

VSK Aktuell

Nr. 2 · Dezember 2021 · 72. Jahrgang



- **Rhönrad**
- **Bewegungschallenge**
- **VSK Sporthonig**



*Frohe Weihnachten
und ein gesundes, neues Jahr*

Geburtstagsliste Juli bis Oktober 2021

Herzlichen
Glückwunsch!

Juli

24. Angelika Strüßmann-Malik	65
25. Cäcilie Kuball	80
25. Hans Theuerkauf	80
28. Dieter Leckow	65
31. Erika Dudjahn	8

August

05. Karl-Friedrich Leisinger	65
06. Heinz-Martin Schnaars	85
07. Ursula Ellmers	75
07. Margrit Buttgerit	80
18. Bernhard Geuken	80
22. Rolf Dennemarck	75
23. Ingrid Elbracht	70
25. Inge Bolte	93
27. Hans-Karl Grotheer	60
30. Ingrid Behrens	80

September

04. Christa Klaus	75
05. Günther Mauch	75
06. Roswita Brandt	80
07. Bernhard Lange	85
11. Willi Renzelmann	80
12. Lieselotte Sense	90
13. Andrea Windmüller	60
16. Rolf Baxmann	70
16. Michael Sewtz	60
17. Axel Wätjen	75
19. Renate Degenhardt	80
24. Inge Flemming	80
27. Dorothee Bach	75

Oktober

03. Horst Böhling	82	EM
14. Gertraud Dreier	75	
23. Dieter Erasmy	70	
24. Christine Mangels	103	
24. Margrit Kugeler	73	EM
24. Annemarie Behrens	96	
25. Bruno Sengstake	70	
27. Peter Beyrich	80	
29. Annemarie Gerbing	70	EM

Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe ist am 25.02.2022.
Auskünfte erteilt die VSK-
Geschäftsstelle unter
☎ 04791/82244

Termine & Tipps

Unter dieser Rubrik sollen alle Veranstaltungen erscheinen sowie wichtige Informationen aus den einzelnen Abteilungen. Darum wird an die Mitglieder appelliert, dass diese Termine in der Geschäftsstelle landen.

Liebe Schüler und Studenten:

Bitte immer die Schul- und Immatrikulationsbescheinigungen unaufgefordert nach Ablauf des **Schuljahres bzw. Semesters** in der Geschäftsstelle vorlegen.

Ansonsten wird der **Erwachsenenbeitrag** erhoben.

Geburtstagsliste November 2021 bis Januar 2022

Herzlichen
Glückwunsch!

November

01. Johann Kück	70
04. Dieterike Petermann	85
05. Erdwig Kramer	85
14. Hannelore Schmidt	75
18. Thomas Nolte	65
19. Frank Rugen	60
23. Ursula Buß	85
27. Konrad Oeters	90
29. Ilona Prochnow	70
29. Edith Radtke-Burdorf	65

Dezember

10. Anneruth Schulze-Gering	65
12. Ludwig Wätjen	91
12. Monika Beckmann	75
22. Marlies Wendelken	60
24. Gertrud Flathmann	85

Januar

02. Gaby Thomes	56	EM
04. Hannelore Hamel	80	
04. Klaus Laumann	65	
05. Margrit Lehmann	80	
05. Elke Tabor	60	
11. Reinhard Jordan	70	
14. Jan Steeneck	60	
15. Michael Jänichen	60	
16. Ilse Kammlade	90	
16. Wilhelmine von Rönn	90	
20. Inge Lindthammer	75	
22. Ralf Frede	60	
22. Peter Lieberam	80	
23. Götz Wenker	71	EM
25. Ursula Meßmer	75	

Geburtstagsliste Februar bis März 2022

Herzlichen
Glückwunsch!

Februar

05. Gertrud Böhling	82	EM
08. Rita Helms	75	
09. Renate Zimmermann	70	
11. Ilse Weppner	80	
14. Luise Scholtissek	65	
22. Hans-Hermann Köster	75	
24. Gudrun Herms	75	
25. Irmgard Ina	85	

März

11. Karen Scheel	60	
12. Erwin Rapp	60	
14. Renate Langner	85	
15. Erich Köster	80	
17. Heinz Brinkmann	75	EM
22. Heinrich Hallfeldt	92	EM
24. Carsten Spöring	65	
25. Marita Deetjen	75	
28. Patricia Jander	65	
29. Gabriela Hannemann	60	



Wir wünschen allen
fröhliche Weihnachten
und ein gesundes,
erfolgreiches neues Jahr!



Liebe VSK – Familie, ★ liebe Leser/innen,

unsere Jahreshauptversammlung ist gerade erst vorüber und schon endet wieder ein sehr turbulentes Jahr 2021.

Für unseren VSK war es erneut ein schwieriges Jahr. Die Corona Pandemie hat uns wieder fest im Griff und stellte uns auch in diesem Jahr immer wieder vor neue Herausforderungen.

Nur alle gemeinsam haben wir es bis hier geschafft. Und dafür müssen und wollen wir allen Sportlerinnen und Sportler, allen Übungsleiterinnen und Übungsleitern und allen anderen Ehrenamtlichen und Mitgliedern ganz herzlich danken.

Aber wie wird die Zukunft? Diese Antwort wird uns keiner geben.

Wir sind ein starker Verein, eine gute Gemeinschaft und nur so können und werden wir die nächste Zeit meistern.

Noch kurz ein anderes Thema: Das Ehrenamt.

Das Ehrenamt ist eine nur schwer messbare Aufgabe. Leider haben wir hier eine immer größer werdende Lücke zu verzeichnen.

Aufgrund unserer gut organisierten Vereinsstruktur, super Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle und immer wieder viele helfende Hände werden viele Arbeiten auf viele Schultern verteilt, damit jeder einzeln in seinem Ehrenamt nicht überfordert ist.

Jede / Jeder ist herzlich willkommen uns zu unterstützen und unserem Verein vielleicht auch etwas zurückzugeben. Ob als Übungsleiter beim Kinderturnen, als Helfer bei unseren Leichtathleten oder ja mit einer Aufgabe im Vorstand. Wir brauchen und suchen wirklich nahezu überall Unterstützung.

Es wäre toll, wenn sich bei unserer großen Familie vielleicht der eine oder andere finden würde. Gerne auch erstmal nur zum „reinschnuppern“.

Im Namen des Vorstandes wünsche ich Euch und Euren Familien eine schöne Weihnachtszeit sowie alles Gute für das neue Jahr 2022.

Bleibt alle gesund und lasst uns weiter zusammen die Herausforderungen meistern.

Eurer

Carsten Brinkmann
1. Vorsitzender





Wir brauchen Euch

Mit der jetzigen Weihnachtsausgabe unseres VSK Aktuell haltet ihr nach einer kleinen Pause wieder ein Heft in der Hand, was mit viel Engagement und Liebe gemacht worden ist. Damit unser VSK Aktuell aber wie gehabt vier oder zumindest zwei Mal regelmäßig im Jahr erscheinen kann, braucht es engagierte Personen.

Damit kommen wir zu Euch liebe Leser:innen. Für eine Mitarbeit am VSK Aktuell wäre der Vorstand und die Geschäftsstelle sehr dankbar. Es geht dabei nicht um das Schreiben von Artikeln und anfertigen von Fotos.

