

**Barßeler
Ruderverein**

2026

SOESTE-TICKER



**Unser
Jahres-
rückblick
auf 2025**

| | | |
|---------------|-------|--|
| Inhalt | 1 | Unsere Hausgewässer |
| | 2 | Inhaltsverzeichnis |
| | 3-4 | Jahresbericht Vorstand |
| | 5 | Ein Achter zieht bei uns ein – Schenkung vom RC Tegelort |
| | 6-7 | Boßeltour – Schööt oder nur vorne? |
| | 8 | Gewinneinlösung 1. Preis Stadtradeln 2024 |
| | 9 | Impressionen vom Frühjahrsputz |
| | 10 | Rudern beim extremen Niedrigwasser |
| | 11-12 | Studie Trittsicher in die Zukunft |
| | 13-14 | Ruderausbildung |
| | 15-16 | Fahrradtour Stadtradeln/Preisverleihung Stadtradeln 2025 |
| | 17-18 | Veranstaltung Matjesrudern |
| | 19-22 | Tag der offenen Tür |
| | 23-26 | Hexentreffen in Barßel |
| | 27 | Jungfernfahrt der Sandhausen auf den Barßeler Gewässern |
| | 28-31 | Berlinfahrt |
| | 32 | Impressionen aus der Rudergemeinschaft |
| | 33-34 | Eindrücke vom Grafitti-Projekt |
| | 35-37 | Ferienpassaktionen |
| | 38 | Baumpflanz-Challenge |
| | 39-40 | Rudern mit Freunden/Dümmertour |
| | 41 | Gewinneinlösung 1. Preis Stadtradeln 2025 |
| | 42 | Gäste in unserem Bootshaus |
| | 43-44 | Bericht Fopac Dragons |
| | 45 | Abrudern, Rudern im Winter |
| | 46 | Weihnachtsfeier |
| | 47 | Sportler des Jahres/Vorschau auf 2026 |
| | | Aus dem Ruderverein |
| | 48 | Mitglieder im Verein/Neumitglieder/Vereinsjubiläen |
| | 49 | Runde Geburtstage/Rangliste Ruderergometer |
| | 50 | Jahreskilometer Rudern 2025/Bootsnutzung |
| | | Vereinsangebote |
| | 51-52 | Übersicht der Sportangebote (Tabelle) |
| | 53-55 | Kursbeschreibungen zu Präventionskursen und Sportangeboten |
| | 56 | Wer macht was? Ansprechpartner mit Kontaktdaten |
| | 57 | Jahresplan – Termine – Rudertouren – Sauna |
| | 58 | Vereinsbeiträge – Kontodaten – Impressum |
| | 59 | Zertifizierte Präventionskurse im Ruderverein |
| | | Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025 |

Jahresbericht

Das Jahr 2025 war ein sehr ereignisreiches und veranstaltungsintensives Jahr.

Es begann mit der Überführung des Ruderachters „Sandhausen“ im Januar von Berlin nach Barßel. Anfang Juli erfolgte dann bei unserer Berlintour die offizielle Übergabe bei unseren Ruderfreunden vom RC Tegelort. Für die Unterbringung der „Sandhausen“ musste das Bootshaus in Teilen aufwendig umgerüstet werden. Planung und erfolgreiche Umsetzung erfolgte unter der Regie von Bernd Preut. Jetzt sind alle Boote funktional in der Bootshalle untergebracht – tolle Leistung und ein herzliches Dankeschön!

Im März bei der Jahreshauptversammlung wurde der Vorstand einstimmig wiedergewählt. Der alte und neue Vorstand bedankt sich für das entgegengebrachte Vertrauen. Einziger Wermutstropfen: unser Schriftführer Jens Buss möchte im Jahr 2027 sein Amt zur Verfügung stellen.

Im Frühjahr wurde von uns kräftig die Werbetrommel für die Anfänger-Ruderausbildung gerührt. Die angebotenen Kursplätze waren innerhalb kurzer Zeit vergeben. Auch die gebildete Warteliste war im Nu gefüllt. Die Ausbildung begleitete uns bis in den Spätsommer und stellte auch eine Herausforderung für die Ausbilder (Gisela, Simone, Christian, Marita, Melanie, Karin und Thomas) dar. Die Mühe hat sich auf jeden Fall gelohnt. Vielen Dank für eure Zeit und euer Engagement!

Auf riesengroße Nachfrage stieß auch wieder unser Matjesrudern am 17. Mai. Die angebotenen Plätze waren innerhalb kürzester Zeit vergeben. Von allen Teilnehmenden erhielten wir viel Lob für diese gelungene Veranstaltung. Das gebe ich gerne an alle Mitwirkenden unseres Vereins weiter.

Eine Woche später, am 24. Mai wurde der Skate-Park der Gemeinde Barßel offiziell eröffnet. Alle umliegenden Vereine waren eingeladen, sich an diesem Ereignis zu beteiligen und sich zu repräsentieren. Wir gestalteten dies mit einem Tag der offenen Tür und boten einen Einblick in das vielschichtige Angebot unseres Vereins. Daneben rundeten Hüpfburg, Zuckerwatte und ein Kuchenbuffet mit Kaffee das Angebot ab.

Unsere Veranstaltung war sehr gut besucht und stieß auf großes Interesse. Auch hier ein Dankeschön an alle Unterstützer!

Der Mai machts. Zum dritten Mal in Folge belegte der Ruderverein den 1. Platz beim Stadtradeln. Der Preis, ein Verzehrgutschein im Wert von 500 €, gestiftet von der LzO, wurde im September bei Bennies Eisdiele mit allen Beteiligten genussvoll eingelöst.

Geschafft! Das Graffiti Projekt (Förderung Landesjugendring Projekt 4Generation) unter der Leitung von Mona Wolke wurde im Juli mit einem superschönen Motiv an der Außenwand des Bootshauses abgeschlossen. Das Graffiti ist ein echter Hingucker. Ich hoffe, dass das Motiv dem Verein lange erhalten und von Farbschmierereien und Beschädigungen verschont bleiben wird.

Unsere ganzen Aktivitäten könnt ihr wieder in diesem Vereinsheft nachlesen und nacherleben. Das Heft ist wieder sehr informativ, und es enthält unterhaltsame Berichte und schöne Bilder aus unserem Vereinsleben. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an alle, die ihre Fotos einschicken und Berichte schreiben. Vor allem unserem Redaktionsteam (Melanie, Christiana und Marita), die aus den Berichten und Bildern den Soeste-Ticker zusammenzaubern.

Ich wünsche uns allen schöne Momente bei unseren gemeinsamen Aktivitäten und eine erlebnisreiche Sportsaison 2026.

Bis bald im Verein!

Viele Grüße

**Thomas Müller,
1. Vorsitzender**



Aufruf der Soeste-Ticker-Redaktion:

Berichte und Fotos aus allen Sparten und Gruppen des Vereins sind immer willkommen. Nur so können wir unsere Vielfaltigkeit und Lebendigkeit darstellen, so dass sich alle wiederfinden können.

Wir freuen uns auf eure E-Mails an den Soeste-Ticker.
(Soeste-Ticker@rvbarßel.de)

Euer Soeste-Ticker-Team

[Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025](#)

05.01.2026:

Ein Achter zieht bei uns ein.

Unser befreundeter Ruderverein, der Ruderclub Tegelort, bekam im Jahr 2024 einen weiteren, neuen Achter. Ihr alter Achter war in die Jahre gekommen, und es war Zeit für etwas Neues. Da in ihrem Bootshaus kein Platz für beide Achter vorhanden war, stellte sich für sie die Frage, wohin mit der Sandhausen? Entsorgen? Auf keinen Fall! Zu einem Verein geben, der das Boot beabsichtigt als Ersatzteillager auszuschlachten? Geht gar nicht. Also wurden wir Barßeler angesprochen: „Habt ihr nicht Interesse? Ihr wolltet doch schon immer einen Achter haben, oder?“



Wir haben natürlich zugesagt und freuen uns riesig über die Schenkung. Vielen herzlichen Dank an die Tegelorter für den unverhofften Zuwachs in unserem Bootsbestand. Zukünftig wird die Sandhausen auf unseren Barßeler Gewässern unterwegs sein und von uns gepflegt und wertgeschätzt werden.

Aufgrund der Überlänge war für den Transport eine Sondergenehmigung erforderlich. Diese hatte Bernd im Vorfeld organisiert. Einen besonderen Dank richten wir an Sigrid und Hartmut, die uns das Boot am Sonntag, bei widrigem Wetter und prekären Straßenverhältnissen, von Berlin zu uns nach Barßel überführten.



Melanie Müller



[Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025](#)

Schööt oder nur vorne?

Bei strahlendem Sonntagswetter traf sich eine kleine Gruppe von Mitgliedern zum traditionellen Boßeln. Das oberste Ziel im Visier, möglichst viel Spaß zu haben, ging es mit gut gefülltem Bollerwagen auf die Strecke. Vorbei an parkenden Autos und Spaziergängern musste man im ersten Teilabschnitt mit reduzierter Wurfkraft auskommen.



Jürgen zeigte uns, wie ein kraftvoller Wurf ausgeführt werden sollte. Der im Profisport angewendete Wertungsmodus wurde erläutert. Ein Schööt erhält die Mannschaft, die von der hinten liegenden Mannschaft mit 2 Wurf nicht eingeholt werden kann. Das haben alle zur Kenntnis genommen, sich aber dann doch für „Wer vorne ist, hat gewonnen“ entschieden. Mit einer Gummikugel zu werfen hat seine Tücken, wenn man nicht so richtig die Beschaffenheit der Straße beachtet. So manch gut ausgeführter Wurf endete oftmals jäh nach kurzer Laufzeit der Kugel im Gebüsch oder Graben. Aber jeder Werfer und jede Werferin wurde angefeuert und kam dann auch schnell über Enttäuschungen hinweg.



Nicht zuletzt auch durch die Durchhaltetropfen und kleinen Stärkungen aus dem Bollerwagen. Viele kleine Pausen wurde dazu genutzt, nette Gespräche zu führen, die ja sonst im Ruderboot nur eingeschränkt möglich sind. Nach fast 3 Stunden an der frischen Luft bei einstelligen Temperaturen ging es zum Abendessen zum Italiener.

Heinz und Karin hatten hier auch organisatorisch alles im Griff – der Tisch war vorbestellt. Bernd und Mechthild wärmten schon die Plätze an und so wurde beim Essen noch die eine oder andere Geschichte erzählt und besonders gelungene Würfe noch einmal wertgeschätzt – Fachsimpeln unter Laien.

Alle waren sich einig, im nächsten Jahr wieder eine Boßeltour zu unternehmen. Vielleicht kommen dann ja auch noch einige andere dazu, kann doch unser Verein mit einer breiten Angebotspalette durchaus glänzen.

