TuS 1906 e.V. OBENSTROHE

# Jahresbericht 2013/2014











www.tus-obenstrohe.de

© Kzenon-Fotolia.com




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

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

Lernen Sie uns persönlich kennen!

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



# VORWORT

Liebe Mitglieder des TuS Obenstrohe, liebe Sportfreunde,

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

Das zurückliegende Jahr war geprägt von vielen Aktivitäten und Großveranstaltungen beim TuS Obenstrohe. Frühlingsevent im Upstalsboom Landhotel Friesland mit über 250 Personen, großes Jugendfußballturnier im Sommer mit 90 Mannschaften aus ganz Deutschland, Premium Aerotec Volleyballturnier, Beteiligung mit der JFV Varel und der HSG Varel am Stadtfest, Krombacher Fußball-Cup, Hallenfußballturniere der Jugend und Erwachsenen und nicht zu vergessen unser Weihnachtsmarkt.

Allen beteiligten Helfern, Trainern, Betreuern möchten wir großen Dank aussprechen für die Arbeit, die sie in unserem Verein geleistet haben. In der Hoffnung, dass sich auch in Zukunft viele Vereinsmitglieder einbringen werden, können wir doch sehr positiv in die Zukunft des TuS Obenstrohe blicken.

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 immer gute und faire Berichterstattung.

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

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

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

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

Herzliche Grüße




Peter Mostowski
1. Vorsitzender

Holger Katmann
2. Vorsitzender

Ursel Hörmann
Geschäftsführerin

# Inhaltsverzeichnis


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

Fotos .....22-23

Was gibt`s noch
zu berichten?..... 40

Aufnahmeerklärung.....41

**Kinderturnen**

Eltern-Kind-Turnen..... 8
Kinderturnen 3-4..... 9
Kinderturnen 5-7.....10
Kinderturnen 8-12.....11
Kindertanz 3 - 6 J..... 12
Hip Hop Tanz 10-14 J..... 12
Psychomotorik für Kinder..... 13

**Erwachsenenturnen**

Aerobic / Step-Aerobic..... 14
Fit-Mix für Frauen.....14
Damenturnen Mo..... 15
Damenturnen Do.....15
Fit und Aktiv ..... 16-17
Seniorenturnen..... 17
Yoga..... 18
Pilates..... 19
Nordic Walking..... 19

**Funktionsgymnastik**

Montagsgruppe.....20
Frauengruppe Di.....20
Sie und Er ab 60 ..... 21
Sie und Er um 50..... 21

**Gesundheitssport**

Herzsportgruppe - o. Rez..... 24
Mit Herzsport dabei..... 24
Herzsportgruppen - m. Rez.. 25-26
Diabetessportgruppe..... 26
Dialyse-Sport.....27
Fit in Balance.....27
Beckenboden-fit..... 27
Rücken-fit..... 27

**Mannschaftssport**

Fußball ..... 28-33
Handball..... 33
Badminton..... 34
Volleyball..... 35
Tischtennis..... 36

Schwimmsport..... 37-38
Schnorcheln..... 38

Sportabzeichen..... 39, 43,44


# 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..... | Jürgen Giewald..... | Tel.: 04451 - 803566 |
| | | Holger Katmann..... | Tel.: 04456 - 948636 |
| | 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 | |

www.tusobenstrohe-fussball.de

www.jfv-varel.de



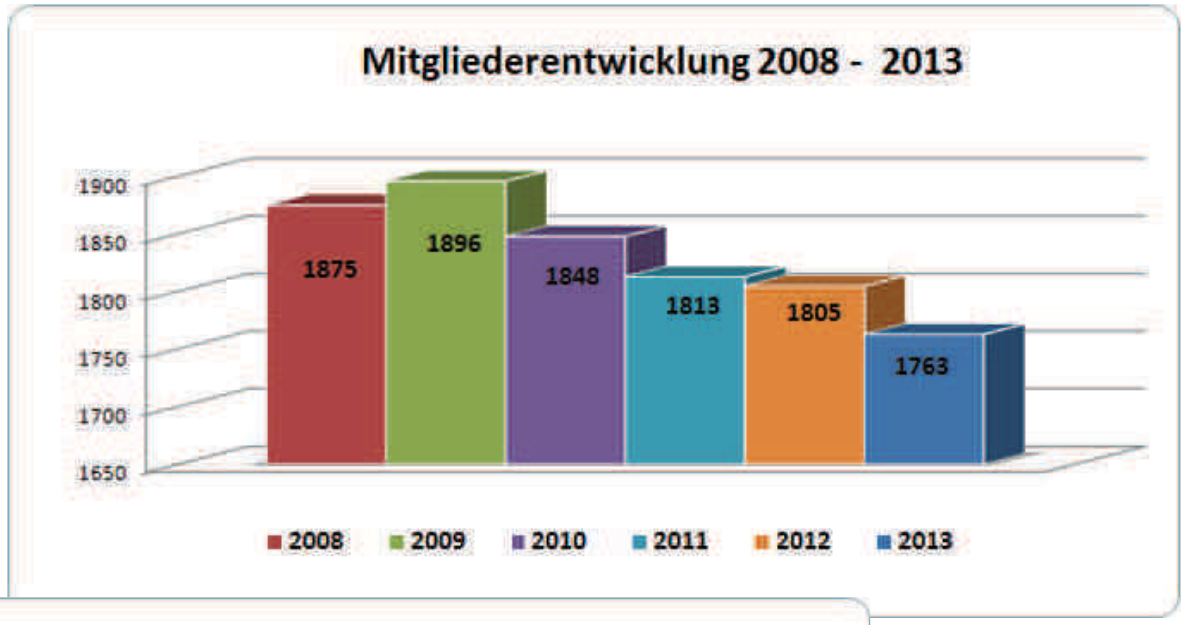
# Wichtige Telefon-Nr.

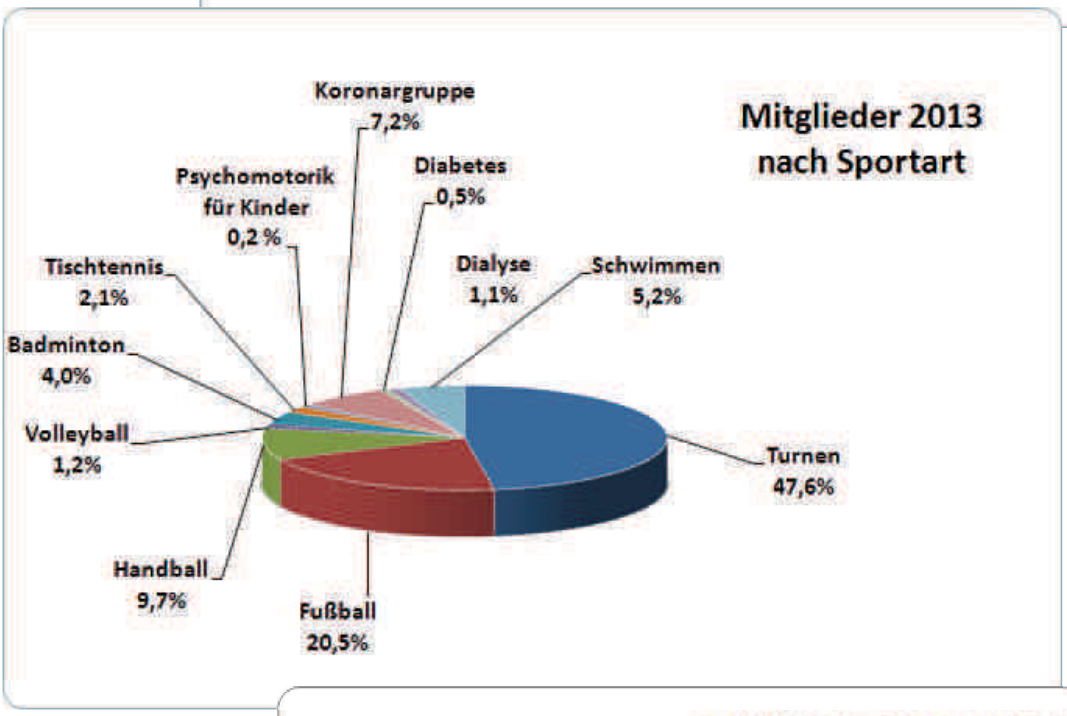
www.tus-obenstrohe.de

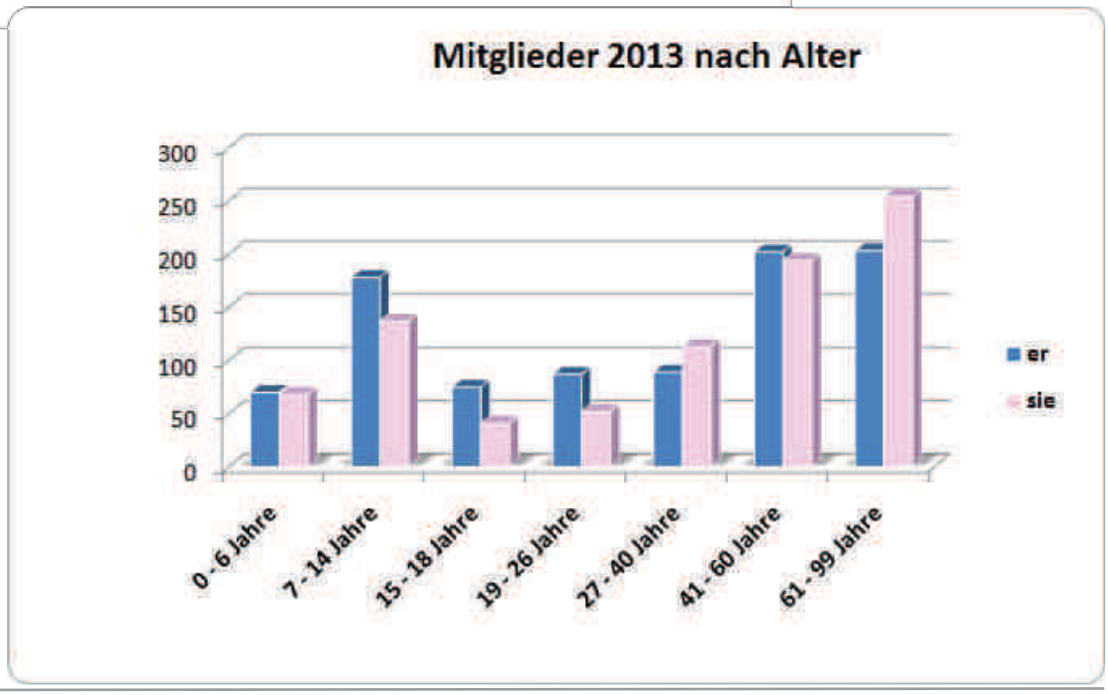
| | | |
|---|---|---|
| Hallenwart | Peter Mostowski | Tel.: 04451 - 7954 |
| Vereinsheim | Jürgen Giewald | Tel.: 04451 - 803566 |


verantwortlich für die Jahresberichte 2013/2014

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


Mitgliederentwicklung 2008 - 2013
1900
1850
1800
1750
1700
1650
1875
1896
1848
1813
1805
1763
2008
2009
2010
2011
2012
2013


