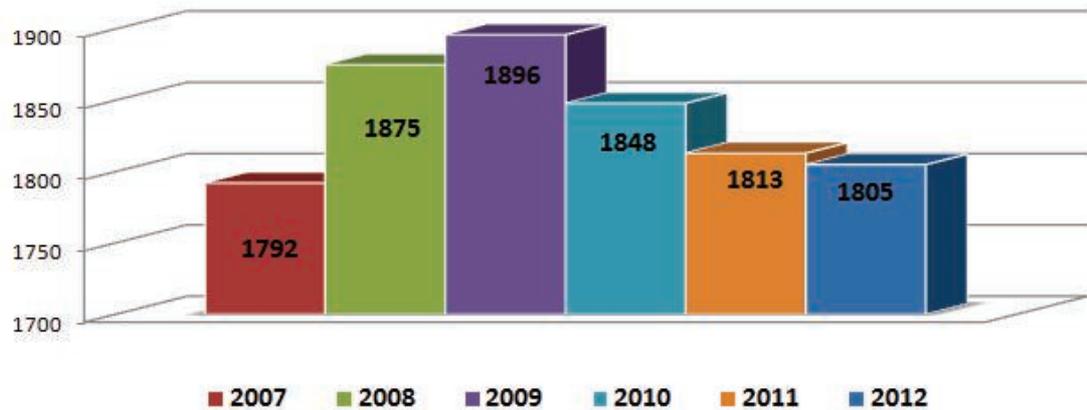
# WICHTIGE TELEFON-NR.

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

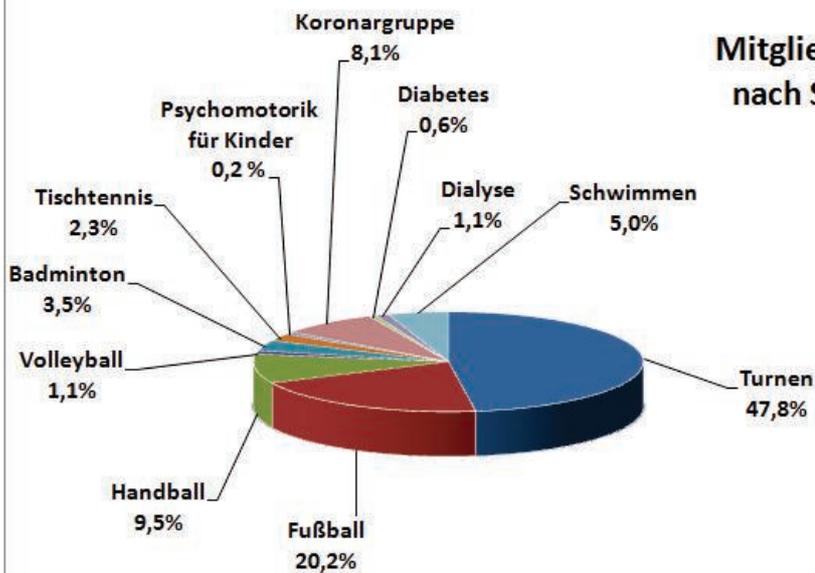
[www.tus-obenstrohe.de](http://www.tus-obenstrohe.de)

verantwortlich für die Jahresberichte 2012/2013	
Inhalt:	Abteilungsleiter/Übungsleiter
Gestaltung:	Edith Rinne
Druck:	CCV Varel Obenstrohe

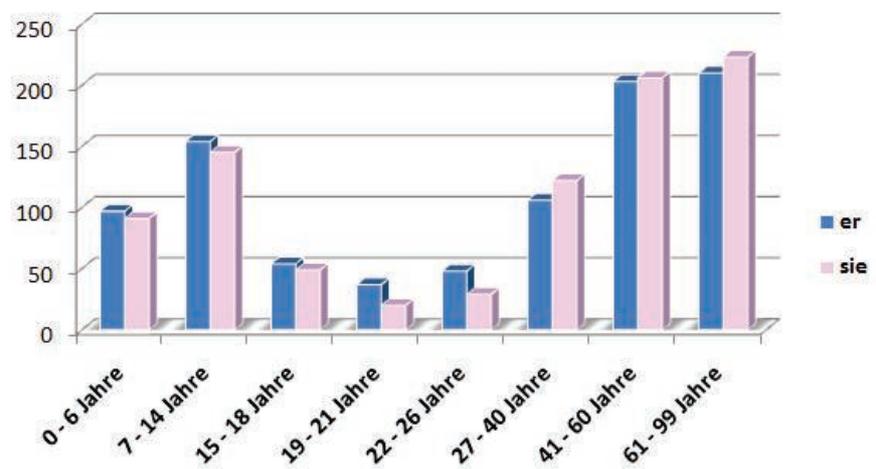
## Mitgliederentwicklung 2007 - 2012



## Mitglieder 2012 nach Sportart



## Mitglieder 2012 nach Alter



# EHRUNGEN



## Silberne Ehrennadel (20 Jahre Mitgliedschaft)

Marlies und  
Frank Brunken  
Ilse Carstens  
Ursula Kiczinski  
Marlis Gebauer  
Hilde Beyer

## Goldene Ehrennadel (30 Jahre Mitgliedschaft)

Hans Fabian

## Silberner Ehrenbrief (40 Jahre Mitgliedschaft)

Brigitte Mostowski  
Suntke Reents  
Hulda Drewes  
Sieglinde Riewe  
Bernhard Remmers

## Der Sport-Oskar 2011 ging an Jürgen Giewald

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>	15:30	17:00	Tanz 10 - 14 J. (Hip-Hop/Jazz-Dance)	Sporthalle Plaggenkrugstr.	12
	15:30	17:00	Yoga	Sporthalle Riesweg	17
	16:00	16:45	Rücken-Fit	Praxis f. Physioth. u. Naturheilkunde	25
	17:00	19:00	Sportabzeichen	Sportplatz Plaggenkrugstr.	36/39/40
	18:00	18:45	BB-Fit Beckenbodentraining	Praxis f. Physioth. u. Naturheilkunde	25
	19:00	20:00	Aerobic/Step-Aerobic/Aero-Zumba	Sporthalle Plaggenkrugstr.	14
	19:00	20:00	Funktionsgymnastik	Sporthalle Riesweg	19
	20:00	21:00	Fit-Mix für Frauen	Sporthalle Plaggenkrugstr.	14
	20:00	22:00	Volleyball	Sporthalle Plaggenkrugstr.	32
	20:00	22:00	Damenturnen Mo.-Gruppe	Sporthalle Plaggenkrugstr.	15
<b>DIENSTAG</b>	08:30	09:45	Nordic Walking	Parkplatz vor Sporthalle Plaggenkrugstr.	18
	09:00	10:00	Pilates	Gymnastikhalle Rodenkirchener Str. 2a	17
	15:30	16:30	Kinderturnen 3 - 4 Jahre	Sporthalle Plaggenkrugstr.	9
	15:30	16:30	Eltern-Kind-Turnen	Sporthalle Plaggenkrugstr.	8
	15:30	17:00	Yoga	Sporthalle Riesweg	17
	16:00	16:45	Fit in Balance-Schulter-Nacken-Rücken	Praxis f. Physioth. u. Naturheilkunde	25
	17:00	17:45	Rücken-fit	Praxis f. Physioth. u. Naturheilkunde	25
	18:00	19:00	Diabetes-Sportgruppe	Sporthalle Riesweg	25
	19:30	22:00	Tischtennis - Erwachsene	Sporthalle Riesweg	33
	20:00	22:00	Funtionsgymnastik Frauengruppe	Sporthalle GS Osterstraße	19
20:00	22:00	Badminton - Erwachsene	Sporthalle Plaggenkrugstr.	31	
<b>MITTWOCH</b>	10:00	10:45	Fit in Balance Schulter-Nacken-Rücken	Praxis f. Physioth. u. Naturheilkunde	25
	11:00	11:45	BB-Fit Beckenbodentraining	Praxis f. Physioth. u. Naturheilkunde	25
	15:00	16:30	Kinderturnen 5 - 7 Jahre	Sporthalle Riesweg	10
	15:30	16:30	Ultimate Frisbee	Sporthalle Plaggenkrugstr.	12
	16:00	17:00	Herzsportgruppe ohne Rezept	Sporthalle Pestalozzischule	23
	17:00	18:30	Kinderturnen 8 - 12 Jahre	Sporthalle Plaggenkrugstr.	11
	17:00	18:30	Badminton - Schüler	Sporthalle Plaggenkrugstr.	31
	17:00	19:00	Herzsportgruppen mit Rezept	Sporthalle Pestalozzischule	24
	19:00	20:00	Aerobic/Step-Aerobic/Aero-Zumba	Sporthalle Plaggenkrugstr.	14
	19:00	20:00	Herzsportgruppe ohne Rezept	Sporthalle Pestalozzischule	23
<b>DONNERSTAG</b>	08:30	09:45	Nordic Walking	Parkplatz vor Sporthalle Plaggenkrugstr.	18
	15:30	16:30	Psychomotorik für Kinder	Sporthalle Plaggenkrugstr.	13
	15:30	16:30	Seniorenturnen	Sporthalle Plaggenkrugstr.	16
	18:00	18:45	Rücken-fit	Praxis f. Physioth. u. Naturheilkunde	25
	19:00	21:00	Beach-Volleyball im Sommer	Strand Dangast	32
	20:00	21:30	Damenturnen Do.-Gruppe	Sporthalle Riesweg	15
<b>FREITAG</b>	09:15	10:15	Eltern-Kind-Turnen	Sporthalle Plaggenkrugstr.	8
	10:20	11:20	Eltern-Kind-Turnen	Sporthalle Plaggenkrugstr.	8
	10:00	10:45	Rücken-Fit	Praxis f. Physioth. u. Naturheilkunde	25
	14:15	15:30	Psychomotorik für Kinder	Sporthalle Plaggenkrugstr.	13
	16:30	17:15	Schwimmen - Wassergewöhnung	Hallenbad Varel	34
	17:15	18:30	Schwimmen - Wasserbewältigung	Hallenbad Varel	34
	17:00	18:30	Tischtennis - Jugend	Sporthalle Plaggenkrugstr.	33
	17:45	19:00	Funktionsgymn. - Sie und Er ab 60	Sporth. Grd.schule Schlossplatz	22
	19:00	21:00	Funktionsgymn. - Sie und Er um 50	Sporth. Grd.schule Schlossplatz	22
	19:00	20:30	Badminton - Jugend	Sporthalle Plaggenkrugstr.	31
	20:00	22:00	Herrenturnen	Sporthalle Riesweg	18
20:00	22:00	Badminton - Erwachsene	Sporthalle Plaggenkrugstr.	31	
<b>SA</b>	10:00	11:00	Schwimmen-Seepferdchengruppe	Hallenbad Varel	34
	10:00	11:00	Schwimmen-Basisgruppe	Hallenbad Varel	34
	10:45	12:00	Schwimmen-Aufbaugruppe	Hallenbad Varel	34
	10:00	12:00	Schwimmen-Leistungsgruppe	Hallenbad Varel	34
	15:45	16:45	Schnorcheltraining	Hallenbad Varel	35