Vielmehr benötigen wir Hilfe im redaktionellen Bereich und beim „Einsammeln“ von Artikeln. Zumeist sind die Sparten dankbar, wenn sie sich im VSK Aktuell darstellen können. Leider brauchen Trainer und Übungsleiter aber des Öfteren eine kleine Erinnerung bzw. eines kleinen Anschubs. Zudem verschlingt das Korrekturlesen viel Zeit, die die Geschäftsstelle nicht übrig hat.

Wenn ihr euch jetzt berufen fühlen solltet, beim VSK Aktuell mitzuarbeiten, dann würde uns das sehr freuen. Gerne könnt ihr Euch an die Geschäftsstelle wenden oder direkt an mich.

Beste Grüße
Markus Dannenbaum

**WIR SIND AUCH IN ZEITEN
VON CORONA FÜR EUCH DA!**

Unsere aktuellen Öffnungszeiten

Dienstags 15 Uhr - 17 Uhr
Donnerstags 15 Uhr - 17 Uhr

Kontakt

Tel.: 04791/82244
E-Mail: info@vsk-osterholz.de
Internet: www.vsk-ohz.de

Postanschrift:
Am Stadion 1
27711 Osterholz-Scharmbeck



#wirsindvsk



175 JAHRE
VSK v. 1848 E.V. OHZ



Aufruf für das Jubiläumsteam

2023 feiert unser VSK Osterholz-Scharmbeck sein 175jähriges Jubiläum. Dafür brauchen wir nicht nur Material und Anekdoten, aus der langen Geschichte unseres Sportvereins, sondern auch tatkräftige Mit – Hilfe.

Wer also Zeit und Lust hat und Ideen für das Jubiläum, der darf sich gerne in der Geschäftsstelle melden. Der Vorstand und die Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle freuen sich über jede tatkräftige Unterstützung.

Markus Dannenbaum

VSK Sporthonig



Ab sofort gibt es in der VSK Geschäftsstelle unseren **VSK Sporthonig**.
Im Frühjahr und Sommer haben die aufgestellten Bienenvölker fleißig im
Stadion und umzu gesammelt und nun freuen wir uns, Euch diesen beson-
ders sportlichen Honig anbieten zu können.
2,00 € pro Glas gehen in die Jugendarbeit unseres Vereins.

Frühjahrs- oder Sommerhonig
Pro Glas 6,00 €



VSK v. 1848 e.V. OHZ

Am Stadion 1;

27711 Osterholz-Scharmbeck

Tel.: 04791 82244

E-Mail: info@vsk-osterholz.de



WIR VERLEIHEN SPORTGERÄTE FÜR DEN SPORT ZU HAUS

Nicht jeder hat Sportgeräte zuhause.
Deshalb bieten wir Euch an, Geräte für einen gewissen Zeitraum auszuleihen!
Natürlich bekommt Ihr passende Anleitungen und Vorschläge für Übungen zum Mitnehmen dazu.
Wir erheben eine kleine Schutzgebühr dafür. Diese wird aber nach Rückgabe
der intakten und gereinigten Geräte ertstattet.
Meldet Euch gern in der Geschäftsstelle.

Folgende Geräte sind zu haben:

Nr	Bezeichnung	Bild	Schutzgebühr
1-1	Redondobal		10,00 €
2-1	Rubberband		5,00 €
3-1	Minihantel 2er		10,00 €
4-1	Igelball klein		5,00 €
5-1	Gymnastikmatte		20,00 €
6-1	Theraband		5,00 €
7-1	Pezziball		20,00 €



Bufdi Melanie Wittmershaus



Ich bin Melanie Wittmershaus, die neue Bundesfreiwilligendienstleistende im Sport beim VSK. Seit einigen Jahren spiele ich bei den Damen des VSK in der Landesliga Fußball und bin 19 Jahre alt.



Der Sport macht mir sehr viel Spaß, weshalb ich auch überglücklich bin, gerade in diesem Bereich ein Bundesfreiwilligendienst absolvieren zu können und verschiedene Sportgruppen begleiten zu dürfen.

Dennoch komme auch ich nicht um Aufgaben im Büro herum. Aber auch das tue ich gern. Der Bundesfreiwilligendienst ist nicht nur eine Möglichkeit, mich persönlich weiterzuentwickeln, sondern auch dem VSK und allgemein der Gesellschaft etwas zurückzugeben.

Daher freue ich mich auf das kommende Jahr und hoffe, dass ich bei Ihnen einen guten Eindruck hinterlasse.

Als Bufdi beim VSK begleite ich verschiedene Sportgruppen und unterstütze die jeweiligen Übungsleiter. Das Kinderturnen begleite ich besonders gerne, da es mir sehr Spaß macht zusammen mit den Kindern arbeiten zu können. Die Kinder sind sehr aufgeschlossen und energiegeladener, so dass es zu keiner Zeit langweilig wird. Man wird automatisch von der Freude der Kinder angesteckt, wodurch man alles Negative vergisst. Zudem ist es sehr interessant zu sehen wie unterschiedlich Kinder sein können und trotzdem alle gemeinsam Spaß an der Bewegung haben. Neben der Kinderturngruppe begleite ich auch die Baseball- und Fußball AG, die aus einer Kooperation mit der Campuschule angeboten werden konnten.

Die Baseball AG ist für mich auch eine neue Herausforderung, denn ich habe in meinem Leben noch nie Baseball gespielt. Zwar kannte ich mich einigermaßen mit Baseball aus, dennoch ist es in der Praxis ganz anders als erwartet. Allein das Tragen des Handschuhs war sehr ungewohnt und damit auch noch zu fangen, erschien mir vorerst unmöglich. Daher durfte mich Andreas, der Übungsleiter, gleich zusammen mit den Schülern unterrichten. Im Vorhinein dachte ich nicht, dass es mir so viel Spaß machen würde, doch ich wurde eines Besseren belehrt und nicht nur die Schüler hatten eine Lehrreiche Erfahrung, sondern ich ebenfalls.

Anders als in der Baseball AG ist die Fußball AG nichts neues für mich, da Fußball meine Leidenschaft ist und ich selbst hier beim VSK Fußball spiele, deshalb bin ich froh die AG begleiten zu dürfen. Es ist schön zu sehen, dass sich viele unterschiedliche Kinder für die AG interessieren und auch welche, die im Vorfeld nie Fußball gespielt haben. Es ist immer wieder unglaublich, wie ein Sport so verschiedene Menschen zusammenbringen kann. Mir persönlich macht es sehr Spaß auch zusammen mit den Schülern Fußball zu spielen, auch wenn ich hin und wieder im Tor stand und die Schüsse der Schüler abwehren musste. Allgemein macht mir die Arbeit in den Sportgruppen sehr viel Spaß und freue mich auf meine restliche Zeit beim VSK.

Eure Melanie Wittmershaus



Detlef Wacker

Elektroinstallationen

27711 Osterholz-Scharmbeck
Feldstraße 2

 0 47 91 - 69 86





Young Coach-Ausbildung

Dieses Jahr fand nach einer Corona bedingten Pause die Tandem Young Coach-Ausbildung der Football Club Social Alliance und Scort Foundation an der Sportschule Wedau in Duisburg statt.

