

... alle Rudertermine

Seite 28

2021

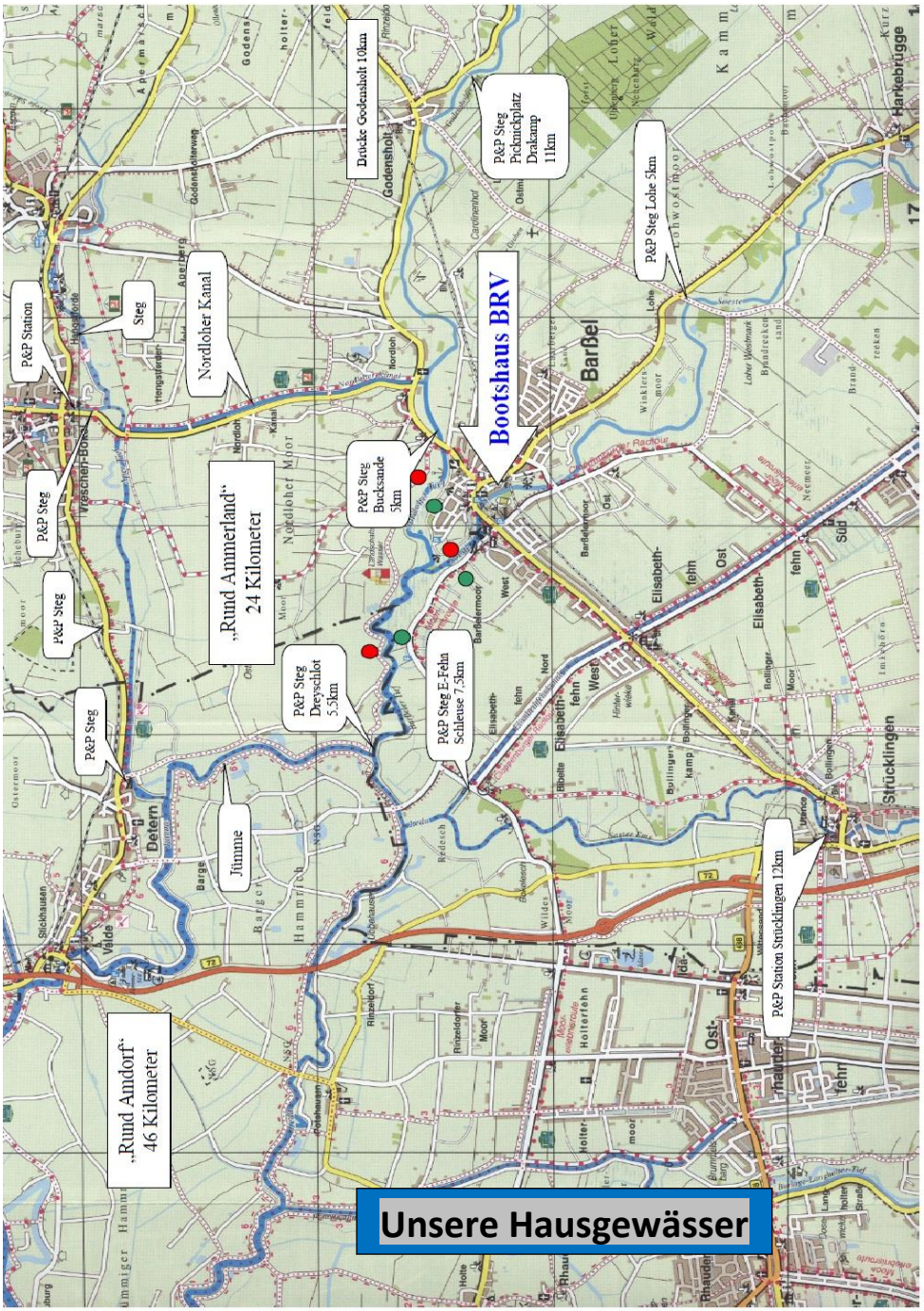
SOESTE-TICKER



**Barßeler
Ruderverein**

**... wieder
zahlreiche
Fitnessangebote**

ab Seite 18



Unsere Hausgewässer

Inhalt

- 1 Unsere Hausgewässer
- Das war unser Jahr 2020**
- 3 Jahresbericht
- 6 Boßeln
- 6 Neue Fliesen in der Dusche
- 7 Mitglieder im Verein
- 7 Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder
- 7 Auszeichnungen für langjährige Vereinsmitgliedschaften
- 8 Stand-Up-Paddling
- 9 Ordnung muss sein!
- 9 Der Mittwochabend in den Wintermonaten
- 10 Rudern ganz anders – unter Corona-Bedingungen
- 11/13 Sportangebote in der Coronazeit
- 14 Kinderturnen - Abschied ohne Abschied
- 15 Übungsleiter/innen gesucht
- Persönliches aus der Ruderfamilie**
- 16 Runde Geburtstage im letzten Jahr
- 17 ... immer auf dem Wasser unterwegs
- Vereinsangebote**
- 18 Präventionskurse im Ruderverein
- 19 Weitere Sportangebote
- 20 Übersicht der Sportangebote
- Rudergeschichten 2020**
- 23 Rudern auf dem Elisabethfehn-Kanal mit dem NDR
- 26 Tagestour zum Jümmesee – und der ultimative Wetter-App-Test
- Termine und Ansprechpartner/innen**
- 28 Jahresplan 2021
- 28 Rudertermine 2021
- 28 Rudertouren 2021
- 28 Sauna in den Wintermonaten
- 29 Ansprechpartner/innen - Wer macht was?
- 30 Vereinsbeiträge - Kontodaten - Impressum

Jahresbericht

Der Wechsel in das neue Jahr verlief ruhig und friedlich. Keiner ahnte, was sich da zusammenbraute.

Die Rudersaison begann und auch in allen anderen Sparten wurde wie gewohnt Sport getrieben. Aber immer mehr hörte man von einem Virus, das sich von China in die ganze Welt ausbreitete. Erste Infektionen wurden auch in Deutschland gemeldet. Nur langsam begriff man die Gefahr und registrierte die Wucht der Corona-Pandemie. Erste Todesfälle wurden gemeldet, die Spirale drehte sich weiter.

Durch die Bundesregierung wurden im März erste Kontaktbeschränkungen verkündet, die nach und nach erweitert wurden. Erfolge zeichneten sich ab, so dass wir im Sommer spürbare Verbesserungen sahen. Die prognostizierte zweite Welle zeichnete sich zum Herbst ab. Rasant steigende Infektionszahlen führten zum Teillockdown Anfang November.

Unter diesen Bedingungen mussten wir im März zunächst alle sportlichen Aktivitäten einstellen. Mit der ersten Entspannung der Lage zum Sommer wurde wieder vorsichtig unter Einhaltung der AHA-Regeln begonnen: Gerudert wurde in Einern und Mannschaftsbooten mit Lücke. Andere sportliche Aktivitäten wurden nach draußen verlegt.