Rudolf Beenen

Volle Action beim Boßeln



soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025

Gewinneinlösung 1. Preis Stadtradeln

Am 13.03.2025 lösten wir unseren Gewinn aus dem Vorjahr bei **Pizzaria Toni** ein. Uns wurde ein schönes italienisches Buffet von Toni zusammengestellt und in unser Bootshaus geliefert. Das war richtig lecker und ist uns ein guter Ansporn, beim nächsten Stadtradeln wieder ordentlich in die Pedale zu treten.



Melanie Müller

Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025

22.03.2025 Frühjahrsputz

Es wurde auch in diesem Jahr wieder fleißig im und um das Bootshaus herum gearbeitet. Im Anschluss gab es mittags für alle Helfer eine Stärkung. Danke für Euren Einsatz!



Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025

Wer hat den Stöpsel gezogen?**Rudern bei extremem Niedrigwasser – mit ganz anderen Perspektiven.**

Interessant, was alles zu Tage tritt. Die Verschlickung zeigt sich noch an vielen Stellen, obwohl erst im Jahr 2024 mit einem Saugbagger Schlamm aufwendig abgesaugt worden war.



Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025

Die Studie „Trittsicher in die Zukunft“



Bereits seit 2016 werden im Ruderverein Barßel Kurse zur Sturzvermeidung unter dem Namen „**Trittsicher durchs Leben**“ durchgeführt. Bei einem Online-Kursleitungstreffen im Juli 2024 stellte die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau, kurz SVLFG, das Nachfolgeprojekt „**Trittsicher in die Zukunft**“ vor. Offiziell wurde verkündet, dass für alle „**Trittsicher durchs Leben**“-Kursleitungen nach einer Fortbildung im Umfang von 34 Lerneinheiten und einer Abschlussprüfung die Möglichkeit besteht, „**Trittsicher in die Zukunft**“ anzubieten. Diese Kurse finden zunächst in einer Studie und später auch als zertifizierte Gesundheitskurse statt.

Nach einer Präsentation bei der Tagung der „**Bundesinitiative Sturzprävention (BIS)**“ an der Universität Oldenburg erhielt die SVLFG den Zuschlag für die Durchführung der Studie, deren Ziel es ist, die Sinnhaftigkeit und Wichtigkeit von Sturzpräventionskursen für ältere Menschen zu untermauern.

Für die Studie wurden knapp 3.000 Teilnehmende gesucht, die zusätzlich zum Training bereit waren, während und nach dem Kurs Fragebögen auszufüllen. Die

[Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025](#)

Teilnehmer sollten mindestens 65 Jahre alt, gehfähig, und im eigenen Haushalt wohnend sein.

Die Kurse beinhalten Kraft und Gleichgewichtsübungen, die die Sicherheit beim Stehen und Gehen verbessern sollen. Nach neun Kursstunden von je 60 Minuten werden die Übungen im Heimtraining zuhause fortgesetzt und vertieft. Bei dieser Studie gab es zwei Kursmodelle: den „**Kurs vor Ort**“ und „**Kurs mit Tablet**“, bei dem drei von neun Kursstunden digital abgehalten wurden. Neben den 2 Kursmodellen gab es noch eine sogenannte Wartegruppe, die nicht an diesem speziellen Training teilnahm, aber auch die Fragebögen ausfüllen musste. Diese Gruppe kann 2026 kostenlos an einem „**Trittsicher in die Zukunft**“- Kurs teilnehmen.

Insgesamt kamen 80 Personen zu meinen drei Informationsveranstaltungen im Bootshaus. Es konnten von Januar bis September sechs Kurse durchgeführt werden. Drei waren „**Kurse vor Ort**“, die anderen drei „**Kurse mit Tablet**“. Beim Einsatz der Tablets gab es leider immer wieder Schwierigkeiten mit der Technik, was zu Unzufriedenheit und Frustrationen der Teilnehmenden führte. Inzwischen gab es ein Update, und nun läuft alles „geschmeidiger und schneller“.

Ein besonderes Erlebnis hatten die Teilnehmenden der Kurse 12 und 13, die nach Beendigung des Kurses Sensoren auf den Oberschenkel gesetzt bekamen. Diese Sensoren zeichneten acht Tage die Aktivitäten wie Laufen, Stehen und Liegen auf, wurden dann zurückgeschickt und ausgewertet. Für die Messung reisten drei wissenschaftliche Mitarbeitende der **Charité Berlin** nach Barßel, die nach dem Anlegen der Sensoren und einem Aufklärungsgespräch Bewegungsübungen zur Testung der Balance und Beweglichkeit durchführten.

Die Studie wird durch den **Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses** gefördert.

Abschließend möchte ich alle Beteiligten - der **SVLFG**, dem **Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart**, der **Universität Ulm**, der **Charité Berlin**, der **Universität Hamburg** und dem **Deutschen Städte- und Gemeindebund** - zu dieser Studie beglückwünschen. Alle zusammen haben ein großartiges und nachhaltiges Projekt auf den Weg gebracht.

Mechthild Preut

Ruderausbildung 2025



Für unseren Anfängerkurs Rudern wurde diesmal ordentlich die Werbetrommel gerührt: Mit Inseraten in Zeitungen, Werbung auf den digitalen Bildschirmen der Gemeinde, auf der digitalen Plattform „Dorffunk“ und mit Aushang in diversen Geschäften und Gesundheitspraxen wurde auf unseren neuen Ruderkurs hingewiesen. Dies wurde zu unserer Freude mit einem großen Interesse belohnt. Schnell waren die freien Plätze vergeben, und es wurde zusätzlich eine Warteliste für einen weiteren Kurs erstellt.

Der erste Kurs begann am Samstag, 26.04.25 mit Sonnenschein und glattem Wasser. Einen besseren Einstieg (wortwörtlich) hätte es wettertechnisch für die Ausbildung nicht geben können. Als die 10 Teilnehmer vollzählig anwesend waren, wurden alle herzlich begrüßt und über den Tagesablauf informiert.

Nach kurzer theoretischer Einweisung wurden bereits die Boote zu Wasser gelassen. Zitat eines Teilnehmers:

„Wie, es geht schon aufs Wasser, ich dachte heute ist erst mal Theorie?“ Nach dem Motto Learning by doing, saßen die Ruderneulinge, ehe sie sich versahen, auch schon im Ruderboot. Gerudert wurde in drei gesteuerten GIG-Vierern und GIG - Dreiern. Zwischen den zwei Trainingseinheiten auf dem Wasser wurde eine Mittagspause in der Küche unseres Bootshauses eingelegt. Zur Stärkung gab es Rosinenbrot, Brötchen, Obst, Tee und Kaffee. Hierbei konnten schon die ersten Erfahrungen untereinander ausgetauscht und sich gegenseitig kennengelernt werden.

Mit neuen Kräften ging es dann wieder auf das Wasser zur nächsten Trainingseinheit. Nach einer guten Stunde wurde das Training beendet und die Boote wieder ins Lager gebracht. Für den ersten Tag sollte es genug gewesen sein, man merkte den Neulingen die Erschöpfung an.



Musste doch auf so viel Neues geachtet und umgesetzt werden: Gleichgewicht, Bewegungsabläufe, Blattarbeit im Wasser, und das alles immer synchron zur Schlagfrau/-mann. Damit das Erlernte nochmal nachgelesen werden konnte, bekamen die „Ruderfrischlinge“ eine Anleitung zur Ruderausbildung mit Begriffen und Befehlen zum Rudern, dem Bewegungsablauf im Ruderboot und zur Bootskunde ausgehändigt.

Dank der guten Ruderbedingungen auch an den drei folgenden Ausbildungsterminen lernten die Ruderneulinge den Bewegungsablauf schnell, und wir kamen zügig voran.

Ende Mai schloss sich der zweite Ausbildungskurs mit 3 Teilnehmern von der Warteliste an. Dieser wurde von Thomas, Karin, Marita und Melanie durchgeführt und kurz vor Beginn der Sommerferien abgeschlossen. Der dritte Ausbildungskurs wurde von Gisela, Simone und Christian geleitet und startete Ende Juli mit 4 Erwachsenen und lief bis Ende August. Auch in diesen beiden Kursen wurde den Teilnehmern an vier Schulungseinheiten das Rudern vermittelt und im Umgang mit Skulls und Boot ausgebildet.



Bei fast allen Teilnehmern war die Ruderbegeisterung entfacht worden, und sie sind uns nach den Kursen treu geblieben. Wir freuen uns über die neuen Gesichter im Verein – und hoffen, ihr habt Spaß bei uns. An dieser Stelle nochmal ein herzliches Dankeschön an alle Ausbilder für euer Engagement.

Melanie Müller

Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025

Radtour Stadtradeln am 06.05.2025



Auch in diesem Jahr boten wir eine geführte Radtour im Rahmen der Veranstaltung „Stadtradeln Barßel“ an.

Um 18.45 Uhr trafen sich 32 Teilnehmer am Hafen. Thomas Müller begrüßte alle und stellte die Route vor: Deich, 4. Hüllenweg, Carolinenhof, Loher Forsten, Lohorster Straße, Erlenstraße, Pause beim Barfußpark Harkebrügge.

Dort erwartete uns in der schönen Buchenlaube Karin mit Getränken und Schaumküssen.



Nach der Stärkung ging es über Fuhrenkamp und Westmarkstraße zurück zum Hafen.

Es war eine schöne Tour, für manche auch eine neue Strecke. Viele Gespräche entstanden – fast alle begannen mit „Ach, ist es heute kalt...“ oder „Wenn es doch nicht so kalt wäre.“ Handschuhe

wurden, soweit vorhanden, ausgepackt und sogar verliehen. Wer konnte auch schon ahnen, dass es einen Temperaturabsturz von 25 Grad am Vormittag auf 5 Grad am Abend geben würde.

Nichtsdestotrotz eine gelungene Aktion!



Christiana Lammers

Preisverleihung Aktion Stadtradeln am 20.06.2025

Kurz vor Eröffnung des Bierfestes am Hafen fand die Siegerehrung für das Stadtradeln statt. Als eins der 36 Teams trugen wir zur Gesamtkilometerzahl 111.751 km bei. Unsere 61 Teilnehmer für den Ruderverein Barßel erradelten 17.491 Kilometer – mit dieser stolzen Leistung konnten wir den ersten Platz in der Kategorie Teams mit den meisten Radkilometern (ab 25 Teilnehmer) mit Abstand verteidigen.



Team-Captain Karin Holtmann nahm den Preis für den Ruderverein entgegen. Als Gewinn erhielt unsere Gruppe einen Gutschein vom Eiscafé San Marco im Wert von 500,00 Euro, gestiftet von der LzO.

Bei einem solch tollen Preis, sollten wir im nächsten Jahr wieder versuchen unseren ersten Platz zu verteidigen. Und Spaß macht die Teilnahme sowieso.
Christiana Lammers

[Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025](#)

Matjesrudern am 17.05.2025

Das Interesse an dieser Veranstaltung ist nach wie vor ungebremst, so dass die verfügbaren Teilnehmerplätze wieder ein-



mal schnell ausgebucht waren. Darüber hinaus erreichten uns weitere Anfragen per Mail, denen wir aufgrund unserer begrenzten Bootsplätze leider absagen mussten.