Zusammen mit Jenny aus unserer Handicap Fußballmannschaft im VSK bildete ich ein Tandem und nahmen neben neun anderen Tandems zusammen an dieser sechstägigen Ausbildung vom 19.9 bis zum 24.9 teil. Es war eine Woche voller neuer Erfahrungen, vor allem für mich persönlich, da ich vorher mit Behinderungen sowohl im Leben als auch im Fußball kaum Berührungspunkte hatte. Ich habe viel über die verschiedenen Arten von Behinderungen lernen können, beispielsweise durch das Fahren in

einem Rollstuhl, das Spielen eines Gehörlosen oder dem Blindenfußball.

Auch in theoretischen Einheiten wurde viel über das Thema Behinderung und auch Inklusion geredet. Diese Erfahrung und der Austausch mit den Instruktoren und den anderen Tandems hat einem eine ganz neue Perspektive auf das Leben gegeben.

Neben den Selbsttest lernten wir aber vor allem in praktischen als auch in theoretischen Einheiten, wie man eine Trainingseinheit im Behindertenfußball aufbaut und durchführt. Die ganze Arbeit, die Jenny und ich in die Planung investierten, hatte sich jedes Mal gelohnt, wenn man die glücklichen Gesichter der Kinder

und Jugendlichen aus den Inklusions-teams der Förderschulen sehen konnte. Die neu erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten konnten Jenny und ich am letzten Tag erfolgreich unter Beweis stellen und haben die Tandem Young Coach-Ausbildung erfolgreich abgeschlossen.

Rückblickend habe ich in der Woche viele neue und interessante Menschen kennengelernt und zusammen mit meiner Tandempartnerin gelernt, auf welche Kleinigkeiten es in einem Training ankommt, weshalb ich jedem diese Ausbildung nur empfehlen kann, denn dadurch wird die Inklusion von Kindern und Jugendlichen mit besonderen Bedürfnissen durch den Sport gefördert.

Melanie Wittmershaus



Sport und Spiel mit Alltagsmaterialien

Zielwerfen

Förderbereiche: Geschicklichkeit, Wahrnehmung

Zusatzmaterialien: Eierpappen, kleine Gegenstände (z.B. Münze, Korken, Tischtennisball)

Den Feldern einer Eierlage werden Punktzahlen zugeordnet. Von einer Abwurfline aus sollen Gegenstände in die Eierlage geworfen werden. Wer erreicht die meisten Punkte?

Variation: Der Werfer kann aus einer Anzahl von Gegenständen mit verschiedenen Eigenschaften und unterschiedlichen Wertigkeiten auswählen

(Münze = 1 Punkt, Korken = 2 Punkte, Tischtennisball = 3 Punkte usw.)

Geschickte Füße

Förderbereiche: Geschicklichkeit, Wahrnehmung

Zusatzmaterialien: Dosen

Person A liegt mit angehockten Beinen auf dem Rücken. Ein Partner stellt eine Dose auf die Füße von A, der versucht die Beine zu strecken und wieder zu beugen, ohne dass die Dose herunterfällt. Gelingt dies, stapelt der Partner eine weitere Dose darauf, und Partner A versucht wieder die Beine mit diesem Turm zu strecken und zu beugen. Wer schafft die meisten Dosen?

Architekt

Förderbereiche: Kreativität und Geschicklichkeit

Zusatzmaterialien: Bücher

Eine Person errichtet ein Bauwerk (z.B. Turm, Mauer, Haus, Pyramide) aus waagerechten, senkrechten oder aufgeklappten Büchern.

Variation: Das Gebäude darf nur mit den Füßen gebaut werden. Für größere Höhen kann eine Sitzgelegenheit benutzt werden.

Wir
wünschen Euch
viel Spaß!



Die „Wanderer“ stellen sich vor



Seit gut 2 Jahre gibt es beim VSK die Sparte Wandern und nun möchten Wir uns einmal vorstellen.

Wir wandern in und um OHZ , aber auch Tagesausflüge wie zur Lüneburger Heide oder einem der schönen Nordpfade sind mit dabei. Bei uns wird gelacht und gescherzt, jedoch wandern wir manchmal auch schweigend und genießen die Natur.

In der Natur zu sein ist wie Energie tanken, da sind Wir uns alle einig. Man kann einen Weg schon so oft gewandert sein, man entdeckt immer wieder neue Dinge.

Da wir hier im Norden die vier Jahreszeiten haben, erscheint uns die Natur in seinen vielen farbigen Facetten. Vor allem der Herbst ist so bunt in seinen Tönungen. Eine wahre Farbexplosion.

Im September wurde einer der Nordpfaden prämiert. Der Wanderweg „Dör ´ t Moor“, am großen Bullensee in der Nähe von Rotenburg, wurde zum schönsten Wanderweg Deutschlands gekürt.

Am 12 September 2021 stand ein Bericht von dem Naturschutzgebiet Voßberge mit Düne im Weser Kurier.

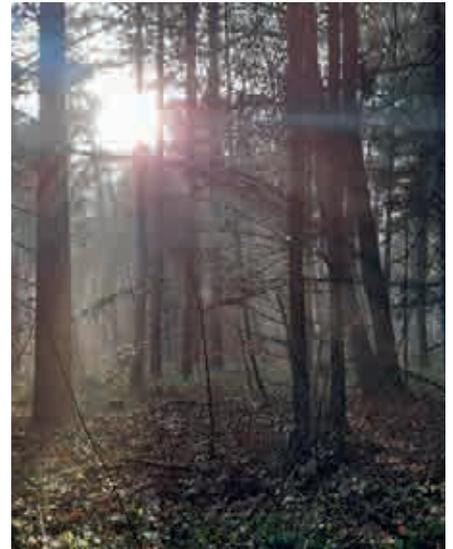
Ich kann nur sagen ein wunderschönes Plätzchen, sehr sehenswert. Auf einem der Bilder kann die Schönheit der Natur dort erahnt werden.

Hier, vor unserer Haustür, bieten sich so viele Möglichkeiten zu wandern. Wir treffen uns meistens samstags gegen 10 Uhr an der VSK Geschäftsstelle. Wer also Lust hat mal reinzuschnuppern ist herzlich eingeladen.

Nur wo Du zu Fuß warst, bist Du auch wirklich gewesen.

(Johann Wolfgang von Goethe)

Silke Friebel





Fußballdamen des VSK



wird häufig in großer Runde bis spät in die Nacht zusammengesessen und über Fußball, Politik und manchmal auch über die richtige Bekleidung unter den Trikots gefachsimpelt.

In der nun beginnenden Winterpause gilt es jetzt für die junge Truppe noch einmal alle Kräfte zu sammeln und nach der Pause mit neuem Schwung die verbleibenden Spiele in der Abstiegsrunde anzugehen, um das positive Gesamtbild auch konstant auf dem Platz zu zeigen um auch in der kommenden Saison in der Landesliga zu spielen.

„Einer für alle, alle für einen.“
Diese Floskel hört man im Fussball oft, doch selten wird sie so gelebt wie bei unserer Damenmannschaft, die in der Landesliga Lüneburg spielt.

