

... alle Rudertermine

Seite 32

2020

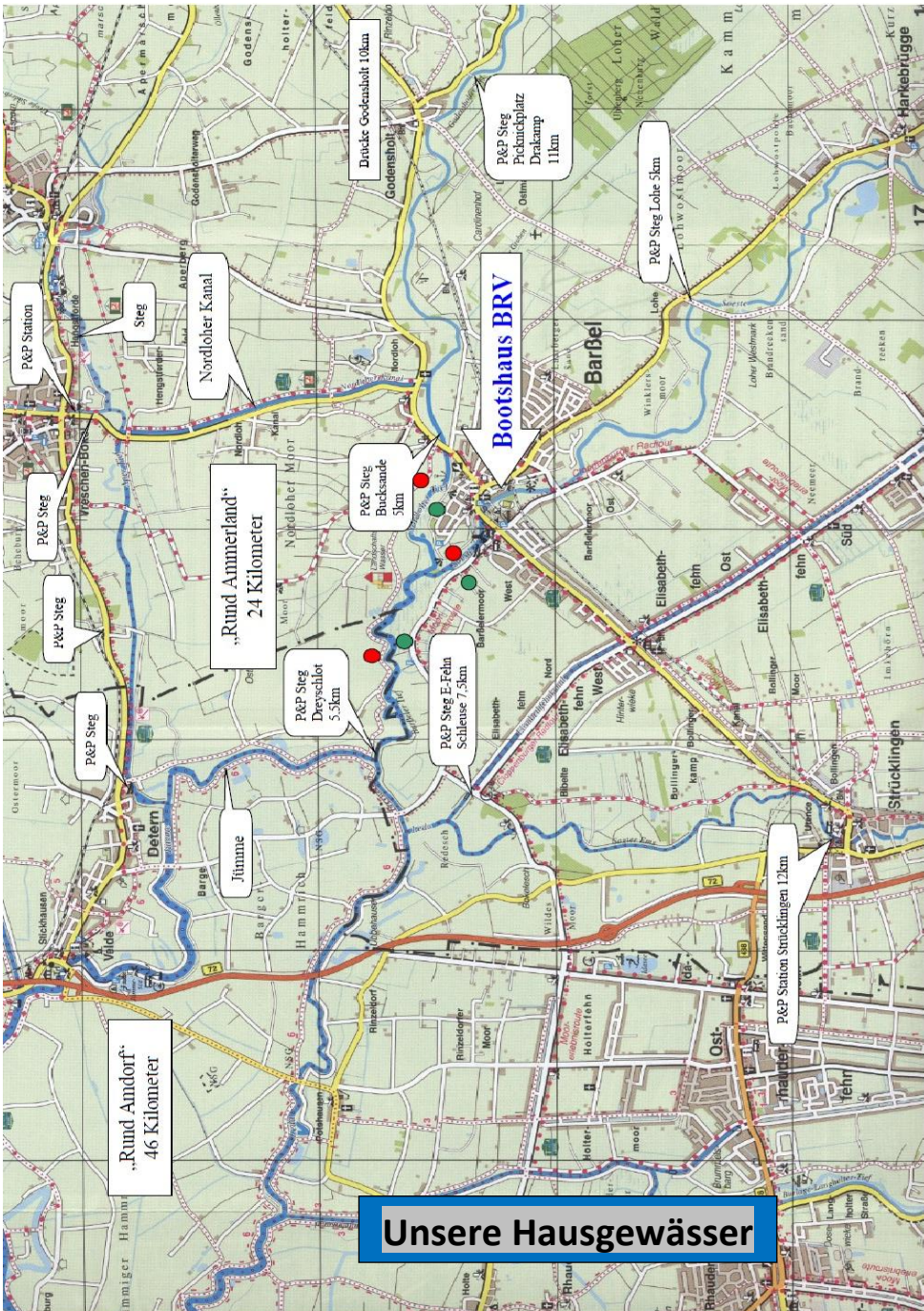
SOESTE-TICKER



**Barßeler
Ruderverein**

**... wieder
zahlreiche
Fitnessangebote**

ab Seite 12



Unsere Hausgewässer

Inhalt

- 1 Unsere Hausgewässer
- Das war unser Jahr 2019**
- 3 Jahresbericht
- 5 Instandsetzung Bootssteg
- 6 Mitglieder im Verein
- 6 Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder
- 7 Auszeichnungen für langjährige Vereinsmitgliedschaften
- 7 Sportabzeichenverleihung
- 8 Ferienpassaktionen der Gemeinde Barßel
 - 8 ○ Stand up Paddling - Zoo Jaderpark
 - 9 ○ Kletterpark Thüle
- 10 Jahreskilometer 2019
- Persönliches aus der Ruderfamilie**
- 11 Runde Geburtstage im letzten Jahr
- 11 Peters 80. Geburtstag
- Vereinsangebote**
- 12 Präventionskurse im Ruderverein
- 13 Weitere Sportangebote
- 15 Übersicht der Sportangebote
- 17 **Impressionen vom Matjesrudern 2019**
- Rudergeschichten 2019**
- 19 Emden
- 23 Hexentour
- 24 Berlin
- 27 In Barßel geht die Post ab!
- 27 Havelberg
- 30 Immer auf dem Wasser unterwegs
- Termine und Ansprechpartner/innen**
- 32 Jahresplan 2020
- 32 Rudertermine 2020
- 32 Rudertouren 2020
- 32 Sauna in den Wintermonaten
- 33 Ansprechpartner/innen - Wer macht was?
- 34 Vereinsbeiträge - Kontodaten - Impressum

Jahresbericht

Wieder hatten wir ein gutes Ruderjahr mit bestem Sommerwetter. Erst der Herbst mit seinen Wetterkapriolen ließ mehrere Rudertermine platzen. So konnten die Spitzenleistungen des Vorjahres bei den Jahreskilometern nicht erreicht werden. Auf der Jahreshauptversammlung im März gab es einen Wechsel im Vorstand. Konrad Schulte schied als Kassenwart aus, das Amt übernahm Julia Osterkamp. Konrad Schulte war 1987 Mitbegründer des Vereins und übernahm auf der Gründungsversammlung das Amt des stellvertretenden Vorsitzenden. Ab 1993 wechselte er in das Amt des Kassenwartes. Nicht nur die 32 Jahre im Vorstand, sondern auch seine regelmäßige Mitarbeit bei allen Arbeitseinsätzen sind ihm zu danken. Der Vorstand bedankte sich bei ihm mit einem Präsentkorb und ernannte ihn zum 2. Ehrenmitglied des Barßeler Rudervereins.