Auch beim diesjährigen Matjesrudern ließ uns der Wettergott nicht im Stich und bot allerbestes Ruderwetter.

Wir begrüßten insgesamt 48 Teilnehmer aus 19 verschiedenen Vereinen. Die weiteste Anreise hatte die Wanderruderin Ursel Ries vom Ruderverein Hannoversch Münden mit 350 km. Die zweitweiteste Anreise hatten vier Wanderruderer vom Ruderclub Normannia aus Braunschweig mit 257 km gefolgt von zwei Wanderruderern vom Hildesheimer Ruderclub und 235 km Anfahrt. Den kürzesten Weg hatten unsere Ruderfreunde aus den Rudervereinen Leer, Papenburg und Oldenburg.

Die größte teilnehmende Gruppe bildete der Verein RGF Lehrte Sehnde mit neun Personen, deren Anreiseweg betrug 218 km. Diese Gruppe hatte das Matjesrudern



mit einem mehrtägigen Aufenthalt bei uns im Bootshaus verbunden und war bereits vorher angereist. Während ihres Aufenthaltes unternahmen sie zusätzlich zur Matjestour Rund Amdorf weitere Ausfahrten.

Aber auch die Rudervereinigung Bille, RV Argo Aurich, Ruder- und Tennisesellschaft Wesel, PTSG Lübbecke, Ruderclub Stolzenau, Ruderverein Nordenham, Wassersportverein Wildeshausen, Bremerhavener Ruderverein und der Osnabrücker Ruderverein waren vertreten.

Wie erwartet war die lange Tour Rund Amdorf (44 km) mit 45 Anmeldungen am stärksten nachgefragt. Viele wollten wieder ordentlich „Kilometer schrubben“ und ihre Wanderfahrten-Statistik weiter ausbauen. Acht Ruderboote wurden hierfür bereitgestellt.



Vier Teilnehmer waren für die 20 Kilometer lange Strecke angemeldet. Marita, Petra und Christian von unserem Verein schlossen sich ihnen an und ruderten gemeinsam in der „Mecky“ nach Stickhausen. Alle Teilnehmer kehrten wohlbehalten von ihrer Tour zurück und konnten sich nach der wohlverdienten Dusche am Buffet an Bratkartoffeln, Matjessalat, Pellkartoffeln, verschiedenen Matjesvariationen und Nachtisch bedienen. Bei uns bleibt kein Wunsch offen: Wer lieber ein Spiegelei mochte, bekam - solange der Eiervorrat reichte - ein Ei gebraten. Während des Essens bot sich die Gelegenheit des Austausches unter und mit den Gästen.

Erneut erhielten wir sehr positive Rückmeldungen. Alle Wanderruderer machten sich zufrieden und satt auf den teilweise doch sehr langen Heimweg. Einige mit der Ankündigung: „Bis nächstes Jahr!“

Mittlerweile hat sich bei der Planung und Ausführung dieser Veranstaltung eine gewisse Routine eingespielt. Trotzdem erledigen sich die Arbeiten nicht von allein. Wir sind dankbar über jeden, der sich an diesem Tag, wenn auch nur für wenige Stunden, einbringt und uns unterstützt. Dabei bietet sich auch die Möglichkeit Kontakte zu anderen Ruderern zu knüpfen.



Vielleicht ergibt sich dadurch mal die Gelegenheit eine gemeinsame Rudertour im Rudergebiet eines anderen Vereines zu unternehmen.

Melanie Müller

[Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025](#)

So schön war der Tag der offenen Tür am 24.05.2025



Im Rahmen der offiziellen Eröffnung des neuen Skateparks als „Tag des Sports“ beteiligte sich der Ruderverein mit einem Tag der offenen Tür.

Eigens dafür wurden die helfenden Vereinsmitglieder mit einheitlichen Vereins-T-Shirts ausgestattet, um für die Besucher als Ansprechperson direkt erkennbar zu sein.

Das Vereinsgelände verwandelte sich zusammen mit dem angrenzenden Sportpark zu einem lebendigen Treffpunkt für Sportinteressierte, Familien, Wasserport-Fans und auch langjährigen Wegbegleitern. Bei strahlendem Sonnenschein und bester Stimmung präsentierte sich unser Ruderverein von seiner besten Seite, und wir begrüßten viele Besucher, die sich für unseren Sport und unser Vereinsleben interessierten.

Vereinsmitglieder führten durch die Räumlichkeiten des Vereins, informierten über unsere Trainingsmöglichkeiten sowie Sportkurse und erzählten von der Entstehung des Rudersports in Barßel.



[Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025](#)



Natürlich durfte auch der Rudersport nicht zu kurz kommen. Beim Schnupperrudern wagten sich viele Interessierte zum ersten Mal in ein Ruderboot.



Unterstützt von erfahrenen Vereinsmitgliedern wurden erste Ruderschläge auf der Soeste ausgeführt.

Die Fopac Dragons stellten sich und ihren Drachenbootsport vor und boten ebenfalls die Möglichkeit das Paddeln im Drachenboot direkt einmal unter Anleitung auszuprobieren.



Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025

Mitglieder aus der Rehasportgruppe absolvierten mehrere Nordic-Walking-Läufe quer über das gesamte Sportareal, machten damit auf sich aufmerksam und Werbung für den Ausdauersport.



Wer Lust hatte, konnte sich das Laufen mit den Stöcken erklären lassen und eine Runde mitdrehen.



Unsere Ju-Jutsu-Gruppe demonstrierte mehrmals diverse Techniken und Elemente aus ihrem Kampfsport und beantwortete Fragen der Zuschauer.



Auch die Kleinsten kamen bei uns nicht zu kurz: Sie konnten sich auf der großen Hüpfburg nach Herzenslust austoben, während die Eltern sich informierten.

Zuckerwatte in verschiedenen Farben und die selbstgebackenen Waffeln mit Puderzucker kamen sehr gut an.



Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025

Für das leibliche Wohl unserer großen Gäste war ebenfalls gesorgt: Mit frisch gebrühtem Kaffee, Ostfriesentee und einer großen Auswahl an Kuchen und Torten sowie kühlen Getränken, konnten sich Gäste, Mitglieder und Ehemalige austauschen und die Atmosphäre von der Terrasse aus genießen.



Ein Tag wie dieser lebt vom Engagement vieler helfender Hände – und davon gab es reichlich. Ein riesiges Dankeschön geht an alle Vereinsmitglieder, die mitgeholfen, organisiert, aufgebaut, gebacken, Kaffee gekocht, abgewaschen, unermüdlich erklärt und gezeigt und am Ende der Veranstaltung aufgeräumt haben. Ihr habt diesen Tag zu einem schönen Erlebnis gemacht.

Auch allen Gästen, Freunden und neugierigen Besuchern danken wir herzlich für eurer Kommen. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen – vielleicht schon bald als Teil unserer Vereinsfamilie. Es war ein schöner Tag, der den Vereinsgeist und die Freude an unserem vielfältigen Sportangebot wunderbar widerspiegelte.

Thomas und Melanie Müller



Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025



Hexentreffen 2025

Vom 13. bis 15. Juni fand das diesjährige Hexentreffen statt. Wir Barßeler waren die Ausrichter und hatten als Ruderstrecken für Samstag die Soeste, das Barßeler Tief und die Jümme, sowie für Sonntag die Soeste und das Nordloher Tief ausgesucht. Im Vorfeld musste geklärt werden, ob der Steg in Detern frei und zugänglich sein würde und mit welcher Strömung zu rechnen sei.

Direkt hinter dem Steg befindet sich die Straßenbrücke Stickhausen, und wir mussten vor den Dalben die Wende schaffen, um gegen den Strom anlegen zu können.

Das würde mit fünf Ruderbooten und dem *Knurrhahn* eine knifflige Aufgabe werden, aber wir waren zuversichtlich, es zu schaffen.

Neben den Vorbereitungen für die Ruderstrecken gab es auch die Diskussion, welche Speisen wir anbieten, bzw. wohin wir zum Essen gehen wollten. Bei der Frage nach neuen Mitrunderinnen konnten wir Linda als neue Hexe gewinnen.

Am Freitag wurden die Berlinerinnen vom Zug abgeholt, alle anderen reisten mit dem PKW an. Übernachtet wurde zum Teil im Hotel *Zum Weißen Ross*, oder auf der Luftmatratze im Bootshaus.

[Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025](#)

Wie immer begann unser Treffen mit Kaffee und Kuchen, lockeren Gesprächen und dem Austausch von Erinnerungen an vergangene Hexenfahrten. Nach dem Abendessen teilten die Oberhexen die Bootsbesatzung ein, die anderen genossen den lauen Sommerabend bei kühlen Getränken.

Am Samstag ging es nach dem Frühstück zügig aufs Wasser. Jedes Boot hatte Proviant für die Mittagspause dabei, und mit moderater Geschwindigkeit erreichten wir unser Ziel in Detern.



Bernd begleitete uns mit seinem restaurierten Boot von 1919, *Boot 29/ Knurrhahn*. Er chauffierte die Ehrenoberhexe Birgit und Sabine, die aus gesundheitlichen Gründen nicht rudern durfte.

Das Verholen der fünf Boote erforderte einiges Geschick, aber passend zur Ebbe schafften wir es erfolgreich. Nach der Mittagspause ruderten wir mit auflaufendem Wasser zurück.



Am Sonntag starteten wir wieder zügig zu unserer kurzen Tour in Richtung Godensholt bis zur Eisenbahnbrücke. Wieder am Steg angekommen, erlebten unsere Gäste die tidenabhängige und nicht zu unterschätzende Strömung.

Das schon von Skulls und Steuer befreite Boot *Soeste* machte sich selbständig, und drohte mit der Strömung abzutreiben.

Dem beherzten Reagieren von Martina, die ohne viel Gerede ins Wasser sprang, ist es zu verdanken, dass die *Soeste* gerettet wurde.

Vor dem Mittagessen gab es noch eine kleine Pilates-Einheit, danach stand auch schon der Abschied vor der Tür.

Abschließend ist zu sagen: Es war wieder ein angenehmes Wochenende und Wiedersehen mit bekannten Ruderinnen aus nah und fern.



