

VSK Aktuell

Nr. 1 - April 2021 - 72. Jahrgang



- **Sport im Schnee**
- **Scheine für Vereine**
- **Rückkehr in den Präsenzsport**
- **VSK Osteraktion**



Frohe Ostern wünscht der VSK 

Geburtstagsliste April bis Juni 2021

Herzlichen
Glückwunsch!

April

03. Annegret Spreen	75
06. Christof Thomes	60
08. Charlotte Rohde	80
14. Anneliese Mahnken	85
15. Erich Thoms	85
21. Uwe Hüttmann	80
26. Jürgen Melcher	75
27. Edith Schnitzker	75

Mai

01. Irmgard Otten	75
07. Luise Busch	70
09. Heinz Monsees	80
10. Erna Hallfeldt	93
25. Margot Fischer	75
27. Petra Wendelken	60
29. Jürgen Fitzke	80

Juni

01. Ursela Prigge	80
03. Inge Dietrich	75
08. Angelika Schade	70
15. Uwe Pfannenbecker	65
16. Rolf Ranke	70
17. Volker Kannape	70
19. Elisabeth Seedorf	85
19. Silke Eisenach	75
20. Gerd Schimpke	70
21. Marita Derwall	70
22. Christina Witt	60
28. Margot Raschke	75
28. Jürgen Obergefell	81 EM
30. Helmut Meinke	85 EM

Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe ist am 31.05.2021.
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.



Fanartikel

Kaffeebecher "VSK"

Preis : 5,00 €

Schlüsselanhänger „VSK“

Preis : 1,50 €

Maskottchen „Bulli“

Preis : 1,00 €

Fleece Mütze

Sonderpreis : 5,00 €

Taschenlampe

Preis : 5,00 €

VSK - Powerbank

Preis : 14,00 €

Regenschirm

Preis : 6,00 €

Aufkleberset „VSK“

Preis : 2,00 €

VSK Fanschal

Preis : 5,00 €

Vereins-Pin

Preis : 1,00 €

VSK - Armbanduhr

Preis : 20,00 €

VSK - Kennzeichenhalter

Preis : 14,00 €

VSK - Kulturtasche

Sonderpreis : 9,00 €

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG DES VSK V. 1848 E.V. OHZ

Liebe Mitglieder,
auf Grund der gegebenen Situationen verschieben wir unsere
Jahreshauptversammlung 2021 auf einen späteren Termin.
Wir werden voraussichtlich im 3. Quartal die Jahreshaupt-
versammlung nachholen.
Eine rechtzeitige Information erfolgt wie immer
über die Presse.

Bis dahin bleibt gesund!



LIEBE VSK-FAMILIE, LIEBE LESER/INNEN,

ein Jahr Corona ist vorüber und nun?

Zeit einen kurzen Blick in den Rückspiegel zu werfen. Ostern 2020, der Sportbetrieb musste von heute auf morgen eingestellt werden und es gab nur noch das Thema „Corona und was nun?“.

Schnellstmöglich sollten Möglichkeiten geschaffen werden, wieder in den aktiven Sport einzusteigen. Dank der super Arbeit unserer Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle konnte schnell ein professionelles Hygienekonzept und eine individuelle Planung für den Wiedereinstieg erarbeitet werden.

Und dann war ja fast alles wie vorher. Die Sportplätze waren sehr gut mit den verschiedensten Sportgruppen belegt. Die Stadt öffnete die Hallen und später gab auch der Landkreis die Hallen unter strengen Hygieneauflagen frei.

Doch dann ging es wieder von vorn los. Erst musste nur der Fußball pausieren und dann auch alle anderen Sportarten und Sportgruppen. Alles wurde wieder auf null gefahren.

Lockdown 2.0. Nur dieses Mal löst eine Verlängerung die nächste Verlängerung ab. Eine sehr belastende Situation für uns alle.

Aktuell können wir ein wenig Licht am Ende des Tunnels sehen. Wir freuen uns sehr. Die ersten Kindergruppen können wieder im Outdoorbereich ihrem Sport nachgehen. In den nächsten Wochen sollen hoffentlich die Jugendlichen ab 15 Jahren und auch die Erwachsenen folgen.