Mitglieder 2013
nach Sportart
Koronargruppe
7,2%
Psychomotorik
für Kinder
0,2 %
Diabetes
0,5%
Tischtennis
2,1%
Dialyse
1,1%
Schwimmen
5,2%
Badminton
4,0%
Volleyball
1,2%
Turnen
47,6%
Handball
9,7%
Fußball
20,5%


Mitglieder 2013 nach Alter
300
250
200
150
100
50
0
0 - 6 Jahre
7 - 14 Jahre
15 - 18 Jahre
19 - 26 Jahre
27 - 40 Jahre
41 - 60 Jahre
61 - 99 Jahre
er
sie

# Ehrungen



| Silberne Ehrennadel (20 Jahre Mitgliedschaft) | Goldene Ehrennadel (30 Jahre Mitgliedschaft) | Silberner Ehrenbrief (40 Jahre Mitgliedschaft) | Silberner Ehrenbrief (50 J. Mitgliedschaft) |
|---|---|---|---|
| Karin Bruns | Erika Wichnalek | Hildegard Wefer | Wolfgang Neumann |
| Heidi Wenzel | Andreas Freiheit | Peter Mostowski | Walter Bojahr |
| Bärbel Athen | Christa Weber | | |
| Dagmar u. Dieter Griepenstroh | Birgit Kröger | | |
| Barbara Janßen | Hilde Tjaden | | |
| Monika u. Jürgen Greszkowiak | Guido Neuber | | |
| Michael Lorenz | | | |

**Der Sport-Oskar 2012**
**ging an Brigitte und Alfred † Woisch**

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 |
|---|---|---|---|---|---|
| Montag | 15:30 | 16:30 | Tanz 10 - 14 J. (Hip-Hop/Jazz-Dance) | Sporthalle Plaggenkrugstr. | 12 |
| | 15:30 | 17:00 | Yoga | Sporthalle Riesweg | 18 |
| | 17:00 | 18:45 | Fit und aktiv - Tanzenfit ab 50 | BBS Varel, Spieglsaal | 16 |
| | 17:00 | 19:00 | Sportabzeichen | Sportplatz Plaggenkrugstr. | 39/43/44 |
| | 19:00 | 20:00 | Aerobic/Step-Aerobic/Aero-Zumba | Sporthalle Plaggenkrugstr. | 14 |
| | 19:00 | 20:00 | Funktionsgymnastik | Sporthalle Riesweg | 20 |
| | 20:00 | 21:00 | Fit-Mix für Frauen | Sporthalle Plaggenkrugstr. | 14 |
| | 20:00 | 22:00 | Volleyball | Sporthalle Plaggenkrugstr. | 35 |
| | 20:00 | 22:00 | Damenturnen Mo.-Gruppe | Sporthalle Plaggenkrugstr. | 15 |
| Dienstag | 08:30 | 09:45 | Nordic Walking | Parkplatz vor Sporthalle Plaggenkrugstr. | 19 |
| | 09:00 | 10:00 | Pilates | Gymnastikraum Rodenkirchener Str. 2a | 19 |
| | 14:00 | 17:00 | Fit und aktiv - Spielegruppe - 14 tägig | Jade-Cafe, Varel | 16 |
| | 14:00 | 17:30 | Fit und aktiv - Fahrradgruppe - 14 tägig | Waldeingang Windallee | 16 |
| | 15:30 | 16:30 | Kinderturnen 3 - 4 Jahre | Sporthalle Plaggenkrugstr. | 9 |
| | 15:30 | 16:30 | Eltern-Kind-Turnen (vorm. auf Anfrage) | Sporthalle Plaggenkrugstr. | 8 |
| | 15:30 | 17:00 | Yoga | Sporthalle Riesweg | 18 |
| | 18:00 | 19:00 | Diabetes-Sportgruppe | Sporthalle Riesweg | 26 |
| | 19:00 | 22:00 | Tischtennis - Erwachsene | Sporthalle Riesweg | 36 |
| | 20:00 | 22:00 | Funtionsgymnastik Frauengruppe | Sporthalle GS Osterstraße | 20 |
| | 20:00 | 22:00 | Badminton - Erwachsene | Sporthalle Plaggenkrugstr. | 34 |
| Mittwoch | 15:00 | 16:30 | Kinderturnen 5 - 7 Jahre | Sporthalle Plaggenkrugstr. | 10 |
| | 15:00 | 15:45 | Fit und aktiv - Wassergymn. in Planung | Hallenbad Varel | 16 |
| | 15:15 | 16:00 | Kindertanz 3 - 6 Jahre | Sporthalle Plaggenkrugstr. | 12 |
| | 16:00 | 17:00 | Herzsportgruppe ohne Rezept | Sporthalle Pestalozzischule | 24 |
| | 16:15 | 17:00 | Fit und aktiv - Gymnastik | BBS Varel, Spiegelsaal | 16 |
| | 16:30 | 18:00 | Kinderturnen 8 - 12 Jahre | Sporthalle Plaggenkrugstr. | 11 |
| | 17:00 | 18:30 | Badminton - Schüler | Sporthalle Plaggenkrugstr. | 34 |
| | 17:00 | 19:00 | Herzsportgruppen mit Rezept | Sporthalle Pestalozzischule | 25/26 |
| | 19:00 | 20:00 | Aerobic/Step-Aerobic/Aero-Zumba | Sporthalle Plaggenkrugstr. | 14 |
| | 19:00 | 20:00 | Herzsportgruppe ohne Rezept | Sporthalle Pestalozzischule | 24 |
| Donnerstag | 08:30 | 09:45 | Nordic Walking | Parkplatz vor Sporthalle Plaggenkrugstr. | 19 |
| | 15:30 | 16:30 | Psychomotorik für Kinder | Sporthalle Plaggenkrugstr. | 13 |
| | 15:30 | 16:30 | Seniorenturnen | Sporthalle Plaggenkrugstr. | 17 |
| | 19:00 | 21:00 | Beach-Volleyball im Sommer | Strand Dangast | 35 |
| | 20:00 | 21:30 | Damentrunen Do.-Gruppe | Sporthalle Riesweg | 15 |
| Freitag | 14:15 | 15:30 | Psychomotorik für Kinder | Sporthalle Plaggenkrugstr. | 13 |
| | 16:30 | 17:15 | Schwimmen - Wassergewöhnung | Hallenbad Varel | 37/38 |
| | 17:15 | 18:30 | Schwimmen - Wasserbewältigung | Hallenbad Varel | 37/38 |
| | 17:00 | 18:30 | Tischtennis - Jugend | Sporthalle Plaggenkrugstr. | 36 |
| | 17:45 | 19:00 | Funktionsgymn. - Sie und Er ab 60 | Sporth. Grd.schule Schlossplatz | 21 |
| | 19:00 | 21:00 | Funktionsgymn. - Sie und Er um 50 | Sporth. Grd.schule Schlossplatz | 21 |
| | 19:00 | 20:30 | Badminton - Jugend | Sporthalle Plaggenkrugstr. | 34 |
| | 20:00 | 22:00 | Badminton - Erwachsene | Sporthalle Plaggenkrugstr. | 34 |
| | 19:00 | 22:00 | Tischtennis - Erwachsene | Sporthalle Plaggenkrugstr. | 36 |
| Sa | 10:00 | 11:00 | Schwimmen-Seepferdchengruppe | Hallenbad Varel | 37/38 |
| | 10:00 | 11:00 | Schwimmen-Basisgruppe | Hallenbad Varel | 37/38 |
| | 10:45 | 12:00 | Schwimmen-Aufbaugruppe | Hallenbad Varel | 37/38 |
| | 10:00 | 12:00 | Schwimmen-Leistungsgruppe | Hallenbad Varel | 37/38 |
| | 15:45 | 16:45 | Schnorcheltraining | Hallenbad Varel | 38 |

Trainingszeiten Vormittagsgruppe Eltern-Kind-Turnen, Fußball und Handball
können bei den Abteilungsleitern erfragt werden.
- Änderung der Trainingszeiten vorbehalten -

# Eltern-Kind-Turnen

| Übungleiter | Tel.Nr. | Übungstag | Zeit | Ort |
|---|---|---|---|---|
| Ursel Hörmann | 04451-7566 | Dienstag | 15:30 - 16:30 | Sporthalle |
| vormittags auf Anfrage - Übungstag ist stundenplanabhängig | | | 08:15 - 09:15 | Plaggenkrugstraße |

Diesmal möchte ich kleines Ratespiel mit Euch machen. Ersetzt die fehlenden Buchstaben, (es sind immer die gleichen) dann wird der Text lesbar.

„Wo sind all` die Indianer hin?“ sang die Gruppe PUR Anfang der neunziger Jahre. Auch ich frage mich, wo all` die Turnkinder ..blieben sind, die sonst vormittags in der Halle anzutreffen waren um sich zu bewe..n.