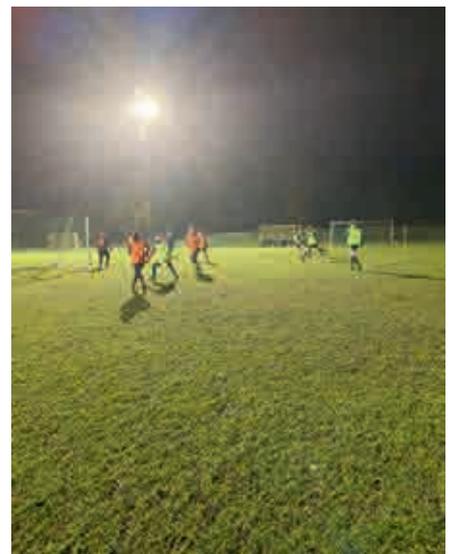
Das Team um Kapitän Judith van Osten verfügt über enorme spielerische Qualität, was wie beim 3:2-Auswärtserfolg bei der SG Anderlingen/Byhusen immer wieder aufblitzt, doch fehlt noch die Konstanz dies über einen längeren Zeitraum abzurufen.

So steht am Ende der Qualifikationsrunde ein unnötiger letzter Platz, der unter keinen Umständen das wahre Leistungsniveau der Mannschaft widerspiegelt. Aber da die „Tabelle nicht lügt“ - noch so eine gern verwendete Fußballfloskel - geht es im Frühjahr darum die guten Eindrücke aus den Trainingseinheiten und die guten Phasen in den Spielen konstant zu bestätigen, um den Klassenverbleib in der Liga zu sichern, was nicht nur das wahre Leistungsniveau der Mannschaft abbilden würde, sondern auch das Engagement und den Aufwand, den die Mannschaft jede Woche auf dem Platz betreibt, belohnen würde. Denn trotz der

unbefriedigenden Tabellensituation ist die Trainingsbeteiligung und das Trainingsengagement hoch.

Dass verletzte Spieler zum Teil hundert Kilometer zu Auswärtsspielen fahren, um die Mannschaft zu unterstützen ist die Regel und keine Ausnahme und zeigt neben dem sportlichen Ehrgeiz auch den guten Charakter der Mannschaft und beweist, dass die Floskel „einer für alle, alle für einen“ bei den Damen des VSK mit Leben gefüllt wird.

So ist das Miteinander innerhalb der Mannschaft von gegenseitigen Respekt geprägt und bei den regelmäßig stattfindenden Teamabenden





Bewegungs-Challenge

Vom 29.03.2021 bis 30.04.2021 hieß es „VSK Bewegt“. Über 80 Sportler*innen aus 8 Abteilungen haben bei der J-Team Aktion mitgemacht und konnten etwas Geld für Ihre Sparte gewinnen.

Das der „VSK bewegt“ konnten wir eindrucksvoll miterleben. Egal ob es die kleine Laufrunde am Sonntagmorgen im Regen oder der „kleine“ Fahrradausflug nach Bremerhaven. Ihr wart und seid auch neben dem Platz und Training aktiv.

Daher an dieser Stelle **vielen Dank** an alle, die bei der Aktion mitgemacht haben und dass Ihr trotz der schweren Zeiten, dem VSK unseren Verein die Treue haltet!

Herzlichen Glückwunsch an die Plätze 3 bis 1:

Platz 3 – Leistungsturnen
300 EUR / 137,51 km Durchschnitt



Platz 2 – Basketball
400 EUR / 155,91 km Durchschnitt



Platz 1 – Triathlon
500 EUR / 393,11 km Durchschnitt



Der Sonderpreis der VSK-Bewegt Challenger geht an die Leichtathletik Kids.

Die Leichtathletik Kids haben mit Abstand die meisten und jüngsten Teilnehmenden gestellt. Dieser Einsatz wurde mit dem Sonderpreis in Höhe von 100,00 EUR zusätzlich zum Startgeld belohnt.

Ihr Fragt Euch J-Team ?! Für was steht das J-Team überhaupt? Das J-Team steht für ein junges dynamisches Team, was zusammen mit EUCH etwas im Verein bewegen möchte. Wir als J-Team wollen die Jugendarbeit im VSK stärken und junges Engagement fördern.

Derzeit gehören zum J-Team:

- Marius Christmann, Amelie Müller, Johanna Marquardt, Carolin Jasper, Lars Heckmann und Fabian Flauder.

Wenn Ihr Euch jetzt fragt, kann ich mitmachen?! Lautet die Antwort: na klar!

Lasst uns gemeinsam etwas bewegen, lasst uns gemeinsam die Jugendarbeit stärken, Ideen entwickeln und unseren Verein weiterentwickeln. Wir laden jeden ein Teil davon zu sein.

Du hast Lust oder Interesse dann melde dich gerne bei uns!

Euer J-Team

Sportliche Grüße

Lars Wellbrock
Kontakt: wellbrock.lars@gmail.com
Mobil: 0171 2848796



#wirsindvsk

Ihr Auto in besten Händen

27711 Osterholz-Scharmbeck
Westerbecker Straße 2
Telefon 0 47 91 / 96 30-0



AUTOHAUS
SPREEN

Ford-Haupthändler



Rhönradabteilung erfolgreich zurück aus dem Lockdown



Während des Covid19 Lockdowns konnten wir nur online-Training via Zoom veranstalten, mit den Wettkampfgruppen je nach Alter 1-2x pro Woche

Sobald wir die Möglichkeit hatten, haben wir unser Online-Training in „Training draußen“ getauscht. Wir haben uns 2x pro Woche im Stadion getroffen und das gemeinsame Training dort nach so langer Zeit sehr genossen.

Mit Aufhebung der Hallensperrung haben wir im Juni endlich wieder das Training in der Turnhalle aufgenommen.

Gott sei Dank war es uns auch in diesem Jahr möglich über die Sommerferien hinweg durchgehend in der Halle zu trainieren, vielen Dank an den Landkreis. Am 11.09.2021 fand in Bielefeld mit den Norddeutschen Jugendmeisterschaften (NDJM) der erste Wettkampf auf Bundesebene seit 2 Jahren statt.

Einzige Turnerin für den VSK Osterholz-Scharmbeck war Shona Felske. Die eigentliche Landesklassen-turnerin ging erstmals in der Bundesklasse an den Start.

Sie zeigte hervorragende Leistungen und wurde prompt mit dem 3. Platz und der Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften belohnt. Sie ist damit die erste Turnerin, die auf Norddeutschen Einzelmeisterschaften für den VSK eine Medaille gewann.

Am 12.09.2021 trug die Altersklasse 19+ ihre Norddeutschen Meisterschaften aus. Hier starteten gleich drei Turnerinnen für den VSK: Clara Molis, Luise Molis und Mareike Liebig.



Für Clara und Luise Molis war dies ihr erster Wettkampf bei den Erwachsenen. Sie starteten noch nicht im Mehrkampf, sondern lediglich im Sprung und in der Spirale. Für beide ging es bei diesem Wettkampf darum, sich mit den teilweise deutlich älteren und erfahreneren Turnerinnen zu messen und Wettkampfluft bei den „Großen“ zu schnuppern.

Anders war es an diesem Tag für Mareike Liebig, für die 29jährige ging es bei diesem Wettkampf darum ihre neuen Übungen zu präsentieren und die Qualifikation zu den Deutschen Meisterschaften zu erreichen. Insgesamt konnte Mareike mit ihrer sehr guten Leistung den 7. Platz





Rhönradabteilung erfolgreich zurück aus dem Lockdown



im Mehrkampf erturnen und somit ihr Ziel, die Qualifikation zu den Deutschen Meisterschaften, erreichen.