Und wenn alles richtig gut läuft, ist auch wieder an den Hallensport zu denken.

Wir sind sehr froh, dass es für den Vereinssport wieder eine Perspektive gibt. Dankbar sind wir vor allem unseren Mitgliedern, die zu unserem VSK stehen und auch in dieser langen schwierigen Phase ohne Sport zu unserem Verein halten.

Dankbar sind wir auch über die vielen kreativen Ideen unserer tollen engagierten Übungsleiter. In den vielen Wochen des Lockdowns gaben sie alles um „ihre Schützlinge“ auch in der Ferne zu unterstützen. Neben Home-Office und Distanzunterricht gab es in unserem Verein dadurch viele verschiedene Angebote, sich sportlich zu betätigen. Ob es Trainingspläne für zu Hause, Sport über digitale Kanäle oder einfach nur das Gespräch am Telefon waren.

Für die kommenden Wochen wünschen wir uns eine rasche, aber auch umsichtige Rückkehr in den Sportbetrieb. Die Vorbereitungen dafür liegen praktisch fertig auf dem Tisch. Wir benötigen nur noch die entsprechenden Freigaben der Politik.

Im Namen des Vorstandes wünsche ich Euch und Euren Familien weiterhin beste Gesundheit und für uns alle hoffentlich bald wieder eine sportliche Perspektive.

Eurer

Carsten Brinkmann
1. Vorsitzender





Scheine für Vereine

Diese tolle Aktion der REWE-Einkaufsmärkte wurde nun bereits im zweiten Jahr angeboten.

Für einen bestimmten Einkaufswert bekam man im Markt einen sogenannten Vereinsschein. Dieser konnte über eine App oder die Homepage Scheine für Vereine einem bestimmten Verein zugeordnet werden.

Und so viele Menschen haben fleißig für den VSK gesammelt.

Über 12.000 Scheine standen am Ende der Aktion auf unserem Vereinskonto zur Einlösung in sportliche Prämien zur Verfügung.

Vielen Dank allen unermüdlichen Scheinescannern und –Sammlern.

So fanden eine Kühl-Gefrier-Kombination, eine Induktionsherdplatte, ein Laptop, ein Waffeleisen und viele verschiedene Sport-Kleingeräte den Weg in die VSK-Geschäftsstelle. Schaut mal auf dem Foto, was da alles zusammen gekommen ist. Na die Paket-zusteller hatten ordentlich zu tun!

Wir möchten uns bei allen fleißigen Sammlern bedanken!

Vielleicht findet diese Aktion ja wieder am Ende dieses Jahres statt und wir können mit Hilfe der vielen Unterstützer erneut tolle Dinge für den Verein anschaffen!?



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



Gemeinsam schaffen wir das!



Der neue VSK-Vorstand stellt sich vor: Lars Wellbrock

1. Wie bist Du zum VSK Osterholz-Scharmbeck gekommen?

Ich bin im Jahre 2004 durch meinen Cousin zum VSK gekommen.

2. An welches Wort denkst Du als erstes, wenn Du „VSK“ hörst?

Vereinsleben

3. Was machst Du neben Deiner Vorstandstätigkeit sonst noch bei uns im Verein?

Ich bin selbst aktiver Jugendtrainer in der Sparte Tauchen und kümmere mich zusammen mit unserem Jugendwart um die Jugendaktivitäten in der Sparte Tauchen. Daneben kümmere ich mich derzeit um das J-Team und helfe sehr gerne beim Kinderfasching und Kinder Spiel und Sportfest.

4. Welche Sportarten betreibst Du in deiner Freizeit?

Ich selber gehe gerne Tauchen und probiere neue Sportarten und Trendsportarten aus.

5. Wo siehst Du die größten Herausforderungen für den VSK in den nächsten Jahren?

Die Zusammenführung der einzelnen Sparten. Wir müssen es schaffen, wieder als VSK bzw. ein Verein aufzutreten. Daneben ist die Entwicklung der Jugendarbeit und die Förderung von jungen Menschen ein sehr wichtiges Thema. Natürlich sollte man auch die aktuelle Corona Pandemie und die daraus entstehenden Folgen nicht außer Acht lassen.