Zu....ben, die derzeit an..botene Trainingszeit am Vormittag ist sehr früh und für Familien mit mehreren Kindern oder die von auswärts kommen nicht machbar. So wurde zwangsläufig aus den beiden Vormittagsgruppen vom Dienstag eine, bei der der „Löwenanteil“ aus den Kindergartenkindern besteht, die ..rne das Bewegungsan..bot des Vereins an..nommen haben.

Am Dienstagnachmittag ist die Halle wie ..wohnt gut ..füllt. Es wird fleißig ..sungen, ..klettert, ..hüpft, ..rannt, ..sprungen, ..rutscht und ..krabbelt vor allem aber viel ..lacht. Manchmal wird einem der Ball ..klaut, ein Seil ..schenkt, man wird ..ärgert, dann wird auch schon mal ..weint. Immer aber wird einem ..holfen, wenn es über die auf..bauten ..räte ..ht.

Der Auf- und Abbau der ..räte erfolgt immer ..meinsam, danach wird die Bummelbahn in Bewegung ..setzt und das Schlusslied ..sungen.

An dieser Stelle einmal vielen Dank an die Eltern, allem voran an Imke, die sich Woche für Woche schnell und ..schickt an den Aufbau und Abräumarbeiten beteiligt. Ein Dankeschön auch an den Weihnachtsmann, der in diesem Jahr wieder in die Halle ..kommen ist und für die Kinder ein kleines ..schenk dabei hatte.

Wer sich nun selbst davon überzeu..n möchte, wie viel Spaß es den Kleinen macht sich unter gleichaltri..n zu bewe..n, ist bei uns immer herzlich willkommen.

*Ursel und die Eltern-Kind-Turngruppe*



...mit Mama...







...schon ganz allein....






...gemeinsam

# Kinderturnen 3 - 4 Jahre

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



Aller Anfang ist schwer - auch das erste Mal ohne Mutti oder Vati zu turnen. Aber nach einer kurzen Eingewöhnungzeit 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

| Übungleiter | Tel.Nr. | Übungstag | Zeit | Ort |
|---|---|---|---|---|
| Petra Laubenstein<br>Andrea Modest und Marina Kyaw | 04451-7200 | Mittwoch | 15:00 - 16:30 | Sporthalle Plaggenkrugstr. |

In unsere Gruppe hat sich so einiges seit dem Sommer 2013 getan! Unsere zweite Übungsleiterin, Dorota Brüling, hat uns aus beruflichen Gründen verlassen. Nun turnen zwei fleißige Mütter in Absprache untereinander abwechselnd mit: Andrea Modest und Marina Kyaw. Auf diesem Wege ein herzliches Dankeschön an die beiden! Ohne euer Engagement wäre das Turnen so nicht mehr möglich!

Des weiteren sind wir nicht mehr in der kleinen Turnhalle im Riesweg zu finden, sondern bewegen uns in der großen Sporthalle Plaggenkrugstraße. Die Anzahl der Kinder pendelt sich von den insgesamt angemeldeten 25 auf jeweils 18 ein. Damit auch allen Gerechtigkeit widerfährt, sollte sich vorher mit der Übungsleiterin abgesprochen werden, ob denn noch Platz in der Gruppe besteht. Nach Ostern und Weihnachten werden die Kinder ihrem Alter entsprechend in die jeweils passende Gruppe weitergeleitet.

Wir beginnen immer mit einem aufwärmenden Spiel, dass einfach nur Spaß bereiten soll oder aber der Beginn des roten Fadens ist, der sich durch die gesamte Stunde zieht. Danach turnen wir an und mit Geräten und zum Abschluss gibt es, wenn es die Zeit noch zulässt, wieder ein schönes Spiel. Hier hat sich das "Karotten ziehen" zum Lieblingsspiel gemausert.

Zur Karnevalszeit toben wir gerne ausgelassen in Kostümen durch die Halle. Während der Schönwetterzeit sind wir auch häufig draußen zu finden, damit wir für das Sportabzeichen üben können. Im letzten Jahr waren einige Kinder, trotz ihres jungen Alters, erfolgreich. Zum Jahresende versuchen wir immer einen interessanten Abschluss zu bekommen: entweder ein Theaterbesuch, ein Puppenspiel oder eine tolle Turnstunde mit Weihnachtsüberraschungen.

Wir freuen uns auf ein tolles Turnjahr 2014!



# Kinderturnen 8 - 12 Jahre

| Übungleiter | Tel.Nr. | Übungstag | Zeit | Ort |
|---|---|---|---|---|
| Ellen Prüfer<br>Anni Rabe | 04451-1560461<br>04451-6906 | Mittwoch | 16:30 - 18:00 | Sporthalle<br>Plaggenkrugstr. |

In dieser Turngruppe sind zurzeit ca. 14-19 Mädchen und Jungen aktiv.
Zu Beginn der Stunden dürfen die Kinder sich mit Kleingeräten selber beschäftigen, anschließend sammeln wir uns im Gesprächskreis. Nach dem Aufwärmen finden im Hauptteil Geräteturnen, Mannschafts-, Staffel- und Geschicklichkeitsspiele oder auch Koordinationsübungen statt. Die Kinder lieben es vor allem, sich um die Wette richtig auszupowern.
Unseren letzten Termin vor den Sommerferien haben wir auf dem Sportplatz damit verbracht, etwas für das Sportabzeichen zu tun, um uns anschließend im Vereinsheim zu stärken.

Beim Weihnachts- und Karnevalsturnen stehen Spiel und Spaß im Vordergrund.
Leider mussten wir uns zum Ende des Jahres von Marita Dreyer verabschieden. Unsere Übungsleiterin schied aus beruflichen Gründen aus und es drohte das Ende für die Kinderturngruppe der 8-12jährigen. Obwohl wir schon länger nach einem Ersatz gesucht haben, sind wir buchstäblich erst in letzter Sekunde fündig geworden, so dass es im Jahr 2014 mit Anni Rabe als Helferin weitergeht.

*Ellen Prüfer*









# Kindertanz 3 - 6 Jahre

| Übungleiter | Tel.Nr. | Übungstag | Zeit | Ort |
|---|---|---|---|---|
| Louisa Schnauber | 04451- 960531<br>01736917913 | Mittwoch | 15:15 - 16:00 | Sporthalle<br>Plaggenkrugstraße |



Seit ein paar Monaten leite ich eine Kindertanzgruppe im TuS Obenstrohe. Neun Mädchen im Alter von 3 - 6 Jahren sind zurzeit mit vollem Spaß dabei, zu den aktuellsten Kinderliedern zu tanzen.
Die Stundengestaltung ist abwechslungsreich. Wir tanzen z. B. zu aktuellen Anlässen oder auch zu den verschiedenen Musikwünschen der Mädchen.
Wer also Kreativität, Bewegung und Spaß am Tanzen mitbringt, kann gerne einmal vorbeischauen.
(Begrenzte Teilnehmerzahl)

# Hip Hop Tanz 10 - 14 Jahre

| Übungleiter | Tel.Nr. | Übungstag | Zeit | Ort |
|---|---|---|---|---|
| Louisa Schnauber | 04451- 960531<br>01736917913 | Montag | 15:30 - 16:30 | Sporthalle<br>Plaggenkrugstraße |

Seit zwei Jahren leite ich die Hip Hop Tanzgruppe im TuS Obenstrohe. Die zurzeit zehn Mädchen im Alter von 10 - 14 Jahren beschäftigen sich mit unterschiedlichen Tanzstilen wie Hip Hop und Jazz Dance. Durch den Ehrgeiz der Mädchen, hatten wir schon auf mehreren Veranstaltungen Auftritte und blicken auch im Jahr 2014 diesen weiterhin entgegen.

Die Stundengestaltung setzt sich aus einem anfänglichen Aufwärmtraining und dem anschließenden Trainieren der neuen Choreographien zu den aktuellsten Liedern zusammen. Auch die Ideen der Mädchen kommen nie zu kurz, da sämtliche Schritte gemeinsam erarbeitet werden.
(Begrenzte Teilnehmerzahl)






# Psychomotorik für Kinder

| Übungleiter | Tel.Nr. | Übungstag | Zeit | Ort |
|---|---|---|---|---|
| Ute Peter | 04451-82910 | Donnerstag<br>Freitag | 15:30 - 16:30<br>14:15 - 15:30 | Sporthalle<br>Plaggenkrugstr. |

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

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

Ein besonderes Erlebnis war die Weihnachtsfeier auf dem Bauernhof im Stall. Warum im Stall? Die Kinder hörten bei warmem Punsch die Geschichte von der Geburt Christ, die sich doch auch im Stall ereignete. Sie haben diese durch Bilder begleitet. Danach besuchten sie die Tiere im Stall. Wieder am „Lagerfeuer" angekommen, kam ein Hirte der auf dem Weg nach Bethlehem war und brachte jedem Kind eine kleine Gabe. Die Kinder gingen glückselig heim und erzählten noch lange davon. So schön kann Weihnachten sein!

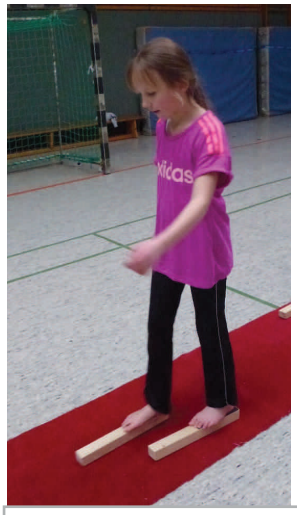
Die Gruppengröße ist begrenzt, darum bitte ich um Absprache.

*Ute Peter*





Kann ich mich wohl hinstellen?



Balancieren will geübt sein





Von oben lässt sich alles überblicken!

# Aero-Dance/Step-Aerobic/Aero-Zumba

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

**Spaß…Spaß…Spaß…für Jedermann !!!!**

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



Aero-Dance + Step-Aerobic bei Yvonne oder Aero-Zumba bei Melanie bieten Ihnen Abwechslung, bei denen einstudierte Schrittkombinationen mit tänzerischen Elementen aus den Bereichen Reggaeton, Salsa, Merengue, Mambo, Flamenco, Cha-Cha-Cha, Tango, Samba, Bauchtanz und Hip-Hop unterstrichen werden.