Mechthild Preut

Hexenrudern

Teilabschnitt von Stickhausen nach Barßel

Nachdem ich 2019 nach einem halben Jahr mit dem Rudern aufgehört hatte, stieg ich im Frühjahr 2025 wieder ein und ruderte beim Hexenrudern 2025 auf einer Teilstrecke mit. Am 14. Juni kam ich in der Mittagszeit in Stickhausen an, parkte und ging über den Wohnmobilstellplatz zum Steg am Ufer der Jümme. Es waren über 30 Grad an diesem Tag – die Sonne gab alles. Nach und nach tauchte ein Boot nach dem anderen auf, und beeindruckende Anlegemanöver folgten. Die Ruderinnen krabbelten munter plaudernd aus den Booten, die anschließend gedreht, festgemacht und zu einer imposanten Ansammlung wurden. Schwer vorstellbar, wie man sie bei Strömung für die Rückfahrt wieder in den Fluss bringen würde. Zunächst wurde jedoch eine Picknickpause eingelegt. Dringend notwendig, da schon die Hinfahrt bei der Hitze eine Herausforderung gewesen war. Körbe mit Picknickzutaten wurden zu einem Holzhaus getragen, und jede suchte sich ein Plätzchen zur Entspannung. Muntere Gespräche folgten, es gab frisches Obst, andere Snacks und Getränke, sodass wieder neue Energie für den Rückweg

gesammelt werden konnte. Ich machte mich mit den anderen Ruderinnen bekannt – bzw. sie stellten sich mir vor. Die Atmosphäre war sehr freundlich und locker, allerdings konnte ich mir kaum einen Namen merken, da es so viele waren. Mir wurde gesagt, zu wem ich ins Boot kommen würde. Es waren Angie, Angela (HH), Karin (Harz) und Hannelore (Berlin).

Um 14.00 Uhr endete die Pause, nachdem sich alle vergewissert hatten, dass die Jümme ihre Fließrichtung geändert hatte und wir mit dem Strom rudern konnten. Nach und nach wurden die Boote in Startposition gebracht, die Ruderinnen stiegen ein und machten sich auf den Rückweg – bei mittlerweile noch knackigeren Temperaturen! Ich wartete, bis unser Boot an der Reihe war. Zwei Boote hatten sich irgendwie miteinander verhakt und ließen sich nicht bewegen. Mechthild bat kurzerhand Angie um Hilfe, die wie ein Reh über die Boote kletterte und so lange zerrte und auseinanderschoob, bis sie sich endlich lösten. Sie kletterte wieder zurück, und alle freuten sich über ihren beherzten Einsatz. Schließlich starteten auch wir, und eine spannende Rücktour folgte. Ich fand das Tempo ganz angenehm – die Hitze, die Mücken und die Bremsen allerdings weniger. An Bord gab es einige Diskussionen, woran man erkennen konnte, dass sich die Mitruderinnen ebenfalls noch nicht kannten und sich erst abstimmen mussten. Ich muss zugeben, dass es eine anstrengende Etappe war, und ich war froh, nur eine Strecke zu rudern. Die Hitze war extrem, und ich versuchte immer wieder einzuschätzen, wo wir uns gerade befanden. Das gelang mir jedoch erst, nachdem wir die Brücke beim Dreyschloot passierten. Von dort aus waren es noch etwa fünf Kilometer. Schließlich kamen wir – ganz zufrieden, aber mit dem Wunsch nach einer echten Abkühlung im Schatten – beim Vereinssteg an. Nach dem Herausnehmen der Boote gab es ein sehr fröhliches, lockeres Teetrinken. Es gab Erfrischungen, und die eine oder andere Geschichte von vergangenen Treffen oder über ehemalige Teilnehmerinnen wurde erzählt. Einige Ruderinnen brachen auf, es wurden Verabredungen für ein gemeinsames Abendessen beim Griechen getroffen. Ich verabschiedete mich, und Mechthild fuhr mich zurück zum Startpunkt in Stickhausen, wo mein Auto auf mich wartete. Alles in allem war es für mich ein echtes Abenteuer. Die gute Stimmung und die vielen freundlichen Teilnehmerinnen haben mir sehr gefallen. Das Wetter war herrlich – wenn auch zu heiß, und die Mückenstiche sind schnell verheilt ;)).

Linda Bochmann

Premiere: Jungfernfahrt der Sandhausen in Barßel

Am 18.06.25 war es endlich so weit: Es waren genügend Ruderer anwesend, um unseren „neuen“ Achter aufs Wasser zu bekommen. Also Hände ans Boot und los geht's. Unsere Befürchtung den Achter vom Steg nicht mit gesamter Länge einlegen zu können, hat sich nicht bestätigt. Zumindest bei Hochwasser ist ausreichend Platz zur Böschung des Ufers. Für das Einlegen bei Niedrigwasser muss notfalls noch eine Ausbuchtung auf der gegenüberliegenden Seite des Ufers geschaffen werden.



Bei Kaiserwetter ruderten wir unsere Hausstrecke Richtung Dreyschloot. Beim Durchfahren des Hafens wurden uns beeindruckte Blicke zugeworfen, applaudiert und Fotos geschossen. Einen solchen Anblick hat man nicht alle Tage.



Einen Achter zu rudern, das hat schon was.

Melanie Müller

Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025

Berlinfahrt 2025

Am 27.06.2025 brachen wir zu unserer diesjährigen Berlinfahrt auf, einen Tag nach dem verheerenden Sturm, der besonders den Norden Berlins getroffen hatte. Bei unserer Ankunft in Tegelort konnten wir uns bereits auf der Fahrt ein Bild von den gravierenden Schäden machen, die der Sturm angerichtet hatte.



Überall umgestürzte, teilweise uralte, riesige Bäume, die an einigen Stellen noch auf die Straßen ragten und uns zum Slalomfahren nötigten, eingestürzte Dächer und von großen Ästen begrabene Fahrzeuge. Wir waren zu viert mit dem Auto von Heinz unterwegs, Karin, Heinz, Hannelore und ich. Thomas und Melanie waren bereits vor Ort, da sie vorher in der Region Urlaub

gemacht hatten und erwarteten uns am Bootshaus des Ruderclubs Tegelort.

Wie immer wurden wir sehr herzlich mit Kaffee und Kuchen von einigen Tegelortern erwartet, mit denen uns bereits eine langjährige Freundschaft verbindet. Nach einem ausgiebigen Plausch packten wir unsere Sachen aus und begaben uns erstmal zum Einkaufen notwendiger Lebensmittel für die nächsten Tage.



Thomas, Melanie und Karin verabschiedeten sich zu einem Konzertbesuch, den sie im Vorfeld organisiert hatten. Heinz, Hannelore und ich gingen stattdessen zum Italiener, der uns mit leckeren Speisen und Getränken verwöhnte.

Der Fußweg dorthin war sportlich, da wir immer wieder über umgestürzte Bäume und große Äste klettern mussten. Die örtliche Feuerwehr kam angesichts der zahlreichen Schäden mit deren Beseitigung nicht mehr nach.

Der nächste Tag begann wie immer mit einem erfrischenden Bad in der Havel und einem ausgiebigen gemeinsamen Frühstück. Dieser Tag hielt außerdem etwas Besonderes für uns bereit. Wir brachen zusammen mit einigen Ruderkameraden vom Ruderclub Tegelort und anderen Vereinen aus der Nähe in gemischten Booten zu einer Sternfahrt über die Havel zum Ruderverein Birkenwerder auf, der in diesem Jahr sein 90jähriges Vereinsjubiläum feierte.



Die Tegelorter hatten uns nach Absprache im Vorfeld angemeldet. Wir passierten den Heiligensee, die versenkten Schiffe aus DDR-Zeiten, die Recyclinganlagen, die Henningsdorfer Leistungsrunderer, den „Weißen Schwan“ und die „Havelbaude“ bis wir schließlich nach einigen

Steuermannswechseln Birkenwerder erreichten. Ruderer aus zahlreichen anderen Vereinen waren gekommen, um mit den Birkenwerdern bei schönstem Sommerwetter dieses besondere Fest zu feiern. Wir stachen als Barßeler natürlich heraus und mussten mehrfach erklären, wo wir herkommen. Das ganze Gelände war geschmückt. Es gab ein reichhaltiges Kuchenbuffet, Gegrilltes, Salate und diverse Getränke. Viele Reden wurden gehalten und Fotos geschossen. Ein besonderes Highlight war die Neptuntaufe neuer Mitglieder, die mit „Gewalt“ ins Wasser geworfen wurden, nachdem sie vorher mit undefinierbarem Matsch auf dem Steg „paniert“ worden waren. Am Abend ging es dann gestärkt zurück nach Tegelort. Die Fahrt umfasste insgesamt 30 km.



Vom Ruderclub Tegelort wurde uns in diesem Jahr ein Sechser ohne, bzw. ein Fünfer mit Steuermann für die Dauer unseres Aufenthaltes zur Verfügung gestellt. Er war noch recht neu und ruderte sich sehr gut. Unsere erste Fahrt alleine führte uns zum

Tegeler See. Wir unternahmen die legendäre Gartenumfahrt, machten Pause bei Phönix und genossen wie immer das abwechslungsreiche Panorama der Berliner Gewässer. Am Nachmittag kehrten wir nach 20 km zu einem verabredeten Austausch mit unseren Gastgebern bei Kaffee und Kuchen zum Ruderclub Tegeltort zurück. Wiederkehrendes Thema war natürlich der zurückliegende Sturm, der immer wieder eindrücklich geschildert wurde und der auch auf dem Vereinsgelände in Tegeltort seine Spuren hinterlassen hatte. Ein Teil war noch abgesperrt, da lose Äste aus den hohen Bäumen herabzustürzen drohten. Skiffs waren draußen vom Ständer geweht und warteten auf eine externe Begutachtung. Abends kehrten wir erneut beim Italiener ein, da viele andere Restaurants geschlossen hatten.

Am Montag trafen wir uns mit den „Hexen“ Dagmar und Hannelore beim Ruderclub am Wannsee zu einer gemeinsamen Rudertour, die inzwischen auch schon Tradition hat.



Wir ruderten mit zwei Booten über den Wannsee vorbei an wunderschönen Villen über den Pohlsee und den Stölpchensee nach Babelsberg unter der Glienecker Brücke hindurch. An der früheren Grenzstation / Zollstation wurde für eine kurze Pause am Strand angelegt. Danach ruderte ein Boot noch zwei Kilometer weiter, während wir mit unserem Boot angesichts der hohen Temperaturen umkehrten in Richtung Glienecker Brücke, vorbei an der Heilandskirche und der Pfaueninsel und schließlich die vereinseigene Insel Kälberwerder erreichten. Dort ließen wir uns wie verabredet zu einem Picknick nieder. Nachdem auch die anderen eingetroffen waren und sich gestärkt hatten, ging es zurück zum Ruderclub am Wannsee. Wir legten an diesem Tag 24 bzw. 28 km zurück.

Am nächsten Tag ging es in Richtung Grunewaldturm vorbei an der Zitadelle und der Wasserstadt. An der Spandauer Schleuse nutzten wir wie immer die Schurre für kleinere Sportboote und konnten so problemlos die größeren Boote überholen, die auf die nächste Schleusung warten mussten.



Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025

Wir passierten den Pichelsee und erreichten schließlich den Verein Pro Sport in Gatow an der gegenüberliegenden Seite des Karlsbergs mit dem Grunewaldturm, wo wir bereits im Jahr zuvor angelegt und pausiert hatten. Wir genehmigten uns wegen der Hitze ein Eis und kalte Getränke in der dortigen Gastronomie. Auf dem Rückweg legten wir zum Steuermannswechsel beim Märkischen Ruderverein an und freuten uns schon auf das Schwimmen in der Havel nach unserer Rückkehr in Tegelort. Unsere Grunewaldtour umfasste an diesem Tag 26 km.

Am Mittwoch stiegen die Temperaturen auf 37 Grad. Wir teilten uns in zwei Gruppen auf. Die Jüngeren brachen mit einem Zweier zum Tegeler See auf und die Älteren zum Shoppen und Eis Essen nach Tegel. Zurück am Bootshaus gönnten wir uns ausgiebiges Schwimmen und Baden in der Havel, dem einzigen Wohlfühlort bei solchen Temperaturen.

Am Abend waren wir erneut mit den Ruderkameraden aus Tegelort verabredet, die an diesem Abend ihren Vereinsabend hatten, um uns noch einmal offiziell und gebührend für den Achter zu bedanken, den uns der Verein im Januar überlassen hatte. Thomas als unser Vorsitzender überreichte dem Vorsitzenden des Ruderclubs Tegelort ein gerahmtes Foto von unserer ersten Ausfahrt mit dem Achter auf Barßeler Gewässern und einen Präsentkorb. Wir erhielten im Gegenzug die Schenkungsurkunde.



Später ließen wir den Tag mit einem Glas Wein auf dem Steg ausklingen. Am nächsten Tag ging es nach gründlicher Reinigung der Zimmer zurück nach Hause. Es war wieder einmal eine gelungene Fahrt, auf die wir in den kommenden Wochen gerne zurückblicken werden.



Marita Kämmerer



Impressionen aus der Rudergemeinschaft



Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025

Eindrücke vom Graffiti- Projekt

Abschluss am 04.07.2025

Eine Wand verwandelt sich:
Aus häßlich wird schön bunt
mit Sinn. Wir sind begeistert!



Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025



Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025

Ferienpassaktionen

Wie in jedem Jahr beteiligte sich der Ruderverein wieder an der Ferienpassaktion der Gemeinde Barßel.

Am 18.7. ging es mit einem vollen Bus nach **Thüle** in den **Kletterpark**. Auf dem 30.000 Quadratmeter großen Areal konnten sich die Kids auf 14 Parcours so richtig ausprobieren. Die 110 Kletterelemente variieren in ihrer Höhe zwischen 1 und 15 Metern und bieten somit Herausforderungen für jeden.



Ein besonderes Highlight ist die 200 Meter lange Seilbahn, die direkt über das Wasser führt. Alles lief ohne Verletzungen ab und nach 3 Stunden ging es ausgepowert auf die Heimfahrt.



Beim nächsten Termin am 06.08. ging es zum **Freizeitpark Jaderberg**. Schon im Vorfeld hatten wir die Eltern gebeten, den Kindern Wechselkleidung einzupacken, denn die fliegenden Boote waren wie immer der Hit und entsprechend nass waren die Kinder.

Der Zoo war nicht so angesagt, aber dafür waren die Freizeitangebote wie die Familienachterbahn der Zieglitz und der Maibaum-Drop sehr gefragt.

Abends waren alle rechtzeitig am Bus und somit pünktlich zurück.

Als Betreuer dabei waren: Heinz Krone, Adrian Krone und ich.

Hannelore Köpf



Ferienspass beim Ruderverein am 25.07.2025

Beim Stand-Up-Paddeling konnten 10 Kinder im Alter von 10-13 Jahren aus der Gemeinde Barßel wieder das Stand-Up Paddeln ausprobieren oder sich beim Laufen in einem aufgeblasenen Wasserball auspowern. Bei einem Jungen war die Freude an der Teilnahme besonders groß: Hatte es aufgrund der Teilnehmerbegrenzung die beiden Jahre zuvor für ihn Absagen gegeben, konnte er in diesem Jahr endlich mitmachen.



Alle waren mit Freude und Spaß dabei. Zwischen-durch konnten die Kinder und die Helfer kurz pausieren und sich mit Tee, Kuchen, Süßigkeiten und Sprudel wieder stärken.

Für die beste Unterhaltung sorgte unser Helfer Adrian, als er das Stand-Up Paddeln selbst mit kompletter Kleidung ausprobieren wollte. „Ach, das ist ja easy. Kann doch jeder!“ Zum Glück hörte er auf den weisen Rat die neuen weißen Turnschuhe vorher auszuziehen und das Handy abzugeben. Zunächst hielt er sich wacker. Alle Blicke waren auf ihn gerichtet.



Aber dann ging es ganz schnell. Er kam ins Wanken, und dann machte es auch schon „platsch“. Zur Belustigung aller Anwesenden war er unfreiwillig baden gegangen.

Adrian schwamm zurück zum Steg und zog das Board mit einer Hand hinter sich her. Ein Mädchen kam ihm zu Hilfe und nahm Adrian das Board ab. Unter Hilfe wurde er wieder auf den Steg gezogen. Da seine Kleidung nun ohnehin nass war, versuchten die Mädels ihn aus Spaß wiederholt vom Steg in die Soeste zu schubsen.



Unser Mitglied Norbert kam spontan mit seiner Familie dazu und schaute sich das bunte Treiben aus nächster Nähe an. Kurzerhand packte er mit an und seine Kinder probierten bei dieser Gelegenheit das Stand-Up-Paddeling ebenfalls aus.

Gegen 17.00 Uhr gab es für die Kinder zum Abschluss noch ein Eis, bevor sie von ihren Eltern abgeholt wurden oder sich selbst auf den Heimweg machten. Die Kinder bedankten sich bei uns für den schönen Nachmittag.



Vielen Dank an die Helfer von der DLRG Barßel, die zur Sicherheit aller anwesend waren und uns bei dieser Aktion immer bereitwillig unterstützen.

Schnell räumten wir noch gemeinsam auf und fuhren dann auch nach Haus.

Als Helfer waren dabei: Heinz, Adrian, Christian, Karin, Norbert, Thomas und ich.

Melanie Müller

Baumpflanz-Challenge 02.08.2025

Die Baumpflanz-Challenge 2025 ist eine Social-Media-Aktion, die Gruppen, Vereine und Organisationen dazu einlädt, innerhalb einer festgelegten Frist (meist 7 Tage) einen Baum zu pflanzen und das in den sozialen Netzwerken zu zeigen.



Die Challenge soll das Bewusstsein für Umweltschutz stärken und den Gemeinschaftssinn fördern. Wer nicht mitmacht, wird humorvoll „bestraft“ – das kann eine Brotzeit, ein Grillabend oder ähnliches sein. Wir wurden Ende Juli vom Tennisverein Barßel zur Teilnahme nominiert und aufgefordert innerhalb von 7 Tagen einen Baum zu pflanzen und wiederum zwei neue Nominierungen auszusprechen.

Bei Nichterfüllung sei ein Grillabend auszurichten. Jens kümmerte sich um die Besorgung eines Baumes. Seine Wahl fiel auf eine Blutpflaume. Am Samstagvormittag wurde die Pflanzaktion von einigen Mitgliedern ausgeführt. Wir drehten ein Video und stellten es Online.

Um die Challenge weiterzugeben, nominierten



wir den STV Barßel und den Fischereiverein Barßel. Somit war die Aufgabe erfüllt, die Challenge lebt fort und das Ausrichten eines Grillabends, konnte zum Leid des Tennisvereins Barßel erfolgreich abgewendet werden.

Melanie Müller

[Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025](#)

Rudern mit Freunden/Dümmertour

Am 23.08.2025 war es wieder so weit. Die Ruderabteilung der SG Diepholz veranstaltete die diesjährige Dümmermeile, die nicht mehr so heißt und nicht mehr als Langstreckenregatta, sondern als ungezwungene Wanderfahrt, nämlich als „Rudern mit Freunden“, ausgeschrieben wird.

Für Gisela und mich ging es am Samstagmorgen früh los, um pünktlich zum gemeinsamen Frühstück im Bootshaus der Diepholzer Ruderabteilung zu sein. Leider nahmen wir in diesem Jahr nur zu zweit von unserem Verein an diesem doch immer sehr schönen Ruderevent teil. Ausgestattet mit mehreren Unterlagen und Decken blieb genug Zeit, unseren Luma-Schlafplatz im großen Gemeinschaftszelt einzurichten.

Die Begrüßung durch die GastgeberInnen war wie immer sehr herzlich. Nach und nach trafen auch die anderen TeilnehmerInnen, die zum Teil bereits am Abend vorher angereist waren, zum Frühstück ein. Viele waren uns von anderen gemeinsamen Wanderfahrten bereits gut bekannt.

Bestens gestärkt durch das liebevoll angerichtete Frühstück begaben wir uns dann zu den Booten, die bereits am See auf dem Gelände eines angrenzenden Yachtclubs lagerten und auf ihren Einsatz warteten. Die Mannschaften wurden nicht gemischt und die Vereine blieben auf dem Wasser unter sich, aber in Sichtweite. Da wir nur zu zweit waren, wurde uns ein Holzzweier und Christina von den Diepholzern als Obfrau zugeteilt. Leider war das Wetter eher wechselhaft. Durch den heftigen Wind bauten sich hohe Wellen auf dem eher flachen Gewässer auf, die uns im Zweier sehr viel abverlangten und das Anlegen an einigen Stellen unmöglich machten. Wir kamen nur langsam voran und hatten trotzdem das Gefühl, eine weite Strecke zurückgelegt zu haben. Im Olgahafen legten wir unsere Mittagspause ein. Wir gönnten uns leckeren Fisch und zum Nachtisch ein Eis. Im Restaurant hatten wir auch die Möglichkeit, unsere vom Regen durchnässten Kleidungsstücke etwas trocknen zu lassen. Aber auch die Sonne ließ sich immer wieder blicken und machte Lust aufs Weiterfahren. Kurz vor der



[Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025](#)

Anlegestelle zur gemeinsamen Kaffee- und Kuchenpause erwischte uns ein so heftiger Schauer, dass alles wieder nass war. Entschädigt wurden wir jedoch durch sehr leckeren Kuchen und heißen Kaffee.

Nach unserer Rückkehr an der Einlegestelle mussten die Boote vorsichtig aus dem Wasser gehoben und einige Stufen hochgetragen werden. Von dort wurden sie dann auf Wagen zum Bootshaus zurückgebracht, wo sie gemeinsam gesäubert und in der Halle verstaut wurden.

Nach einem ersten Umtrunk, einer heißen Dusche und wieder in trockenen Klammotten fühlten wir uns frisch und bereit für einen geselligen Abend. Gestärkt am Grillbüfet, mit Getränken und anderen Leckereien ausgestattet verbrachten wir den restlichen Abend aufgrund des kalten Wetters in der Bootshalle mit netten Gesprächen, Musik und Tanz. Um 22 Uhr begaben wir uns gemeinsam zum Yachtclub am See. Dort hatten wir einen guten Blick auf den sogenannten „Dämmerbrand“, ein eindrucksvolles Feuerwerk, das an diesem Tag in Hülle am Dämmer ausgerichtet wurde und uns einen schönen Tagesabschluss bescherte.