Lediglich zwei Rudertouren fanden im Sommer statt. Kurzfristig organisiert und unter den gelockerten Coronaauflagen führte die erste Tour von Kamperfehn in Richtung Osterhausen und weiter zum Bootshaus. Im Kanal wurden wir von einem Kamerateam im Auftrag des NDR begleitet. Ein paar Wochen später ruderte eine kleine Gruppe zum Jümmesee nach Stickhausen.

Mit den Übungsleitern und dem Vorstand wurde die Lage regelmäßig neu bewertet und das Risiko abgewogen, die Kurse stattfinden zu lassen oder abzusagen. Sehr schwer fielen uns die Entscheidungen für die Herzsportgruppe und das Kinderturnen. Da hier alle an der Entscheidung Beteiligten große „Bauchschmerzen“ hatten, entschieden wir uns für eine Einstellung bis auf weiteres. Im Frühjahr 2021 soll darüber unter Berücksichtigung der dann aktuellen Lage neu beraten werden.

Die Entwicklung der Infektionszahlen im Landkreis Cloppenburg führte dann schon im Oktober zur Einstellung aller Aktivitäten im Verein. Das Bootshaus ist seitdem geschlossen.

Mechthild hat mit Onlinekursen begonnen, um irgendwie die Gruppen zu betreuen. Nach großen Startschwierigkeiten und mit Gerhard Abrahams geduldiger und unermüdlicher Hilfe konnten zwei Kurse online laufen.

Der Vorstand traf sich nur einmal persönlich, beriet sich aber regelmäßig in einer geschlossenen WhatsApp Gruppe. Dabei wurden wir auch mit Informationen des Landessportbundes und der Fachverbände versorgt. Anordnungen mussten gelesen und umgesetzt werden. Bei fehlenden klaren Vorgaben wurden wir auf unsere Eigenverantwortung verwiesen. Das war nicht immer ein gutes Gefühl.

Alle diese Dinge führten dazu, dass alle Planungen für das Jahr nichtig waren. Gästegruppen musste eine Absage erteilt werden, unser gerade ins Leben gerufenes Matjesrudern ersatzlos gestrichen werden. Die Jahreshauptversammlung am 18. März wurde abgesagt, zwei weitere Ersatztermine aus gleichen Gründen noch vor der Einladung wieder verworfen. Da der gesamte Vorstand und alle weiteren gewählten Positionen noch für ein weiteres Jahr im Amt sind, blieb das Jahr 2020 ohne eine durchgeführte Jahreshauptversammlung. Die Kassenprüfer hatten zu Beginn des Jahres die Kasse geprüft und für korrekt befunden. Eine Abstimmung darüber und die Entlastung des Vorstandes werden in die Tagesordnung der Jahreshauptversammlung 2021 aufgenommen.