Im zukünftigen Jahresplan unseres Vereins gibt es das „Matjesrudern“. Der Oldenburger Ruderverein (ORVO) hatte im Vorjahr das langjährige „Heringsrudern“ ausklingen lassen. Viele Jahre hatte Kai Basedow beim ORVO zu dieser eintägigen Ruderveranstaltung eingeladen und sie organisiert. Da dieser gewohnte Termin alljährlich fest im Kalender vieler Ruderer im Norden steht, haben wir uns entschlossen, die Veranstaltung als „Matjesrudern“ mit unserem Verein weiterzuführen. Am 25. Mai wurden dann erstmals auf den beiden Rundkursen „Rund Ammerland“ und „Rund Amdorf“ gerudert. Zum Abschluss gab es im Bootshaus Emders Matjes und Bratkartoffeln. Mit ca. 40 Meldungen war die Veranstaltung gut besucht. Die Gäste fühlten sich wohl und die positiven Rückmeldungen taten unseren Helfern gut. Wir werden diese Veranstaltung alljährlich fortführen. Die Teilnehmerzahl wird auf 50 Bootsplätze begrenzt sein, um die gemütliche Atmosphäre zu erhalten und den Aufwand mit eigenen Booten und Helfern bewältigen zu können.

Zum Jahresbeginn gab es Probleme mit dem Warmwasser der Duschen. Im Bereich des Boilers waren die alten Leitungen durch Ablagerungen verengt. Mit ihren 26 Jahren hat die Heizungs- und Warmwasseranlage wohl bald ausgedient. Wir planen eine Erneuerung für das kommende Jahr.

Beim Bootssteg lag eine Reparatur an. Zwei Dalben waren komplett durchgerostet und mussten ersetzt werden. Die Arbeiten wurden in Eigenleistung erledigt. Ebenfalls Probleme macht das Dach im Ansatz zum Neubau bei der Schiebetür. Immer wieder leckte Regenwasser durch. Die Fehlersuche war wie immer in solchen Fällen schwierig. Nach mehreren Arbeitseinsätzen ist zurzeit alles gut.

Das Albertus-Magnus-Gymnasium Friesoythe hat nach mehr als 20 Jahren Zusammenarbeit die Kooperation beendet. Grund dafür sind neue Bestimmungen im Schulsport. Da die nun notwendigen Qualifikationen bei den Lehrkräften fehlen, können sie keine weiteren Ruderkurse anbieten.

Die Fertigstellung der Renovierung der Dreifachturnhalle im Schulzentrum - sie ist sehr schön geworden - brachte wieder Normalität und Erleichterung für die Hallensportgruppen. Alles läuft wieder nach altem Plan.

In Zusammenarbeit mit der Ferienpassaktion boten wir in diesem Jahr „Stand up Paddling“ an. Gleichzeitig konnten die Kinder erste Erfahrungen im Ruderboot sammeln.

Neu im Sportangebot ist das Eltern-Kind-Turnen U3. Stefanie Elsen hat diese Gruppe parallel zu den bestehenden Gruppen „Eltern-Kind-Turnen“ und „Turnen für Grundschulkindern“ neu aufgebaut. Der Start ist gut gelaufen.

Auf Wunsch von Christian Gringel, Leiter und Trainer der Ju Jutsu Abteilung sind wir aus dem Nds. Ju Jutsu Verband ausgeschieden. Bis zu einer neuen Verbandszuordnung werden die Mitglieder beim NTB gemeldet.

Nach zwei extrem trockenen Sommern ist die Rasenfläche vor dem Bootshaus fast gänzlich verschwunden. Moose machen die um 1,20 m ansteigende Fläche bei Nässe zu einem gefährlich rutschigen Zugang zum Bootshaus. Es kam bereits zu einigen, gottseidank glimpflich verlaufenen, Stürzen. Eine Änderung mit behindertengerechtem Zugang ist ebenfalls in der Planung. Eventuelle baurechtliche Belange müssen mit der Gemeinde geklärt werden.

Im sportlichen Bereich waren alle Sparten und Gruppen das ganze Jahr sehr gut besucht. Überall gab es im Laufe des Jahres bei den Teilnehmern personellen Wechsel, aber die Zugänge in allen Bereichen überwiegen. Sehr viel Zuspruch fanden die angebotenen Kurse im Bereich Prävention und Rehasport. Unsere Übungsleiterinnen haben sich mit Fortbildungen weiterqualifiziert. Viele Angebote sind zertifiziert und werden dadurch von den Kostenträgern im Gesundheitswesen anerkannt. Die TeilnehmerInnen können dadurch von ihren Krankenkassen Kostenerstattungen erhalten.

Im Kernbereich Rudern waren wir natürlich das ganze Jahr hindurch regelmäßig aktiv. Viele rudersportliche Fahrten wurden organisiert oder unsere Ruderer waren bei anderen Veranstaltungen und Vereinen zu Gast. Eigene Berichte auf den folgenden Seiten geben die Erlebnisse wieder.

Da in den Wintermonaten am Mittwochabend nicht mehr gerudert werden kann, wird der Termin für die Reinigung, Überholung und Reparatur der Boote genutzt. Damit nicht nur der „harte Kern“ alle Arbeit machen muss, sollte sich jeder aktive Ruderer zur Mithilfe verpflichtet fühlen. Natürlich können nicht alle gleichzeitig in der Werkstatt mithelfen, daher ist hier eine Absprache zur Einteilung mit den Verantwortlichen erforderlich.

Weitere Veranstaltungen gehören zum Jahresprogramm des Vereins. So beginnt das neue Jahr mit dem Mitarbeiteressen, gefolgt vom „Speckendickenessen“, Boßeln und vielen weiteren offenen Angeboten. Sie werden im Bootshaus bekannt gegeben. Das Ende des Jahres läutet die Weihnachtsfeier am ersten Mittwoch im Dezember ein.

Bernd Preut, 1. Vorsitzender

Instandsetzung Bootssteg



Im Mai trafen sich Bernd, Andreas, Johann und Rolf zu einem Arbeitseinsatz. Der Zahn der Zeit forderte auch an unserem Steg seinen Tribut: Die ständigen Veränderungen durch die Gezeiten hatten dazu geführt, dass unterhalb der Wasseroberfläche zwei Dalben am Steg abgebrochen waren.

Als Ersatz wurden zwei neue 5 m lange dickwandige Rohre ca. 2 m tief in den Soestegrund eingespült. Dank der perfekten Planung von Bernd konnten die Arbeiten reibungslos durchgeführt werden.

Johann Weerts

Mitglieder im Verein

Als Spartenverein sind wir mit 133 Mitgliedern im Landesruderverband Niedersachsen, 195 Mitgliedern im Nds. Turnerbund und mit 56 Mitgliedern im Behinderten-Sportverband Niedersachsen gemeldet.