6. Was möchtest Du in Deiner Amtszeit beim VSK Osterholz-Scharmbeck bewirken?

Ich möchte die eben angesprochenen Herausforderungen, zusammen mit dem Vorstand sowie Vereinsmitgliedern angehen. Daneben möchte ich bewirken, dass der VSK Osterholz-Scharmbeck auch weiterhin der größte Verein im Landkreis bleibt und die Anlaufstelle für Sport ist.



#wirsindvsk



175 JAHRE

VSK v. 1848 e.v. OHZ

Wir suchen ein „Historienteam“.

Wir suchen Menschen, die sich mit der Geschichte unseres Vereins beschäftigen wollen und mit uns zusammen das Jubiläum im Jahr 2023 vorbereiten.

Dazu brauchen und suchen wir alles Historische über und von unserem Verein. Seien es Fahnen, Bilder, Berichte, Pins etc.. Bitte schaut auf Euren Dachböden, Kellern oder Bibliotheken nach und bringt uns die Dinge.

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 €



„VSK-Füchse“ warten auf den Restart nach dem Lockdown

Wer vor der Corona-Pandemie mittwochs um 16:15 Uhr das Stadion-Gelände betreten hat, hätte annehmen können, dass direkt im Stadion ein Event ausgetragen wird. Alle Parkplätze waren belegt und die Tribüne unterhalb der VSK-Geschäftsstelle war mit Menschen gefüllt!

Nein, ein Event fand dort nicht statt, obwohl – bei 26 Minikickern im Alter von 5 und 6 Jahren, die sich auf dem Platz „tummelten“ und ebenso vielen Eltern auf der Tribüne – hätte man durchaus von einer Großveranstaltung sprechen können.



eingefangen werden müssen, zeigt das Trainerteam per Handzeichen den „Leisefuchs“.

Nach dem ersten Lockdown starteten die Minikicker im Mai 2020 mit dem Trainingsbetrieb „auf Abstand“! Weil die aufgeweckten Kids zu Beginn des Trainings regelrecht

So ist der Name „Füchse“ letztendlich für die fußballbegeisterten Mädchen und Jungen entstanden. Selbst über ein extra gestaltetes Logo verfügt diese Gruppe.

Seit November 2020 hat die Corona-Pandemie den Trainingsbetrieb völlig lahmgelegt. Keine Rufe, kein Lachen, kein Fußball! Trotzdem ist der Kontakt zu den „Füchsen“ nie gänzlich abgerissen. Trainingsvideos und Aufgaben wurden über die sozialen Medien an die Nachwuchskicker bzw. deren Eltern übermittelt.

Nach dem ersten Schneefall, der nicht nur bei den „Füchsen“ für Abwechslung gesorgt haben dürfte, wurden die jungen Fußballer*innen aufgefordert, einen Schneemann zu bauen und ein Foto von dem Bauwerk an die mediale Gruppe zu senden.

Wie die nachfolgenden Fotos zeigen, haben die Fußballer*innen beim Bau viel Fantasie und Ausdauer gezeigt. Diese Idee fand Nachahmer unter den kleinen Leichtathleten. Auch sie haben viel Kreativität gezeigt und oft

sich selbst übertroffen. Gemeinsam hoffen wir nun auf bessere Zeiten, damit ein Lachen wieder durch das Waldstadion hallt und der Fußball auf dem schönen Rasen wieder rollen darf!

Aufgrund des enormen Zulaufs benötigt das Trainerteam dringend Unterstützung! Interessierte können sich gerne mit Ralf Strömer oder der VSK-Geschäftsstelle (04791 – 8 22 44) in Verbindung setzen!

Bleibt gesund! ☺

Herzlichst
Ralf Strömer



Gemeinsam schaffen wir das!