Das in jedem Jahr sehr wichtige Großreinemachen konnte in einem gemeinsamen Arbeitseinsatz nicht stattfinden. Einige wichtige Arbeiten wurden von einzelnen Mitgliedern im Alleingang erledigt. Dafür herzlichen Dank.



Die Maßnahme „Erneuerung der Heizungsanlage“ wurde durchgeführt und im Juli abgeschlossen. Die Temperatureinstellung für die wichtigsten Räume lässt sich jetzt über eine App regeln. Neben vielen Vorteilen erspart es vor allem Energie. Für diese Maßnahme gab es Zuschüsse von der Gemeinde Barßel, vom Landkreis Cloppenburg und dem Kreissportbund.

Ebenfalls wurden in der Dusche für die Frauen die Fliesen des Fußbodens erneuert. Die alten Fliesen hatten sich großflächig gelöst und Feuchtigkeit drohte einzusickern. Bei fast gleicher Form und Farbe der neuen Fliesen fällt eigentlich nur die jetzt optimale Rutschfestigkeit auf. Die Arbeiten erfolgten in Eigenleistung.

Für das kommende Jahr wurde ein Förderantrag für die Befestigung des Zugangs zum Bootshaus mit Oberflächenentwässerung, behindertengerechtem Aufgang und Parkplätze gestellt. Der immer sehr rutschige Aufgang zum 1,20 m höher gelegenen Bootshaus, der Matsch und die großen Wasserpfützen nach Regenfällen und die Gefahren bei Frost und Schnee machen diese Baumaßnahme erforderlich.



Mit der Terminplanung des nächsten Jahres wurde begonnen. In der Hoffnung auf Besserung der Corona-Lage werden Termine hoffnungsvoll gesetzt.

Ich danke allen, die sich im vergangenen Jahr für den Verein eingesetzt haben und wünsche uns allen ein besseres Jahr in Gesundheit und in offener Gemeinschaft beim Sport!

Bernd Preut, 1. Vorsitzender

Boßeln am 08.02.2020

Wie jedes Jahr im Februar hatten wir uns auch im Jahr 2020 zum Boßeln getroffen. Nachdem zwei Gruppen gebildet worden waren und der Bollerwagen mit Proviant gepackt war, ging es los.

Unsere Strecke führte uns über den Karpfendamm, Döbelstraße, Ankerstraße

und Ostendstraße. Ab und zu rollte die Kugel in den Graben, aber wir hatten sehr viel Spaß. Zum Abschluss kehrten wir wie immer zum Essen ins Lokal ein und genossen köstliche griechische Speisen.

Kerstin Lücking



Neue Fliesen in der Dusche

In der Dusche der Frauen hatten sich die Fliesen immer mehr und großflächig vom Untergrund gelöst. Wasser drohte in den Estrich darunter einzudringen. Kurzerhand traf man sich um die alten Fliesen zu entfernen. Wie immer bei solchen Arbeiten fing alles ganz leicht an und die Hälfte der Fliesen war schnell herausgeschlagen. Als es aber keinen Weg mehr zurückgab, zeigte sich der Rest der Fläche doch noch als sehr fest und hartnäckig. Klar, wenn alles leicht wäre, hätte es ja jeder gekonnt! Irgendwann war es dann doch geschafft, und die Mühe der sorgfältigen Vorarbeit machte sich beim Verlegen der

neuen Fliesen wieder bezahlt. Schön, wenn`s fertig ist.

Bernd Preut

Mitglieder im Verein

Als Spartenverein sind wir mit 133 Mitgliedern im Landesruderverband Niedersachsen, 191 Mitgliedern im Nds. Turnerbund und mit 51 Mitgliedern im Behinderten-Sportverband Niedersachsen gemeldet.

Gesamt	375
Frauen	209
Männer	166

Davon sind 96 Mitglieder unter 18 Jahren.

Stand 31.12.2020

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Benedikt Anhut	Julia Kruse	Fynn Louis Warnken
Logan Bergmann	Max Kruse	Susanne Wernicke
Michael Bissa	Ella Schöning	Mona Wolke
Siegbert Blank	Jennifer Schütte	Ole Wolke
Christoph Böckmann	Leni Schütte	Elina Zang
Astrid Fedorowicz	Malik Tammo	Leonard Zang
David Frik	Sara Tammo	
Erik Frik	Helga Thieben	

Auszeichnungen für langjährige Vereinsmitgliedschaften

25 Jahre

Anika Esders

15 Jahre

Katharine Bohnen, Jens Buss, Bernd Esders, Dirk Esders, Tim Esders, Gunda Esders, Kerstin Lücking, Ursula Mutsch, Florian Reimann, Helga Weerts

Stand-Up-Paddling

Der Ruderverein besitzt seit diesem Sommer insgesamt vier Stand-Up-Paddling-Boards. Diese wurden auch in Corona-Zeiten vielfach für kleinere Ausflüge am Nachmittag oder Abend genutzt.