Am 25. und 26.09.2021 konnten sich nach zwei langen Jahren endlich die niedersächsischen Rhönradturnerinnen wieder live in der Turnhalle miteinander messen. Der VSK Osterholz-Scharmbeck hatte die Ehre in der BBS-Turnhalle Turnerinnen aus dem ganzen Bundesland begrüßen zu dürfen.

Bei den Landesbestenwettkämpfen ging es in diesem Jahr direkt um die

Qualifikation zum Deutschland Cup, da alle anderen landesweiten Wettkämpfe auf Grund der COVID-19 Pandemie ausfallen mussten.

Der VSK Osterholz-Scharmbeck war mit 36 gemeldeten Landesklassen-Turnerinnen an beiden Tagen der Verein mit den meisten Starterinnen.

Insgesamt erturnte sich der VSK Osterholz-Scharmbeck 6 Qualifikationsplätze für den Deutschland Cup im November. Außerdem erturnten sich die Turnerinnen und Turner des VSK insgesamt 16 Podest-

plätze und Medaillen in verschiedenen Altersklassen und Disziplinen. Emily Hoge war hier mit 3 Goldmedaillen die erfolgreichste Starterin.

Am 23.10.2021 wurden in Essen die Deutschen Jugendmeisterschaften im Rhönradturnen ausgetragen. Shona Felske konnte erneut eine sehr gute Leistung in allen Disziplinen zeigen und sich (bei sehr starker Konkurrenz aus den Bundeskader) mit Platz 9 im Mehrkampf direkt über einen Top 10 Platz freuen.

Die Deutschen Meisterschaften der Erwachsenen wurden in diesem Jahr pandemiebedingt direkt am darauffolgenden Tag ausgetragen.



IHR SPEZIALIST FÜR SCHÖNES WOHNEN

- dekorative Wand- und Deckengestaltungen, Fassadenanstriche
- kreative Mal-, Wisch- und Spachteltechniken
- energiesparende Verbundsystemarbeiten
- Bodenbelagsarbeiten

M A L E R E I

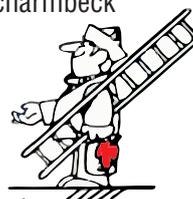
WENDELKEN & PETER GmbH

27711 Osterholz-Scharmbeck
Schillerstrasse 32

☎ 04791/2810

Fax 04791/13725

www.wendelken-peter.de
info@wendelken-peter.de





Rhönradabteilung erfolgreich zurück aus dem Lockdown



Am Sonntag (24.10.2021) ging es für Mareike Liebig vom VSK Osterholz-Scharmbeck und 26 andere Damen um den deutschen Meistertitel.

Auch für Mareike bedeutete dies, sich mit sehr starker Konkurrenz messen zu müssen. Neben amtierenden Deutschen Meisterinnen und den Bundeskaderathletinnen waren auch die amtierenden Weltmeisterinnen am Start.

Mareike hatte ihr Nerven an diesem Tag im Griff und konnte sich nach drei sehr guten Übungen insgesamt über Platz 14. freuen.

Ein weiteres Highlight der letzten Wochen war das nationale Otto-



Feick-Turnier für alle Turnerinnen und Turner ab 25 Jahre.

In diesem Jahr reisten Torsten Lutz, Sarah Dewenter, Kristina Quade und ihre Kampfrichterin Mareike Liebig nach Fallersleben.

Für alle drei TurnerInnen lief der Wettkampf hervorragend, Torsten erturnte sich den 3. Platz in der Altersklasse 50+.



TEAM



GEIST

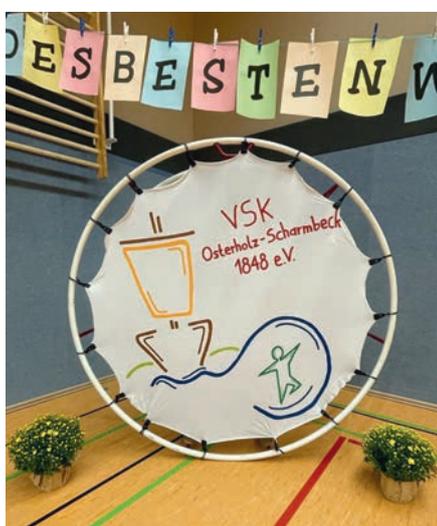
#wirsindvsk



Rhönradabteilung erfolgreich zurück aus dem Lockdown

Kristina Quade freute sich nach einer sehr guten Kürübung über den Sieg in der Altersklasse 30+ vor Sarah Dewenter, die die Silbermedaille erturnte.

Neben der turnerischen Leistung bei diesem Wettkampf nimmt auch das „Beisammen-Sein“ einen wichtigen Platz ein. Im Anschluss an die Siegerehrung konnten die Turnerinnen, Betreuer, Trainer und Kampfrichter zwischen verschiedenen sportlichen Workshops wählen und so widmeten



Mareike, Kristina und Sarah sich am Nachmittag dem Trampolinturnen und Torsten schnupperte ins CYR-Wheel-Training hinein.

Am Abend erkundeten die vier VSK-Rhönis mit den anderen Turnerinnen und Turnern aus dem gesamten Bundesgebiet die Stadt Fallersleben und ließen anschließend den erfolgreichen Tag bei einem gemeinsamen Abendessen ausklingen.

Im November werden die Rhönis mit ihren qualifizierten Turnerinnen nach Fallersleben zum Deutschland Cup reisen, die Qualifikation für den neuen Landeskader bestreiten und kurz vor Weihnachten findet der alljährliche X-Mas-Cup in der BBS Turnerhalle statt.

Kristina Quade





Jahreshauptversammlung 2021 und Mitgliederehrungen 2020/2021

Die Jahreshauptversammlung des VSK fand am 22.11.2021 statt. Pandemie bedingt konnte auch diese Versammlung nur nachgeholt werden und nicht im regulären Rhythmus stattfinden.

Knapp 40 Mitglieder und Gäste trafen sich um 19:00 Uhr im Versammlungsraum des Maribondo Freizeitcenters um neue Vorstandsmitglieder zu wählen, den Haushalt zu verabschieden und den Rechenschaftsbericht für 2020 zur Kenntnis zu nehmen.

Die Mitarbeiter des Maribondocenters hatten den Raum bereits gut vorbereitet und Getränke auf allen Tischen verteilt. Die Mitarbeiter der VSK Geschäftsstelle dekorierten den Raum mit VSK Fahnen und nahmen die Mitglieder „Corona gerecht“ in Empfang. Unter Einhaltung der bestehenden Gesundheitsschutzvorgaben startete der Abend.

Der 1. Vorsitzende Carsten Brinkmann begrüßte alle Anwesenden und bedankte sich bei allen VSKlern für die Hilfe, Mitarbeiter und Unterstützung des Vereins in diesen etwas anderen Zeiten. Fehlende Hallen und Sportplätze, gestiegene Anforderungen an Hygiene und Gesundheitsschutz, erhöhte Nachfragen nach Sportangeboten aber auch Lockdowns in denen gar kein Sport stattfinden konnte, machten den normalen Sportbetrieb zu einer Herausforderung. Trotz dieser Umstände sind wir als Verein stolz darauf, wieder mehr Mitglieder als im vergangenen Jahr zu haben.