Geselligkeit: Auch eine Kohltour, Fahrradtouren, Wochenendausflüge, Grillabende und eine Weihnachtsfeier gehören zum festen Bestandteil der Freizeitunterhaltung!

Wir freuen uns auf Euch

*Yvonne & Melanie*

# Fit-Mix für Frauen

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

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

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

Um die Stunde abwechslungsreich zu gestalten, verwenden wir Hanteln, Toning Bälle (kleine Bälle mit 900g Gewicht) oder arbeiten mit dem Redondo (Pilates)Ball.

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

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

*Martina Ammermann*



# Damenturnen Montags-Gruppe

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



Das Motto für unsere Übungszeit am Montagabend ist: Sport macht Spaß.

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

*Sieglinde Riewe*

# Damenturnen Donnertags-Gruppe

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

Am Übungsabend treffen sich regelmäßig 14-16 Frauen, die an einem umfangreichen Trainingsprogramm teilnehmen.
Wir sind Frauen von 40 bis unbegrenzt nach oben. Zum warm machen finden am Anfang der Stunde verschiedene Laufübungen statt. Weiter geht es dann mit einer schwungvollen Gymnastik mit Musik, mal auf dem Hocker, mal mit Stab, Seil und Ball. Auf den Matten tun wir etwas für die Beweglichkeit, für den Rücken und auch die Bauchmuskeln kommen nicht zu kurz. Dehnungs- und Kräftigungsübungen gehören auch dazu.



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

*Brigitte Woisch*

# Fit und Aktiv

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

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



Der Beginn der Radfahrsaison ist im Frühling, je nachdem, wie die Wetterverhältnisse aussehen. Der Gruppe geht es um das gesellige Radfahren. Die Touren sind ca. 20 bis 40 km, unterwegs machen wir in einem Cafe oder in einem Melkhus eine Pause. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Tragen von einem Fahrradhelm ist für die eigene Sicherheit ratsam. In der kalten Jahreszeit geht es nicht in den Winterschlaf, sondern es wird gewandert. Hierzu treffen wir uns nicht am Waldeingang sondern am Parkplatz beim „Tivoli“ in der Windallee. Varel und Umgebung werden so erkundet. Traditionsgemäß findet jedes Jahr ein Grünkohlessen statt. Das Highlight bilden jedoch unser Frühstück und der Jahresrückblick mit einer Fotoshow. Die Mitglieder freuen sich jedes Jahr auf den mehrtägigen Radurlaub. Dieses Jahr ist eine Radtour durch das schöne Hasetal geplant.
Termin: 25. bis 29. Aug. 2014
Nähere Auskünfte erteilt Erich Ohsenbrügge

**"Tanzen fit ab 50"**
"Oh, Mensch, lern` tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen". Diesen Spruch des Kirchenvaters Augustinus hat sich der "Bundesverband Seniorntanz e. V." vor gut 40 Jahren zum Leitmotiv gemacht und eine besondere Form des Tanzes entwickelt, die sich aus Elementen der internationalen Folklore und des Gesellschaftstanzes zusammensetzt. Es wird gemeinsam nach festgelegten Figuren und Schritten getanzt. Ein besonderes Merkmal dieser Tänze ist, dass während eines Tanzes fließende Partnerwechsel stattfinden. Sinn der Idee ist, Singles (und auch Paaren) gerade der nicht mehr ganz jungen Generation die Möglichkeit zu geben, tanzen zu können. Diese Art des Tanzes hat inzwischen in der ganzen Welt Freunde gefunden. In vielen Ländern haben sich zahlreiche Tanzgruppen gegründet. In regelmäßigen Abständen finden internationale Tanztreffen statt. Auch unsere Gruppe ist vor gut 30 Jahren aus dieser Idee entstanden. Ziel ist, Körper und Geist fit zu halten, Lebensfreude zu erhalten. Leiterin der Gruppe ist Hildegard Ahlers, Ausbildung beim BVST e. V. Interessierte sind herzlich willkommen. Bitte melden Sie sich telefonisch an.



Tanzgruppe

# Fit und Aktiv



Spielegruppe



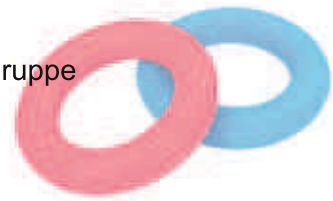
Gymnastikgruppe

# Seniorenturnen

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

In einer unserer Turnstunden ist mir aufgefallen, es gibt keine großen Unterschiede zwischen einem älteren Menschen und einem alten Auto, einem Oldtimer.
Beide brauchen Bewegung und vor allem viel Pflege um gut zu funktionieren. Beim Oldtimer kontrolliert der TÜV die Beweglichkeit, eine regelmäßige Inspektion mit Ölwechsel und eine regelmäßige Wäsche erhöht die Lebensdauer.
Bei uns Menschen kontrolliert der Arzt, ein regelmäßiger „Gesundheitscheck“, die richtige Ernährung und regelmäßige Bewegung erhöht auch hier die Lebenserwartung.
Bei beiden „Modellen“ stellt sich mit den Jahren der „normale Verschleiß“ ein. Beim Oldtimer werden die Reifen gewechselt, die Scheibenwischer erneuert und im schlimmsten Fall die Batterie ausgetauscht.
Auch hier gibt es Parallelen: Der Mensch greift ebenfalls auf „Ersatzteile“ zurück. Neue Zähne, ein Hörgerät, ein neues Hüftgelenk, schlimmstenfalls ein Herzschrittmacher werden eingesetzt um „Abnutzungen“ aufzuhalten. In unserer Stunde bemühen wir uns, unsere vorhandene Beweglichkeit zu erhalten, Stürzen vorzubeugen und das nachlassende Gedächtnis zu trainieren, damit wir möglichst lange ohne „Ersatzteile“ auskommen können.

Ein spezielles Training erhalten bei uns die Lachmuskeln, sie werden in jeder Stunde kräftig beansprucht. Zum Lachen werden bis zu 80 verschiedene Muskeln benötigt, es verstärkt die Lungenfunktion, denn 20 Sekunden Lachen entspricht etwa dem körperlichen Aufwand für drei Minuten schnellem Rudern. Zudem wird die Herzinfarktgefahr durch häufiges Lachen halbiert. (Quelle: Wikipedia) „Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag“, das hat schon Charlie Chaplin erkannt.
Wer sich von unserem „Trainingskonzept“ angesprochen fühlt, ist bei uns immer herzlich willkommen.
Dann bis Donnerstag…
Ursel und die Seniorengruppe





# Yoga

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

Das Wort Yoga selbst stammt aus dem Sanskrit (Alt- Indische Sprache) und bedeutet „Joch“. Es wird zumeist mit Vereinigung zwischen Körper, Geist und Seele übersetzt.
Wer regelmäßig Yoga macht, stärkt den Körper, die Ausdauer, Kraft und Flexibilität. Im Lauf der Zeit haben sich die verschiedensten Varianten des Yoga entwickelt. In unserer Gruppe praktizieren wir das Hatha Yoga, hier liegt der Schwerpunkt bei den Körperübungen, den Asanas.
Die bewusst ausgeführten Asanas strecken die Wirbelsäule, stärken die Muskeln und straffen den Körper. Die Gelenke bleiben elastisch, Rückenschmerzen und Verspannungen lindern sich und der Geist konzentriert sich auf das Innerste. In der Schlussentspannung (Savasana) gibt man den Stress in die „Erde ab“ und schöpft so neue Kräfte.
Die Körperübungen werden länger gehalten und gehen tief in das Bindegewebe. Eine Form des Yoga, die auch für Menschen geeignet ist, die körperlich eingeschränkt sind.
Rund zwanzig Teilnehmer nehmen im Schnitt an unserem 90-Minuten-Kurs teil.
Zu Beginn der 90 Minuten praktizieren wir Atemübungen, um mit unseren Gedanken in der Stunde anzukommen und uns leicht aufzuwärmen. Dann folgen die Körperübungen. Nach der Schlussentspannung hören wir hin und wieder ein Mantra, ein Lied das die Gedanken beruhigen soll. Hinterher hat man nicht nur das befriedigende Gefühl, den Körper trainiert zu haben, sondern ist auch auf wohlige Art entspannt. So können wir gut in die Woche starten.
Einmal im Jahr unternehmen wir einen Tagesausflug. In diesem Jahr hatten wir einen schönen Tag auf Langeoog. Für die letzte Stunde vor den Sommerferien planen wir wieder eine Radtour. In die Weihnachtszeit verabschieden wir uns mit einem Advent Frühstück.

*Hildegard Sandgaard*
*Martina Ammermann*



Montagsgruppe



Dienstagsgruppe

# Pilates

| Übungleiter | 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.
Seit einem Jahr finden die Übungsstunden in der Gymnastikhalle an der Rodenkirchener Str. bei der Oberschule in Varel statt. Uns steht damit eine tolle Räumlichkeit mit großer Spiegelwand für unser Training zur Verfügung. Neben dem klassischen Mattentraining ohne Geräte, setzen wir auch in den Stunden den kleine Pilatesball, die Rolle, Therabänder und Stäbe mit ein. Wer dies einmal ausprobieren möchte ist herzlich Willkommen und sollte in bequemer Kleidung und dicken Socken erscheinen. Das Foto zeigt einen Teil der Gruppe beim Weihnachtsfrühstück am Vareler Hafen.



*Jutta Kochskämper*



# Walking/Nordic-Walking

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

Hallo liebe Walking/Nordic-Walking-Freunde!

Auf dem Bild ist der kleinere Teil unserer Gruppe, die sich jeden Dienstag und Donnerstag zum Walking trifft. Wir starten um 08:30 Uhr vor der großen Sporthalle Obenstrohe.
Bei jedem Wetter ist Walking ein ideales Ganzkörpertraining an frischer Luft. Die gemischte Gruppe sucht immer wieder neue Verstärkung.

Nur Mut, komm auch Du zum Walking. Über den Spaß an der Sache, für die Gesundheit selbst was tun.

Wir freuen uns auf Euch!
Ute Eilers





# Funtionsgymnastik für Frauen und Männer

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

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

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

Die Übungsstunden sind immer sehr gut besucht und alle sind mit viel Konzentration dabei.