Man muss sich zu Anfang natürlich erst einmal an das „Brett“ gewöhnen. Gleichgewicht halten, den Körper balancieren, mit kraftvollen Bewegungen übers Wasser gleiten. Aber mit ein bisschen Übung macht es unheimlichen Spaß.



Man braucht keine besondere Sportausrüstung. Wichtig sind nur Wechselklamotten (zu Beginn fällt man vielleicht mal ins Wasser) und ein Handtuch.

Die Nutzung der Stand-Up-Paddling-Boards ist für Mitglieder im Vereinsbeitrag enthalten. Man sollte sich nur vorher kurz anmelden, denn im Sommer ist die Nachfrage sehr groß.

Also, nutzt die Gelegenheit, probiert es aus und werdet auch „Lords of the boards“!

Thomas Müller

Ordnung muss sein!



Seit einiger Zeit lagen die vier Stand-Up-Paddling-Boards in der Bootshalle auf dem Boden, jedoch waren sie immer im Weg. Jetzt haben sie einen festen Platz bekommen. Ein eigens dafür montiertes Regal an der Hallenwand bietet ihnen Schutz und so beeinträchtigen sie keine Aktivitäten mehr in der Halle.

Gleichzeitig entstand ein weiterer Lagerplatz für leichteres Zubehör oberhalb der Boards.

Bernd Preut

Der Mittwochabend in den Wintermonaten

Spätestens Ende Oktober wird abgerudert, somit fällt dann der wöchentliche Rudertermin am Mittwochabend aus. Wie Bernd bereits im letzten Jahresbericht (Soesteticker 2020) ausgeführt hat, wird der ruderfreie Abend genutzt, um die Ruderboote in unserer Werkstatt zu reinigen und zu reparieren.

Diese Tätigkeit ist sehr wichtig, denn im Frühjahr soll es mit dem Rudern wieder losgehen und alle Aktiven möchten ein funktionierendes Ruderboot vorfinden. Damit die Boote auch wirklich immer einsatzbereit sind, wird eine Menge Zeit und Arbeit investiert.

Natürlich darf der Spaß dabei nicht zu kurz kommen und eine gemütliche Abschlussrunde nach getaner Arbeit gibt es auch (dies trifft in Corona-Zeiten leider nicht zu).

Wer also Lust hat, sich an den Arbeiten in der „Bootswerft des Rudervereins“ zu beteiligen, ist herzlich willkommen. Helfende Hände werden immer gebraucht!

Thomas Müller

Rudern ganz anders – unter Corona-Bedingungen

Nach dem 1. Lockdown vom 16.03.2020 bis 17.05.2020 ging es endlich wieder los für uns Ruderer. Zuerst im Zweier mit einem Ruderer auf Platz 2 und dem/der Steuermann/Frau, sowie in kleinen Hausgemeinschaften, Ehepaare und Familien, damit die Abstände eingehalten werden konnten. Alle trugen sich in Listen ein, die Skulls wurden nach Gebrauch desinfiziert, Desinfektionsspender waren montiert worden und beim Einsetzen der Boote trugen wir Masken. Nach zwei Monaten Pause war es anfangs anstrengend, so zu rudern, aber alle waren froh, dass wir so unseren Sport ausführen durften. Der Rhythmus war schnell wiedergefunden. Die Einer „Kormoran“ und „Mechthild“ kamen häufig zum Einsatz.



Einige Mitglieder nutzten vor der Bootshalle die Ruderergometer. Es war viel los beim Bootshaus, da auch die Gruppe von Gunda (Geräte-Training) draußen Sport machte. Weitere Sportler auf dem benachbarten Fußballplatz kosteten die Gelegenheit aus, sich an der frischen Luft zu bewegen. So arbeiteten wir uns bis zum Sommer vor und schließlich durften wir auch wieder im Mannschaftsboot rudern.



Mit Ole, Michael, Mona, Steffi und Christoph gewannen wir neue junge Sportler dazu, die trotz dieser Bedingungen viel ruderten.

Auch wenn alle geplanten Wanderfahrten ausgefallen sind, waren wir viel auf dem Wasser. Wir ruderten die Elisabethfehnkanal-Tour im August und Anfang September

ging es zum Jümme-See. Ab Mitte September war für einen Monat das Rudern in Barßel verboten, weil die Infektionszahlen so hoch waren. Ab 08. Oktober durften wir wieder loslegen, leider nur für gut drei Wochen, dann kam der nächste Lockdown.