Der erste Vorsitzende dankte auch dem Kassenwart Renè Gieschen und der Geschäftsführerin Tanja Motscha für deren gute Arbeit, so dass der Verein auf soliden und starken finanziellen Grundpfeilern stehen kann.

Neu gewählt wurden der 2. Vorsitzende. Andreas Motscha schied aus diesem Amt aus und Thomas Müller stellte sich dafür zur Wahl. Ebenfalls neu gewählt wurde die

Schriftführerin. Nina Kühl stand ebenfalls für eine Wiederwahl nicht zur Verfügung. Mit Christin Schmidtke hat der Verein aber eine neue engagierte Nachfolgerin finden können. Einzig für den ausscheidenden Kassenwart Renè Gieschen konnte noch kein neuer Kassenverantwortlicher gefunden werden. Somit bleibt diese Stelle erst einmal vakant.

Der Vorstand besteht nunmehr aus folgenden Mitgliedern:

1. Vorsitzender

Carsten Brinkmann

2. Vorsitzender

Thomas Müller

3. Vorsitzender

Lars Wellbrock

1. Kassenwart

vakant

1. Schriftführerin

Christin Schmidtke

2. Schriftführer

Kristian Kugeler

1. Pressewart

David Jakesch

Jugendwart

Marius Christmann

Sportwart

Markus Dannenbaum

Sozialwart

Axel Neika

Gerätewart

Heinz Brinkmann

Ebenfalls neu gewählt wurden auch die Mitglieder des Ehrenrates des VSK. Hier sind nun Margrit Kugeler, Heiko Oetjen, Helmut Meinke, Hans Georg Tietjen und Reinhard Sterl die 5 Mitglieder des Ehrenrates. Dem Ehrenrat gehören gemäß Satzung 5 Mitglieder an, die dem Verein mindestens 10 Jahre angehören und das 40. Lebensjahr vollendet haben. Zu den Aufgaben des Ehrenrates gehört es, die Tradition und das Ansehen des Vereins und seiner Mitglieder zu fördern und zu wahren, Streitigkeiten zu schlichten sowie als Berufungs- und Entscheidungsinstanz der Mitglieder bei Streitigkeiten und Vereinsausschlüssen zu fungieren.

Im Rahmen der Versammlung wurden auch die Spartenleiter bestätigt.

Diese sind:

Badminton

Christof Thomes

Basketball

Markus Dannenbaum

Fußball

Ralf Strömer

Leichtathletik

Tanja Motscha (komm.)

Triathlon

Sven Behrens

Tauchen

Thomas Müller

Tischtennis

Niko Küstner

Trampolin

Katja Katterwe

Turnen

Torsten Lutz

Volleyball

Heiko Golbs

Boule

Rüdiger Nerlich

Darts

Ralf Papenhagen

Die Mitgliederehrungen wurden im Rahmen einer gesonderten Veranstaltung am 25.11.2021 in den selben Räumlichkeiten durchgeführt. Hierzu wurden alle zu Ehrenden aus 2020 und 2021 per Post zu einem gemütlichen Kaffee- und Kuchen- nachmittag eingeladen. Gemeinsam mit Thomas Müller und Lars Wellbrock nahm Carsten Brinkmann die Ehrungen an diesem Nachmittag vor und dankte allen für die teils jahrzehntelange Treue zum Verein.

Tanja Motscha

Ideen für Ihre Werbung!



DES:MEDIA

DESIGN & MEDIEN

Arenz + Kalski GmbH + Co. KG
Bahnhofstraße 58 a
27711 Osterholz-Scharmbeck
Tel 04791 9665 - 80 | Fax 04791 9665 - 88
info@desmedia.de | www.desmedia.de



Stärkung des Immunsystems

Nicht nur in Zeiten von Corona brauchen wir ein starkes Immunsystem. Mit einer ausgewogenen Ernährung und Bewegung können Sie viel für Ihre Abwehrkräfte tun.

Gewürze, Sprossen und Nüsse für die Abwehr

Ihre Abwehr stärken Sie mit sekundären Pflanzenstoffen (z. B. durch Beigabe verschiedener Sprossensorten) sowie mit Zink und Selen. Gehen Sie auch verschwenderisch mit Gewürzen um, besonders mit Ingwer, Kurkuma, Chili, Kardamom, Pfeffer und Zimt.

Zink und Selen regen die Bildung von körpereigenen Enzymen an und schützen so vor dem Eindringen krankmachender Keime. Dazu sollten Sie auch Fisch, Nüsse, Käse, Hülsenfrüchte und Ölsaaten zu sich nehmen.



Eine gesunde Darmflora schützt

Die Zentrale des Immunsystems liegt jedoch im Darm. Ein gesunder Darm bedeutet eine gut funktionierende Abwehr und allgemeines Wohlbefinden. Um die Darmflora zu stärken, brauchen wir vor allem Lacto- und Bifidobakterien (deshalb ist täglich eine Portion fermentiertes Gemüse zu empfehlen), denn sie produzieren Milch- und Essigsäure und unterdrücken so krankmachende

Keime. Immunaktivierende Inhaltsstoffe wie Isozyanate und Allizin sind in Zwiebeln und Knoblauch.

Bewegung und Gelassenheit

Nicht zuletzt unterstützt Sport ein aktives Immunsystem: Bewegen Sie sich regelmäßig, duschen Sie regelmäßig kalt. Die Bewegung stabilisiert das Immunsystem, weil bestimmte Botenstoffe aktiviert werden. Leben Sie außerdem gelassen und gehen Sie Stress aus dem Weg!

Claudia Wetzel



Leckeres aus Grünkohl

GRÜNKOHLCURRY, geht auch mit Wirsing

Zutaten:

1 EL Pflanzenöl
1 Schalotte, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Prise Cayennepfeffer
½ TL Curcuma, gemahlen
1TL Curry
150 g Grünkohl, TK
1 Karotte in Scheiben
100 g rote Linsen
250 ml Kokosmilch
1 EL Zitronensaft, Salz

Zubereitung:

- Zwiebel, Knoblauch und Gewürze in Öl anschwitzen
- Grünkohl, Karotten und 250 ml Wasser dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen

- Linsen und Kokosmilch dazugeben und 10-15 Minuten weiter köcheln lassen, bis es gar aber noch bissfest ist
- mit Zitronensaft und Salz würzen
- Kerne oder Saaten in einer trockenen Pfanne anrösten und darüber streuen

Eine wunderbare vegetarische Alternative zum klassischen Grünkohl mit Suchtfaktor!

Guten Appetit!

Claudia Wetzel





Ein gesunder Darm für beschwerdefreie Leistung im Sport

Körperliche Fitness und sportliche Erfolge werden oft durch Verdauungsbeschwerden gebremst. Mit einer darmaktiven Lebensmittelauswahl kann der Darm unterstützt und die Leistungsfähigkeit optimiert werden.