Gesamt	384
Frauen	211
Männer	173

Davon sind 103 Mitglieder unter 18 Jahren.

Stand 31.12.2019

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Christa Abrahams	Theo Kühlich	Enno Röttgers
Gerhard Abrahams	Engelbert Kuhmann	Jonathan Sassen
Bayan Al Hawari	Nina Lanzendorf	Hendrik Sassen
Kea Marie Alberding	Till Lanzendorf	Karin Schmidt
Linda Bochmann	Ursula Lücking	Julia Schröer
Barbara Böse	Annika Marks	Lina Schröer
Simon Brandt	Geraldine Mattern	Elisabeth Stöckmann
Hendrik Dübbelde	Stefan Meiners-Hagen	Anke Stolle
Hannes Dumstorf	Pauline Meiners-Hagen	Fenja Tuchen
Willem Dumstorf	Johann Meiners-Hagen	Keno Visser
Monika Eichhorst	Katharina Meisterfeld	Tim Völkel
Stefanie Elsen	David Meisterfeld	Ina Wessels
Peter Fischer	Ina Meisterfeld	Corinna Wessels
Gisela Fischer	Sandra Meisterfeld	Mieke Wessels
Chris Ruben Giegel	Fiene Emma Meisterfeld	Anja Wienhold
Beate Greiner	Tia Greta Meisterfeld	Mats Wienhold
Elke Helma Knoll	Ursula Müller	Hannah Wienhold
Meike Kretz	Wiebke Oltmanns	Martin Willms
Mila Kretz	Tale Oltmanns	Marlon Winkler
Dagmar Krone	Damian Ortman	Gunda Zimmermann
Rieke Kühlich	Madita Röttgers	
Enna Kühlich	Finn Röttgers	

Auszeichnungen für langjährige Vereinsmitgliedschaften

25 Jahre

Karin Holtmann

15 Jahre

Dagmar Stahlberg

Sportabzeichenverleihung

Obwohl der Sommer wieder sehr heiß und trocken war, konnte die Zahl der Teilnehmer/Innen im Vergleich zum Vorjahr erheblich gesteigert werden. Neben den Anforderungen in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination musste auch die Schwimmfähigkeit als Leistung absolviert werden.



In einer kleinen gemütlichen Teerunde bekamen die Aktiven ihre Urkunde und eine Anstecknadel überreicht.

Bronze erlangte Uta Schweres, Silber gab es für Barbara Gatterdamm, Ursula Thoben und Tjark Bayrisch, Gold für Marion Kruse, Hans-Ludwig Kurre und Mechthild Preut.

Im kommenden Jahr hoffen wir auf noch mehr Beteiligung und planen einen „Tag des Sportabzeichens“, an dem alle Disziplinen abgenommen werden können. Interessierte sind immer herzlich willkommen!

Mechthild Preut

Ferienpassaktionen der Gemeinde Barßel

Stand up Paddling

Am 5. Juli 2019 bot der Ruderverein in Begleitung der DLRG Barßel einen Tag auf den Stand up Bords an. Es kamen vier Mädchen und zwei Jungen, alle im Alter von 12 Jahren. Die Kids hatten die Bretter schnell im Griff und sind nicht ins Wasser gefallen. Richtig Spaß hatten die Kinder, als das Boot der DLRG große Wellen machte, und dann fielen einige doch noch ins Wasser.



Nach zwei Stunden waren sich alle einig, dass diese Aktion im nächsten Jahr wiederholt werden sollte.

Einige probierten dann auch noch im *Kormoran* das Rudern aus. Wir danken unserem Nachbarverein, der DLRG Barßel für ihre Mithilfe.

BetreuerInnen der Aktion waren: Karin Holtmann, Melanie und Thomas Müller

Zoo Jaderberg

Einen wunderbaren Tag verlebten 30 Mädchen und Jungen im Jaderberger Zoo. Im Rahmen der Ferienpassaktion der Gemeinde Barßel ging es mit den Mitgliedern des Barßeler Rudervereins in das Reich der Tierwelt. Von der Vielzahl der Tiere waren die Jugendlichen richtig begeistert. Es war eine faszinierende Welt voller exotischer Eindrücke, wilder Tiere und fremder Lebensräume aber auch voller vertrauter Einblicke in die Fauna und Flora der heimischen Wälder. Über-



all auf dem Gelände befanden sich Ausstellungen mit interaktiven Exponaten, alle Erklärungshinweise zu den einzelnen Tieren waren auf Augenhöhe der Kinder angebracht.

Die Betreuung der Kinder übernahmen Hannelore Köpf, Ulla Möhlenbeck und Heinz Krone.

Kletterpark Thüle

Einmal hoch hinaus, dabei Spaß haben, fit werden, Abenteuer bestehen und gleichzeitig einen tollen Ausblick genießen. Das erlebten die Kinder der Ferienpassaktion der Gemeinde Barßel im Kletterwald Thüle. Unter fachkundiger Leitung kletterten die Mädchen und Jungen was das Zeug hielt.

Betreut wurden die Kinder von Gunda Esders und Heinz Krone, die auch selbst die Gelegenheit nutzten, den Kletterwald mit all seiner Vielfalt zu erkunden.



Jahreskilometer 2019



Auch im letzten Jahr wurden während der Jahreshauptversammlung wieder schöne Präsente für besondere Ruderleistungen verteilt. Heinz Krone, Karin Holtmann und Ulla Möhlenbeck waren sehr kreativ und erstellten hübsche Fische aus Holz, welche nun die Gärten einiger RuderInnen verschönern.

Jedoch schaffte es im Jahr 2019 lediglich ein Ruderer die 1000-KM-Marke zu knacken. Dieses ist im Jahr 2020 auf jeden Fall noch steigerungsfähig. Die Platzierungen lauten wie folgt:

über 1.000 km

1.	Heinz Krone	1205 km	29.	Christian Pahl	88 km
			30.	Patrick Störmer	81 km

über 700 km

2.	Mechthild Preut	946 km	31.	Jonathan Sassen	79 km
3.	Karin Holtmann	927 km	32.	Hendrik Sassen	76 km
4.	Bernd Preut	903 km	33.	Chris Giegel	74 km
5.	Peter de Greiff	878 km	34.	Christiana Lammers	72 km
6.	Hannelore Köpf	816 km	35.	Willem Dumstorf	68 km
7.	Margrit de Greiff	792 km	36.	Engelbert Kuhmann	66 km
			37.	Jonas Sassen	63 km
			38.	Jannik Meiringh	61 km