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

# ELTERN-KIND-TURNEN

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

„Wir wandern, wir wandern von dem einen Ort zum andern“ heißt es in einem alten deutschen Volkslied. Die Vormittags-Eltern-Kind-Gruppe wandert auch, und zwar wird zukünftig nicht mehr Dienstags vormittags sondern **freitags** geturnt. Die Übungszeit der Nachmittagsgruppe hat sich nicht geändert, hier wird zur gewohnten Zeit geturnt.

Auch der Stundenablauf ist gleichgeblieben. Wir beginnen wie immer mit einem „Stimmtraining“, sowohl für die Kinder als auch für deren Begleiter. Das anschließende „Spielen“ mit den Kleingeräten wie z.B. Ball, Seil, Reifen oder auch den Rollbrettern sorgt dann nicht nur bei den Kleinen schon mal für Schweiß auf der Stirn.

Beim Aufbau der „Großgeräte“ sind dann wiederum die Eltern gefordert um die Halle in einen „Abenteuerspielplatz“ zu verwandeln. Hier gibt es dann Höhlen, Brücken, Berge und Täler die bezwungen werden wollen. Oft sieht es während des Turnens der Kinder bei den Begleitern nach „Angstschweiß“ aus, angesichts des steigenden Mutes der Sprösslinge, die keine Angst kennen beim Bewältigen der ihnen gestellten Aufgaben.

Am Ende der Stunde fährt nach dem gemeinsamen Aufräumen die „Bummelbahn“ noch schnell eine Runde, bevor es dann heißt: „Alle Leut‘ gehen jetzt nach Haus“.

Zusätzlich zu den „normalen“ Stunden gibt es zwei Ausnahmen im Jahresplan. Wir kommen am Faschingsdienstag verkleidet als Prinzessin, Käfer oder Zwerg in die Halle und in der letzten Woche vor den Weihnachtsferien besucht uns alljährlich der Weihnachtsmann. Wenn Ihr Freude an der Bewegung habt und vielleicht gerade begonnen habt auf eigenen Beinen zu stehen, dann kommt doch mal zu uns in die Gruppe,



denn gemeinsam macht Sport noch viel mehr Spaß!

Wir freuen uns immer über „neue“ Kinder.

*Ursel und die Eltern-Kind-Gruppe des TuS  
Oberstrohe*



# KINDERTURNEN 3 - 4 JAHRE

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

Aller Anfang ist schwer - auch das Erste mal ohne Mutti oder Vati zu turnen. Aber nach einer kurzen Eingewöhnungszeit macht es sehr viel Spaß mit den anderen Kindern zu erfahren was es heißt, die Geräte auf spielerische Weise kennen zu lernen. Auch werden die Geräte oft in Bewegungsgeschichten eingebaut. Da ist der Fantasie keine Grenze gesetzt. Die Kinder lernen auch hier schon sich anzustellen und zu warten, bis man an der Reihe ist.

Jedes Jahr werden besondere Aktionen zum Faschings- und Weihnachtsfest geplant. Gerne können neue Kinder zum "Schnuppern" in die Gruppe kommen. Es wäre aber schön das vorher anzumelden! Wir freuen uns auf sportbegeisterte Kinder mit Lust an der Bewegung.

*Svenja und Anna*



# KINDERTURNEN 5 - 7 JAHRE

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Petra Laubenstein Dorota Brüling	04451-7200 04451-5315	Mittwoch	15:00 - 16:30	kl. Sporthalle Riesweg



Seit dem Sommer 2012 findet man uns in der kleinen Sporthalle am Riesweg. Dort sind wir sehr gut angekommen! Mit unseren durchschnittlich 15 Kindern, die dort zum Turnen erscheinen, macht es sehr viel Spaß.

Zu Beginn jeder Stunde wird gespielt. Während des Aufbaus der Gerätelandschaft, die meist dem Thema des Spiels angepasst ist, dürfen die Kinder sich selbst beschäftigen oder machen eine Trinkpause.

Zum Jahres-Ausklang haben wir das Theater der „Plietschen“ (Knecht Ruprechts Wunderhorn) besucht und wie in jedem Jahr wird auch Karneval in der Sporthalle gefeiert.



*Petra und Dorota*



# KINDERTURNEN 8 - 12 JAHRE

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Ellen Prüfer Marita Dreyer	04451-1560461 04451-6906	Mittwoch	17:00 - 18:30	Sporthalle Plaggenkrugstr.

Nach den Sommerferien wurden wegen sinkender Teilnehmerzahlen die Kinderturngruppen neu zusammengestellt. Wir haben die Montags- und die Mittwochsgruppe zusammengefasst. Seither nehmen ca. 10 Mädchen und Jungen bis 12 Jahren an unseren Sportstunden teil. Über Verstärkung würden wir uns sehr freuen.

Die Stunden beginnen wir im Gesprächskreis. Danach wärmen wir uns auf und gehen zum Hauptteil über. Schwerpunkte liegen dabei auf Kräftigung, Ausdauer, Balance, Beweglichkeit, Stützen und Springen, Koordination, oder Werfen und Fangen. Umgesetzt werden die Schwerpunkte beim Geräteturnen, Mannschafts-, Staffel- und Geschicklichkeitsspielen sowie auch mal Stationstraining. Die Kinder lieben es vor allem, sich so richtig auszupeinern. Zum Schluss spielen wir meistens ein Spiel. Zurzeit ist Fußball, ein Ballspiel über

eine hochkant stehende, dicke Matten, bei dem man die gegnerische Mannschaft nicht sehen kann, besonders beliebt.

Unseren letzten Termin vor den Sommerferien sind wir mit der Mittwochsgruppe in der Eisdielen gewesen, wo wir uns dann auch leider von den Helferinnen Lara Lauterbach und Femke Röseler verabschieden mussten, da beide sich nach dem Schulabschluss neuen Herausforderungen in anderen Orten stellen wollten. Mit der Montagsgruppe waren wir bei tollem Wetter auf dem Spielplatz, zum Abschluss gab es auch dort für alle ein Eis. Als Weihnachtsevent waren wir diesmal im Theaterstück „Knecht Rupprechts Wunderhorn“, aufgeführt vom Nachwuchs der Niederdeutschen Bühne

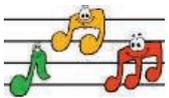
Varel. Zum Fasching am Mittwoch vor Rosenmontag gab es wieder Sport, Spiel und Spaß in interessanten Verkleidungen.

*Ellen und Marita*



# TANZ 10 - 14 JAHRE

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Louisa Schnauber Franziska Altmann	04451-960531 04451-3821	Montag	15:30 - 17:00	Sporthalle Plaggenkrugstraße



Seit September 2012 leite ich die Tanzgruppe Belflair im TuS Obenstrohe, bei der nicht Franziska Altmann seit 2013 unterstützt.

Die zurzeit 13 Mädchen im Alter von 10 bis 14 Jahren beschäftigen sich mit unterschiedlichen Tanzstilen wie **Hip Hop und Jazz Dance**.