Die Gruppe ist für Frauen und Männer offen.

*Katja Schimansky*







# Funktionsgymnastik für Frauen

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




**Gestaltung der Übungsabende:**

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

**Geselligkeiten:** Fahrradtouren, Geburtstagsfeiern, Weihnachtsfeier

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

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

*Edda Koch*

# Funktionsgymnastik Sie & Er ab 60

| Übungleiter | 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.

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

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



Diese Gruppe besteht 23 Jahre und die Altersstruktur ist mitgewachsen.
Wer Lust hat mitzumachen (ab 60 Jahre) ist herzlich willkommen.

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

*Edda u. Wolfgang Koch*

# Funktionsgymnastik Sie & Er um 50

| Übungleiter | Tel.Nr. | Übungstag | Zeit | Ort |
|---|---|---|---|---|
| Edda und Wolfgang Koch | 04451-7331 | Freitag | 19:00 - 20:00 | Sporthalle Grundschule Schlossplatz, Varel |

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

Gymnastik: Auf der Matte Übungen zur Stärkung der Rücken- u. Wirbelsäulenmuskulatur, Hanteln, Therapiebälle, Thera Bänder, Tennisbälle oder andere Klein-Geräte.

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

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




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

*Edda u. Wolfgang Koch*

# Der TuS O
# hält alle in



















# Obenstrohe
# n Schwung














# Herzsportgruppe - ohne Rezept

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

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

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

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

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

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

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

*Wolfgang Koch*


Letzter Übungsabend 2013 mit Weihnachtsmann

# Herzsportgruppen - mit Rezept

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

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

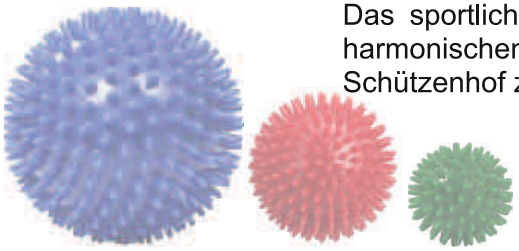
Erwiesenermaßen wirkt sich eine bewegungsarme Lebensweise negativ auf Herzerkrankungen, aber auch auf den ganzen Menschen aus.

Die im TuS Obenstrohe integrierten Herzsportsportgruppen sind eingeteilt in drei 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.Warns hinsichtlich der körperlichen Belastbarkeit ist Voraussetzung für die Einstufung in eine der drei Gruppen.

Die Sportstunden werden abwechselnd von Varelern Ärzten begleitet.



Die speziell ausgebildeten 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. Fußballgolf, Boßeln, Grillen und Boule gehörten dieses Jahr dazu.

Das sportliche Jahr ging mit einer schönen und harmonischen Weihnachtsfeier im Jaderberger Schützenhof zu Ende.



# Herzsportgruppen - mit Rezept



# Diabetesportgruppe

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



Diabetes – eine Volkskrankheit – etwa 4% der Bevölkerung sind davon betroffen.
Übergewicht und Bewegungsmangel machen krank und sind häufig Ursache für Diabetes. Eine Umstellung der Lebensweise, gesunde Ernährung und sportliche Betätigung führen oft zu allgemeinem Wohlbefinden.
Der sportlichen Betätigung kommen unsere Diabetessportler jeden Dienstag von 18:00 bis 19:00 Uhr in der kleinen Sporthalle am Riesweg gerne nach.
Die Übungsstunden beginnen mit Aufwärmübungen und gehen über in die Trainingsphase, in der Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer gefördert werden. Zum Abschluss folgt die Entspannung.
Diverse Freizeitaktivitäten, wie Besuch der „Park der Gärten“ mit Kaffeetafel, Boßeln mit anschließendem Vesper im Landkaffee Astederfeld und Kartenspiele im Cafe.
Zum Abschluss des Jahres fand dann unsere Weihnachtfeier in gemütlicher Runde im Vereinsheim statt. Jürgen Giewald hat uns dort hervorragend bewirtet.

*Marlene Schröder*

# Dialyse-Sport

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

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

**Sie haben ein Anrecht auf Reha-Sport als Dialyse-Patient!**

Bei Dialyse-Patienten wird durch einen krankheitsbedingten Verlust von Muskelmasse und den hohen Zeitaufwand für die Dialysebehandlung deren Fitness und Mobilität beeinträchtigt. Sportliches Training kann die medizinische Behandlung sinnvoll ergänzen und den chronisch Kranken in jeder Hinsicht „wieder aufbauen".

- Hämodialysepatienten verbringen behandlungsbedingt zusätzlich jährlich 600-1000 Stunden im Liegen.
- Schonung & Vermeidung von Bewegung führen zu Funktionseinbußen und Schwächung. Schon bei geringen Anstrengungen treten Überbelastung & Erschöpfung auf.
- Der Bewegungsmangel hat negative Folgen für die Muskulatur, den Knochenstoffwechsel, das Herz-Kreislaufsystem und Nervensystem und führt oft zu erheblichen Einschränkungen im Alltag.

Eine gute Dialysebehandlung, hochwertiges Essen, vitaminreich mit ausreichender Kalorien- und Eiweißzufuhr und regelmäßige Bewegung können Ihr Leben verbessern und verlängern!

Durch die hohe Zeitbelastung der Dialysetherapie und die schweren Begleiterkrankungen verbleibt oft keine Zeit für den Sport im Verein.

Wir kommen zu Ihnen!

Die Zeit der Dialysebehandlung kann hierfür sinnvoll genutzt werden. Für das Training zwischen den Dialysen eignet sich am besten ein Zeitintervall mit ausreichend Abstand (etwa ein halber Tag) sowohl zur letzten, als auch zur nächsten Dialyse.

**Kann jeder chronisch Nierenkranke Sport treiben?**
Ja, in allen Stadien der chronischen Niereninsuffizienz kann begonnen werden:
- Nicht dialysepflichtige chronisch Nierenkranke
- Chronisch Hämodialyse-Patienten
- Peritonialdialyse-Patienten
- Nierentransplantierte Patienten

Je früher begonnen und je regelmäßiger die sportlichen Aktivitäten durchgeführt werden, desto wirksamer ist das Training.
Das gemeinsame Training in der Sportgruppe, auch während der Dialyse, kann viel Freude machen, Freunde schaffen und gute Stimmung verbreiten.
Besprechen Sie ausführlich mit ihrem behandelnden Arzt, welche Möglichkeiten des „Nierensports“ in ihrem persönlichen Fall für Sie in Frage kommen. Informationen für ein Training zu Hause finden Sie in den „Anleitungen zum Heimtraining für chronisch Nierenkranke“ (Bastei Verlag, Dr. Karl Feistle).

**Körperliche Aktivität als ergänzendes Therapeutikum**
- zur regelmäßigen Bewegung motivieren
- den individuellen Leistungsrückgang auffangen
- Anregung des Fettstoffwechsels
- Stabilisierung der Abwehrkräfte

**Unsere Sportgeräte und Materialien:**
- Bälle
- Bett-Ergometer
- Thera-Bänder
- Gewichte
- Sonstige wissenschaftlich akzeptierte Sportgeräte



Die Übungen sind ausgerichtet auf Einschränkungen wie z.B. Dialyseshunts, Amputationen usw.

# Rehabilitations-Kurse

**Übungleiterin: Gabriele Kögler** - Heilpraktikerin und staatl. anerk. Physiotherapeutin
Anmeldung/Info: Tel. 04451-950976
Zentrum für Gesundheit und Familie am Vareler Krankenhaus, Menkestr. 4

**Schulter/Nacken/Rücken**
**Rücken-Fit**
**Beckenbodentraining**

Die Rehabilitations-Kurse werden ab 2014 ohne die Kooperation mit dem TuS Obenstrohe weiter angeboten.

# Fußball

www.tusobenstrohe-fussball.de

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Abteilungsleiter:** | **Erwachsene:** | **Jürgen Giewald** | Tel.: 04451 - 803566 |
| | | **Holger Katmann** | Tel.: 04456 - 948636 |
| | **Jugendliche:** | **Mareike Frers** | Tel.: 04451 - 8000175 |




Vor dem Hintergrund dieser Aussage darf in Obenstrohe wirklich behauptet werden, dass in unserer Abteilung einiges zusammengewachsen ist. Dank aller Trainer und Betreuer, die den Fußballmannschaften vorstehen und dank auch aller Akteure auf dem Rasen, aller verantwortlichen und freiwilligen Helfer im Verein wurde das Miteinander mannschaftsübergreifend mit mehr Leben gefüllt.
Die Trainer bieten sich gegenseitig sehr viel Unterstützung. Dies zeigt sich durch vermehrte Spielereinsätze außerhalb der Kaderzugehörigkeit, wenn eine Mannschaft personelle Nöte aufzeigt. Auch die Zusammenarbeit mit unserem Förderverein hat sich lobenswert entwickelt. Es finden sich mehr und mehr Unterstützer, die diesen Gedanken „Ein Ball verbindet..." zum Beispiel auch durch Organisieren von Turnieren, von Abteilungsfeiern oder anderen Events vorantreiben. Hinzu kommt, dass die im Breitensport nahezu beispiellose Fankultur auch überregional durchaus Beachtung findet. Hier schielt man schon von Oldenburg bis Bremen, aus den benachbarten Fußballkreisen und natürlich auch innerhalb unseres Bezirkes/Kreises nach Obenstrohe und fragt sich: ,,Was machen die da eigentlich?" - ,,Wie geht denn das?“
Im Namen der Fußballabteilung spreche ich hier allen, die dabei mitgewirkt haben, meinen Dank aus. Ich hoffe, dass sich diese Dinge auch positiv weiterentwickeln werden. Und so darf sich jeder, der sich hier angesprochen fühlt, auch mit Stolz "auf die Brust klopfen" und sagen: „Ich habe daran teilgenommen!"
Unsere Fußballabteilung kann auch sportlich auf ein recht erfolgreiches Jahr 2013 zurück blicken. In diesem Jahr möchte ich in diesem Bericht mit der Jugendabteilung beginnen.
Unserer Jugendleiterin Mareike Frers ist es immer wieder gelungen, engagierte junge Leute als Trainer und Betreuer für unsere jüngsten Aktiven in den Altersstufen D- bis G-Jugend zu gewinnen. Allein dies ist sicherlich nicht immer leicht, geht doch im Allgemeinen die Bereitschaft, sich ehrenamtlich irgendwo mit einzubringen, bei vielen Jugendlichen und jungen Erwachsenen eher zurück.