über 400 km

8.	Marita Kämmerer	657 km	38.	Heike Reinders	61 km
9.	Julia Osterkamp	594 km	39.	Hannes Dumsdorf	57 km
10.	Thomas Müller	587 km	40.	Hendrik Dübbelde	55 km
11.	Gisela Helters	557 km	40.	Jürgen Lüttmann	55 km
12.	Meinhard Bunjes	492 km	41.	Manuela Diekhaus	44 km
13.	Melanie Müller	423 km	41.	Martin Willms	44 km
			42.	Philipp Meiners	43 km
			43.	Philip Kröger	38 km

die weiteren Plätze

14.	Ulla Möhlenbeck	317 km	44.	Geraldine Mattern	35 km
15.	Rolf Hinrichs	293 km	45.	Manuela Hinrichs	24 km
16.	Petra Hinrichs	268 km	46.	Anja Wienhold	22 km
17.	Tobias Brand	261 km	47.	Heike Papenhagen	21 km
18.	Elke Hartjes	210 km	47.	Gerd Abrahams	21 km
19.	Ute Vogt	209 km	48.	Nina Lanzendorf	18 km
20.	Andreas Engel	207 km	48.	Til Martens	18 km
21.	Petra Prins	195 km	48.	Adrian Kröger	18 km
22.	Dagmar Beenen	160 km	48.	Norbert Rothenhäusler	18 km
23.	Konrad Schulte	132 km	49.	Bärbel Tönsing	12 km
24.	Simon Brandt	131 km	50.	Karin Schmidt	11 km
25.	Linda Bochmann	124 km	50.	Kosima Leonhardt	11 km
26.	Stefanie Elsen	109 km	50.	Stephan Leonhardt	11 km
27.	Katarina Dolberg	103 km	50.	Uwe Schulte	11 km
28.	Maria Schulte	99 km	50.	Vanessa Hermes	11 km
			51.	Inka Rothenhäusler	7 km

Persönliches aus der Ruderfamilie

Runde Geburtstage im letzten Jahr

1. Peter de Greiff	80 Jahre	17. Cornelia Reil	50 Jahre
2. Heino Weyland	80 Jahre	18. Wiebke Oltmanns	40 Jahre
3. Beate Greiner	70 Jahre	19. Keno Visser	40 Jahre
4. Ursula Mutsch	70 Jahre	20. Katharina Meisterfeld	30 Jahre
5. Ursula Lücking	70 Jahre	21. Sebastian Schoone	30 Jahre
6. Brigitte Schiffer	70 Jahre	22. Andreas Claaßen	30 Jahre
7. Peter Köpf	70 Jahre	23. Chris Ruben Giegel	30 Jahre
8. Christel Janssen	70 Jahre	24. Safeda Saberi	10 Jahre
9. Christa Nischke	70 Jahre	25. Seraphin Friedek	10 Jahre
10. Gertrud Kopka	60 Jahre	26. Luca Reil	10 Jahre
11. Regina Freer	60 Jahre	27. Ella Schünemann	10 Jahre
12. Rosemarie Oetje-Weber	60 Jahre	28. Rafael Schmidt	10 Jahre
13. Carmen Radlae	60 Jahre	29. Tonio Schröder	10 Jahre
14. Gunda Esders	60 Jahre	30. Fabian Burmann	10 Jahre
15. Barbara Böse	50 Jahre	31. Tim van der Terp	10 Jahre
16. Dörte Aden	50 Jahre		

Peters 80. Geburtstag



Es ist ja oft so, dass an einem Wochenende gleich mehrere Ereignisse zusammentreffen. Der Ruderverein Barßel führte Ende Mai zum ersten Mal das Matjesrudern durch und Peter de Greiff beging seinen 80. Geburtstag!

Flexibel, wie unser Jubilar ist, lud er uns im Nachhinein an einem Sonntag nach dem Rudern zum Captain's Dinner ein. So konnten wir im Bootshaus in gemütlicher Runde Peters Geburtstag gebührend feiern. Danke nochmal für die leckere Beköstigung.

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

Ganzkörpertraining, das besonders die knochen nahe Tiefenmuskulatur stärkt; die Prinzipien sind Konzentration, Koordination, Atmung, Zentrierung und Kontrolle.

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.

AOK-Rückenfit

Lernmethode, wie die Wirbelsäule mit ausgewählten Dehnungs- und Kräftigungsübungen mobilisiert und stabilisiert werden kann.

AOK-Functional-Training

Es wird an grundlegenden (Alltags-)Bewegungen gearbeitet sowie Ausdauer, Mobilität und Koordination geschult. Vor allem soll die funktionelle Kraft im Sinne von natürlichen, auf den Alltag anwendbaren Bewegungen aufgebaut werden. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und diversen Hilfsmitteln werden durchgeführt und ermöglichen ein höchst effektives Training für Kraft und Ausdauer.

Präventives Gesundheitstraining

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

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.

Neu im Kursplan:

Rehasport mit Verordnung

Angesprochen sind Personen mit Beschwerden in ihrer Beweglichkeit. Auf abwechslungsreiche Art und Weise wird unter Gleichgesinnten das Wohlbefinden verbessert. Gefördert werden Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination.

Reha-Verordnung vom Arzt erforderlich.

Weitere Sportangebote

Wirbelsäulengymnastik

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.**

Ausdauer und Kraft

Ausdauer- und Kraft ist ein Krafttraining für den ganzen Körper, das an Fitnessgeräten und mit Kleingeräten durchgeführt wird.

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.

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.

Neu dabei ist die Turngruppe für **Eltern mit Kleinkindern bis zum Alter von 3 Jahren (Eltern-Kind-Turnen U3)**.

Beginn ist um 15.30 in der neu renovierten Turnhalle im Schulzentrum an der Westmarkstraße. Zur gleichen Zeit findet das **Eltern-Kind-Turnen (ab 3 Jahre)** und das **Turnen der Grundschul Kinder (ab 6 Jahre)** statt.

alle Ansprechpartner/innen: siehe Seite 33

Rudern * Kinderturnen * Fitness- und

Montag	Dienstag	Mittwoch
Trittsicher 9:00 - 10:30 - Kurs I Mechthild Bootshaus -Z-	Präventives Ganzkörpertraining 10:00 - 11:00 - Kurs I 11:15 - 12:15 - Kurs II Ute -Z- Bootshaus	Trittsicher 9:00 - 10:30 - Kurs II 10:30 - 12:00 - Kurs III Mechthild Bootshaus -Z-
	Geräte-Training Frauen I 18:00 - 19:00 Anke Bootshaus	Ju Jutsu 16:00 - 19:00 Christian Halle GS Barßel
	Pilates f. Anfänger 18:45 - 19:45 Mechthild -Z- Bootshaus	Geräte-Training 19:00 - 20:00 Gunda Bootshaus
	Herzsport mit ärztl. Betreuung 19:00 - 20:00 Rita Halle GS Barßel	Rudern Erwachsene (m/w) 19:00 - 21:00 Winter: 14:00 -16:00
Gymnastik Frauen I 19:30 - 20:30 Rosi, Mechthild E-fehn West	Gymnastik Frauen II 19:30 - 20:30 Rosi E-fehn West	Ab September den Licht- verhältnissen angepasste Ruderzeiten!
Männer-Sauna 18:00 - 21.30 Bootshaus (nur Wintermonate) vorher: Geräte- training (17:00)	Frauen-Sauna 18:00 Bootshaus (nur Wintermonate)	