Am nächsten Morgen verabschiedeten wir uns nach einem erneuten reichhaltigen gemeinsamen Frühstück von unseren Freunden vom Dämmer.

Marita Kämmerer

Sonnenuntergang auf dem Barßeler Tief



Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025

Gewinneinlösung 1. Preis Stadtadeln 2025

Am Freitag, 12.09.2025, um 17.00 Uhr traf sich die Stadtradelgruppe in der Eisdiele San Marco in Barßel um den Gutschein aus dem Gewinn einzulösen. Wir hatten uns im Vorfeld als Gruppe mit 38 Personen in der Eisdiele angemeldet. Das Wetter war an diesem Tag leider frisch und regnerisch, deshalb zogen wir es vor, in der Eisdiele Platz zu nehmen. Tische wurden zusammengeschoben, um möglichst viele unterbringen zu können. Bis auf den letzten Platz war alles belegt. Schnell waren die Bestellungen aufgenommen und die verschiedenen Eisbecher hergestellt und verteilt worden.



Wir genossen das leckere Eis und führten nette Gespräche. Vereinzelt wurde danach noch ein Kaffee oder Espresso getrunken. Für uns steht fest: Beim nächsten Stadtadeln sind wir auf jeden Fall wieder dabei. Ob wir unseren Titel erneut verteidigen können?

Melanie Müller



Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025

Gäste in unserem Bootshaus

2025 konnten wir 86 Übernachtungsgäste in unserem Bootshaus begrüßen. Den Auftakt machte der Kanuclub Wilster. Elf Personen paddelten von Papenburg nach Barßel. Einige zelteten und andere übernachteten im Bootshaus.

Vom 16.-18. Mai waren 10 Personen vom Bonner Ruderverein zu Gast. Sie machten die Touren Rund Ammerland und Rund Amdorf.

Der Kölner Ruderverein unternahm Ende Mai eine Rudertour von Delfzijl über Haren nach Barßel. Dafür hatten sie 4 Boote des Vereins bei uns gelagert.

Zehn Personen vom Oldenburger Ruderverein übernachteten vom 31.05. bis 01.06 bei uns. Ihre Fahrt startete in Emden, dann ging es von Leer nach Barßel und anschließend nach Oldenburg.

Die nächsten Gäste waren die Hexen aus Goslar, Schering Berlin, Teichwiesen Hamburg, die die Barßeler Frauen vom 13. bis 15. Juni begrüßen konnten. Diese Gruppe unternahm eine Tour nach Stickhausen am Samstag und sonntags ruderte sie die Hausstrecke.

Am 28. Juli liehen die Ruderinnen vom Tegeler Ruderverein 2 Boote bei uns und ruderten zur Pünte.

Vom 6. bis 7.8. kam eine große Gruppe vom Karlsruher Rheinclub Alemania zu uns. Sie waren eine Woche unterwegs um von Emden nach Leer, dann nach Barßel, Oldenburg und bis nach Nordenham zu rudern.

Drei Kanuten von Argo Aurich machten im September bei uns Station.

Vom 19. bis 21.09.25 waren 12 Frauen vom Ruderverein Rinteln und Düsseldorf bei uns Gäste. Die Frauen ruderten nach Hengstforde, Stickhausen und Kampe.

Ende September war Marc Krüger vom Kanuclub Bremen wieder mit 10 - 12 Personen zu Gast. Mitte Oktober war er ein zweites Mal mit einer Gruppe da.

Vom 13. bis 17. Oktober verbrachten zwei Personen mit Hund die Herbstferien im Zelt bei uns. Sie unternahmen einige Touren mit dem Kanu.

Der Ruderverein freut sich, dass so viele Gäste unser Haus genutzt und die Gewässer erkundet haben.

Karin Holtmann

Jahresbericht der Fopac Dragons 2025

Zusammenarbeit und Trainingsbedingungen

Wie bereits im Soeste-Ticker 2025 berichtet, haben die DrachenbootSportler der **Fopac Dragons** eine enge Kooperation mit dem Ruderverein vereinbart. Seit dem Winter 2024/25 liegt eines der beiden teameigenen Drachenboote in der Bootshalle des Rudervereins. Diese Partnerschaft ermöglicht hervorragende Trainingsbedingungen und stärkt die sportliche Entwicklung des Teams.

Sportliche Erfolge im Vereinssport

Im offenen Team konnten die Dragons im Jahr 2025 gute Ergebnisse erzielen:

- Drachenbootregatta „Alte Fahrt“ Minden: **Platz 4** in der höchsten Klasse
- Drachenbootregatta Emden: **Platz 4** in der höchsten Klasse
- Drachenbootregatta Bad Essen: **2 x Platz 3** in der höchsten Klasse
- Drachenboot-Langstrecke „Emden Rund“: **Platz 2** in der Sportklasse

Diese Resultate zeigen die kontinuierliche Leistung und die starke Präsenz des Teams in der regionalen Drachenbootszene.



Betriebssport-Meisterschaften

Bei der **Niedersachsenmeisterschaft in Hannover** gelang es den Fopac Dragons gleich **zweimal den ersten Platz** zu erringen.

Der Gewinn der Niedersachsenmeisterschaft bedeutete gleichzeitig die Qualifikation für die **Deutsche Meisterschaft**, die am 22. August 2026 in Hannover stattfinden wird.

Damit ist ein wichtiger Meilenstein für die kommende Saison gesetzt.

Ein herausragendes Highlight war die Qualifikation unserer Trainerin **Rita** für die Nationalmannschaft des Deutschen Drachenbootverbandes (DDV). Sie nahm erfolgreich an den **Weltmeisterschaften in Brandenburg** teil und repräsentierte die Fopac Dragons auf internationaler Ebene.

Training und Teamgeist

Das Training im offenen Team findet sowohl an festen als auch an individuellen Terminen statt. Das Wassertraining wird – soweit es die Witterung erlaubt – ganzjährig durchgeführt. Neben Kondition, Kraft und Technik steht dabei stets der **Teamgeist** im Vordergrund.

In den Wintermonaten ergänzen wir unser Programm durch ein Krafraumtraining, um die Fitness und Leistungsfähigkeit auch außerhalb der Saison zu sichern.

Angebot für Interessierte und neue Mitglieder

Die Fopac Dragons freuen sich über neue Gesichter im Team!

- Wir bieten regelmäßig **Schnuppertrainings** an, bei denen Interessierte den Drachenbootsport unverbindlich kennenlernen können.
- Egal ob Anfänger oder erfahrene Sportler – alle sind willkommen, Teil unseres Teams zu werden.
- Das Schnuppertraining vermittelt erste Eindrücke von Technik, Teamarbeit und der besonderen Atmosphäre im Drachenboot.
- Wir suchen aktuell eine neue Trommlerin oder einen Trommler.
Das **Mindestalter beträgt 14 Jahre**.

Wer Lust hat, den Drachenbootsport auszuprobieren, kann sich direkt bei uns melden oder einfach zu einem der Trainingstermine vorbeikommen. Wir freuen uns auf jede und jeden, der mit uns gemeinsam paddeln möchte!

Trainingstermine:

Montag 18:00 bis 20:00
Uhr (Frühjahr bis Herbst)
Im Winter nach Absprache

Dieter Efken



Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025

Abrudern am 22.10.2025

Nach dem Rudern wurde diesmal zum Saisonabschluss eine Bratwurst gegrillt. Dazu gab es Salat, Brot und Gewürzgurken. Nun steht



uns die kalte und dunkle Jahreszeit wieder bevor. Dies hält aber einige Ruderer nicht davon ab, auch im Winter zu rudern. Herbst und Winter halten ebenso schöne Rudermomente mit Herbstfärbung, Vogelzug, Nebel und Raureif bereit. Und obendrein dazu: Ein wohliges Gefühl, wenn man danach von der Kälte ins Warme kommt und es einen schönen heißen Tee oder Glühwein gibt. Trotzdem erwarten wir mit großer Vorfreude den nächsten Frühling.

Melanie Müller



Rudern in der kalten Jahreszeit



Weihnachtsfeier



Am 03.12.2025 fand unsere diesjährige Weihnachtsfeier statt, zu der alle Vereinsmitglieder eingeladen waren. Schon beim Betreten des Bootshauses empfing uns der Duft von Tannengrün, Glühwein und Punsch. Alles war dank einiger Ruderkameraden weihnachtlich geschmückt und die Tische liebevoll mit Kerzen, Weihnachtsgestecken und bunten Tellern eingedeckt. Für das leibliche Wohl sorgte ein Suppenbüfett, welches durch besondere Vielfalt bestach und allen gut schmeckte. Lustige weihnachtliche Geschichten, die von Petra P. und Christiana lebendig vorgetragen wurden, sorgten für Heiterkeit.

Natürlich durften auf einer Weihnachtsfeier auch Weihnachtslieder nicht fehlen. Petra und Andreas hatten uns zum Glück genügend Liederzettel kopiert, und Andreas begleitete unseren Gesang professionell auf seiner Gitarre. Es wurde ausgelassen gelacht, erzählt und diskutiert bis auch diese Feier zu Ende ging und uns auf einen schönen geselligen Abend zurückblicken lässt.



Marita Kämmerer

Sportler des Jahres



Auf der Jahreshauptversammlung wurden **Jens Buss** und **Ute Möhlmann** als Sportler des Jahres ausgezeichnet.

Jens ist Schriftführer in unserem Verein, kümmert sich seit vielen Jahren um die Abrechnungen mit den Krankenkassen und verwaltet darüber hinaus unsere Internetseite. Ute Möhlmann leitet mit Herzblut und Erfahrung die Kurse: Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung, Herzsport und Rehasport. Mit der Auszeichnung Sportler des Jahres danken wir den beiden und ehren sie für ihr Engagement.

Melanie Müller

Vorschau auf 2026:



Januar 2026:

Nach vielen Jahren endlich mal wieder Schnee. Diese Gelegenheit wurde von Ute spontan genutzt und am Ende der Kurseinheit eingebunden.

Nach einem ausgiebigen Training sorgte dies für die passende Abkühlung. Wer kann schon sagen, wann sich wieder eine solche Möglichkeit bietet?