Detlef Wacker

Elektroinstallationen

27711 Osterholz-Scharmbeck
Feldstraße 2

☎ 0 47 91 - 69 86





Sportliche Rezepte - Gesunde Ernährung

Kürbissuppe mit Linsen

Zutaten für drei Portionen:

- 500 g Hokkaidokürbis
- 200 g rote Linsen
- 800 ml Gemüsebrühe
- 125 g Skyr oder Quark
- 2 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

- Rote Linsen und Kürbis waschen, den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Kürbisstücke und die Linsen für ca. zehn Minuten in der Gemüsebrühe kochen.
- Den Skyr unter die Suppe mischen und pürieren, würzen und mit den gerösteten Kürbiskernen servieren.

Bananensplit

Zutaten für eine Person

- 1 Banane
- 3 EL Skyr
- 1 EL Mandelmus (oder Nussmus)
- 20 g Zartbitterschokolade

Zubereitung:

- Die Banane längs halbieren und mit dem Skyr bestreichen.
- Das Nussmus darauf verteilen und die Schokolade darüber raspeln
- Leicht gefroren schmeckt das Bananensplit auch sehr gut.
- Dazu das Ganze für 30 bis 40 Minuten in die Gefriertruhe geben.



Ostergeschenke gesucht?

Unser Fanshop ist gut und abwechslungsreich gefüllt.
Wer also noch kurzfristig etwas Kleines zu Ostern sucht, wird bei uns sicherlich fündig werden.



Sport und Spiel mit Alltagsmaterialien

Flaschenwurf

(Plastikflaschen)

Förderbereich: Geschicklichkeit, Wahrnehmung

Der Spieler wirft einer Hand so hoch, dass er sie nach einer Drehung um die eigene Achse wieder mit derselben Hand fangen kann.

Variation 1

Mit dem „schwachen“ Arm werfen und fangen.

Variation 2

Zwei Flaschen gleichzeitig werfen und fangen.

Eingeklemmte Fliese

(Teppichfliesen o.ä.)

Förderbereich: Geschicklichkeit, Kraft, Ausdauer

Eine Person klemmt sich eine Teppichfliese zwischen die Beine und hüpfte kreuz und quer durch den Raum wie ein Känguru.

Variation

Die Fliese zwischen die Knie klemmen und wie ein Hase hüpfen (Hände stützen auf dem Boden)

Sitzgelegenheiten

Förderbereich: Kreativität, Geschicklichkeit

Eine Person versucht möglichst viele unterschiedliche Sitzvarianten auf einem Stuhl zu finden

(z.B. auf der Kante, auf der Lehne, im Schneidersitz, mit angezogenen Knien, Knie im Wechsel heben und senken usw.)

Ideen für Ihre Werbung!



DES: MEDIA
DESIGN & MEDIEN

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



Rezept: Osterhasen aus Mürbteig

GYM WELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

NTB
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

Zutaten: für ca. 30 Stück

Für den Teig:

375 g Mehl
1 Prise Salz
1 TL Backpulver
125 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
125 g Butter oder Margarine
2 Eier Gr. M

Zum Dekorieren:

1 Eigelb
2 EL Milch
Grober Zucker
oder anderes nach Geschmack
Rosinen für die Augen

Zubereitung:

- Weiche Butter oder Margarine in eine Rührschüssel geben. Zusammen mit 2 Eiern, 1 Prise Salz und Zucker mit den Rührstäben vom elektrischen Handmixer gut schaumig rühren.
- Mehl mit Backpulver und Vanillezucker mischen und etwa die Hälfte vom Mehlgemisch einrühren. Anschließend mit Hilfe eines Rührlöffels und zuletzt noch mit den Händen alles zu einem geschmeidigen Mürbteig kneten. Dabei nach Bedarf etwas zusätzliches Mehl zum Einkneten verwenden. Der Mürbeteig sollte aber nicht zu fest werden.
- Den Teig in Folie eingewickelt für ca. 1 Stunde kühl lagern.
- Auf einer mit Mehl ausgestreuten Arbeitsfläche den Teig in mehreren Portionen mit einem Nudelholz nicht zu dünn ausrollen.
- Mit einer handelsüblichen Osterhasen Ausstechform Hasen aus dem Teig ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Wenn man keine Hasen Ausstechform zur Hand hat, kann man sich auf einem Stück Pappe eine Hasenfigur aufmalen, mit der Schere ausschneiden und mit dieser Hilfe aus dem Teig mit einem Messer die Pappfigur ringsum ausschneiden. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen.