Präventionskurse für Erwachsene * Sportabzeichen

Donnerstag	Freitag	Samstag
Ausdauer u. Kraft 9:00 - 10.00 Reha-Sport 10:15 -11:15 (mit Verordnung) Ute Bootshaus	Gymnastik u. Entspannung (PMR) 10:00 - 11:00 Mechthild Bootshaus	Sportabzeichen u. Entspannungskurse Termine s. Webseite www.rv-barssel.de u. Tagespresse
Kinderturnen -Eltern-Kind U3 -Eltern-Kind ab 3 -GrundschulKinder 15:30 - 16:30 (Herbst - Ostern) Gunda, Heidrun, Rosi, Steffi, Michaela Sporthalle Schulzentrum	Rudern Jugend 15:30 - 17:00 Julia Bootshaus	Rudern Erwachsene (m/w) 14:00 - 16:00 für alle
Geräte-Training 17:15 - 18:15 Anke Bootshaus		Sonntag Rudern Erwachsene (m/w) 10:00 -12:00
Pilates 18:15 - 19:15 Kurs I Mechthild -Z- Bootshaus		
Wirbelsäule 18:30 - 19:15 Judith Halle GS	Geräte-Training Frauen II 17:00 - 18:00 Marita Bootshaus	Z = zertifizierte Kurse, welche als Beitrag zur gesundheitlichen Prävention von den Krankenkassen bezuschusst werden.
Pilates 19:30 -20:30 Kurs II Mechthild -Z- Bootshaus	Ju Jutsu 19:00 - 21:00 Christian Bootshaus	

Impressionen vom Matjesrudern 2019

Eintreffen der Gäste beim
ersten Matjesrudern am
25. Mai in Barßel



Empfang und Hilfe beim
Anlegen in Wiltshausen



... auf der Soeste unter-
wegs zur Pünke...

Impressionen vom Matjesrudern 2019



... wohlverdiente Pause am
Aper Tief mit
selbstgebackenem Kuchen

Endspurt auf dem Weg
nach Barßel!



Boote putzen vorm
gemütlichen Beisammen-
sein mit leckeren Matjes



Rudergeschichten

Emden

vom 3. bis 5. Mai 2019

Die erste Wanderfahrt des Jahres fand wie im Jahr zuvor auch in Emden statt:

Eine kurze Anreise, die zahlreichen Wasserwege und die DJH gleich nebenan lockte mich erneut, dort eine Wanderfahrt durchzuführen.

Bei der Organisation gibt es vor der Fahrt immer einiges zu tun: Termin finden, Boote reservieren, Übernachtungsmöglichkeit suchen, Kosten überschlagen, Fahrt ausschreiben, Geldbeträge verwalten, geeignete Ruderstrecken wählen, Schleusen beachten, Pausenstationen finden, Kartenmaterial zusammenstellen, etc.; Und sobald die Teilnehmer feststehen und ich eine Gruppe in den sozialen Medien eingerichtet habe, ist das Thema „Wer bringt was mit?“ in unserem Verein schnell erledigt. So macht das Organisieren Spaß!

Am späten Freitagnachmittag ging es los. Heike holte mich auf halber Strecke ab, wir trafen uns beim Emdener Ruderhaus kurz mit dem Emdener Wanderruderwart Hartmut, zwecks Schlüsselübergabe und Zuweisung der Boote; und auch sonst hatte er noch so allerlei neue Infos für uns. Als wir bei der DJH ankamen, waren Julia, Thomas, Melanie, Margrit, Peter, Heinz, Christiana und Marita auch schon eingetroffen. Nachdem die Zimmer bezogen waren, gingen wir bepackt mit Proviant und den weiteren Utensilien für die Rudertouren zum Bootshaus.



Schon fast zur Tradition geworden ist das Grillen am Ankunftsabend. Aufgrund der recht kühlen Temperatur entschieden wir uns aber dieses Mal für den Aufenthalt in der Bootshalle. Schön warm ange-

zogen und bei Kerzenlicht machten wir es uns dort gemütlich. Nur unsere drei Grillmeister, Peter, Heinz und Thomas harrten abwechselnd draußen in der Kälte aus. Mittlerweile war auch Elke eingetroffen, die mit großem Hallo begrüßt wurde.

Nach dem Essen besprachen wir das Wochenendprogramm. Diesmal hatte ich mich für die Tour am Samstag für das Fehntjer Tief in Richtung Rorichum entschieden. Die Strecke war für fast alle Ruderer Neuwasser, daher wurden die Kenntnisse der „Tiefs“, auf denen am darauffolgenden Tag gerudert werden sollte etwas „vertieft“. Auch über die Bootsbesetzungen hatte ich mir im Vorfeld Gedanken gemacht, so dass die Kräfte in beiden Booten gleichmäßig verteilt waren. Nachdem der komplette Weinvorrat verbraucht war, ging es zurück in die DJH, dort spendierte Heinz zum Abschluss noch einen Absacker.

Am nächsten Tag machten wir uns nach dem ausgiebigen Frühstück wieder auf zum Bootshaus. Die Vierer *Alster* und *Landwehr* wurden klar gemacht, wobei einige von uns schon die ersten gymnastischen Übungen absolvieren mussten, als

wir die Boote aus der Halle holten. Vor dem Ablegen verabschiedeten wir uns von Christiana, die leider nicht mit uns rudern konnte.



Der Wettergott hatte für das Wochenende ganz viele Regenschauer vorausgesagt und wir hofften, dass wir auf unserer Tour zumindest vom Starkregen verschont blieben.

Durch die Kesselschleuse, die direkt neben dem Bootshaus liegt, ging es zuerst aufs Fehntjer Tief. Anfangs hatten wir leichten Regen, der aber nach einiger Zeit von der Sonne und den Wolken weggepustet wurde. Sobald wir aus der Stadt heraus ruderten, ging es vorbei an vielen Wiesen. Irgendwann tauchte die erste niedrige Klappbrücke auf – mit

Selbstbedienung. Wir entschieden uns aber dafür, flach liegend darunter hindurch zu rudern. Unsere Nasen berührten gefühlt fast den unteren Brückenboden;-).