Der Darm ist mehr als ein reines Verdauungsorgan. Art und Menge der in ihm lebenden Mikroorganismen sind mitverantwortlich für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Durch intensive körperliche Aktivitäten nimmt die Durchblutung des Magen-Darm-Trakts ab und aggressive Verbindungen werden im Darm freigesetzt. Durch hohe körperliche Belastung und Stressfaktoren kann sich die Zusammensetzung der im Darm

lebenden Mikroorganismen, die Darmflora, verändern. Durch lange, aktivitätsbedingte Minderdurchblutung kann zudem die Schleimhautbarriere durchlässiger werden. Krankheitserreger, Allergene und Giftstoffe können die Darmschleimhaut dann leichter passieren. Sie gelangen in den Blutkreislauf und können dort unterschwellige Entzündungen auslösen.

Die Darmflora lässt sich durch eine gezielte Lebensmittelauswahl fördern. Es empfiehlt sich nicht nur für Sportler der regelmäßige Verzehr von Ballaststoffen aus Vollkornprodukten, Gemüse, Obst, und Nüssen sowie von pflanzlichen

Eiweißquellen wie Hülsenfrüchten. Auch sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe dieser Lebensmittel verändern die Darmflora positiv. Positiv wirken auch die Probiotika in ausgewählten Milchprodukten. Das Risiko von Infekten der oberen Atemwege konnte zum Beispiel gesenkt werden.

Fazit: Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Probiotika fördern die Darmflora und stärken die Darmwand. Mit dieser darmaktiven Lebensmittelauswahl kann die Leistungsfähigkeit nachhaltig unterstützt werden.

Claudia Wetzel



10 Jahre Rehabilitationssport für Krebsbetroffene

2011 wurde in unserem Verein eine Rehabilitationssportgruppe ins Leben gerufen für Krebsbetroffene. So lange leitete Frau Ingrid Plarre-Mauch diese Gruppe.

Sport für Krebsbetroffene bietet den Teilnehmenden ein Angebot, das den persönlichen Voraussetzungen angepasst ist.

Die Ziele des Sports sind breit gefächert. So soll eine Verbesserung der Selbstwahrnehmung, der Ausdauer und der Koordination erreicht werden, die Verringerung oder gar Aufhebung von Bewegungseinschränkungen als Folge von Krank-

heit, Operation und Therapie. Ein Thema ist natürlich die Stärkung der Abwehrkräfte. Stress und Schmerz soll besser verarbeitet werden.

Im Vordergrund jeder Übungsstunde steht der Spaß an der gemeinsamen Bewegung unter Berücksichtigung der speziellen Erkrankung sowie auch Gespräche über Alltagsprobleme und deren Bewältigung.

Dies alles hat Ingrid Plarre-Mauch all die Jahre angeleitet und begleitet. Und hinzu kamen noch die Geschehnisse mit und um „Corona“. Wann immer es möglich war, wurde im Freien „gearbeitet“.

Leider sind in der letzten Zeit aus den verschiedensten Gründen keine neuen Teilnehmer hinzugekommen. Deshalb wurden die wenigen „Getreuen“ in die Rehabilitationsgruppe für Diabetiker unter der Leitung von Karin Simon integriert.

Unser großer Dank gilt Ingrid Plarre-Mauch für die geleistete Arbeit all die Jahre, die Unterstützung und Flexibilität bei den doch manchmal auftretenden Problemen des täglichen Vereinssports!

Vielen Dank!

Claudia Wetzel



Gemeinsam schaffen wir das!



Trampolinturner mit großen Problemen

Große Probleme hatten in den letzten Monaten unsere Trampolinturner:innen zu bewältigen. Zuerst zwang Corona sie, wie unsere anderen Hallensportler, aus der Halle.

Das Angebot unseres VSKs, draußen zu trainieren, wurde im Sommer einige Male angenommen. Als dann wieder in der Halle trainiert werden konnte, war dies leider nicht von langer Dauer. Die Hallensanierung

der August-Schlüter Halle zwang die Trampolinturner wieder zum Umziehen. In der BBS Halle wurde eine temporäre Bleibe gefunden, die aber ob der schlechten Schulgeräte leider eine katastrophale Trainingssituation mit sich brachte. Hier könnte als Vergleich angebracht werden, als wenn ein Formel 1 Fahrer mit einem Fahrrad trainieren müsste.

Dennoch schafften es fünf Aktive zu den Landesmeisterschaften im

November. Hier zeigten sie eine super starke Leistung, trotz des mangelhaften Trainings.

Die Aktiven haben es sehr genossen, auf guten Geräten zu turnen. Trotz aller Widrigkeiten ist die Stimmung und die Motivation top im Team, was auch die drei Neuzugänge von einem Nachbarverein widerspiegeln.

Markus Baumbach



FAN-ARTIKEL

Kaffeebecher "VSK"

Preis: 5,00 €

Schlüsselanhänger "VSK"

Preis: 1,50 €

Maskottchen "Bulli"

Preis: 1,00 €

Fleece Mütze

Sonderpreis: 5,00 €

Taschenlampe

Sonderpreis: 5,00 €

VSK-Powerbank

Sonderpreis: 14,00 €

Regenschirm

Sonderpreis: 6,00 €

Aufkleberset "VSK"

Sonderpreis: 5,00 €

VSK Fanschal

Sonderpreis: 5,00 €

AUTO, MENSCH, SCHMOLKE.



Mercedes-Benz

smart



SKODA

autocenter schmolke
GmbH & Co. KG

www.autocenter-schmolke.de



Tischtennis weicht aus



Geleitet von unserem ersten Vorsitzenden Carsten Brinkmann, tummeln sich freitags etliche Nachwuchstalente in der „Minihalle“. Mit viel Engagement wird der kleine weiße Ball über das Netz befördert. „Das ein oder andere größere Tischtennis - Talent ist durchaus zu sehen“, gab Carsten Brinkmann zu Protokoll. Dies ist auch dringend nötig, ist die einzig verbliebene Herrenmannschaft doch etwas überaltert. Ackah Amah ist mit 43 Jahren das „Kücken“ der Truppe. Zwar schlagen sich die „alten Recken“ weiterhin hervorragend, dennoch wäre eine Auffrischung durchaus von Nöten.



Aufgrund der großen Hallenproblematik, bedingt durch die Renovierung der Kleinen Halle Lange Straße, musste unsere Tischtennisabteilung in Räumlichkeiten im Maribondo Center ausweichen. Sowohl die Jugendgruppe als auch die Erwachsenen schlugen die kleinen Tischtennisbälle nun quasi neben den großen Bowlingkugeln auf.



Marie-Curie-Straße 1 - 27711 Osterholz-Scharmbeck - Gewerbegebiet Pennigbüttel

www.gerbing-meyer.de



Tel. 04791 - 74 69
04791 - 27 36

**Malerei Gerbing
& Farben Meyer**
GmbH





Tischtennis weicht aus



Nach den Weihnachtsferien hoffen wir alle darauf, wieder in der Kleinen Halle Langestraße trainieren zu können, da dort die Möglichkeiten doch besser sind als im Maribondo Center. Auch die Punktspiele können dort ausgerichtet werden und müssen nicht in einer weiteren Halle stattfinden.

Wir suchen dich!

Du bist ein Mädchen, 12-15 Jahre alt und hast Bock auf eine Sportart die nicht nur fit hält, sondern auch Spaß macht?

Dann schau doch mal bei uns im Basketballtraining vorbei!

Wo: Mendkehalle
Teichstraße 26
27711 Osterholz-Scharmbeck

Wann: Freitags von 15:15 - 16:45 Uhr

Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse im Basketball und musst nur Spaß mitbringen.