- In einer kleinen Schüssel Eidotter mit etwas Milch verquirlen, mit einem Kuchenpinsel jeden Hasen üppig einpinseln.
- Zur Dekoration entweder groben Hagelzucker oder anderes Zuckergewerk darüber streuen. Rosinen für die Augen eindrücken.
- In den vor geheizten Backofen, in der Mitte der Backröhre einschieben und etwa 10 - 12 Minuten, je nach Dicke des Teiges backen



Quelle: <http://www.mamas-rezepte.de>

AUTO, MENSCH, SCHMOLKE.



Mercedes-Benz

smart



ŠKODA

autocenter schmolke
GmbH & Co. KG

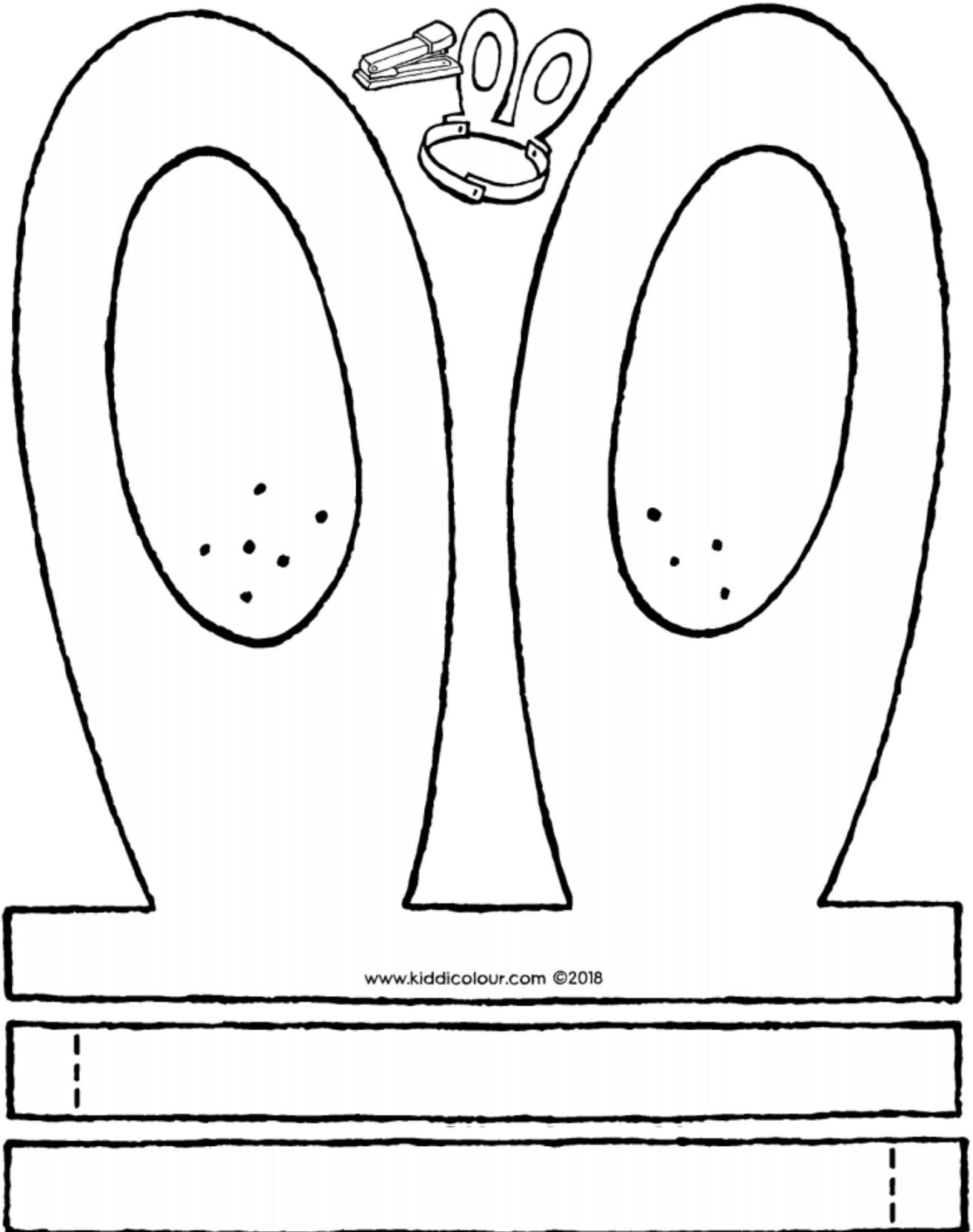
www.autocenter-schmolke.de



Bastelanleitung Osterhasenohren

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

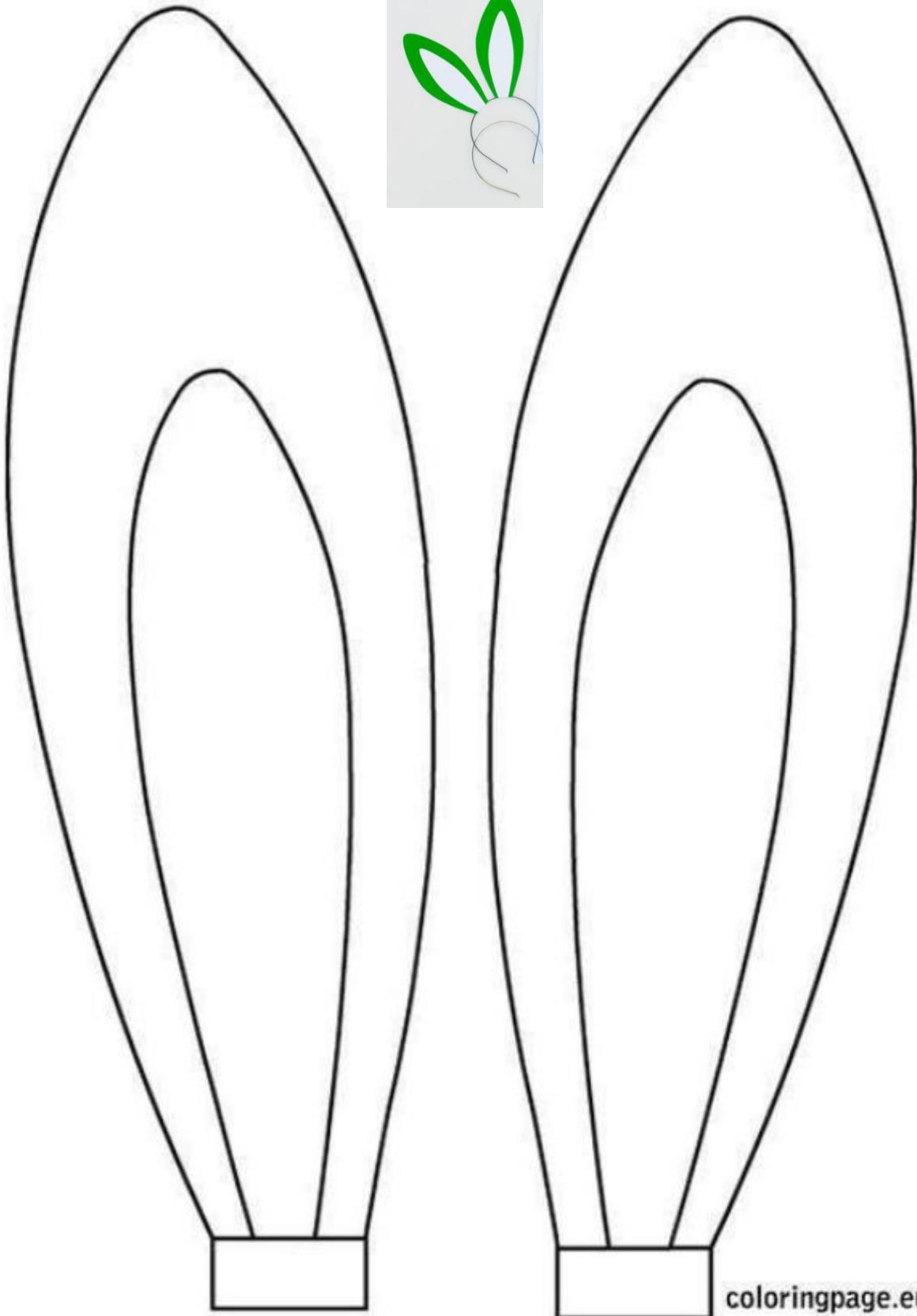
NTB
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND



www.kiddicolour.com ©2018



Bastelanleitung Osterhasenohren-Haarreif



coloringpage.eu



Schneemänner bauen ist ja auch irgendwie Sport....