Bei der nächsten Brücke, die Petkumer Klappe, wechselten die Steuerleute. Hier hatte gerade ein freundlicher Motorbootfahrer angelegt und die Brücke geöffnet; wir konnten bequem hindurch rudern. Weiter ging es durch die schöne ostfriesische Landschaft auf dem Fehntjer und später Oldersumer Tief. Wir sahen viele, viele Kühe am Ufer und einige größere Bauernhäuser, die teilweise wohl nicht mehr bewirtschaftet wurden. In Oldersum ruderten wir dann durch den Hafen weiter Richtung Rorichum. Bei leichtem Regen legten wir dort an der Paddel- u. Pedalstation an und sicherten die Boote. Das Picknick am Ufer ließen wir ausfallen und machten uns auf zum angrenzenden Gasthaus. Obwohl wir keinen Tisch vorbestellt hatten, war die Begrüßung sehr herzlich. In einem separaten gemütlichen Raum durften wir unsere Regenkleidung zum Trocknen verteilen, uns aufwärmen und lecker zu Mittag essen. Durch die Wärme kehrten die Lebensgeister zurück. Manch einer sehnte sich noch nach einem Mittagsschläfchen.

Zurück ging es dann bei Sonnenschein wieder nach Oldersum, dann über die Alte Maar in den Emsseitenkanal. Dieser führte einige Kilometer schnurgeradeaus. Einige kleinere Bootshäfen brachten etwas Abwechslung.



Der Termin unserer Wanderfahrt lag vor dem Beginn der Schleusensaison, daher konnten wir nicht durch die Kesselschleuse zurück zum Bootshaus. Somit führte unser Weg durch die Borßumer Schleuse. Nach der Schleusung, die wir einige Zeit vorher

telefonisch ankündigen mussten, ruderten wir durch den Industriehafen, vorbei

an den Nordseewerken, durch das Emdener Fahrwasser und dem alten Binnenhafen. Dort staunten wir über eine Yacht, welche Platz hatte für mindestens zwei Einfamilienhäuser. Weiter ging es über den Falderndelft und das Rote Siel zum Bootshaus. Dort legten wir vor dem Bootshaus an, holten die Boote aus dem Wasser und transportierten sie auf Wagen durch das Haus hindurch in die Bootshalle.

Der Rudertag endete mit leckeren mediterranen Gerichten in einem Restaurant. Unsere Gesichter kribbelten von der Sonne, Kälte und dem Wind. Wir ließen den schönen überwiegend sonnigen Tag Revue passieren. Auch Christiana war wieder dabei und erzählte von ihren Besuchen der Emdener Sehenswürdigkeiten. Bevor wir müde in die Betten fielen, gabs natürlich noch ein Abschlusstrunk in der DJH.

Am Sonntagvormittag starteten wir in leicht veränderter Bootsbesetzung. Wir ruderten zuerst durch den Stadtgraben, über das Hinter Tief Richtung Hinte und bogen dann links ab auf das Knockster Tief. Beim Fischereiverein in



Westerhusen legten wir an. Leider war das Haus geschlossen. Somit pausierten wir bei starkem eisigen Wind am Ufer, es war ungemütlich und kalt. Zurück ging es mit anfangs starken Windböen auf direktem Weg zum Bootshaus.

Dann hieß es auch schon wieder: Boote putzen, Reste verzehren, Küche aufräumen, nach Hause fahren - schon wieder war eine spannende schöne Wanderfahrt mit vielen Erlebnissen vorbei!

Gisela Helmers

Hexentour in Meppen vom 14. bis 16. Juni 2019

In diesem Jahr organisierten wir Barßeler Hexen das Treffen. Mechthild hatte Meppen als Ziel ausgesucht. Anfang März hatten wir bereits ein Proberudern in Meppen unternommen.

Am Freitag, den 14. Juni starteten wir mit unserem Bootsanhänger und den Booten *Kiebitz* und *Eisvogel* in Richtung Meppen. Alle Hexen konnten im wunderschönen Bootshaus in Betten oder auf Luma übernachten.

Abends saßen wir nach dem Essen vor einer kleinen Hütte draußen und ließen den schönen Tag ausklingen.



Am Samstag ging es mit 17 Ruderinnen und den Booten *Ostroleka*, *Wotan*, *Kiebitz* und *Eisvogel* auf der Hase von Meppen nach Bockeloh und zurück. Mittags wurde auf einer Sandbank gepicknickt.

Leider ging an diesem Tag unsere Hexenflagge bei irgendeinem Manöver verloren. Unser Abendessen konnten wir im Bootshausrestaurant einnehmen.

Sonntags ruderten wir auf der Ems, die viele Hindernisse im Wasser hatte, bis zu den „Klippen“.

Unsere Steuerleute waren gefragt. Nach dem Booteputzen und Verladen plauderten wir noch ein wenig bei Tee und Kuchen über das schöne Wochenende. Wir hatten insgesamt 43 Kilometer zurückgelegt und freuen uns auf das nächste Treffen, das die Harzer Hexen ausrichten werden.

Karin Holtmann

Berlin vom 8. bis 14. August 2019



Am 8. August 2019 starteten wir wegen mehrerer krankheitsbedingter Ausfälle in sehr kleiner Runde mit Karin, Hannelore, Heinz, Anita aus Emden und mir zu unserer diesjährigen Berlinfahrt. Am Nachmittag wurden wir bereits herzlich bei schönem Sommer- und Ruderwetter mit Kaffee und Kuchen von einigen Ruderern des Ruderclubs Tegelort erwartet, wie es

mittlerweile fast schon Tradition ist. Wir bestaunten die baulichen Verschönerungen des Vereinshauses und bewunderten besonders das neue Außenwandgemälde eines renommierten Künstlers, der einen Vierer mit Steuerfrau auf der weißen Wand verewigt hatte, unschwer zu erkennen: Sabine als Steuerfrau.

Unsere diesjährige Tour bescherte uns Altbewährtes (das tägliche morgendliche Schwimmen in der Havel, Sonnenuntergänge am Steg, gemütliche Abende, leckeres Essen und viele interessante Touren und Begegnungen) aber auch neue Highlights wie zum Beispiel das geplante White Dinner des Ruderclubs Tegelort, zu dem wir bereits im Vorfeld eine Einladung erhalten hatten. Entsprechend waren wir diesmal alle mit weißer Kleidung eingedeckt.

Am Freitag brachen wir jedoch erst einmal zu einer Heiligensee-Umfahrt in Richtung Henningsdorf auf. Unsere Pause legten wir wie letztes Jahr in der Havelbaude in Henningsdorf ein. Unterwegs trafen wir auf eine Gruppe internationaler Ruderer aus Holland, Belgien und Dortmund, die Anita - welch ein Zufall - bereits aus Emden kannte.