GI

Aber mit der Unterstützung Ihres Trainer- und Betreuerteams ist es Mareike gelungen, im Verlauf des Jahres einige 1. Plätze bei Turnieren zu belegen und beachtliche Erfolge bei den Feldrunden zu erzielen. Zu nennen sind hier u.a. der 1. Platz der G-I beim Winterturnier des SW Oldenburg; ein erster Platz der FII/III beim vereinseigenen Raiba-Sommercup 2013 oder auch der 1. Platz der EIII beim Winterturnier des TuS Holtriem. Unser Spieler Colin Pils wurde beim GVO-Hallencup in Bockhorn zum besten Torhüter gewählt; Finn Hofer gewinnt für seine Mannschaft einen Trikotsatz bei Edeka Brockhage und auch in diesem Jahr konnten wir wieder Spieler und Spielerinnen in Auswahlmannschaften integrieren.
Auch beim Vildbjerg-Cup 2013 konnten unsere Mannschaften wieder ein paar gute Plätze für sich verbuchen.


FII/III

# Fußball

Im Rahmen der Zusammenarbeit mit dem Jugendförderverein wird aktuell über die Erweiterung der Zusammenarbeit nachgedacht. Konkret geht es darum, ggf. auch die D-Jugendlichen aus den Stammvereinen im JFV-Varel zu integrieren. Wie dies dann ab der nächsten Saison 2014|201S aussehen wird, ist derzeit noch nicht abschließend erarbeitet.
Klar ist aber, dass unser JFV mehr und mehr an Bedeutung gewinnt. Nicht zuletzt liegt dies sicherlich auch darin begründet, dass sich neben dem TuS Varel, TuS Büppel, TuS Spohle und unserem TuS Obenstrohe inzwischen auch der TuS Dangastermoor dem JFV angeschlossen hat. In allen Altersgruppen (A, B und C-Jugend) spielen unsere Mannschaften des JFV-Varel auf Bezirksliga-Ebene. Sicherlich gibt es hier weitere Verbesserungen im Zusammenwirken mit den Stammvereinen, u.a. auch bei der Abstellung von Spielern aus der Gruppe des älteren A-Jugendkaders zum Beispiel in unserer 1.,2. - aber auch in der 3. oder 4. Herrenmannschaft. Nach Meinung der Verantwortlichen im TuS Obenstrohe bedeutet es auch, einen Spieler zu fördern, der neben seinen Einsätzen in der A-Jugend entsprechend seines Leistungsstandes z.B. in der 3. oder 4. Herrenmannschaft zu unterstützenden Einsätzen kommt.
Unsere Damenmannschaft um Trainer Dierk Nattke und Betreuer Udo Röben hat sich erstaunlich weiterentwickelt und erfreut sich über einen wachsenden Kader. Inzwischen spielen unsere Damen bereits die 5. Saison. Dieses Dreamteam (wie es hier und da bei den Fans genannt wird) spielt recht erfolgreich in der Kreisliga und belegt derzeit einen 4. Tabellenplatz. Mindestens der 5. Platz wäre für die Qualifikationsrunde in die neue Kreisligastaffel der kommenden Saison ausreichend.
Bei unseren Senioren ist die Stimmung gut. Unsere Spielgemeinschaft der Alten Herren wurde in der Saison 2012/2013 Meister in der 1.Kreisklasse Ammerland-Nord. Aufgrund der Staffelzusammenlegung wäre es in dieser Saison zu einer zu großen Anzahl Pflichtspiele gekommen, daher haben sich die Herren darauf geeinigt in dieser Saison ohne Punktspielbetrieb zu bestehen. Bei den Trainingseinheiten ist die Beteiligung immer gut und man hat viel Spaß bei den vereinbarten Freundschaftsspielen.
Bei den Altsenioren Ü4O in der Kreisliga sieht die Situation derzeit nicht so gut aus. Nach Aussagen des Trainers ist man aber guter Stimmung mit der Aussicht, dass man in der Rückrunde der laufenden Saison einen besseren als den derzeitigen 8. Tabellenplatz erreichen wird.



"Alte Vierte"

Die legendäre "Alte Vierte" trifft sich inzwischen seit 30 Jahren an jedem Mittwochabend zum Training. Auch die passiven Mitglieder finden sich regelmäßig nach diesen Trainings zur geselligen Runde ein. Es wird jährlich eine mehrtägige Fahrradtour unternommen und weitere Feste organisiert.



Selbst auf dem Weihnachtsmarkt waren die Mannen um Rudi Wiebach mit einer eigenen Bude vertreten und haben den gesamten Erlös für den JFV-Varel und die eigene Jugendabteilung gespendet.



Damen

# Fußball

Die 4. Herrenmannschaft hat im Frühjahr den Aufstieg in die 2. Kreisklasse geschafft. Diese recht junge Mannschaft um Trainer Michael Paul spielt auch in der laufenden Saison recht erfolgreich mit und hat inzwischen sogar das Halbfinale im Twele-Pokal erreicht. Hier könnte es zu einem Schlagerderby gegen unsere 3. Herrenmannschaft kommen, wenn diese auch das Halbfinale erreichen sollten. Leider wird Michael Paul aus beruflichen Gründen die Trainings nicht mehr leiten können, sodass wir hier dringend einen neuen Trainer suchen.



4. Herren

Für die Herren TuS Obenstrohe III sieht die Tabellensituation in der 1.Keisklasse ähnlich aus. Auch hier spielen unsere Herren recht erfolgreich mit und belegen einen Tabellenplatz im Mittelfeld. Hier hat der Trainer Michael Lorenz leider bereits angekündigt, dass er für die kommende Saison nicht mehr als Trainer zur Verfügung stehen wird. Somit benötigen wir hier für die Saison 2014/2015 auch einen neuen Trainer.

Als Meister der 1. Kreisklasse in der Saison 2012/2013 konnte unsere 2. Mannschaft nach dem Abstieg in der Vorsaison und einem spannenden Saisonverlauf den direkten Wiederaufstieg in die Kreisliga feiern. Dort belegt sie derzeit den 7. Tabellenplatz und befindet sich damit auch im erklärten Ziel von Trainer Dierk Nattke. Die Mannschaft könnte lt. Nattke sogar besser in der Tabelle stehen, weil einige Punkte liegen gelassen wurden. Berufsbedingt wird Thorben Harms künftig diese Mannschaft unterstützen, da er aus beruflichen Gründen kürzer treten muss. Weiterhin wird Janek Ruff wieder zurückkehren und sich der Kreisligamannschaft anschließen.



3. Herren

Zu Beginn der lfd. Saison gewann der frischgebackene Kreisligaaufsteiger überraschend gegen RW Sande auch noch den Kreispokal. Nach einem spannenden Match schafften die Jungs von Dierk Nattke dies mit einem 6:5 Erfolg im Elfmeterschießen. Die anschließende Pokalfeier hatten sich alle Spieler redlich verdient.

Etwas unruhiger begann das Jahr 2013 für die erste Mannschaft. Zunächst begannen unsere Bezirksligaspieler mit dem Trainergespann Markus Kaup und Dirk Maiwald die Rückrunde der Saison 2012/2013. Nach einigen unruhigen Phasen in der Mannschaft schafften unsere Jungs dann noch einen beachtlichen und verdienten 6. Platz in der Abschlusstabelle. Somit durfte man sagen, dass das Duo Kaup und Maiwald in der ihnen eingeräumten Zeit doch eine tolle Mannschaft geformt hatte. Turbulent ging es in dieser Zeit auf den Trainerbänken im Fußballkreis zu. Nachdem bekannt wurde, dass wir mit Gerold Steindor einen neuen Trainer für die neue Saison 2013/2014 auf der Wunschliste hatten, wurde dieser sofort in Bockhorn freigestellt. Dank der Unterstützung von Gerriet Siebrecht ist es uns dann auch gelungen ihn für uns zu gewinnen. Inzwischen wird Gerold Steindor vom Co-Trainer Michael Grond unterstützt.




2. Herren

# Fußball




1. Herren

Unsere Bezirksliga-Kicker bescherten uns viele spannende Spiele und belegen aktuell den 2. Tabellenplatz in der Bezirksliga hinter Kickers Wahnbek, obwohl wir nach Aussagen der Verantwortlichen einige Punkte mehr auf dem Konto haben könnten. Der Kader ist zwar nicht so groß, wie es sich der Trainer wünschen würde, aber dank der Unterstützung von A-Jugendlichen aus dem JFV-Varel sehen die zahlreichen Fans immer wieder eine schlagkräftige Truppe auf dem Rasen, die vom Trainergespann gut vorbereitet allen Zuschauern immer wieder Gründe liefert, auch die nächsten Spiele zu besuchen.

Aus dem Kreis unserer Fußball-Schiedsrichter gibt es auch viel Positives zu berichten. Unser SR-Obmann, Dennis Hohmann ist seit Beginn dieser Saison zum Lehrwart in den Kreis- Schiedsrichterausschuss berufen worden.

Dennis hat es mit seinen jungen Schiedsrichterkollegen im TuS geschafft, dass wir unser Soll auf diesem Gebiet mehr als erfüllt haben. Dafür und für das sehr hohe Engagement aller Beteiligten wurden unsere Schiedsrichter mit der höchsten Prämie des Fußballkreises geehrt. Dennis Hohmann, Peter Labuda und Niko Sommer haben im vergangenen Sommer die Bezirksleistungsprüfung bestanden. Damit stellt der TuS Obenstrohe zum ersten Mal die meisten Bezirksliga-Schiedsrichter im Kreis Friesland. Insgesamt waren in diesem Jahr 13 Schiedsrichter für den TuS Obenstrohe aktiv.