So hatte unser Ruderjahr 2020 ein Auf und Ab. Aber im nächsten Jahr wird hoffentlich alles besser, und wir sind alle wieder dabei.

Karin Holtmann

Sportangebote in der Corona-Zeit



Von Januar an bot ich, wie jedes Jahr, meine Gesundheitskurse in den Bereichen Pilates und Trittsicher an. Alles lief gut, das Interesse und die Beteiligung waren sowohl bei uns in Barßel als auch in Friesoythe sehr groß. Die Trittsicherkurse konnten zeitgerecht abgeschlossen werden, da sie auf sechs Termine à 90 Minuten befristet sind; anders ist es bei Pilates mit 10 Kursstunden à 60 Minuten. Am 12. März hatten wir sieben Stunden absolviert und es kam zum Lockdown - so etwas hatten wir

noch nicht. Was machen? Krankenkassen, Kreissportbund Cloppenburg, Ruderverband anrufen, und, und, und... Zwangspause bis zum Webinar.

Diese Zwangspause gefiel uns gar nicht. Meinen Teilnehmerinnen schickte ich zunächst Unterlagen mit Übungen für ein Heimtraining zu.

Ab dem 4. Juni bot ich in allen Gruppen ein Training auf dem Sportplatz an, um die noch nicht abgeschlossenen Kurse zu beenden. Die Resonanz war sehr gut, einige Frauen kamen zu fast jedem Treffen, was mich sehr erfreute. Bei einigen Vereinsmitgliedern war die Angst vor Ansteckung so groß, dass sie sich nicht zum gemeinsamen Treffen überwinden konnten, also wuchs der Wunsch nach einem Online-Training.

Nach Wochen der erste Hoffnungsschimmer am Himmel: Ein Angebot vom Landessportbund, an einem Webinar teilzunehmen, um zu erfahren, wie man online Sport anbietet. Angemeldet - natürlich online - erhielt ich einen Link.

Damit musste ich mich einloggen und wurde registriert, ein weiterer Link erlaubte mir dann die Teilnahme (hätte ich ohne Bernds Hilfe nicht hingekriegt). Nun saß ich mit Headset vor dem Bildschirm, gelangte zur angegebenen Webinar-Kurszeit zuerst in den Warteraum und wurde dann „hereingelassen“, das heißt, es waren andere Teilnehmer bereits zu sehen - und dann ich auch. Komisches Gefühl! Es wurde eine Trainingsstunde erklärt und am Ende wurde uns das Online-Programm „ZOOM“ empfohlen. Das wollte ich auch sofort machen. Eine weitere Online-Gruppe mit den Teilnehmerinnen wurde eingerichtet, am 22. Juni war unser erstes Treffen, am 23. Juni unser erster Test; ein sehr turbulenter Schriftwechsel, mit „klappt“ oder „klappt nicht“ fand statt. Am 29.6. war es dann soweit, dass ich alle Teilnehmerinnen erreichen und wir mit dem Training beginnen konnten. Dieses Training mit dem Programm „Zoom“ und auch der Präsenz-Sport fanden bis zu den Sommerferien statt.

Nach den Ferien durften wir zunächst wieder mit den Kursen im Trainingsraum des Bootshauses beginnen, aber ab Ende September gab es wieder Beschränkungen wegen der Teilnehmerzahl in geschlossenen Räumen. Wir verlegten unser Training wieder auf den Sportplatz bzw. in die Bootshalle.

Weil wir mit „Zoom“ nicht zufriedenstellend arbeiten konnten, riet uns der Computerfachmann Gerhard Abrahams zum Wechsel zu „Microsoft Teams“. Er half uns mit sehr viel Geduld bei der Installierung über die ersten Barrieren hinweg. Jetzt läuft dieses Programm erfolgreich mit zufriedenen teilnehmenden Frauen in mehreren Kursen.

Mechthild Preut

Sportangebote in der Corona-Zeit



Mein Name ist Ute Möhlmann. Ich bin seit 22 Jahren Fitnesstrainerin, Sport- und Fitnesskauffrau (seit 2006), Pilates-Übungsleiterin (seit 2008), Rehabilitationstrainerin Orthopädie (seit 2004) und seit 2020 Herzsport-Reha-Übungsleiterin.

Seit fast fünf Jahren bin ich als Übungsleiterin im Ruderverein tätig. Angefangen habe ich mit zwei Pilates-Gruppen, danach folgten das Ausdauer- und Krafttraining und zuletzt eine Reha-Sportgruppe. Insgesamt bin ich in der Woche vormittags vier Stunden im Bootshaus als Trainerin tätig.