Am Samstag folgten dann eine Tegelumfahrt, sowie die kleine und große Gartenumfahrt. Nach unserer Rückkehr halfen wir noch etwas bei der Vorbereitung des White Dinners. Wir widmeten uns der Präsentation unserer eigenen mitgebrachten Speisen (Emder Matjes mit Schwarzbrot und Antipasti) und unseres weißen Outfits, bei dem Heinz mit seiner engen modischen Hose besonders herausstach. Zuhause lösten wir mit unseren zugeschickten Fotos viele Assoziationen aus: weiße Crew, Traumschiff, Pflagestation? Zusammen mit den Tegeler Ruderern verbrachten wir einen sehr schönen Abend in besonderer Atmosphäre am Wasser, der uns unvergessen bleiben wird.

Sonntag kehrten wir nach unserem individuell verbrachten „Kulturtag“ abends mal wieder beim Inder in Tegel ein, den wir bereits vom letzten Jahr kannten.

Montag waren wir mit den Berliner „Hexen“ Dagmar und Hannelore und zwei weiteren Ruderern von Bayer beim Ruderclub Wannsee zu einer Tagestour verabredet. Auf dem Weg dahin hatten wir, nach einem kurzen Schlenker von Heinz in falscher Richtung durch eine Einbahnstraße, noch Kontakt mit der Berliner Polizei, die mit unserem Fahrer aber angesichts der vielen Frauen Mitleid hatte und auf Strafmaßnahmen verzichtete. Mit dem Vierer „Aspirin“ und dem Dreier „Life“ unternahmen wir eine schöne Rudertour über den großen und den kleinen Wannsee, den Pohlesee, den Stölpchensee, durch den Griebnitzkanal, über den Griebnitzsee, die Glienicker Lake, unter der Glienicker Brücke hindurch, über die Potsdamer Havel, die Havel an der Pfaueninsel vorbei zurück zum Wannsee. Unsere Pause legten wir wie letztes Jahr auf der vereinseigenen Insel Kälberwerder ein, wo bereits eine andere Rudergruppe des Ruderclubs Wannsee rastete. Die Berliner hatten wieder ein tolles Picknick vorbereitet.



Am letzten Tag unternahmen wir abschließend noch eine Fahrt bis zum Grunewaldturm. Es war auch in diesem Jahr wieder eine gelungene harmonische Wanderrudertour bei schönstem Sommerruderwetter (trocken und nicht zu heiß), die wir im nächsten Jahr gerne wiederholen können. Wir legten insgesamt 102 km zurück.

Marita Kämmerer

In Barßel geht die Post ab!

1. September 2019



Am 1. September 2019 unternahmen Marita, Heinz und ich mit 10 Ruderer/innen des Postsportvereins Oldenburg eine Rudertour von Barßel zum Campingplatz Stickhausen. Wir starteten um 10:30 Uhr mit den Vierern *Jümme* und *Griese*, sowie dem Zweier *Leda*. Begleitet wurden wir von zwei Radfahrerinnen des PSVO. Über die Soeste, das Barßeler Tief und die Jümme ging es in Richtung Stickhausen. Dort trafen wir um 12:00 Uhr ein. Nachdem wir die Boote am Motorbootsteg befestigt hatten, ging es zum Essen ins Jümme-Restaurant. Für die Rücktour brauchten wir mit Hilfe der auflaufenden Tide nur die Hälfte der Zeit (Ab geht die Post!). Die *Jümme* legte bereits nach 45 Minuten am Bootshaus wieder an. Auch die Radfahrerinnen hatten einen schönen Tag verbracht und machten ordentlich Fotos. Alle waren sich einig: so eine gemeinsame Tour sollte bald wiederholt werden.

Karin Holtmann

Havelberg: Alle in einem Auto...Zimmer...Boot!

vom 20. bis 22. September 2019

Nachdem alle pünktlich um 15:00 Uhr bei Heinz eingetroffen waren und wir zusammen Hannelore abgeholt hatten, konnten wir ins Ruderwochenende nach Havelberg starten. Die Autobahn, wie zu erwarten voll, und die Nadelöhre Bre-

men und Hamburg mit zusätzlichen Baustellen bespickt, kamen wir nach ca. sechs Stunden Fahrtzeit in Havelberg an.



Die Unterkunft sehr einfach gehalten, die Bettdecken sehr dünn, so dass die Nacht bei einigen nicht nur kalte Füße, sondern auch einen unruhigen Schlaf bescherte. Gott sei Dank, dass Heinz kein „Schnarcher“ ist: es hätte ja schlimmer kommen können.

Das Frühstücks-Buffet hat aber alles wieder rausgerissen, so dass wir gestärkt und bei schönstem Sonnenschein und blauem Himmel, das Boot zu Wasser lassen und genussvoll in die Auenlandschaft der Havel rudern konnten. Die ersten Kilometer waren ein wenig

anstrengend, da das Boot nicht das Beste war und so seine Tücken hatte. Aber welcher Verein würde schon seine besten Boote verleihen?

Auf der Havel, ein sehr gemächlicher und breiter Fluss mit einer wunderschönen Landschaft, welche zum Naturschutzgebiet „Untere Havel“ gehört, ging unser Ruderweg mit Ziel Garz gemächlich voran. In Garz angelandet, gelegen an einem Seitenarm der Havel, verbrachten wir unsere Mittagsstunde mit einer kleinen Stärkung und einem lohnenswerten Gang durch das Runddorf mit seiner achteckigen Kapelle.

Den Rückweg auf dem Fluss verlängerten wir mit einem Abstecher Richtung Strodehne, dort liegt ein See der leider nicht befahrbar ist, da in Privatbesitz; und einen Abstecher über einen weiteren Seitenarm nach Vehlgast. Dort hat sich das Anlanden nicht gelohnt, da kein Gasthaus vorhanden und somit eine Bewirtung nicht möglich war. Allerdings gibt es am Ufer einen schönen fachwerkgeprägten Vierseitenhof, alles sehr idyllisch und ländlich. Es hätte uns nicht gewundert, wenn Pferdefuhrwagen unseren Weg gekreuzt hätten. Am späten Nachmittag und nach ca. 40 km Ruderstrecke, waren wir dann wieder in der Hansestadt Havelberg.



Nach dem Duschen sind wir dann mit Riesenappetit zum Italiener, bei dem Gisela vorab einen Tisch reserviert hatte. Bei ein, zwei Gläschen Wein und recht passablem Essen ließen wir den Abend gemütlich ausklingen. Nach einigen Überlegungen wurde mit Mehrheitsbeschluss festgelegt, die Sonntagstour bereits vor dem Frühstück zu unternehmen.