Alle Mädchen sind mit viel Spaß und Ehrgeiz bei der Sache, so dass wir uns schon auf anstehende Auftritte vorbereiten können. Der erste große Auftritt ist für den 9. März 2013 beim Frühlingsball vom TuS Obenstrohe geplant.

Die Stundengestaltung setzt sich aus einem anfänglichen Aufwärmtraining und das anschließende Lernen der neuen Choreographien zu den aktuellsten Liedern zusammen. Auch die Ideen der Mädchen kommen nie zu kurz, da sämtliche Schritte gemeinsam erarbeitet werden. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitte ich um vorherige Anmeldung.



Louisa Schnauber

# ULTIMATE-FRISBEE

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

Teamgeist 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? *Matt Bulow*



**Wir suchen neue Mitspieler!**

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? *Matt Bulow*

# PSYCHOMOTORIK FÜR KINDER

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



Die Klangschale begleitet immer öfter unsere Stunde...



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

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

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

Die Psychomotorik verfolgt das Ziel, über Bewegungserlebnisse zur Stabilisierung der Persönlichkeit beizutragen, die Fähigkeiten des eigenen Körpers zu entdecken und zu erweitern.

Fertigkeiten und Wahrnehmung zu fördern und sich im Gleichgewicht, der Koordination und der Experimentierfreude zu üben.

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

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

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

Die Gruppengröße ist begrenzt, darum bitte ich um Absprache.

*Ute Peter*



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



Wo mich der Weg wohl hinführt?

# DANCE-AEROBIC/STEP-AEROBIC/AERO-ZUMBA

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

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

Wenn Ihnen zudem abwechslungsreiche Übungsstunden bei maximalem Spaßfaktor wichtig sind, dann sind sie in unserer Gruppe goldrichtig. In den **Aero-Zumba** und **Aerobic**-Stunden geht es ganz gezielt um die Kombination aus Ausdauer, Kräftigung und Fettverbrennung 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.

Selbstverständlich kommt auch die Geselligkeit bei uns nicht zu kurz: Eine Kohltour, eine Fahrradtour vor den Sommerferien und eine unterhaltsame Weihnachtsfeier gehören zum festen Bestand. Sogar ein Wochenendausflug mit gewähltem Ziel gehört seit drei Jahren dazu. Wir freuen uns auf euch,

*Yvonne und Melanie*



## FIT-MIX FÜR FRAUEN

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

Im März 2012 habe ich als Vertretung für Edith Rinne die Gruppe „Fit-Mix für Frauen“ als Übungsleiterin betreut. Da Edith als Übungsleiter nicht mehr zur Verfügung steht, ist aus meiner Vertretung jetzt eine „unbefristete Stelle“ entstanden.



Wir beginnen unsere Stunde mit der Aufwärmphase in der wir leicht erlernbare Schritte und Schrittfolgen aus dem Aerobic verwenden. Desweiteren setzen wir hin und wieder die Stepbretter beim Step-Aerobic ein. Unsere Muskulatur wird hierbei gut erwärmt und auf die nachfolgenden Kräftigungsübungen vorbereitet.

Bei den Kräftigungsübungen wird der ganze Körper trainiert. Wir machen Bauch- Beine- Po Übungen, arbeiten an der Muskulatur unserer Arme und Schultern, aber auch die Kräftigung unserer Beine kommt nicht zu kurz. Übungen die das Gleichgewicht schulen finden bei uns ebenfalls Anwendung.

Um die Stunde abwechslungsreich zu gestalten verwenden wir Hanteln oder arbeiten mit dem Redondo (Pilates)Ball.

In der Entspannungsphase zum Stundenabschluss folgen Dehnübungen und Übungen bzw. Abfolgen aus dem Yoga. Die Übungsstunde wird mit Musik, passend zum Thema der Übungen, begleitet.

Vor den Sommerferien haben wir uns zum Kegeln und Essen getroffen. Viel Spaß hatten wir auch bei unserer Weihnachtsfeier mit leckerem Essen und Schrottwichteln.

*Martina Ammermann*

## DAMENTURNEN MONTAGS-GRUPPE

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

Die Teilnehmer dieser Gruppe treffen sich regelmäßig um sportlich fit zu bleiben. Programmpunkte am Übungsabend sind: Aufwärmen mit Schritt- und Laufkombinationen nach Musik.

Der Übungsteil umfasst Gymnastik mit und ohne Geräte (Ball, Stäbe etc.) zum Muskelaufbau und -erhalt von "Kopf bis Fuß".

Übungsausklang: Dehn- und Entspannungselemente.

Das Programm ist kurzweilig und ein Energiespender für den Wochenbeginn.

Der private Kontakt wurde durch das Faschingsfest, die Radtour vor der großen Ferienpause, das Grillfest privat bei einer Mitturnerin und die Weihnachtsfeier gepflegt.

Für die große Bereitschaft zur Mithilfe in der "Cafeteria" beim Weihnachtsmarkt ein "dickes Danke".

*Sieglinde Riewe*



## DAMENTURNEN DONNERTAGS-GRUPPE

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

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

Wir sind Frauen von 40 bis unbegrenzt nach oben. Zum warm machen finden am Anfang der Stunde verschiedene Laufübungen statt. Weiter geht es dann

mit einer schwungvollen Gymnastik mit Musik, mal auf dem Hocker, mal mit Stab, Seil und Ball. Auf den Matten tun wir etwas für die Beweglichkeit, für den Rücken und auch die Bauchmuskeln kommen nicht zu kurz. Dehnungs- und Kräftigungsübungen gehören auch dazu.



Die Geselligkeit wird bei uns auch sehr gepflegt. Zur Tradition geworden sind das 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*



# SENIORENTURNEN

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

14 Punkte, warum wir gerne die Seniorengruppe im TuS sind:

**Stundenaufbau:** Jede Stunde ist anders! Das erste Drittel wird zum Aufwärmen genutzt, der anschließende Hauptteil beinhaltet die Grundtätigkeiten wie marschieren, werfen, fangen oder auch mal balancieren. Das letzte Drittel auf dem Hocker wird für Dehn- und Koordinationsübungen, für Gedächtnistraining in Form von Wortketten oder „Kofferpacken“ genutzt

**Musik Einsatz:** Mit flotter Musik macht das Gehen einfach mehr Spaß.

**Teilnahme:** Jeder kann bei uns dabei sein. Wir versuchen unsere Beweglichkeit zu erhalten vielleicht sogar zu verbessern, um unseren Alltag weiter hin selbstständig meistern zu können.

**Integration:** (neumodisches Wort für Eingliederung) Kein Problem in dieser Gruppe, neue Teilnehmer sind immer herzlich willkommen.

**Kommunikation:** (noch so was modernes) Auf Deutsch, miteinander sprechen. Ist vor allem zu Beginn der Stunde für viele ganz wichtig. (Auch im Verlauf der Stunde, wenn erklärt, gelobt und vor allem gelacht wird.)

**Hocker R:** Wichtiger Bestandteil unserer Stunde, wird nicht nur zum Ausruhen verwendet. (siehe Stundenaufbau)

**Ruhepausen:** Sind immer erlaubt. Jeder „dosiert“ sein Training seiner „Tagesform“ entsprechend.

**HaNdgeräte:** Sehr beliebt sind Bälle, Seile oder auch Sandsäckchen, aber auch Rollbrett-paddel, Luftballons und Bierdeckel kommen immer mal zum Einsatz.

**Geselligkeit:** Feste Bestandteile unserer Jahresplanung sind das alljährliche Kohlessen, die Weihnachtsfeier und ein Tagesausflug.

**EhRgeiz:** Ein gewisser Ehrgeiz gehört einfach dazu, wenn z.B. bei Ballstaffeln die eigene Mannschaft gewinnen soll.

**Ursel:** Leitet die Gruppe. Zuständig für die leistungsgerechte und abwechslungsreiche Gestaltung der Übungsstunden. Unter viel Lob und Ansporn versucht sie die nötigen Korrekturen zu verstecken. Ist das „Küken“ in der Gruppe.

**SPass:** Wird in der Gruppe auf jeden Fall großgeschrieben, denn auch für die Lachmuskeln gilt, was nicht trainiert wird, das verkümmert.

**SPiele:** Sind aus dem Stundenaufbau nicht wegzudenken. Kleine Spiele fördern sowohl die Motorik als auch das Gedächtnis, wecken Ehrgeiz und bescheren Erfolgserlebnisse.

**BEweglichkeit:** Wir hoffen, uns unsere Beweglichkeit durch die regelmäßige Teilnahme an diesem Sportangebot, noch sehr lange erhalten zu können.

Sollte sich jemand von diesen Punkten angesprochen fühlen, nicht lange zögern, sondern einfach in die Gruppe „hineinschnuppern“. Es freuen sich über eventuellen „Zuwachs“

Ursel und die Mitglieder der Seniorengruppe des TuS



# YOGA

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



Zu unseren Übungsstunden treffen sich montags und dienstags jeweils 20 - 25 yoga-begeisterte Frauen. Die beiden Nachmittage sind voll ausgebucht. Interessierte Damen können sich aber auf einer Warteliste vormerken lassen. Grundsätzlich kann jeder Yoga üben. Denn je nach körperlicher Verfassung können Übungen angepasst werden.