Die Gruppen sind vom Alter und Geschlecht her gemischt. Spaß und Freude an der Bewegung stehen bei uns im Vordergrund. Die Mitglieder motivieren sich gegenseitig und spornen sich auch letztlich zur regelmäßigen Teilnahme an. Fast schon nebenbei werden dadurch gesundheitliche Beschwerden gelindert und die Leistungsfähigkeit gesteigert. Kommunikation ist bei uns für all diese Komponenten essentiell.

Und dann kam im Frühjahr Corona! Es wurden alle Sport- und Vereinshallen geschlossen.

Spontan und hochmotiviert entschloss ich mich dazu, meine Kurse auf den Sportplatz zu verlegen. Die Tartanbahn, der Sportplatz selbst und der Pfad außen herum bieten optimale Möglichkeiten, um weiterhin aktiv zu bleiben.

Jedem Teilnehmenden blieb es freigestellt, natürlich unter Auflagen, weiter an meinem Sport-Programm teilzunehmen. Ich war begeistert, dass so viele Vereinsmitglieder und Reha-Sportler das Angebot annahmen!

Wir stellten fest, dass Sport an der frischen Luft etwas sehr Schönes sein kann. Selbst wenn es mal geregnet hat, waren wir aktiv und hatten jede Menge Spaß – uns konnte nichts aufhalten! Ein Teilnehmer sagte vor zwei Jahren: „Das werde ich nie machen.“ Mittlerweile geht er seine Runden!

Ich bin stolz auf viele individuelle gesundheitliche Erfolge. Ich freue mich für meine Teilnehmenden, die ich teilweise schon viele Jahre begleite.

Wer jetzt neugierig geworden ist und sich angesprochen fühlt, darf sich gerne bei mir melden. (Kontaktdaten s. Seite 29)

Ute Möhlmann

Kinderturnen – Abschied ohne Abschied



Gunda Eders berichtet: Ich bin im Januar 2020 mit viel Freude mit dem Kinderturnen angefangen. Durch die besondere Situation in diesem Jahr waren auch wir gezwungen mit dem Gruppensport aufzuhören. Übers ganze Jahr war es nicht möglich mit der Gruppe zusammen zu kommen. Gerne hätte ich mich beim Sport in der Halle zum Jahresende von meiner Gruppe verabschiedet. Nach 24 Jahren als Übungsleiterin Kinderturnen möchte ich die Gruppe abgeben.

Anmerkung vom Vorstand:

Wir danken Gunda Esders für die langjährige Treue und gewissenhafte Durchführung des Kinderturnens. Nur sehr ungerne lassen wir sie gehen, denn es fehlt eine Nachfolgerin. Auch Stefanie Elsen, die das Eltern-Kind-Turnen leitet, muss pausieren. Daher sind nun zwei Bereiche – Eltern-Kind-Turnen und Kinderturnen – ohne Übungsleiterinnen. Zurzeit wird das Problem durch die Corona-Zwangspause überdeckt – aber sobald die Kontaktsperrern aufgehoben werden, können wir keinen Kindersport mehr anbieten.

*** * * Übungsleiter/innen werden gesucht * * ***

Wer hat Interesse an der Zusammenarbeit mit Kindern?

Wer kann helfen und möchte den Ruderverein unterstützen?

Für das Eltern-Kind-Turnen und Kinderturnen suchen wir dringend:

* Übungsleiterinnen und Übungsleiter

* Betreuerinnen und Betreuer

* Helferinnen und Helfer

Der Verein bietet Hilfe bei der Ausbildung zum/ zur Übungsleiter/in an und wird die Ausbildungskosten übernehmen.

Aber auch in allen bestehen Bereichen haben wir Bedarf!

Sollte jemand eine Idee für eine neue Sportart oder Sparte haben: Wir sind offen für neue Ideen freuen uns auf Eure Vorschläge!

Infos für Interessierte und Neueinsteiger: Eine Qualifikation ist zunächst nicht erforderlich. Wir sind behilflich bei einer Übungsleiterausbildung. Die Kursgebühren wird der Ruderverein übernehmen. Auch helfen wir bei der Suche nach entsprechenden Kursangeboten.

Eine selbstständige Übungsleitertätigkeit wird mit einem angemessenen Honorar vergütet.