**Donnerstags-Freizeitsportgruppe**

An jedem Donnerstag und dass jetzt seit mehr als 10 Jahren treffen sich in der Sporthalle am Riesweg ab 19.00 Uhr „junge und alte“ Ball-Sportler – die nach einem „harten“ Aufwärmprogramm den Ball (Basketball und gelbe Filzkugel) „laufen lassen“.

Gerhard Lambertus und Udo Ehlers haben diese Gruppe gegründet; die nach 60 Minuten schweißtreibendem Sport sich dann immer noch zur sog. 3. Halbzeit im Vereinsheim treffen. Nach dort kommen dann auch die den Sport verpasst haben – aber die 3. Halbzeit geniessen.

Dort wird dann jedes Mal „the men of the match„ gewählt; ein begehrter Wanderpokal. Bedeutet: 1 Runde !!

Hermann Schröder, Wolfgang Busch, Bernd Lüken, Ulf Bergelt, Peter Grunwald, Harald Scherer, Eckhard Bruns, Holger Dewald, Jens Haar, Jan de Levie, Manfred Göbel, Malte Kramer gehören ferner zu den Ballvirtuosen. „Gastspieler“ sind manchmal auch die Youngster Jan Scherer und Andre Lambertus.

Das die Truppe auch singen kann hat sie bewiesen anlässlich des 70. Geburtstages von Wolfgang Busch – an dem Freitagmorgen wurde ihm bereits morgens um 7.00 Uhr ein Ständchen gebracht und das Lied „Gute Freunde kann niemand trennen„ gesungen.

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



# Fußball

**Besondere Ereisnisse:**

Die Fußballabteilung im TuS Obenstrohe wurde 2013 inzwischen 60 Jahre alt. Dieses Jubiläum wurde von Manfred Pfeiffer und unserem Helmut Mostowski als Anlass genommen, ehemalige Fußballer einzuladen und mit ihnen in angenehmen Erinnerungen zu schwelgen.

Vor dem Heimspiel TuS Obenstrohe I gegen den VfL Oldenburg II wurde mit 38 Fußballern aus den ersten drei Spielergenerationen das Jubiläum im Vereinsheim gefeiert. ,,Männer der ersten Stunde", die vor vielen Jahren die Fußballschuhe für den TuS geschnürt haben erlebten dann den verdienten 3:1 Erfolg unserer ,,Ersten". Es wurden viele Fachgespräche geführt und man zeigte sich durchaus von den Leistungen unserer Bezirksliga-Mannen mit Gerold Steindor angetan. Ein paar dieser Oldies kann man bei der heutigen ‚Älten Vierten" antreffen und sich gerne mit ihnen über die gute alte Zeit austauschen.

Die weiteste Anreise nahm Bodo Raatz in Kauf. Er stand Anfang der 60er-Jahre im Tor der ersten Mannschaft und reiste aus Berlin an. In Verbundenheit mit unserem TuS Obenstrohe brachte er einen Satz Trainingsanzüge mit dem alten TuS-Logo mit, die er an unsere D-Junioren überreichte.



Zu den weiteren Highlights des Jahres 2013 gehört sicherlich der bereits genannte Pokalerfolg der ,,Zweiten" um Trainer Dierk Nattke im Sommer. Weiterhin muss an dieser Stelle auch wieder der Raiba-Sommercup Anfang Mai unter der Leitung von Andreas Freiheit und Mareike Frers genannt werden, wie auch die Teilnahme am alljährlichen Vildbjerg-Cup'

Weitere Events wurden entsprechend von Mitgliedern der Fußballabteilung organisiert. Hier darf z.B. die Weihnachtsfeier im Dorfkrug Langendamm genauso genannt werden, wie auch die 3. Fahrrad-Rallye der Fußballabteilung.



Immer mehr Anklang findet auch der Silvesterlauf, an dem maßgeblich Angehörige der Fußballabteilung beteiligt sind. Einige Hallenturniere runden das Vereinsleben ab.

Nicht zu vergessen sind die vielen schönen Stunden nach den erfolgreichen Heimspielen, in denen unsere ,,Konfirmandengruppe" mit den Sekt-Tussen, mit Mitgliedern des Stehtisches, der Nordkurve, den Spielern und vielen Ehrenamtlichen des Vereins und weiteren Fans die Siege gefeiert haben.

Dies sind eben die Dinge, die das Vereinsleben gerade in der Fußballabteilung ausmachen und uns mit Stolz erfüllen, Dinge, die sogar weit über die Grenzen des Fußballkreises und Bezirkes gesehen werden und die auf unseren Verein aufmerksam machen.

Die Fußballabteilung
Roland Hibbeler



Übergabe des Fußball-Fairness Preis
an Kai-Uwe Cohrs

# Fußball



E I



Ü 45



Ü 35 SG



F I

# Handball - HSG Varel-Friesland

Die HSG Varel Friesland ist in der Saison 2013/2014 mit der gleichen Zahl an Senioren Mannschaften vertreten, wie im Jahr zuvor.

| | |
|---|---|
| Frauen | Weser Ems Liga |
| 1. Männer | 3. Liga, |
| 2. Männer | Verbandsliga, |
| 3. Männer | Regions-Oberliga 4+5 |
| 4. Männer | Regions-Liga, |

5. Männer (früher Oldies) leider wurde keine Oldie Liga mehr angeboten, da für ein geregelten Spielbetrieb nicht ausreichend Mannschaften vorhanden sind.

Im Jugendbereich ist es leider deutlich negativer: im weiblichen Bereich fehlt eine D-Jugend und B-Jugend und im männlichen Bereich haben wir keine D-Jugend und auch keine A-Jugend im Spielbetrieb. Insgesamt sind wir im Jugendbereich mit acht Mannschaften am Start.

Etliche Bemühungen wie Spielgemeinschaften mit anderen Handballvereinen sind leider gescheitert. Außerdem fehlen uns Übungsleiter sowie Betreuer und ein Schiedsrichterwart. Sollten wir es in der HSG nicht schaffen, diese Positionen zu besetzen, ist es unmöglich etwas zu ändern.




Informationen zu den Mannschaften, Spielplänen, Tabellen, Trainern, Trainingszeiten und zum Vorstand gibt es unter: **www.hsg-varel.de**

HSG
Vareler Turnerbund
TuS Obenstrohe
TuS Dangastermoor
TV Altjührden
VAREL
FRIESLAND

# Badminton

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

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





**Mein Sport - Badminton**
**Mach mit - spiel Dich fit**



Der TuS Obenstrohe bietet Badminton für jedes Alter. In den verschiedenen Trainingsgruppen sind neue Spielerinnen und Spieler herzlich willkommen.
Dabei ist es unerheblich, ob man Anfänger ist oder schon über Erfahrungen im Spiel mit dem Federball verfügt.
Badminton ist eine der wenigen Sportarten, bei der Frauen und Männer bzw. Mädchen und Jungen gemeinsam Sport treiben.
Besonders bei den Frauen und Mädchen würden wir uns über weitere Spielerinnen freuen.

Mit einem Sieg und einer Niederlage startete die Bezirksklassenmannschaft in die Saison 2013/2014. Die folgenden acht Begegnungen wurden leider alle verloren. Fünfmal war die Niederlage mit 3 : 5 sehr knapp. In mehreren Spielen fehlten im dritten Satz nur wenige Punkte, um zum Unentschieden oder gar zum Sieg zu gelangen. Die in den vergangenen Jahren erfolgreiche Punktesammlerin Nicole Neuber ist noch verletzt und wird schmerzlich vermisst.

Ob der drohende Abstieg verhindert werden kann, entscheidet sich in den noch anstehenden vier Begegnungen. Zur Mannschaft gehören: Birgit Nagel, Wendy Henk, Nadja Gasic, Corinna Gehlen, Guido Neuber, Dimitri Bangert, Arne Richter, Werner Krehl, Heinz Müller-Ahlrichs.
An Turnieren wurde selten teilgenommen. Bei der Bezirksaltersklassenmeisterschaft O60 in Großenkneten gewann Werner Krehl das Endspiel im Herreneinzel mit 21 : 8 und 21 : 17 gegen Wilfried Burow aus Engter.



Am Mittwoch, den 16.10.2013 veranstaltete die Badmintonabteilung einen Tag der offenen Tür. Leider war die Resonanz nicht sehr groß. Im Nachhinein ist die Aktion aber als Erfolg zu werten, da nach und nach immer mehr Schüler zum Training kommen. Leider fehlen bisher die Mädchen.

Beim Stadtfest war die Badmintonabteilung am Freitagabend in der TuS-Hütte vertreten.

Werner Krehl

# Volleyball

| Übungleiter | Tel.Nr. | Übungstag | Zeit | Ort |
|---|---|---|---|---|
| Jürgen Uthmann | 04451-808018<br>0171/4952724 | Montag | 20:00 - 22:00 | Sporthalle Plaggenkrugstr. |
| | | juergen.uthmann@kabelmail.de | | |
| Antje Vowinkel | 04451-2632 | a-vowinkel@ewetel.net | | |
| nur in der Sommerzeit bei schönem Wetter | | Donnerstag | 19:00 - 21:00 | Strand in Dangast |

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



In diesem Jahr war richtig was los bei uns. Im Sommer haben wir ein Volleyballturnier für die Obenstroher Firma Premium Aerotech ausgerichtet. Teilgenommen haben über 100 Sportler und Sportlerinnen der Firma und die Spiele selbst waren qualitativ sehr hochwertig und interessant anzusehen.



Dann haben wir noch für einen Abend die Wasserskibahn in Nethen gemietet und hatten alle sehr viel Spaß. Leider mussten wir uns dann an den darauffolgenden Tagen mit unglaublichem Muskelkater rumplagen. Dennoch war es ein super Event, was wir gerne wiederholen möchten.



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

Ende des Jahres haben wir dann auch wieder am Adventsturnier in Heidmühle teilgenommen. Wir haben die Laterne gewonnen, die es allerdings nur für den letzten Platz, dem Schlußlicht, gibt.