Yoga tut gut, macht Spaß und fördert die Gesundheit. Verspannungen lösen sich, wodurch stressbedingte Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen gelindert werden oder gar nicht erst entstehen. Yoga fördert die Gelassenheit, bringt innere Ruhe und gibt uns mehr Energie. Für den Sommer planen wir wieder Radtouren und mit einem Advent-Frühstück schließen wir dann das "Yoga" Jahr ab. *Hildegard Sandgaard*



# PILATES

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

Die Pilates Methode ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln auf sanfte Weise gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint. Das Training findet als klassisches Mattentraining statt, bei dem auch der kleine weiche Pilatesball zum Einsatz kommt.

Die Gruppe ist auf eine Größe von 24 Frauen angewachsen, die sich mehr oder weniger regelmäßig zur Übungsstunde treffen. Altersmäßig ist die Gruppe ganz gemischt und jeder ist willkommen.

Für unser Training haben wir neue Pilatesrollen erhalten. Damit kann besonders gut der Schultergürtel und Brustbereich trainiert werden.

Im Sommer 2012 haben wir uns für ein gemeinsames Frühstück in unserem Vereinsheim getroffen. Jeder hat etwas mitgebracht und wir



hatten sehr leckere Sachen dabei. Zur Weihnachtszeit haben wir dann noch in Dangast im Bistro am Deich unsere Weihnachtsfeier mit Frühstück gefeiert. *Jutta Kochskämper*

# Herrenturnen

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



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

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

*Holger Buskohl*



# Walking-Nordic-Walking

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



Nordic Walking, die Technik macht's - Drei Gründe sprechen für die richtige Walkingtechnik:

1. Wir steigern unsere Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit. Denn wenn wir uns richtig bewegen, trainieren wir nicht nur unsere Beine, sondern auch den gesamten Oberkörper und die Arme.

2. Wir lernen schneller zu laufen. Wenn Beinarbeit und Stockeinsatz stimmen, schonen wir unsere körpereigenen Energie-Ressourcen. Und das wirkt sich auch auf das Tempo aus.

3. Wir sorgen dafür, dass die Gelenke nicht überlastet werden und verhindern so, dass es zu Beschwerden des Bewegungsapparats kommt. Durch den richtigen Stockeinsatz beugen wir außerdem Verspannungen an Armen und Händen vor.

Na, möchte Ihr es mal ausprobieren?

Stöcker können ausgeliehen werden. *Ute Eilers*



**Nordic Walking....ein starker Trend!**

# Funktionsgymnastik für Frauen und Männer

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

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



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

Die Übungsstunden sind immer sehr gut besucht und alle sind mit viel Konzentration dabei. Die Gruppe ist für Frauen und Männer offen.

*Katja Schimansky*

# Funktionsgymnastik für Frauen

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

## Gestaltung der Übungsabende:

Fitness zum Aufwärmen mit Musik  
 Funktions- u. Rückengymnastik  
 Dehn u. Streckübungen mit und ohne Handgeräte z. B.:  
 Ball, Band, Seil, Hanteln, Thera Band, Zauberschneur  
 Übungsbeispiele auf Bänke, Kästen und Matten  
 Wettspiele  
 Entspannungsübungen u.a.  
 mit Tennisbällen oder Massagebällen, Partnerübungen

## Geselligkeiten:

Fahrradtouren, Geburtstagsfeiern, Weihnachtsfeier

Teilnahme am Landesturnfest in Osnabrück:  
 Aktive Mitmach-Angebote in der Turnfestakademie.  
 Themenbereiche: Das Korrektur-Auge, Rückenprobleme,  
 Übungen mit dem Fitness-Gerät, GymStik,  
 Übungen mit dem Redondball, PowerChi „Herz Ass“

Teilnahme am Leichtathletik-Wettkampf mit einem 4. Platz in der Gruppe 60 – 65 J.

Am 13.02.1973 habe ich die Lizenz als Übungsleiterin erworben und die Dienstagsgruppe übernommen. Im diesem Jahr feiere ich als lizenzierte Übungsleiterin mit meiner Dienstagsgruppe das 40-jährige Bestehen.

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



*Edda Koch*



# Tus Obenstrohe





Weihnachtsbasar  
und  
Cafeteria

in Bewegung

# Funktionsgymnastik sie & Er ab 60

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Edda und Wolfgang Koch	04451-7331	Freitag	17:45 - 19:00	Sporthalle Grundschule Schlossplatz, Varel

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

Erwärmung: Immer in verschiedenen Formen

Gymnastik: Zur Erhaltung der Beweglichkeit, des Gleichgewichtes, der Reaktion, mit Handgeräten wie Thera Bänder, Frisbee, Stäbe, Reifen, Hanteln. Dazu unterschiedliche Kreislaufbelastungen.

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

"Spiele und Spaß": Badminton, Frisbee, Ballspiele.

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

Teilnahme am Landesturnfest in Osnabrück:  
Aktives Mitmach-Angebot in der Turnfestakademie.  
Themenbereiche: Das Korrektur-Auge, Rückenprobleme, Übungen mit dem Fitness-Gerät GymStik, Übungen mit dem Redondoball, PowerChi „Herz Ass“

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



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

*Edda u. Wolfgang Koch*

# Funktionsgymnastik sie & Er um 50

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Edda und Wolfgang Koch	04451-7331	Freitag	19:00 - 21:00	Sporthalle Grundschule Schlossplatz, Varel

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

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

Teilnahme am Landesturnfest in Osnabrück:  
Aktives Mitmach-Angebot in der Turnfestakademie.  
Themenbereiche: Das Korrektur-Auge, Rückenprobleme, Übungen mit dem Fitness-Gerät GymStik, Übungen mit dem Redondoball, PowerChi „Herz Ass“



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

*Edda u. Wolfgang Koch*

# Herzsportgruppe - ohne Rezept

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

Nachdem wir nicht mehr in der Herzsportgruppe mit begleitendem Arzt und auf Rezept mitmachen dürfen, halten wir uns trotzdem weiter fit mit Aufwärmtraining, Gymnastik, leichtem Krafttraining und verschiedenen Spielen.



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

*Sigrid Temme*

# Herzsportgruppe

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

Wir beginnen mit Geh- und Lauschule oder Spiele zum Erwärmen.

Eine Gymnastik in vielfältiger Form, mit und ohne Geräte, Cirkel - Training.

AdL Übungen (Aktivitäten des täglichen Lebens) bilden den zweiten Teil des Übungsabends.

Zum Abschluss der Stunde Kleine Spiele, Korbball, Badminton, Völkerball, Laufspiele.

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

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

*Wolfgang Koch*



**Unser Motto:  
Sport, Spiel und Spaß miteinander**

# Herzsportgruppen - mit Rezept

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

Herzsport basiert auf einer angepassten körperlichen Belastung, wie sie in unseren Gruppen mit vielen Übungen praktiziert wird. Herzerkrankungen sind mit Sport wesentlich besser zu behandeln, als durch eine bewegungsarme Lebensweise. Einen wesentlicher Anteil am Sport hat auch das soziale Miteinander, verbunden mit Bewegung, Spiel und Spaß, wie es in unseren Gruppen praktiziert wird.

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.

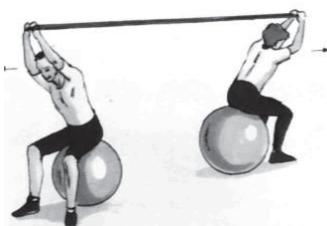
Der Koronarsport wird mit speziell für diesen Sport ausgebildeten Übungsleiterinnen ausgeführt, wobei jeweils ein Varelser Arzt für evtl. Notfälle anwesend ist.

Folgende Ärzte begleiten die Sportstunden abwechselnd - dafür unseren Dank:

Dr. Warns, Dr. Wolf, H. Tapper, H. Thomas, H. Reichert, H. Pensler, Dr. Kulik, Dr. Henning, Dr. Fank, Dr. Demmer, Dr. Bischof, H. Baars

Außerhalb der Sportstunden finden noch mehrere gemeinsame Unternehmungen statt, die sich allergrößter Beliebtheit erfreuen. Swin-Golf und Boßeln gehörten zur diesjährigen Freizeit. Das sportliche Jahrging mit einer schönen und harmonischen Weihnachtsfeier im Jaderberger Schützenhof zuende.