Bernd Preut, 1. Vorsitzender

Persönliches aus der Ruderfamilie

Runde Geburtstage im letzten Jahr

1. Gisela Fricke	80 Jahre	23. Jennifer Schütte	30 Jahre
2. Renate Lotz	80 Jahre	24. Julia Schröer	30 Jahre
3. Waltraud Bengard	80 Jahre	25. Meike Kretz	30 Jahre
4. Gerold Hohnholt	80 Jahre	26. Tjark Hinrichs	20 Jahre
5. Friedlinde Hillebrand	70 Jahre	27. Clara Sophia Przibilla	20 Jahre
6. Anneliese Schimming	70 Jahre	28. Adrian Kröger	20 Jahre
7. Ludger Werner	70 Jahre	29. Phillip Kröger	20 Jahre
8. Heinrich Krone	70 Jahre	30. Doria Gess	10 Jahre
9. Bernd Preut	70 Jahre	31. Hannah Dänekamp	10 Jahre
10. Sylvia von Bülow	70 Jahre	32. Lasse Gödeke	10 Jahre
11. Rita Wehage Lütjes	70 Jahre	33. Erik Frik	10 Jahre
12. Reinhard Rumohr	70 Jahre	34. Lea Thoben	10 Jahre
13. Barbara Pagel	70 Jahre	35. Leon Opitz	10 Jahre
14. Brigitte Pawletzki	60 Jahre	36. Lukas Buss	10 Jahre
15. Rosi Maaß	60 Jahre	37. Sofia Peris	10 Jahre
16. Waltraud Battram	60 Jahre	38. Hakon Gringel	10 Jahre
17. Rudolf Beenen	60 Jahre	39. Fynn Louis Warnken	10 Jahre
18. Julia Osterkamp	50 Jahre	40. Jara Marie Heitmann	10 Jahre
19. Thomas Müller	50 Jahre	41. Nert Aydin	10 Jahre
20. Yvonne Gröneweg	40 Jahre	42. Mateo Pырchalla	10 Jahre
21. Thomas Spremann	40 Jahre	43. Ben Levi Volckmann	10 Jahre
22. Birte Bahlmann	40 Jahre	44. Finn-Luca Pekeler	10 Jahre



**... immer auf dem
Wasser unterwegs**



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.

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 Jutsu – Kampfsporttraining

Nach einigen Demonstrationen von Angriff und Abwehr werden in wechselnder Partnerarbeit die Bewegungsabläufe immer wieder geübt. Die Übungen der verschiedenen asiatischen Kampfsportarten (Ju Jutsu, 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 29

***** Ausfälle/Änderungen aufgrund der Corona-Pandemie möglich**

Rudern * Kinderturnen * Fitness- und

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

- bitte aktuelle Hinweise auf unserer Homepage beachten

Präventionskurse für Erwachsene * Sportabzeichen

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

Rudergeschichten

Rudern auf dem Elisabethfehnkanal mit dem NDR

Am 15. August ruderten wir auf dem Elisabethfehnkanal. Auf dieses Ereignis hatten wir den ganzen Sommer hingefiebert: Rudern im Mannschaftsboot zu gelockerten Corona-Bedingungen.

Bevor die Tour starten konnte, bedurfte es einiger Vorarbeiten. Bernd hatte den Termin mit dem Schleusenwärter vereinbart, dieser fragte ihn, ob der NDR die Fahrt begleiten dürfte. Der NDR wollte einen Film über den E-fehn-Kanal drehen sowie über das Schleusen unterschiedlicher Wasserfahrzeuge.

Am Mittwoch vor der Tour wurden nach dem Rudern die Boote *Eisvogel*, *Reiher* und *Soeste* verladen. Am Samstagmorgen um 6.30 Uhr trafen sich Bernd, Mechthild, Steffi, Julia und ich beim Bootshaus, um den Anhänger mit den Booten zum Steg bei „Yacht Siemer“ an den E-fehn-Kanal zu bringen. Dort trafen wir auf Elke 1 und Elke 2, Melanie, Thomas, Ole, Michael, Hannelore und Heinz. Wir luden die Boote ab und riggerten auf. Dann ging es endlich aufs Wasser, da wir um 8.00 Uhr an der 1. Schleuse sein mussten.



Als wir diese Schleuse erreicht hatten, trafen wir auf den Schleusenwärter und das NDR-Team. Auf dessen Anweisungen mussten wir uns formieren und noch einmal eine Wende fahren, bevor wir in die Schleuse hineinrudern durften, damit alles in den **Kasten** kam. Dort gab Mechthild ihr 1. Interview und musste Fragen beantworten: „Worauf muss man achten, wenn man in die Schleuse einfährt“ oder „Was ist die besondere Herausforderung für die Ruderer in der Schleuse ...“.



In der 1. und 2. Schleuse wurden wir gemeinsam mit zwei weiteren Motorbooten geschleust. Das war teilweise recht eng. Die beiden letzten Schleusen hatten wir für uns allein. Der Schleusenwärter musste alle Schleusen von Hand öffnen und schließen, sowie die Brücken zwischen den Schleusen hochkurbeln. Unter den Brücken konnten wir mit den Ruderbooten bequem hindurchrudern, allerdings mussten wir uns unter einigen Brücken auch hinlegen. Der Steuermann nahm die Rückenlehne und den Flaggenstock heraus. Dann legten sich alle nach hinten und los ging es. Das war eine besondere Herausforderung für die *Neulinge* unter den Ruderern. Diese Aktion war natürlich ein Highlight für das Fernsehen. Der NDR begleitete uns bis zur 3. Schleuse in Dreibrücken. Dort warf Bernd dem Schleusenwärter das Schleusengeld in einem Säckchen zu. Auch das war filmreif.