Aus dem Ruderverein

Mitglieder im Verein

Als Spartenverein sind wir mit 100 Mitgliedern im Landesruderverband Niedersachsen, 185 Mitgliedern im Niedersächsischen Turnerbund und mit 41 Mitgliedern im Behinderten-Sportverband Niedersachsen gemeldet.

| | |
|--------|-----|
| Gesamt | 334 |
| Frauen | 194 |
| Männer | 140 |

Stand 31.12.2025

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder*

| | | |
|-------------------|----------------------|------------------|
| Jutta Motejl | Friederike Paeth | Jonah Blumenkamp |
| Emma Krahl | Ninja Leemhuis | Matthis Schulte |
| Margret Timmer | Thies Steenwerth | Lena Frerichs |
| Wolfgang Malhofer | Doris Malhofer | Hedda Halfwassen |
| Waltraud Kröger | Katharina Martens | Uwe Oer |
| Petra Hochartz | Franz-Josef Hochartz | Leyla Wiers |
| Hella Hoffmeister | Birgit Pitson | Kevin Pitson |
| Uwe Eflen | Barbara Konjer | Anika Kohlen |

Alexander Sprengel

*berücksichtigt wurde das jeweilige Datum nach Eintritt in den Verein

Auszeichnungen für langjährige Vereinsmitgliedschaften

25 Jahre

| | | |
|------------------|---------------|---------------|
| Christa Nitschke | Karl Nitschke | Cornelia Reil |
| Saskia Reil | Lena Reil | |

20 Jahre

| | | |
|--------------|-----------------|--------------|
| Helga Weerts | Kerstin Lücking | Gunda Esders |
| Bernd Esders | Jens Buss | |

15 Jahre

| | | |
|------------------|-----------------|-----------------|
| Barbara Pagel | Marita Kämmerer | Niklas Bahlmann |
| Seraphin Friedek | | |

10 Jahre

| | | |
|----------------|-----------------|------------|
| Vanessa Hermes | Waldemar Krause | Dörte Aden |
|----------------|-----------------|------------|

Runde Geburtstage im letzten Jahr**80 Jahre**

Elisabeth Zumbrägel Bärbel Schöler

70 Jahre

Wolfgang Hindermith Wolfgang Malhofer Heinz von der Heide

60 JahreMartina Wolke Petra Hinrichs Norbert Rothenhäusler
Heike Papenhagen Gerhard Abrahams Karin Schmidt
Michol Pradel Gunda Zimmermann Claudia Teske
Uwe Schulte**50 Jahre**

Cathrin Cloppenburg Silke Schünemann

40 JahreWaldemar Krause Imke Kollmer Adrian Krone
Uwe Oer**30 Jahre**

Lena Reil Jan-Eike Schoone Anna Theresa Przibilla

20 Jahre

Larissa Raming Hannes Dumstorf

10 JahreDaria Logan Bergmann Thore Wöhrstein
Käthe Hibben Nele Winterfeld Sophie Engelhardt**Ruderergometer 2025**

| | | | | | |
|----|------------------|-----------|-----|-----------------------|-----------|
| 1. | Hannelore Köpf | 949,59 km | 7. | Inka Rothenhäusler | 213,98 km |
| 2. | Rosi Oetje-Weber | 856,05 km | 8. | Norbert Nicolaßen | 165,30 km |
| 3. | Margit Hoffmann | 624,59 km | 9. | Petra Hinrichs | 150,03 km |
| 4. | Heike Papenhagen | 514,27 km | 10. | Gerda Johanning | 120,36 km |
| 5. | Lucia Lucassen | 428,81 km | 11. | Thomas Müller | 36,10 km |
| 6. | Martina Wolke | 281,17 km | 12. | Rolf Hinrichs | 33,24 km |

Jahreskilometer 2025

| | | | | | |
|-----|----------------------------|--------|-----|--------------------|--------|
| | über 800 km | | | | |
| 1. | Heinz Krone | 817 km | 18. | Petra Hochartz | 204 km |
| | über 700 km | | 19. | Hedda Halfwassen | 195 km |
| 2. | Marita Kämmerer | 797 km | 20. | Rolf Hinrichs | 176 km |
| 3. | Karin Holtmann | 765 km | 21. | Simone Kirk | 171 km |
| 4. | Hannelore Köpf | 725 km | 22. | Katharina Martens | 128 km |
| | über 600 km | | 23. | Alexander Sprengel | 116 km |
| 5. | Thomas Müller | 687 km | 24. | Uwe Oer | 104 km |
| | über 400 km | | 25. | Stefanie Elsen | 86 km |
| 6. | Melanie Müller | 481 km | 26. | Anika Kohlen | 77 km |
| 7. | Mechthild Preut | 453 km | 27. | Judith Deeken | 65 km |
| | die weiteren Plätze | | 28. | Dagmar Beenen | 54 km |
| 8. | Gisela Helmers | 348 km | 29. | Leila Wiers | 53 km |
| 9. | Bernd Preut | 283 km | 30. | Tobias Brand | 44 km |
| 10. | Rudolf Beenen | 272 km | 31. | Uwe Schulte | 31 km |
| 11. | Jürgen Lüttmann | 260 km | 32. | Robert Ueckermann | 22 km |
| 12. | Linda Bochmann | 253 km | 33. | Manuela Diekhaus | 21 km |
| 13. | Petra Hinrichs | 226 km | 34. | Heike Reinders | 13 km |
| 14. | Petra Prins | 219 km | 35. | Bernadette Pahl | 11 km |
| 15. | Christian Pahl | 212 km | 36. | Katharina Dolberg | 11 km |
| 16. | Andreas Engel | 208 km | 37. | Nina Hobbie | 9 km |
| 17. | Franz-Josef Hochartz | 205 km | | | |

Bootsnutzung 2025

| Boot | Km | Fahrten |
|-------------------|--------|---------|
| Reiher | 498 km | 45 |
| Soeste | 254 km | 22 |
| Mecky Oldenburg | 250 km | 23 |
| Bernhard-Josef P. | 249 km | 22 |
| Kiebitz | 205 km | 19 |
| Eisvogel | 151 km | 14 |
| Jümme | 59 km | 4 |
| Sandhausen | 33 km | 3 |
| Leda | 32 km | 3 |
| Pinnau | 10 km | 1 |

Rudern * Fitness- und Präventionskurse

| Montag | Dienstag | Mittwoch |
|---|---|--|
| Trittsicher durchs Leben -Z- 9:30 - 10:30 Uhr - Kurs I Mechthild Preut Bootshaus | Haltung u. Bewegung durch Ganzkörperkräftigung -Z- 09:00 - 10:00 Uhr - Kurs I 10:00 - 11:00 Uhr - Kurs II Ute Möhlmann Bootshaus | Trittsicher durchs Leben -Z- 9:00 - 10:30 Uhr - Kurs II Mechthild Preut Bootshaus |
| Drachenboot Wasser-Training 18:00 – 20:00 Uhr (Frühjahr – Herbst) Winter nach Absprache | Geräte-Training Frauen 17:15 - 18:15 Uhr Anke Stolle Bootshaus | Ju Jutsu 16:45 - 19:00 Uhr Neu: Jetzt mit Qigong-Elementen Christian Gringel Halle GS Barßel |
| | Progressive Muskelentspannung -Z- 18:30 – 20:00 Uhr Mechthild Preut, Bootshaus | Geräte-Training 19:00 - 20:00 Uhr Gunda Esders Bootshaus |
| | Herzsport mit ärztl. Betreuung 19:00 - 20:00 Uhr Ute Möhlmann Halle GS Barßel | Rudern 19:00 - 21:00 Uhr Winter: 14:00 -16:00 |
| Gymnastik Frauen I 17:45 – 18:45 Uhr Rosi Oetje-Weber Grundschule E-fehn West | Gymnastik Frauen II 17:00 - 18:00 Uhr Rosi Oetje-Weber Grundschule E-fehn West | Ab September den Lichtverhältnissen angepasste Ruderzeiten! |
| Männer 18:00 Uhr Sauna Bootshaus (nur Wintermonate) | Frauen 18:00 Uhr Sauna Bootshaus (nur Wintermonate) | Vereinsabend: November – März 19:00 – 21:00 Bootspflege, Instand- Haltung, Austausch, Planungen |

für Erwachsene * Reha * Kinderturnen *

| Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---|---|---|
| Reha-Sport (mit Verordnung) 09:00 – 10:00 Uhr Ute Möhlmann Bootshaus | Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining -Z- 09:00 - 10:30 Uhr Mechthild Preut Bootshaus | Rudern Frühjahr bis Herbst Uhrzeit nach Absprache |
| Kinderturnen 15:30 – 16:30 Uhr -Eltern-Kind bis 4 Jahre Stefanie und Melanie -5jährige u. Grundschüler*innen Rosi Maaß und Michaela Heitmann,(Herbst - Ostern) Sporthalle Schulzentrum | Rudern Frühjahr bis Herbst Uhrzeit nach Absprache | weitere zertifizierte Kurse Infos siehe Webseite: www.rv-barssel.de und in der Tagespresse |
| Geräte-Training 17:15 - 18:15 Uhr Anke Reil Bootshaus | | Sonntag |
| Pilates -Z- 18:15 - 19:15Uhr Mechthild Preut Bootshaus | | Rudern 10:00 -12:00 Uhr |
| Rückenschule 19:30 – 20:30 Uhr Judith Reil Halle Grundschule | Geräte-Training Frauen 17:00 - 18:00 Uhr Marita Kämmerer Bootshaus | |
| Pilates -Z- 19:30 -20:30 Uhr Mechthild Preut Bootshaus | Ju Jutsu Neu: Jetzt mit Qigong-Elementen 18:00 - 20:00 Uhr Christian Gringel Bootshaus | Z = zertifizierte Kurse, welche als Beitrag zur gesundheitlichen Prävention von den Krankenkassen bezuschusst werden. |

Präventionskurse im Ruderverein

Neben der Sportart Rudern wird vom Ruderverein ein vielseitiges Freizeit- und Gesundheitssportprogramm für alle Generationen angeboten.

Diese Angebote setzen auf die präventive Wirkung von Bewegung. Sie können das Herz-Kreislaufsystem stärken, das Skelettsystem (u. a. Rücken) stabilisieren, Sturzrisiken vorbeugen oder auch gezielte Stressbewältigung verfolgen.

Die Kurse sind von der zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) anerkannt und zertifiziert. Die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, sich einen Teil der Kursgebühren von ihrer Krankenkasse erstatten zu lassen (§ 20 SGB V).

Folgende Kurse werden angeboten:

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der knochenahnen Muskulatur, besonders von Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Training zeichnet sich durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen aus, die von einer ruhigen, tiefen Atmung begleitet werden. Bei allen Übungen gelten die Prinzipien: Zentrierung auf die Körpermitte, Atmung, Kontrolle, Konzentration und Koordination. Pilates steigert die Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance sowie die Selbstwahrnehmung. Da ausschließlich mit dem eigenen Körper gearbeitet wird, können die Übungen auch gut zuhause durchgeführt werden.

Trittsicher durchs Leben

Sturzprophylaxe-Übungsprogramm für Personen ab 65 Jahren; es beinhaltet das Trainieren von Kraft, Balance, Reaktion und Koordination. Ein zur Verfügung gestelltes Heimtrainingsbuch gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, die Übungen zu Hause zu wiederholen und zu vertiefen.