*Marlene Schröder*



# Diabetesportgruppe

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

Ziel der in dieser Gruppe zusammengeschlossenen Sportler ist die allmähliche Steigerung der körperlichen Fitness und Beweglichkeit, eine Verbesserung des allgemeinen Wohlfühls 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., Frühstückstreffen in Dangast und am Mühlenteich, sowie Boccia Wettkampf mit Grillen im Dorfkrug Hankhausen. Nicht zu vergessen, unsere Weihnachtsfeier in Jaderberg. *Marlene Schröder*



# Rehabilitations-Kurse

**Übingleiterin: Gabriele Kögler** - Heilpraktikerin und staatl. anerk. Physiotherapeutin

Anmeldung und Info: Tel. 04451-950976

Zentrum für Gesundheit und Familie am Vareler Krankenhaus, Menkestr. 4

## Schulter/Nacken/Rücken

Dienstag	16:00 - 16:45
Mittwoch	10:00 - 10:45
Donnerstag	18:00 - 18:45

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

## Beckenbodentraining BB-fit REHA

Montag	18:00 - 18:45
Mittwoch	11:00 - 11:45

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 Beckenboden-spannung 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

Montag	16:00 - 16:45
Dienstag	17:00 - 17:45
Freitag	10:00 - 10:45

Hier geht es um gezielte Haltungsschulung, Training für die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur sowie diverse Tipps für die rückengerechte Belastung im Alltag. Am Reha-Sport kann jeder teilnehmen, der schon einmal Probleme mit dem Rücken hatte, z. B. Bandscheibenprobleme, Hexenschuss, Ischiasbeschwerden, wiederkehrende Blockaden im Bereich der Kreuzdarmbeingelenke (ISG). Grundbaustein des Kurses ist ein Ganzkörpertraining nach Musik. Die leicht nachzuahmenden Bewegungen bedürfen keiner Choreographie und trainieren auf angenehme Weise die für unsere Alltagsbelastung notwendige Muskulatur. Gezieltes Training mit dem Pezziball, Softball und Sitzkissen runden das abwechslungsreiche Programm ab.

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

*Gabriele Kögler*

**Abteilungsleiter:**

**Erwachsene: Roland Hibbeler**

Tel.: 04451 - 961445

**Jugendliche: Mareike Frers**

Tel.: 04451 - 8000175



EIN BALL VERBINDET



Das Jahr 2012 war für die Fußballabteilung ein sehr unruhiges und bewegendes Jahr. In der abgelaufenen Saison 2011/2012 spielte unsere **1. Herrenmannschaft** zeitweise mit um den Aufstieg in die Landesliga. Die spielstärkste Mannschaft in der Bezirksliga Weser-Ems 2 war der TSV Oldenburg, dem jedoch aufgrund fehlender Voraussetzungen gerichtlich der Aufstieg verwehrt wurde. Der TuS Obenstrohe beendete die Saison erfolgreich auf dem 4. Tabellenplatz.

Erst mit der Zusage von Dierk Nattke, hier die zweite Mannschaft zu übernehmen, konnte eine neue Mannschaft gebildet werden. Diese von Dierk sehr gut aufgestellte Mannschaft hat als Ziel den Wiederaufstieg in die Kreisliga vor Augen und befindet sich derzeit auch auf einem Aufstiegsplatz. Für diesen Aufstieg in die Kreisliga ist es erforderlich, dass sich unsere Bezirksligamannschaft in ihrer Klasse behaupten kann.



Auch unsere **3. Herrenmannschaft** hat sich in der zusammengelegten und sehr spielstarken 1. Kreisklasse Friesland/Wilhelmshaven bisher soweit behaupten können und wird sich in dieser Klasse auch wohl halten. An dieser Stelle ist hervorzuheben, dass die Unterstützung der Herrenmannschaften untereinander sehr gut funktioniert und zum Erreichen der Ziele mit beiträgt.

Die neue Saison begann mit sehr guten Punktspielen und im Pokal. Doch leider gab es wohl einige Unruhen im Zusammenwirken der Mannschaftteile und mit dem Trainer. Diese Probleme führten dann dazu, dass Hans-Jürgen Immerthal Ende September seinen sofortigen Rücktritt erklärte und auch der Co-Trainer Heiko Eilers eine Woche später seinen Hut nahm. Als Übergangslösung einigten sich die Verantwortlichen und die Spieler darauf, dass mit Lars Zwick und Johann Booken zwei Spieler die Traineraufgaben übernahmen und diese Aufgaben mit entsprechender Unterstützung von Dierk Nattke und Gerriet Siebrecht auch bis zum Ende des Jahres mit guten Erfolgen erfüllt haben.

1. Herren



3. Herren

Diese Regelung konnte auch nur vorübergehend greifen und mit Beginn 2013 sind Markus Kaup und Dirk Maiwald als Interimstrainer für die 1. Herrenmannschaft verantwortlich. An einer neuen Lösung ab der kommenden Saison wird derzeit gearbeitet.

Die **2. Herrenmannschaft** musste nach der Saison 2011/2012 leider den Weg in die 1. Kreisklasse antreten und stand nach Abschluss der Saison ohne Trainer da. Einige Zeit war es unklar, ob der TuS Obenstrohe überhaupt mit weiterhin vier Herrenmannschaften in die neue Saison gehen konnte.



2. Herren

# Fußball



4. Herren

Eine gute Mischung der jungen Wilden neben den alten Hasen in der **4. Mannschaft** um Trainer Michael Paul hat dazu geführt, dass sich auch diese Mannschaft in einer starken 3.Kreis-klasse durchaus behaupten kann. Für die kommende Saison wird hier noch nach einem neuen Trainer gesucht.

Die **Damenmannschaft** im TuS Obenstrohe hat sich erwartungsgemäß gut weiterentwickelt und spielt auch in diesem Jahr in der 11er Staffel Nord, Kreis Wilhelmshaven mit einigen Erfolgen in einem sehr spielstarken Umfeld recht gut mit.



Ü 35



Damen



Ü 45

# Jugend-Fußball



Im **Jugendbereich** hat sich im Frühjahr 2012 der Jugendförderverein (JFV) gegründet. Neben dem **TuS Büppel**, **TuS Obenstrohe**, **TuS Varel** hat sich der **TuS Spohle** hier entschlossen, bei der Geburts-

stunde des **JFV Varel** dabei zu sein.

Somit spielen seit der laufenden Saison 2012/2013 alle A-, B- und C-Jugendmannschaften der Stammvereine jetzt im Förderverein, der durch den Aufstieg unserer A-Jugend auch gleich entsprechend in der

Bezirksliga starten konnte. Der Start in die 1. Saison war natürlich sehr arbeitsintensiv. Es gab und gibt noch heute einige Probleme, die aber mit entsprechender Unterstützung der Stammvereine zu bewältigen sein werden.



# Jugend-Fußball

Mit dieser Neugründung haben wir unseren bisherigen Jugendleiter Andreas Freiheit an den JFV Varel (2.Vorsitzender) verloren. Seither ist **Mareike Frers** für die verbliebenen Mannschaften der unteren Jahrgänge (D bis G-Jugend) als Jugendleiterin verantwortlich. Die Arbeit in der Jugendabteilung ist sicherlich nicht immer leicht, wenn z.T. mit den Eltern mehr Trainer und Schiedsrichter an der Seitenlinie stehen, als Spieler sich auf dem Platz bewegen. Hier darf an dieser Stelle ein Appell an die Eltern gerichtet werden, sich doch bitte etwas mehr zurück zu halten, um den Trainern die Arbeit nicht zu erschweren. Man sollte bei allem Ehrgeiz immer daran denken, dass wir hier im Breitensport unterwegs sind, der allen Spielerinnen und Spielern Spass machen sollte.



D I



G II

Die Fußballabteilung im TuS Obenstrohe begrüßt hier eine recht gute Zusammenarbeit mit dem JFV Varel. Die Unterstützung wird in der Zukunft mit die Grundlage dafür sein, dass über eine gute Weiterbildung im JFV immer wieder A-Jugendspieler in den Herrenbereich integriert werden können. Dass der JFV auf einem guten Weg ist, zeigt nicht nur das Abschneiden der A-Jugend bei den Hallenturnieren in diesem Winter. Trotz der Ausgliederung der A- bis C-Jugend haben wir mit der "Alten Vierten", die die TuS-Fahne z.B. bei Benefizturnieren mit Spielern, die z.T. bis über 70 Jahre alt sind, mit tollen Erfolgen hoch hält, heute 15 Mannschaften im Spielbetrieb. Damit gehören wir im Landkreis Friesland immer noch mit zu den größten Fußballvereinen.



G I

Auch im Abteilungsvorstand gibt es Veränderungen zu vermelden. Neben dem Ausscheiden von Andreas Freiheit (jetzt JFV Varel) hat Holger Katmann den Vorsitz in der Fußballabteilung an Roland Hibbeler abgetreten. Holger wollte sich mehr auf die Arbeit als 2.Vorsitzender im Vereinsvorstand und auf die Leitung des Vereinsheimes konzentrieren.

Dennis Hohmann kann als Schiedsrichterobmann im TuS auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken. Er hat es geschafft, weitere Jugendliche für eine Schiedsrichterkarriere zu interessieren. Leider fehlen uns aber immer noch weitere Schiedsrichter, um die Vorgaben des Niedersächsischen Fußballverbandes zu erfüllen.

## Besondere Ereignisse:

Die **2. Herrenmannschaft** wurde in diesem Jahr mit dem **Fairness-Pokal** ausgezeichnet. Sie erreichte von über 10.000 Fußballteams in Niedersachsen den bemerkenswerten 3. Platz. Von dieser tollen Leistung profitierte dann auch die U-19 des JFV-Varel. Diese wurde von der 2. Mannschaft des TuS Obenstrohe als Patenteam auserkoren und erhielt einen Gutschein der Öffentlichen Versicherung Oldenburg über 500 Euro.