Den letzten Schleusengang in Osterhausen erreichten wir nach vier Stunden. Es war inzwischen 12:00 Uhr mittags. Alle waren froh und glücklich aus den Booten aussteigen und picknicken zu können.

Die gesamte Tour war 18 km lang und wir hatten viel Spaß im Boot und mit dem Fernseheteam, das uns nach Fertigstellung der Aufnahmen ein Video schicken möchte. Der Film soll im Frühjahr 2021 gezeigt werden.

Karin Holtmann

Tagestour zum Jümmesee – und der ultimative Wetter-App-Test

In diesem Jahr haben wir es endlich einmal geschafft, eine Tagestour zum „Stickisee“ zu unternehmen.

Am 5. September ging's los, Treffpunkt war um 10:00 Uhr am Bootshaus. Das Wetter war top, die Sonne schien. Herrlich!

„Was muss alles für unterwegs mit in den Rudersack? Wechselklamotten, Handtuch, Geld ... Moment noch, da fehlt doch was: Regenjacke und -hose. Was? Bei dem tollen Wetter?“

Der pessimistische Ruderer denkt eben an alles und ist somit gut vorbereitet. In der Wetter-App einiger Teilnehmer/innen wurde Regen vorausgesagt. Manche waren sogar mit drei Wetter-Apps ausgestattet. Respekt!



Wir starteten mit zwei Booten also mehr oder weniger gut auf den Regen vorbereitet. Die Tour führte uns im ersten Teil auf unserer Hausstrecke zum Dreyschloot und weiter auf die Jümme in Richtung Detern. Unser Ziel, das Restaurant Jümmesee,

erreichten wir wie geplant am Mittag. Wir nahmen draußen auf der Terrasse Platz, mit schönem Blick auf den See.

Doch was ist das? Die Sonne verschwindet, Wolken ziehen auf, es wird windig. Noch sind wir mutig und bleiben draußen sitzen. Es tröpfelt ... wir begeben uns unter die überdachte Terrasse ... es schüttet.

Hah! So manche Wetter-App hat Recht behalten.



Wir saßen im Trockenen. Nach und nach gesellten sich auch einige Radfahrertrupps zu uns, die auch vom Regen überrascht wurden.

Das leckere Essen war verspeist, wir wollten wieder aufbrechen in Richtung Bootshaus. Aber die Wetter-App deutete wieder Regen an, obwohl

ja die Sonne schon wieder schien.

„Man wird vorsichtig. Warten wir noch einen kleinen Moment“.

Zack! Wolkenbruch! Es schüttete wie aus Eimern. Nachtisch und warme Getränke wurden im Restaurant geordert. Weitere überraschte Fahrradfahrer stießen dazu.

Dann ließ der Regen nach. Vor der Rücktour mussten wir das viele Wasser aus den Booten schöpfen.



Auf der Fahrt begleitete uns wieder die wärmende Septembersonne.

Die Regenkleidung haben wir nicht gebraucht; aber wir hatten sie dabei!

Thomas Müller

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

Jahresplan 2021

Jahreshauptversammlung Brunch im Bootshaus	Mittwoch jeden letzten Sonntag im Monat (außer Juli/August)	(Termin folgt)	19:30 Uhr
Frühjahrsputz im Bootshaus	Samstag	27.03.2021	9:00 Uhr
Anrudern mit Abendessen	Mittwoch	07.04.2021	19:00 Uhr
Ruderkurs auf Anfrage	Anmeldeschluss: Ostern 2021		
Maibaumsetzen	Sonntag	30.04.2021	19:00 Uhr
Weihnachtsmarktbesuch	Freitag	(Termin folgt)	
Weihnachtsfeier	Mittwoch	01.12.2021	19:30 Uhr
Boßeln	Sonntag	13.02.2022	14:00 Uhr

Rudertermine 2021

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 2021

Mai 2021	Matjesrudern in Barßel
Juni 2021	Hexentour
02. – 04.07.2021	Emden
08. – 15.07.2021	Berlin
02. – 04.10.2021	WRT Niedersachsen

Weitere Wanderfahrten und Tagestouren werden rechtzeitig bekannt gegeben.
Anmeldelisten 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
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_Helmerts@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 2022
Bitte folgenden Termin notieren:
Redaktionsschluss: 01.11.2021

**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