Gesagt, getan. Um 7:15 Uhr am Sonntagmorgen waren wir wieder auf dem Wasser. Die Sonne kam langsam über den Deich und die Nebelschwaden stiegen auf dem Wasser hoch, Schwäne und Reiher waren schon so aktiv wie wir. Diesmal ging unsere Tour in nördlicher Richtung und um eine kleine Insel herum, zurück zum Hafen. Dann endlich Frühstück und eine Tasse Kaffee oder Tee. Boot putzen, duschen und fertigmachen zur Abreise.

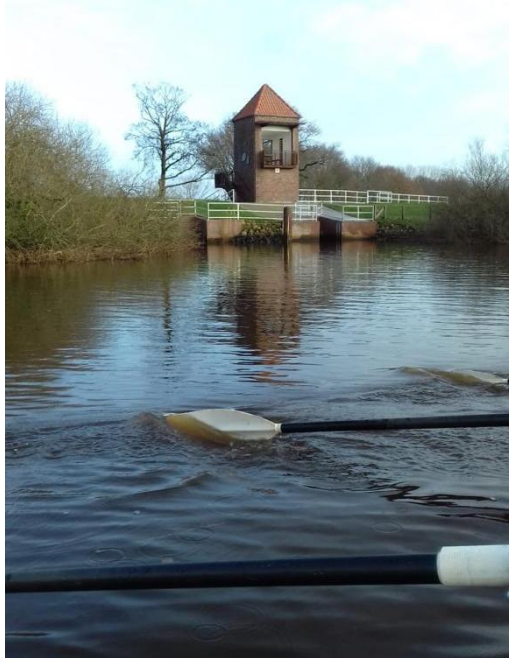
Dank Giselas Organisation und Verpflegung mit Obst und anderen Leckereien, Heinz' Bereitschaft mit seinem Auto zu fahren und uns mitzunehmen, Hannelores wunderbarem Kuchen, Maritas Süßigkeiten und Anwesenheit, des wunderschönen Spätsommerwetters und der wirklich tollen Landschaft, mal wieder ein wunderbarer Ausflug mit den Ruderkameraden. Ein ziemlich weiter Weg für ein Ruderwochenende, aber es hat sich wie immer gelohnt.

Und unseren Neuen möchte ich mit auf den Weg geben:

Traut euch, auch wenn ihr noch nicht gut rudern und unsicher mit den Ruderbefehlen seid! Wir sitzen alle in einem Boot ...

Elke Hartjes

... immer auf dem Wasser unterwegs



... immer auf dem Wasser unterwegs



Jahresplan 2020

Jahreshauptversammlung Brunch im Bootshaus	Mittwoch	18.03.2020	19:30 Uhr
	jeden letzten Sonntag im Monat (außer Juli/August)		
Frühjahrsputz im Bootshaus	Samstag	28.03.2020	9:00 Uhr
Anrudern mit Abendessen	Mittwoch	01.04.2020	19:00 Uhr
Ruderkurs auf Anfrage	Anmeldeschluss: Ostern 2020		
Maibaumsetzen	Sonntag	30.04.2020	19:00 Uhr
Matjesrudern	Samstag	09.05.2020	
Weihnachtsmarktbesuch	Freitag	27.11.2020	
Weihnachtsfeier	Mittwoch	02.12.2020	19:30 Uhr
Boßeln	Sonntag	14.02.2021	14:00 Uhr

Rudertermine 2020

Mittwoch	19:00 bis 21:00 Uhr 14:00 bis 16:00 Uhr	Frühjahr bis Herbst Winter
Freitag (Ruderjugend)	15:30 bis 17:00 Uhr	
Samstag	14:00 bis 16:00 Uhr	
Sonntag	10:00 bis 12:00 Uhr	

Rudertouren 2020

09.05.2020	Matjesrudern in Barßel
15. – 17.05.2020	Hexentour in Wilhelmshausen
22. – 24.05.2020	Emden
09. – 15.07.2020	Berlin
11. – 13.09.2020	Lübeck
02. – 04.10.2020	WRT Niedersachsen in Hoya

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

Ansprechpartner/innen - Wer macht was?

1. Vorsitzender	Bernd Preut Bernd.Preut@t-online.de	Tel. 0 44 99 – 12 74
2. Vorsitzender	Johann Weerts Johann.Weerts@ewetel.net	Tel. 0 49 52 – 6 17 58
3. Vorsitzender	Thomas Müller Thomas.Mueller9@ewetel.net	Tel. 0 44 97 – 83 07
Schriftführerin	Karin Holtmann Karin.Holtmann@ewetel.net	Tel. 0 49 52 – 68 16
Kassenwartin	Julia Osterkamp juliaosterkamp@hotmail.com	Tel. 0 44 99 – 92 13 08
Sportwartin	Mechthild Preut Mechthild.Preut@t-online.de	Tel. 0 44 99 – 12 74
Ruderjugend	Julia Osterkamp	Tel. 0 44 99 – 92 13 08
Eltern-Kind-Turnen	Gunda Esders	Tel. 0 44 99 – 25 19
Kinderturnen	Rosi Maaß	Tel. 0 44 99 – 17 47
Eltern-Kind-Turnen U3	Stefanie Elsen	Tel. 0 15 14 – 0 05 61 48
Herzsport	Rita Salomon	Tel. 0 44 99 – 93 85 48
Rückengymnastik	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
Präventives	Ute Möhlmann	Tel. 0 44 99 – 9 35 69 59
Ganzkörpertraining u. Rehasport Bewegung		
Präventionskurse und Sportabzeichen	Mechthild Preut	Tel. 0 44 99 – 12 74
Hauswart	Heinz Krone Heinz-Krone@t-online.de	Tel. 0 44 99 – 27 27
Internetseite	Jens Buss Jens_Buss@gmx.de	Tel. 0 49 52 – 89 44 40
Vereinsheft	Gisela Helmers Gisela_Helmers@t-online.de Christiana Lammers Ch.vonHoeven@t-online.de Heike Reinders Heike.Reinders@web.de	Tel. 01 72 – 1 70 22 58

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

E-Mail: Bernd.Preut@t-online.de, Tel.: 0 44 99 – 12 74

Vertretungsberechtigte Personen:

Bernd Preut (1. Vorsitzender), Johann Weerts (stellvertretender Vorsitzender)

Vereinsregister: Amtsgericht Oldenburg, VR 150334

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes: Bernd Preut

Redaktion und Layout: Gisela Helmers, Christiana Lammers, Heike Reinders

Hinweis:

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

Soeste-Ticker 2021
Bitte folgenden Termin notieren:
Redaktionsschluss: 01.11.2020

**Zertifizierte Präventionssportkurse
im Ruderverein Barßel:**

Pilates

Autogenes Training

Trittsicher durchs Leben

Präventives Ganzkörpertraining

Progressive Muskelentspannung

Rehasport Bewegung

Functional-Training

Rückenfit

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



www.rvbarssel.de