Seit August 2012 präsentiert sich die Fußballabteilung mit einer **neuen Homepage** im Internet. Die Verantwortlichen arbeiten ständig daran, diesen Internetauftritt aktuell zu gestalten. Wer sich informieren möchte, findet in den einzelnen Seiten alles zu den Mannschaften, Schiedsrichtern, Sponsoren, Funktionern usw. und kann sich selbst mit entsprechender Kritik, guten Ratschlägen und Kommentaren mit einbringen. Hier sollte jedoch jeder seine Mitteilung auch mit seinem Namen kennzeichnen. Es besteht hier die Möglichkeit, direkt von unserer Homepage über entsprechende Links zu anderen Seiten zu wechseln. So kann man u.a. direkt zu den Sponsoren wechseln oder auch aktuelle Informationen z.B. aus der Bundesliga usw. einsehen. Obwohl dieser Internetauftritt schon sehr frisch gestaltet ist, arbeitet Michael Paul ständig daran, weitere Highlights unterzubringen.

# Fußball



Im Sommer 2012 konnten wir endlich die **Zuschauertribüne** einweihen. Die Fußballabteilung freut sich über eine Tribüne, die in unseren Breiten ihres Gleichen sucht. Viele Vereine im Fußballkreis und im Bezirk beneiden uns um dieses tolle Bauwerk. Mit dieser Tribüne wird die ohnehin schon tolle Fankultur noch aufgewertet und garantiert eine noch bessere Atmosphäre bei den Heimspielen unserer Mannschaften. Allen Verantwortlichen ein Dankeschön dafür, dass sie dies so ermöglicht haben.

## Weitere Highlights in 2012 waren:

Der **Raiba-Cup** Anfang Mai unter der Leitung von Andreas Freiheit und Mareike Frers.

Der **Vildbjerg-Cup** 2012 unter der Leitung von Mareike Frers. Der TuS Obenstrohe erhielt hier einen riesigen Pokal für 25. Jahre Teilnahme an diesem riesigen Jugendturnier in Dänemark. Dies haben wir letzten Endes zum größten Teil Dierk Nattke zu verdanken, der sich hier über viele Jahre mit sehr viel Engagement eingebracht hat und diese tolle Serie überhaupt erst gestartet hat.

## Die Fangemeinde im TuS Obenstrohe.

Unsere Fans garantieren immer eine tolle Atmosphäre und tragen dazu bei, dass die Spieler auf dem Rasen engagiert zur Sache gehen. Damit nicht genug; unsere Fans unterstützen den Verein durch aktive Mitarbeit, wie z.B. beim Bau der Tribüne usw.. Sie stellen oft auch die Verbindungen zu unseren Sponsoren und ergänzen so das "Familienleben" im Verein. Vielen Dank an alle Fans.

Abschließend bleibt anzumerken, dass wir mit unseren erfolgreichen und engagierten Mannschaften weiterhin auf einem guten Weg sind. Dies ist neben den aktiven Spielern auf den Plätzen natürlich auch allen ehrenamtlichen Mitarbeitern vom Platzkreider über die Übungsleiter usw. bis zum Fußballvorstand zu verdanken. Jeder an seiner Stelle trägt mit zum Gelingen bei.

Die Fußballabteilung

*Roland Hibbeler*

## Donnerstags-Freizeitsportgruppe

Jeden Donnerstag und dass jetzt seit fast 10 Jahren treffen sich der Sporthalle am Riesweg von 19.00 – 20.00 Uhr „junge und alte“ Ball-Sportler – die nach einem manchmal nicht ganz so aufwendigen Aufwärmprogramm – den Ball (Basketball und gelbe Filzkugel) „laufen lassen“. Neben den Gründungsmitgliedern Udo Ehlers und Gerhard Lambertus gehören zu dieser Gruppe – die so oft vollzählig an den Start gehen – Hermann Schröder, Wolfgang Busch, Bernd Lünen, Ulf Bergelt, Peter Grunwald, Harald Scherer, Eckhard Bruns, Holger Dewald, Jens Haar, Jan de Levie, Manfred Göbel, Malte Kramer. „Gastspieler“ sind manchmal auch die Youngster Jan Scherer und Andre Lambertus. Wichtig - und auch immer lustig - für die Gruppe ist auch immer „die 3. Halbzeit im Vereinsheim“. Hier wird dann jedes Mal „the man of the match“ gekürt. (Kostet eine Runde !!) Neben obligatorischer Weihnachtsfeier und Kohlfahrt (Ziel ist dann auch immer das Vereinsheim) unternimmt die Gruppe auch noch Konzertbesuche, Besuch von Bundesligaspiele, gemeinsames Fußball-schauen von EM und WM-Spiele und so manches mehr.

*Gerhard Lambertus*



# Fußball



## „Alte Vierte“ TuS Obenstrohe

Gegründet als „4. Mannschaft“ ca. Ende der sechziger Jahre von Leuten, die gerne Fußball spielen wollten, aber durch Beruf (z.B. Schichtarbeit) oder andere Verpflichtungen nicht regelmäßig zur Verfügung standen. Schnell kamen jene dazu, die in den anderen Mannschaften nicht so richtig zum Zuge kamen. Von Vorteil war bei uns der frühe Spielbeginn: immer am Sonntagvormittag um 9.15, 3. oder 4. Kreisklasse in Friesland. Wir hatten schnell einen Kader von ca. 20 Mann, aber jeder hatte die Chance zu spielen.

Unser damaliger Freund und Fußballobmann Walter Neumann hatte genaue Übersicht, wer wann Zeit hatte und regelte mit Umsicht unseren Spielbetrieb, sowie die jeweiligen Mannschaftsaufstellungen. Es passte alles zusammen: Spaß und Fußballspielen, Kameradschaft und vor allen Dingen Geselligkeit. Jeder wurde beachtet und konnte bei uns mitmachen.

So entwickelte sich der besonders gute Geist der „Vierten“, mit Spielern aus allen Schichten, dabei natürlich auch Typen und Originale. Wir pflegten gute Beziehungen zu anderen Mannschaften, mit denen wir auch schöne Feste

feierten.

Die "Alte Vierte" begeht in diesem Jahr ihr 30-jähriges Jubiläum. Heute sind wir 22 Mitglieder. Wir haben unsere eigene Lottogemeinschaft, feiern viel (Grünkohl tour, Golf-Turnier mit Feier, Sommerfest, grillen bei Fiet bei wichtigen Fußballliveübertragungen usw.). Im Sommer fahren wir jede Woche Fahrrad und haben verlängerte Wochenenden mit dem Fahrrad in Bad Bentheim und Waren am Müritzsee verbracht. Dieses Jahr geht es nach Münster.

*Rudolf Wiebach*

# Handball - HSG Varel-Friesland

Auch in der Saison 2012/2013 beteiligt sich die HSG-Varel Friesland mit 20 Mannschaften am Spielbetrieb in den verschiedenen Handball – Spielklassen.

Alle Details findet Ihr auf unserer neu gestalteten Homepage. Andreas Henk ist als Pressewart zuständig für die Homepage.

Unsere 1 Männermannschaft ist mit den Neuen Trainer Andrzej Staszewski gut in der Spur und ein Tabellenplatz im 1. Drittel der 3. Liga ist wahrscheinlich.



Unsere Bemühungen, mehr Kinder und Jugendliche für den Handball zu begeistern, sind trotz der Handball AG an den Schulen, Büppel, Obenstrohe und der Hafenschule ohne Erfolg. Das größte Problem ist nach wie vor in unserer Abteilung Sportkollegen zu finden, die bereit sind Tätigkeiten (wie Betreuer, Zeitnehmer, Trainer und in erster Linie Schiedsrichter) zu übernehmen. Sollte dieses ein Dauerthema werden, ist der gesamte Spielbetrieb in der HSG langfristig nicht aufrecht zu erhalten.

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



# Badminton

Übungsleiter: Werner Krehl - Tel. 04451-85132

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



## Badminton im TuS Obenstrohe - Versuchs doch auch mal!

Dabei ist es unerheblich, ob man Anfänger ist oder bereits über Erfahrungen im Badminton verfügt. Auch Wiedereinsteiger sind herzlich beim Training willkommen.

**In allen Gruppen freuen wir uns auf weitere Mitspielerinnen und Mitspieler.**

### Punktspiele

Nach dem gerade noch erreichten Klassenerhalt in der vergangenen Saison startete die Mannschaft des TuS sehr erfolgreich in die neue Saison. In eigener Halle gab es zwei 5:3 Siege gegen Wahnbek und Neuenwege. Am zweiten Spieltag erreichten wir leider nur ein 4:4 gegen Hundsmühlen 2 und eine Niederlage gegen Wardenburg. Freud und Leid lagen am dritten Spieltag eng beieinander. Gegen den bis dahin ungeschlagenen Tabellenführer Bloherfelde gewannen wir überraschend mit 5:3. Das folgende Spiel gegen den OTB stand auf des Messers Schneide. Ein mögliches Unentschieden wurde im letzten Spiel der Begegnung durch eine schwere Verletzung von Nicole Neuber verhindert. Viel schwerer als die Niederlage wiegt aber die Verletzung unserer bisher erfolgreichsten Punktesammlerin. An den folgenden Spieltagen gab es nur einen 5:3 Sieg gegen Hundsmühlen 2. Alle anderen Begegnungen wurden verloren.