Autogenes Training

Entspannungsmethode, bei der mithilfe formelhafter Redewendungen und der eigenen Vorstellungskraft dem Unterbewusstsein geholfen wird, sich ganz auf sich zu konzentrieren und sich nicht von äußeren Einflüssen ablenken zu lassen.

Progressive Muskelentspannung (PME)

Leicht erlernbare Methode, bei der durch abwechselnde An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen Verspannungen abgebaut werden können; es wird eine körperlich-seelische Wohlspannung gefördert.

Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

In diesen Kursen werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Durch die aktive Auseinandersetzung mit dem Gesundheitsverständnis erfahren die Teilnehmenden mehr über die Zusammenhänge von Training und Gesundheit und entwickeln nach und nach ein tieferes Verständnis für ihren Körper.

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Es ist ein gelenkschonender Sport an der frischen Luft, der für viele Personengruppen geeignet und ganzjährig ausgeübt werden kann.

Weitere Sportangebote

Rückenschule

Kräftigungs- und Bewegungsprogramm für den gesamten Bewegungsapparat. Es wird die zur Verkürzung neigende Muskulatur gedehnt und die zur Abschwächung neigende Muskulatur gekräftigt. Die Übungen werden durch Schulung der Koordination variantenreich unterstützt.

Herzsport

Angebot mit ärztlicher Betreuung; Nach Puls- und Blutdruckkontrolle beginnt das Training mit einer Ausdauerleistung, anschließend werden Kräftigungs-, Koordinations- und Konzentrationsübungen durchgeführt. Zum Abschluss erfolgt ein sportliches Spiel. **Die Teilnahme ist nur mit ärztlicher Verordnung möglich.**

Rehasport mit Verordnung

Rehasport ist ein Gesundheitssport für alle, die unter körperlichen Beschwerden leiden, z. B. Rücken-, Schulter-, Knie-, Hüft- oder Gelenkschmerzen. Die Unterrichtseinheiten (insgesamt 50) werden vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse vollständig übernommen. Die Kurse werden von ausgebildeten Übungsleitern durchgeführt.

Gymnastik für Frauen

Übungen für Bauch-Beine-Po, Koordination und Dehnung – und das alles auch im Takt von flotter Musik. Frauen jeden Alters haben die Möglichkeit, ihre Fitness zu trainieren. Es stehen zwei Termine zur Verfügung.

Geräte-Training

Angeboten werden Übungen unter Anleitung mit verschiedenen Studio-Trainingsgeräten: Stepper, Crosstrainer, Spinningrad, verschiedenen Multi-Power-Stationen, Ruderergometer und Hantelbank. Für dieses Angebot stehen mehrere wöchentliche Termine zur Verfügung.

Ju Jitsu – Kampfsporttraining

Nach einigen Demonstrationen von Angriff und Abwehr werden in wechselnder Partnerarbeit die Bewegungsabläufe immer wieder geübt. Die Übungen der verschiedenen asiatischen Kampfsportarten (Ju Jitsu, Kali, Thai Chi) trainieren zudem die körperliche und geistige Fitness der Teilnehmer. **Mindestalter: 14 Jahre**

Kinderturnen

In den Wintermonaten, von den Herbstferien bis zu den Osterferien, findet das Kinderturnen statt, bei dem die Kinder spielerisch an das Turnen herangeführt werden. In der Gemeinschaft gleichaltriger Kinder sollen sie die Angst vor Großgeräten verlieren und Spaß am Turnen erfahren.

Das Kinderturnen findet zeitgleich in zwei Gruppen statt; das **Eltern-Kind-Turnen für Kinder bis 4 Jahren** und das **Turnen der Kinder ab 5 Jahren zusammen mit den Grundschulkindern**.

alle Ansprechpersonen und Kontaktdaten für die jeweiligen Kurse siehe Seite 56

WANTED!!! GESUCHT!!!

Wir suchen engagierte Übungsleiter für Jung und Alt. Interessierte sollten Spaß an Spiel und Sport haben und über einen gültigen Trainerschein (C-Lizenz) verfügen. Die C-Lizenz kann in entsprechenden Lehrgängen erworben werden. Die Kosten dafür übernimmt der Ruderverein, dafür verpflichtet sich der Trainer oder die Trainerin eine gewisse Anzahl von Stunden gegen Vergütung für unseren Verein tätig zu sein. Bei Interesse wendet euch gerne an die Mitglieder des Vorstandes.

Ansprechpersonen - Wer macht was?

| | | |
|--|---|---|
| 1. Vorsitzender | Thomas Müller Thomas.Mueller@rvbarssel.de | Tel. 0 44 97 – 83 07 |
| 2. Vorsitzende | Karin Holtmann Karin.Holtmann@rvbarssel.de | Tel. 0 49 52 – 68 16 |
| Schriftführer | Jens Buss | Tel. 0171 – 7 13 04 38 |
| Pflege der Internetseite | Jens.Buss@rvbarssel.de | Tel. 0 49 52 – 89 44 40 |
| Kassenwartin | Julia Osterkamp Julia.Osterkamp@rvbarssel.de | Tel. 0 44 99 – 92 13 08 |
| Ehrenvorsitzender | Bernd Preut | Tel. 0 44 99 – 12 74 |
| Präventionskurse | Mechthild Preut Mechthild.Preut@t-online.de | Tel. 0 44 99 – 12 74 |
| Kinderturnen – Kinder ab 5 Jahre | Rosi Maaß | Tel. 0 44 99 – 17 47 |
| Eltern-Kind-Turnen – Kinder bis 4 Jahre | Stefanie Elsen | Tel. 0 15 14–0 05 61 48 |
| Herzsport, Präventive Ganzkörperkräftigung und Rehasport Bewegung | Ute Möhlmann | Tel. 0 44 99–9 35 69 59 |
| Rückenschule | Judith Reil | Tel. 0 44 99 – 24 61 |
| Frauengymnastik | Rosi Oetje-Weber | Tel. 0 44 98 – 17 39 |
| Gerätetraining | Gunda Esders Marita Kämmerer Anke Stolle | Tel. 0 44 99 – 25 19 Tel. 0 44 99 – 77 33 Tel. 0 44 99 – 92 13 13 |
| Ju Jutsu | Christian Gringel | Tel. 0 44 99–9 35 88 88 |
| Hauswart | Heinz Krone Heinz-Krone@t-online.de | Tel. 0 44 99 – 27 27 Tel. 01 51–16 50 25 64 |
| Vereinsheft | Melanie Müller Soeste-Ticker@rvbarssel.de Christiana Lammers Ch.vonHoeven@t-online.de Marita Kämmerer maritakaemmerer@ewetel.net | Tel. 0 44 97 – 83 07 Tel. 0 44 99 – 77 33 |

Jahresplan 2026

(alle Termine dieser Seite unter Vorbehalt – bitte die Hinweise auf der Homepage und in den WhatsApp-Gruppen beachten)

| | | | |
|-------------------------|----------|------------------------|-----------|
| Hauptversammlung | Mittwoch | 18.03.2026 | 19:30 Uhr |
| Frühjahrsputz | Samstag | 21.03.2026 | 09:00 Uhr |
| Ruderkurs für Anfänger | Samstag | 11.04.2026 | 10:00 Uhr |
| | Mittwoch | 15.04./22.04./29.04.26 | |
| Anrudern mit Abendessen | Mittwoch | 01.04.2026 | 19:00 Uhr |
| Maibaumsetzen | Sonntag | 30.04.2026 | 19:00 Uhr |
| Stadtradeln Zeitraum | | 01.05.-21.05.2026 | |
| Abrudern mit Essen | Mittwoch | 21.10.2026 | |
| Weihnachtsfeier | Mittwoch | 02.12.2026 | 19:30 Uhr |
| Boßeln | Sonntag | 07.02.2027 | 14:00 Uhr |

Rudertermine 2026

| | |
|----------|---|
| Mittwoch | 19:00 bis 21:00 Uhr (Frühjahr bis Herbst) 14:00 bis 16:00 Uhr (Winter) |
| Freitag | Frühjahr bis Herbst, Uhrzeit nach Absprache |
| Samstag | Frühjahr bis Herbst, Uhrzeit nach Absprache |
| Sonntag | 10:00 bis 12:00 Uhr |

Rudertouren 2026

| | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 09.05.2026 | Matjesrudern in Barßel |
| 07.06. – 09.06.2026 | Hexentour nach Havelberg |
| 17.06. – 23.06.2026 | Berlinfahrt |
| Termin noch nicht bekannt | Nieders. Wanderrudertreffen |

**Weitere Wanderfahrten und Tagestouren werden rechtzeitig bekannt gegeben.
Anmelde Listen liegen zeitnah im Bootshaus aus.**

Sauna in den Wintermonaten (offen für alle Mitglieder)

| | | |
|--------|----------|---------------------|
| Frauen | Dienstag | 18:00 bis 21:00 Uhr |
| Männer | Montag | 18:00 bis 21:30 Uhr |

[Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025](#)

Vereinsbeiträge (jährlich)

| | |
|------------------|--|
| Erwachsene | 90 Euro |
| Ehepaare | 110 Euro |
| Familien | 135 Euro |
| Jugendliche | 45 Euro |
| Kinder | 35 Euro |
| Rückengymnastik | 85 Euro |
| Gesundheitskurse | Auskunft erteilen die Kursleiter*innen |

Kontodaten Ruderverein Barßel

| | |
|------|------------------------------|
| IBAN | DE 55 2805 0100 0092 9497 00 |
| BIC | SLZODE22XXX |
| Bank | Landessparkasse zu Oldenburg |

Impressum

Barßeler Ruderverein e.V. - Westmarkstraße 3a - 26676 Barßel

Postanschrift: Barßeler Ruderverein, Thomas Müller, Sandkamp 19, 26676 Barßel

E-Mail: Thomas.Mueller@rvbarsel.de - Tel.: 0 44 97 – 83 07

Vertretungsberechtigte Personen:

Thomas Müller (1. Vorsitzender), Karin Holtmann (stellvertretende Vorsitzende)

Vereinsregister: Amtsgericht Oldenburg, VR 150334

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes: Thomas Müller

Redaktion und Layout: Melanie Müller, Christiana Lammers und Marita Kämmerer

Hinweis:

Die persönlichen Daten beziehen sich auf die aktuelle Mitgliederliste des Rudervereins. Weitere persönliche Events werden veröffentlicht, wenn diese der Redaktion mitgeteilt werden.

Gender-Hinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird teilweise auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Soeste-Ticker 2026
Bitte folgenden Termin notieren:
Redaktionsschluss: 01.12.2026

Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2025

**Zertifizierte Präventionssportkurse
im Ruderverein Barßel:**

Pilates

Autogenes Training

Progressive Muskelentspannung

Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Trittsicher durchs Leben

Nordic Walking

**Die Teilnehmer erhalten von den Krankenkassen
eine Erstattung der Kosten bis zu 80 %.**



www.rvbarssel.de