Bei allem Trainings- und Spieleifer kommt natürlich auch die Geselligkeit nicht zu kurz. Jeweils den ersten Montag im Monat setzen wir uns nach dem Training noch in gemütlicher Runde im Restaurant Selinus zusammen. Unsere Weihnachtsfeier war dann auch ein gemütliches Abendessen bei Selinus.

Wir freuen uns auf jeden der mal bei uns reinschnuppert und unser lustiges Team dann gerne auch dauerhaft verstärkt.

Insgesamt war 2013 ein tolles Jahr. Mein Dank gilt der ganzen Mannschaft, jedem einzelnen, und ich hoffe auf ein genauso tolles 2014 und insgeheim, dass wir in Heidmühle mal den Tannenbaum für den ersten Platz gegen die Laterne eintauschen können. Wir geben die Hoffnung nicht auf und greifen 2014 wieder an.

*Jürgen Uthmann*



# 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 |



Auch wenn Fußball und Handball die ganz große Stellung beim TuS haben, so ist Tischtennis eine interessante sportliche Alternative. Bis zur Wettkampfreife verlangt diese Sportart von Anfängern viel Ausdauer und Einsatz im Training, gleichermaßen für Kinder und Erwachsene.

Die Spielbedingungen für die TT-Abteilung haben sich in 2013 sehr verbessert, besonders die Probleme mit dem Sonnenlicht gibt es nicht mehr. Freitags kann ab 17.00 Uhr ein intensives Jugendtraining unter Anleitung von zwei Übungsleitern und einer Übungsleiterin in der Halle Plaggenkrugstraße durchgeführt werden. Danach trainieren die Erwachsenen. Dienstag ist ebenfalls ein beliebter Spieltag, so dass die Halle Riesweg immer gut besetzt ist.

Besonders erfreulich ist, dass mehrere Kinder ab 7 Jahren regelmäßig am Training teilnehmen. Es wäre schön, wenn weitere Kinder ab etwa diesem Alter den Weg in die Halle finden würden. Am Punktspielbetrieb nehmen eine Herren- und eine Jungenmannschaft teil. Leider musste die 1. Herrenmannschaft wegen des überraschenden Ausfalls von vier Spielern wieder zurückgezogen werden. An der nächsten Meisterschaftsrunde werden aber wieder zwei Herrenmannschaften teilnehmen. *Rudolf Brinkmann*









# Schwimmen

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

| Gruppe | Übungstag | Zeit | Ort | Übungsleiter | |
|---|---|---|---|---|---|
| Wassergewöhnung | Freitag | 16.30 - 17.15 | HALLENBAD VAREL | Janka Möhlmann | 0178/1431985 |
| Wasserbewältigung | Freitag | 17.15 - 18.00 | | Rieke Janßen, Lena Gerdes | |
| Seepferdchengruppe | Samstag | 10.00 - 11.00 | | Andrea Janßen | 04451/956395 |
| | | | | Ines Theilen | 04453/998887 |
| Basisgruppe | Samstag | 10.00 - 11.00 | | Janina Schneider | 0157/71575127 |
| Aufbaugruppe | Samstag | 10.45 - 12.00 | | Janina Schneider | 0157/71575127 |
| Leistungsgruppe | Samstag | 10.00 - 12.00 | | Stefanie Kosik | 0157/30104185 |

Zurzeit trainieren ca. 70 Kinder und Jugendliche im Alter von 4-16 bei uns in der Schwimmabteilung. Aufgrund der Schließung der Pestalozzischule Ende 2012 sind jetzt alle Gruppen ins Varel Hallenbad umgezogen. Nach einer Eingewöhnungszeit haben wir uns jetzt mit den neuen Örtlichkeiten angefreundet und trainieren die Kinder nun in sechs verschiedenen Alters- und Leitungsgruppen.

Auch in diesem Jahr haben wir für unsere Schwimmkinder der Samstagsgruppen ein Zeltlager in Bockhorn veranstaltet. Dank Steffis guter Vorbereitung hatten wir ein wunderschönes Wochenende mit viel Spaß, Sonne und allem was so dazu gehört. Zum Glück hat es Steffi bei uns so gut gefallen, dass sie gleich als Übungsleiterin bei uns geblieben ist und wir sind froh, dass wir mit Stefanie Kosik eine erfahrene Trainerin für unsere Leistungsgruppe gewinnen konnten. Die Schwimmer und Schwimmerinnen haben auch in diesem Jahr wieder gute Ergebnisse bei den Wettkämpfen erzielt.

Herzlich bedanken möchten wir uns für die großzügige Spende vom Förderverein der Flohkiste. Mit der Spende konnten wir neues Übungsmaterial für unsere verschiedenen Schwimmgruppen anschaffen.

Besonders stolz hat uns die Auszeichnung unserer langjährigen Übungsleiterin Janina Schneider mit dem Jugendehrenamtsspreis gemacht. Der Preis wurde ihr im Dezember vom Lions-Club der Stadt Varel verliehen.

*Janka Möhlmann*





# Schwimmen







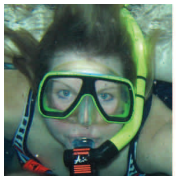


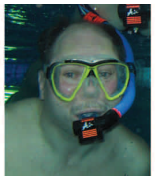
# Schnorcheltraining

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

Unser Training gliedert sich in eine Aufwärmphase, eine Entspannungsphase und zum Schluss in eine Tauchphase. 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 Somerpause mittwochs am Abend im Bockhorner Bad. Bei Lust und Laune ist es auch möglich, dass wir z. B. im Waldsee schwimmen/schnorcheln/tauchen.
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 |







**Sportabzeichen Jugendliche / Erwachsene 2013**

Insgesamt 153 Teilnehmer / 4 Familienurkunden

**Jugendliche** **101**

Davon erreichten. 23 Jgdl. Bronze
52 Jgdl. Silber
26 Jgdl. Gold

Gold mit der Zahl 5 Alina Schonvogel
Gold mit der Zahl 6 Greta Rehfeldt
Gold mit der Zahl 8 Yannik-Tom Brinkmann
Gold mit der Zahl 10 Alida Wenzel



Als jüngste und ältester Teilnehmer wurden Feemke Malek und Günter Hilbrink von H.-J. Gollan, K. Langer und P. Mostowski geehrt

**Erwachsene** **52**

7 Ersteinsteiger:
Stephanie Malek, Jürgen Blümel, Ralf Schumann, Arne Skibba, Arnd Nattke, Bernd Menke, Ole Peters

Silber Abzeichen 12 Erw.
Gold Abzeichen 40 Erw.
Gold mit der Zahl 5 Petra Laubenstein, Linda Zerner
Gold mit der Zahl 10 Monika Lambertus, Jörg Wenzel
Gold mit der Zahl 15 Hermann Gebauer, Hans Fabian, Hans-Georg Mateusek
Gold 33. Wdhg. Suntke Reents, Lothar Kaminski
Gold mit der Zahl 35 Edith Janssen
Gold 36. Wdhg Peter Neff, Günter Hilbrink
Gold 37. Wdhg Jochen Neff, Hans-Jürgen Gollan



Zum ersten Mal dabei...

4 Familienabz. Wenzel, Schonvogel, Peters und Adebahr

# Was gibt`s noch zu berichten?










## SYLVESTERLAUF 2013




















# TuS Obenstrohe von 1906 e.V.

# Aufnahmeerklärung

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

| **Familienname:** | | **Telefon:** |
|---|---|---|
| **Straße:** | **PLZ:** | **Wohnort:** |

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

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

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

| **Aufnahmegebühren:** **) | Erwachsene / Kinder /Jugendliche (Familien max. 15 Euro) | 5,00 € |
|---|---|---|
| | Kinder (bis 5 Jahre) | frei |

** Einmalige Zahlung bei Eintritt in den Verein pro Person; Ausstellung eines Passes frei

| **Monatsbeiträge:** | Erwachsene | 6,50 € |
|---|---|---|
| | Kinder / Jugendliche (bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres) | 4,00 € |
| | Ehepaare | 10,00 € |
| | Eltern-Kind-Gruppe (bis 4 Jahre mit einem Elternteil) | 8,00 € |
| | Schüler / Studenten (mit Nachweis bis 25 Jahre und andere) | 4,00 € |
| | passive Mitglieder | 4,00 € |
| | Senioren (ab 60. Lebensjahr) | 4,00 € |
| | Diabetes / Koronar / Parkinson | 3,00 € |
| | Familienbeitrag ***) | 13,00 € |

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

| **Spartenzuschläge:** **** | Handball / Fußball | Erwachsene: | 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 (SEPA-Zahlverfahren)

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

IBAN: _____ BIC: _____

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

Kontoinhaber:
Vor- und Zuname: _____

Straße/Hausnr.: _____

(PLZ) Ort: _____ Datum/Unterschrift: _____

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

**Wir wünschen Euch**
**eine erfolgreiche Saison !**

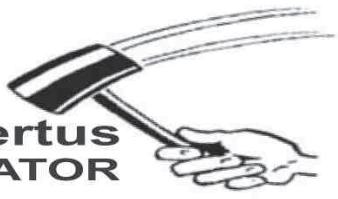
**LAMBERTUS INKASSO**
**... Partner der Wirtschaft**

**www.lambertus-inkasso.de**

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

**www.lambertus-immobilien.de**

**LA**
**Gerhard Lambertus**
**vereid. AUKTIONATOR**



**... Partner für Auktionen & Versteigerungen**

**www.lambertus-auktionen.de**

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

# DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

www.deutsches-sportabzeichen.de

DOSB

## KINDER UND JUGEND – WEIBLICH ♀

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

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

Leistungsstufen Einzeldisziplin: 1 Punkt, 2 Punkte, 3 Punkte

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

## KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH ♂

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

Gültig ab 2014

Nationale Förderer

Sparkasse

BKK24 Länger besser leben.

Ernsting's family

kinder + SPORT

# DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

www.deutsches-sportabzeichen.de

DOSB

## FRAUEN ♀

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

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

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

## MÄNNER ♂

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

Gültig ab 2014

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

Nationale Förderer

Sparkasse

BKK24 Länger besser leben

Ernsting's family Von frühchen Familien empfohlen.

kinder +SPORT