### Außersportliches

Einen anderen Ball ausprobiert haben wir im Juli beim Swin-Golf. Für die Anreise nutzten viele das Fahrrad. Mit mehr oder weniger vielen Schlägen wurden dann die Bälle in die Löcher befördert. Nach einem guten Essen wurde dann die Heimreise angetreten.

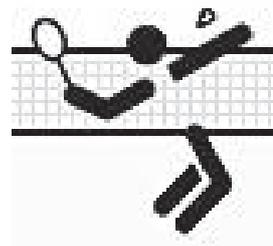


### Jugend und Schüler

Die Aktivitäten beschränkten sich ausschließlich auf das Training.

Werner Krehl

Abschlusstabelle Bezirksklasse		Saison 2012/2013		
Verein	Gespielt	Punkte	Spiele	
1. TV Metjendorf 4	12	19 : 5	61 : 35	
2. Oldenburger TB 1	12	16 : 8	57 : 39	
3. TuS Bloherfelde 1	12	15 : 9	58 : 38	
4. Wardenburger TV 1	12	14 : 10	58 : 38	
5. SV Neuenwege 1	12	13 : 11	55 : 41	
6. TuS Wahnbeck 1	12	9 : 15	46 : 50	
<b>7. TuS Obenstrohe</b>	<b>12</b>	<b>9 : 15</b>	<b>37 : 59</b>	
8. Hundsmühler TV 2	12	1 : 23	12 : 84	



# Volleyball

Übungsleiter	Tel.Nr.	Übungstag	Zeit	Ort
Jürgen Uthmann	04451-808018 0171/4952724	Montag	20:00 - 22:00	Sporthalle Plaggenkrugstr.
Antje Vowinkel	04451-2632			
nur in der Sommerzeit bei schönem Wetter		➔ Donnerstag	19:00 - 21:00	Strand in Dangast

## VOLLEYBALL

Unsere treuen Fans feuern uns auch immer tüchtig an, so dass wir auch dieses Jahr die Laterne für das Schlusslicht nicht bekommen haben.



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

Das Training selbst ist unterteilt in Aufwärmen, Technik und Spiel, so dass für jeden eigentlich etwas dabei sein sollte, denn einerseits wollen wir ja auch noch was lernen und uns verbessern, andererseits darf natürlich der Spaß und das Spiel selbst nicht zu kurz kommen. Darüber hinaus spielen einige von uns in den Sommermonaten am Strand in Dangast Beachvolleyball.



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



Bei allem Trainings- und Spieleifer kommt natürlich auch die Geselligkeit nicht zu kurz. Jeweils den ersten Montag im Monat setzen wir uns nach dem Training noch in gemütlicher Runde zusammen.

Auf dem Mannschaftsfoto sind wir mit unseren neuen Trikots zu sehen, die wir dieses Jahr beschafft haben



# Tischtennis

**Abteilungsleiter:** Ernst Stoffers 04456-287  
**Abteilungskontakt:** Rudolf Brinkmann 04451-9611230  
**Übungsleiter Jugend:** Alexander Janssen

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



Die 1. Herrenmannschaft hat ungeschlagen die Meisterschaft der 3. Kreisklasse errungen und spielt in der laufenden Runde in der 2. Kreisklasse. Nur knapp wurde die Herbstmeisterschaft verpasst.

Die 2. Herrenmannschaft beendete die Meisterschaft der 4. Kreisklasse in der Spitzengruppe.

Die Jugendmannschaft kämpft in der Kreisliga und hat es schwer, sich gegen die Konkurrenz zu behaupten. In den Einzelwettbewerb konnte sich Ekaterina Befus für die Bezirksebene qualifizieren, wo sie allerdings gegen die Besten aus dem Raum Weser-Ems einen schweren Stand hatte.

Seit Oktober 2012 spielt die Abteilung auch freitags in der Sporthalle Plaggenkrugstraße. Das bedeutet eine enorme Verbesserung der Spielbedingungen.

Damit besteht die Möglichkeit, die Jugendarbeit zu verstärken und besonders Kinder im Alter ab 7 bis 8 Jahren an den Tischtennissport heranzuführen.

Ebenso suchen wir für das Training und die Punktspiele der Erwachsenen Anfänger und fortgeschrittene Mitspieler.

*Rudolf Brinkmann*



# Schwimmen

Abteilungsleiterin: Janka Möhlmann Tel.: 0178/1431985 janka.möhlmann@gmx.de

Gruppe	Übungstag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Wassergewöhnung	Freitag	16.30 - 17.15	H A L L E N B A D	Janka Möhlmann, Janina Schneider
Wasserbewältigung	Freitag	17.15 - 18.30		Rieke Janßen, Lena Gerdes
Seepferdchengruppe	Samstag	10.00 - 11.00		Andrea Janßen, Ines Theilen
Basisgruppe	Samstag	10.00 - 11.00	V A R E L	Janina Schneider
Aufbaugruppe	Samstag	10.45 - 12.00		Janina Schneider
Leistungsgruppe	Samstag	10.00 - 12.00		Tobias Sygo



Nach den Sommerferien fanden wir uns, nun schon in guter Tradition, zu einem fröhlichen Treffen im Bockhorner Freibad ein. Trotz des Wetters und der Tatsache, dass das geplante Zelt buchstäblich ins Wasser fiel, hatten wir einen wunderbaren Tag miteinander. Obwohl es regnete, stürzten wir uns todesmutig ins kalte Wasser und wärmten uns später bei heißer Bratwurst wieder auf.

Einen großen Schlag für die Schwimmabteilung stellte die langbefürchtete, dann aber doch plötzlich kommende Schließung des Lehrschwimmbeckens in der Pestalozzischule dar. Plötzlich saßen wir mit unseren Schwimmern auf dem Trocknen. Kurzfristig

mussten wir leider allen Eltern und Kindern für die geplanten Schwimmkurse absagen. Dafür bitten wir noch mal an dieser Stelle herzlich um Entschuldigung, aber wir konnten nichts dafür...

Pünktlich zur Weihnachtszeit konnten wir dann endlich wieder starten und haben jetzt für alle Gruppen neue Trainingszeiten im Vareler Hallenbad. Daran müssen wir uns natürlich erst noch gewöhnen, da wir mit der Hälfte des Lehrschwimmbeckens doch deutlich weniger Platz im Becken haben! Aber das wird schon und wir freuen uns auf ein neues erfolgreiches Schwimmjahr!

Beachtet bitte unsere neuen Zeiten oben im Kasten.  
*Janka Möhlmann*



# Schnorcheltraining

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

## Die Schnorchler – schon seit 5 Jahre beim TUS-Obenstrohe!

Wir sind sehr stolz darauf, dass es die Schnorchelgruppe jetzt schon seit 5 Jahren beim TuS gibt. Der harte Kern wächst langsam aber stetig, trotzdem würden wir uns sehr über weitere interessierte Wasserratten (ab 16 Jahren) freuen, die Spaß daran haben, im und unter Wasser ihre Fitness zu trainieren. Wir bieten Euch weiterhin die Gelegenheit, taucherisches Können zu erwerben und/oder es auszubauen. Dabei ist ein Tauchschein aber keine Voraussetzung!

Wenn Interesse besteht, bieten wir auch wieder regelmäßige Theorie-Abende an. Das erfolgt dann in lockerer Absprache etwa einmal im Monat.

Unser Training gliedert sich in eine Aufwärmphase, eine Entspannungsphase und zum Schluss in eine Tauchphase auf. Beim Aufwärmen werden verschiedene Schwimmstile (mal mit und auch mal ohne Flossen und Maske) über unterschiedliche Distanzen geschwommen, um die Ausdauer und die Kondition zu verbessern. Die Entspannungsphase ist der Übergang vom Schwimmen zu den Tauchübungen, in der der Kreislauf heruntergefahren wird.

Zum Abschluss gibt es dann die tauchspezifischen Übungen wie Streckentauchen, Zeittauchen, Rettungsübungen usw. .

Wenn es der Ausbildungsstand der Gruppe zulässt, werden auch Übungen mit dem Tauchgerät durchgeführt. Wir treffen uns immer samstags von 15:45 Uhr bis 16:45 Uhr im Vareler Hallenbad. Wenn das Wetter es zulässt, trainieren wir in der Sommerpause mittwochs am Abend im Bockhorner Bad. Bei Lust und Laune ist es auch möglich, dass wir z. B. im Waldsee schwimmen/schnorcheln/tauchen.

Übrigens, wir haben uns sehr darüber gefreut, dass alle unsere aktiven Mitglieder im letzten Jahr ihr Sportabzeichen gemacht haben. Bei den Schwimmübungen ist es uns sogar gelungen, unabhängig vom tatsächlichen Alter und Geschlecht die Zeiten der Männer (18-29 Jahre) zu knacken. Weiter so!!!