Wir freuen uns auf dich!

Dein VSK-Mädchenbasketballteam

TEAM



GEIST



Leichtathleten mit enormem Zulauf



Trotz oder gerade wegen Corona hat unsere Leichtathletiksparte enormen Zulauf erhalten. Gerade im Frühling und Frühsommer, wo wieder draußen trainiert werden durfte, boomte die Nachfrage nach Bewegungsangeboten regelrecht. Dank unserer Trainer Tanja und Andreas Motscha sowie Sebastian Thäte, die tatkräftige Unterstützung von Reinhard Wagner von der SOL erhielten, konnte allen bewegungsfreudigen Kindern ein Angebot gemacht werden.



Ab fünf Jahren bis hinauf zu den ältesten „Kindern“ von 18/19 Jahren sind die Aktiven in altersgerechten Gruppen aufgeteilt.

Ende September konnte dann auch endlich wieder ein Wettkampf bestritten werden, die Kreisstaffelmeisterschaften. Unser VSK nahm mit 45 Teilnehmern daran teil und verbuchte Kreismeister und etliche weitere Plätze auf dem Siegerpodest.

Dazu noch viele weitere gute Platzierungen, um so erstaunlicher, war es doch für etliche Aktive der erste Wettkampf. Die Aufregung,

auch die der Trainer, legte sich aber bald und die Unterstützung durch Eltern, Großeltern und Geschwister war phänomenal. Zwei große Pavillons, geschmückt mit etlichen VSK Fahnen, waren ein guter Anlauf- und Sammelpunkt während des Wettkampfs. Auch die durch die Eltern finanzierten WettkampfsHIRTS, hier ein großer Dank an alle „Erziehungsberechtigten“, waren ein Hingucker und machten die große VSK Leichtathletikgruppe noch unübersehbarer.

Mit Christin und Kevin Schmidtke wuchs das Trainerteam des VSK





Leichtathleten mit enormem Zulauf



auf fünf Trainer, so dass freitags ein zusätzliches Trainingsangebot gemacht werden konnte. Kinder und Jugendliche können nun jeden Freitag in einer Laufgruppe im Team an ihrer Kondition arbeiten.

Das jetzt laufende Training in der Halle stellt alle, Aktive wie Trainer, vor große Herausforderungen. Zumeist hat jede Gruppe nur eine Hallenzeit von einer Stunde. Da muss logistisch in der heutigen Zeit schon alles reibungslos klappen. Zudem trainieren die Leichtathleten verteilt auf zwei Hallen und das Stadion, was es vor allem den Trainern nicht einfacher macht. Deswegen sind auch Helfer und Unterstützer gerne gesehen. Dennoch sind die Motivation und

die Freude auf die kommenden Monate groß bei allen. Ab den Weihnachtsferien sollen auch zusätzliche Angebote durch Trainingspläne für zu Hause und Kurzvideos die Kids fit halten.

Markus Dannenbaum



*Wir wünschen
allen fröhliche
Weihnachten
sowie einen
guten Rutsch
in ein gesundes
& erfolgreiches
neues Jahr!*





Freude am Backen!

www.baeckerei-roef.de



Campingwecken

STEHNKE
Bauunternehmung

27711 Osterholz-Scharmbeck
Koppelstraße 28
Tel. 0 47 91 / 802-0

Telefax 047 91 / 80221

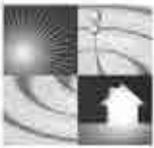
Internet: www.stehnke.de

E-Mail: info@stehnke.de

STRASSEN- UND TIEFBAU
ROHRLEITUNGSBAU
KABELTIEFBAU
KABELMONTAGE
INGENIEUR- UND HOCHBAU
SCHLÜSSELFERTIGES BAUEN

28209 Bremen
Wachmannstraße 33
Tel. 04 21 / 34 29 38

Heizöl/Diesel



TECKLENBURG

Mit Energie für Sie da

Wesermünder Str. 1 • 27729 Hambergen

Tel. 047 93 / 7 90

www.tecklenburg.net

SOLidee
Gebäudetechnik



Mitglied der SHK- und Elektro-Innung Osterholz

- Photovoltaik
- Solarthermie
- Holz- u. Pelletsheizungen
- Wärmepumpen
- Heizung / Sanitär
- Lüftung und Klima...

**Ihr Fachbetrieb
für Pellets und Biomasse**

SOLidee GmbH & Co. KG

Klein Westerbeck 17

27711 Osterholz-Scharmbeck

Tel. 04791-14 08 69-0

kontakt@solidee.de • www.solidee.de

Mitgliedsbeiträge

ab 1. April 2014

		monatl.	vierteljährl.
Erwachsene	Euro	16,00	48,00
Kinder bis 18 Jahre	Euro	9,50	28,50
Familie	Euro	31,50	94,50
Passiv	Euro	5,50	16,50
Ausbildung	Euro	10,50	31,50
Sozialtarif	Euro	6,00	18,00

Aufnahmegebühr 1 Monatsbeitrag

Verein für Sport und Körperpflege von 1848 e.V.

Geschäftsstelle: Am Stadion 1
27711 Osterholz-Scharmbeck
Telefon: 0 47 91 / 8 22 44
Telefax: 0 47 91 / 8 22 50
Email: Info@VSK-Osterholz.de
Internetadresse: www.VSK-Osterholz.de

Geschäftszeiten:
dienstags 10.00 – 12.00 Uhr
15.00 – 18.00 Uhr
donnerstags 15.00 – 18.00 Uhr

Beitragskonten:
Kreissparkasse Osterholz
Nr. 205 260 (BLZ 241 512 35)
IBAN DE28 2415 1235 0000 2052 60
BIC BRLADE21ROB

Volksbank eG Osterholz-Scharmbeck
Nr. 4805 400 (BLZ 291 623 94)
IBAN DE10 2916 2394 0004 8054 00
BIC GENODEF1OHZ

1. Vorsitzender: Carsten Brinkmann
 2. Vorsitzender: Thomas Müller
 3. Vorsitzender: Lars Wellbrock
- Kassenwart: Zur Zeit nicht besetzt
Jugendwart: Marius Christmann
Turn- und Sportwart: Markus Dannenbaum
Geschäftsführerin: Tanja Motscha
1. Schriftführerin: Christin Schmidtke

Abteilungen:
Badminton Rhönrad
Basketball Tanzen
Behindertensport Tauchen
Boule Tischtennis
Dart Trampolin
Fußball Triathlon
Handball Turnen/Gesundheitssport
Leichtathletik Volleyball
Leistungsturnen Wandern
Rehasport

Impressum Herausgeber:
Verein für Sport und Körperpflege von 1848 e.V.
Osterholz-Scharmbeck

Redaktion:
Geschäftsstelle
27711 OHZ, Tel. 0 47 91 / 8 22 44
Hinweis: Die Redaktion behält sich Änderungen
und Kürzungen vor.

Anzeigenverwaltung:
Geschäftsstelle Osterholz-Scharmbeck,
Am Stadion 1, Telefon 8 22 44
Das Mitteilungsblatt erscheint 4 x jährlich.
Verkaufspreis durch Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Kündigungen nur

schriftlich !!

Bestätigungen nur auf Wunsch !!