Also, wer Lust hat, meldet sich bei:

*Linda und Ingo*



# Sportabzeichen

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



## Sportabzeichenteam verleiht 165 Urkunden und 4 Familienurkunden

Die 35. Sportabzeichensaison wurde mit der Verleihung der Urkunden am 26. Januar beendet. Seit 1978 wurden insgesamt 2844 Urkunden ausgehändigt, 1614 Jugendliche, 1230 Erwachsene und 139 Familienurkunden. Im Jahr 2012 schafften 165 Teilnehmer die Bedingungen und somit eine Urkunde. Bei gleich guter Beteiligung können wir 2013 vielleicht den 3000. Teilnehmer am Ende der Saison besonders auszeichnen.

Den 107 Grundschulern wurden die Urkunden vor den Sommerferien ausgehändigt. An den Trainingstagen fanden sich noch einmal 58 Teilnehmer auf dem Sportplatz ein, 50 Erwachsene und 8 Jugendliche.

Die 165 Urkunden verteilen sich wie folgt:

**115 Jugendliche**      **46 x Bronze**  
                                  **49 x Silber**  
                                  **20 x Gold**

Gold mit der Zahl 4    4 Jugendliche  
 Gold mit der Zahl 5    2 Jugendliche  
 Bei den Jugendlichen führen  
 Yannick-Tom Brinkmann, ( 7 Wiederholungen)  
 Juliane Tobiassen, ( 8Wdhl.) und  
 Alida Wenzel ( 9 Wdhl.) das Teilnehmerfeld an.



Bei den Erwachsenen haben **50** Teilnehmer die Bedingungen erfüllt.

**Bronze Abzeichen**    10 Erwachsene  
 (8 Ersteinsteiger ) Carola Dannemann, Hermann  
 Dannemann, Eva Guddat, Bodo Jürgens, Ingo  
 Zerner, Anna Nattke, Jana Griepenstroh, Thorsten  
 Schonvogel

**Silber Abzeichen**    6 Erwachsene

**Gold Abzeichen**      34 Erwachsene

**Gold mit der Zahl 10** Hanna Kann, Frauke Scholz  
 Gerold Janßen

**Gold mit der Zahl 25** Edda Koch, Erwin Theilen

**Gold 32. Wdh.**        Suntko Reents

**Gold 34. Wdh**        Edith Janssen

**Gold mit der Zahl 35** Peter Neff, Günter Hilbrink

**Gold 36. Wdh**        Hans-Jürgen Gollan,  
 Joachim Neff

**Familienabz. 4 x**    Fam: Wenzel, Griepenstroh,  
 Heiko u. Maike Schonvogel  
 Heidi u. Thorsten Schonvogel

Das Sportabzeichen ist mit Beginn des Jahres 2013 reformiert worden. Es gibt vier Disziplingruppen anhand der motorischen Grundfähigkeiten „Kraft“, „Ausdauer“, „Schnelligkeit“ und „Koordination“.

Die Schwimmfähigkeit muss nur noch alle 5 Jahre nachgewiesen werden. Das Deutsche Sportabzeichen setzt durch die drei Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold auf den Anreiz zur Vorbereitung und Leistungssteigerung durch Training sowie lebensbegleitendes Sporttreiben.

Das Sportabzeichenteam des TuS Obenstrohe hofft, dass sich viele Teilnehmer den Herausforderungen des neuen Sportabzeichens stellen.  
*Hans-Jürgen Gollan*



# 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.htm> 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 Volendung 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 <sup>***)</sup>	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: <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

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: \_\_\_\_\_

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

**Wir wünschen Euch  
eine erfolgreiche Saison !**

**LAMBERTUS IN KASSO**  
... Partner der Wirtschaft



[www.lambertus-inkasso.de](http://www.lambertus-inkasso.de)

**LAMBERTUS IMMOBILIEN**  
... Partner für Immobilien



[www.lambertus-immobilien.de](http://www.lambertus-immobilien.de)



**Gerhard Lambertus  
vereid. AUKTIONATOR**



... Partner für Auktionen & Versteigerungen

[www.lambertus-auktionen.de](http://www.lambertus-auktionen.de)

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



## KINDER UND JUGEND – WEIBLICH

Übung	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
<b>Ausdauer</b>																		
800 m Lauf (in Min.)	5:55	5:00	4:00	5:45	4:50	3:55	5:30	4:40	3:50	5:10	4:25	3:45	4:55	4:20	3:35	4:35	4:05	3:25
Dauer- / Geländelauf (in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
Schwimmen (in Min.)	200 m									400 m								
	8:30	7:00	5:35	8:05	6:45	5:20	7:40	6:25	5:10	14:20	12:45	10:35	13:05	11:40	10:05	11:55	10:45	9:05
Radfahren (in Min.)	–			5 km			10 km											
	–			27:00	24:00	21:00	56:00	47:30	39:30	50:00	44:00	37:00	44:30	38:30	33:30	41:00	35:30	31:30
<b>Kraft</b>																		
Schlagballwurf (80 g) (in m)	Schlagballwurf									Wurfballwurf								
Wurfballwurf (200 g) (in m)	6,00	9,00	13,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	19,00	22,00	26,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	32,00
Kugelstoßen (3 kg, in m)	–			–			–			3 kg								
	–			–			–			4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75
Standweitsprung (in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
<b>Schnelligkeit</b>																		
Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
	8,1	7,2	6,4	7,7	6,9	6,0	11,2	10,3	9,3	10,6	9,8	9,0	18,1	16,5	14,9	17,1	15,8	14,5
25 m Schwimmen (in Sek.)	53,5	44,5	36,5	49,0	41,0	35,0	46,0	38,5	32,5	42,0	36,0	30,5	40,0	34,5	28,5	37,5	32,5	27,0
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	–			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0
Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
<b>Koordination</b>																		
Hochsprung (in m)	–			–			0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25
Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung									Weitsprung								
Zonenweitsprung (in Punkten)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	3,00	3,30	3,60	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
Zonenweitwurf (in Punkten)	Zonenweitwurf									Schleuderballwurf								
Schleuderballwurf (1 kg, in m)	1	2	3	2	3	4	3	4	5	17,00	20,00	23,00	19,50	23,00	26,50	22,00	25,50	29,00
Seilspringen	Grundsprung vorwärts						Grundspr. rückwärts			Kreuzdurchschlag			Laufschritt					
	10	15	25	10	15	25	10	15	25	10	15	20	40	60	70	40	60	70
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken. Schwimmen musst Du (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den von Dir gewählten Disziplinen erfüllen musst! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbands-

abzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind. Weitere Infos rund um das Deutsche Sportabzeichen findest Du auf der Internetseite [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de). Leistungsstufen Einzeldisziplin: ■ 1 Punkt, ■ 2 Punkte, ■ 3 Punkte / Gesamtleistung: Bronze 4-7 Punkte, Silber 8-10 Punkte, Gold 11-12 Punkte. Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfertigkeit.

## KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH

Übung	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
<b>Ausdauer</b>																		
1.000 m Lauf (in Min.)	7:40	6:20	5:00	7:15	6:00	4:45	6:45	5:35	4:25	6:00	4:55	3:55	5:10	4:20	3:25	4:30	3:45	3:00
Dauer- / Geländelauf (in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
Schwimmen (in Min.)	200 m									400 m								
	8:25	7:00	5:30	8:05	6:40	5:20	7:30	6:20	5:05	14:25	12:25	10:20	12:55	11:05	9:20	11:30	10:00	8:30
Radfahren (in Min.)	–			5 km			10 km											
	–			26:30	23:30	20:30	54:00	45:30	37:30	47:30	41:00	35:00	41:00	36:00	31:00	36:30	31:30	27:30
<b>Kraft</b>																		
Schlagballwurf (80 g) (in m)	Schlagballwurf									Wurfballwurf								
Wurfballwurf (200 g) (in m)	12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	28,00	32,00	35,00	30,00	34,00	37,00	32,00	36,00	40,00
Kugelstoßen (in m)	–			–			–			3 kg			4 kg			5 kg		
	–			–			–			6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50
Standweitsprung (in m)	1,30	1,45	1,65	1,35	1,55	1,75	1,55	1,75	1,95	1,75	1,95	2,10	1,90	2,10	2,30	2,05	2,25	2,45
Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
<b>Schnelligkeit</b>																		
Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
	7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	11,0	10,0	9,1	10,4	9,6	8,8	16,3	15,0	13,6	15,3	14,1	12,9
25 m Schwimmen (in Sek.)	48,5	40,5	34,0	45,5	38,0	32,5	42,0	36,0	31,0	40,0	34,0	29,5	38,0	32,5	27,5	36,5	31,5	26,0
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	–			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0
Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
<b>Koordination</b>																		
Hochsprung (in m)	–			–			0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40
Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung									Weitsprung								
Zonenweitsprung (in Punkten)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	3,40	3,70	4,00	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
Zonenweitwurf (in Punkten)	Zonenweitwurf									Schleuderballwurf								
Schleuderballwurf (1 kg, in m)	3	4	5	4	5	6	6	7	8	19,50	22,50	25,50	23,50	26,50	29,50	27,50	30,50	33,50
Seilspringen	Grundsprung vorwärts						Grundspr. rückwärts			Kreuzdurchschlag			Laufschritt					
	10	15	25	10	15	25	10	15	25	10	15	20	40	60	70	40	60	70
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

Gültig ab 2013