Die Kinder der Leichtathletikabteilung haben den vielen Schnee Anfang des Jahres genutzt und tolle Schneemänner gebaut. Dabei haben sich alle bemüht, irgend ein Sportgerät am Besten natürlich die sportlichen Weihnachtsgeschenke mit in das Schneemannbild mit einzubinden.

Seht doch selbst, wie gut das allen gelungen ist und das obwohl der Schnee teilweise sehr wenig haften wollte. Aber alle hatten Spaß!

Selbst die Übungsleiter haben einen „dicken“ Schneemann beige-steuert.







Die Leichtathleten trainieren auch online

Seit Anfang März können wir dank der Investition des VSK in die Digitalisierung des Vereins auch ein Online-training anbieten. Davon profitieren auch die Kindergruppen unserer Leichtathleten.

An 4 Terminen in der Woche (montags und freitags mit je zwei Terminen) können die jungen Leichtathleten online trainieren.

Dank des großen Engagements unseres Trainers, der sich einige tolle Trainingspläne ausgedacht hat und dank der sportlichen Unterstützung von Anna und Hannah können die Kinder ihre Fitness, ihre Kraft, ihre Beweglichkeit und Koordination trainieren, sich gegenseitig online motivieren und miteinander interagieren.



Bei der Gelegenheit wollen wir noch einmal um Unterstützung bitten. Wer hat Interesse uns in unseren Trainingsgruppen als Helfer oder auch als Übungsleiter zur Seite zu stehen.

Meldet Euch gern: TanjaMotscha@vsk-osterholz.de

Als Übungsleiter können wir dank der großen Leinwand die Kinder gut begleiten und im Bedarfsfall verbessern und auf die richtige Bewegungskörperausführung hinweisen. Allen hilft das Onlinetraining, die Zeit bis zur Rückkehr in das normale Leichtathletiktraining zu überbrücken. Die Gruppen sind VSK intern offen. So nehmen auch die Kinder der Abenteuerturngruppe begeistert teil.

Trotzdem freuen wir uns alle natürlich auf die Rückkehr in unser „richtiges“ Leichtathletiktraining.



Ihr Auto in besten Händen

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



AUTOHAUS
SPREEN
Ford-Haupthändler



#Gemeinsam
schaffen wir das!

sportlich zu Ostern
mit dem VSK v. 1848 e.V. OHZ



Spannende Ostereiersuche im Stadion

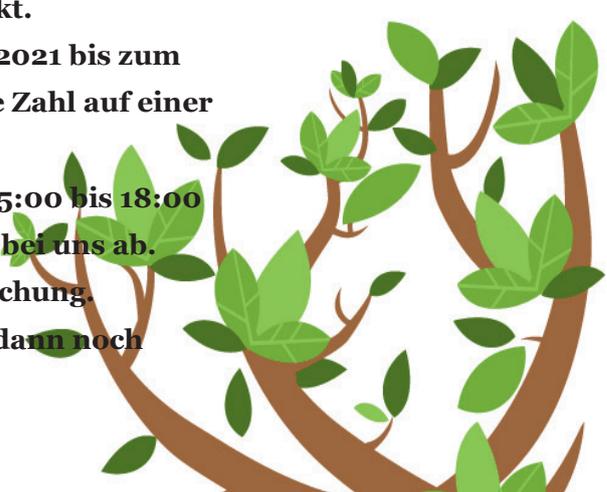
Die Mitarbeiter des VSK v. 1848 e.V. OHZ haben am und im Stadion ganz viele bunte **Ostereier** versteckt.

Wir laden alle VSK-Kinder ein vom **22.03.2021** bis zum **30.03.2021** die Ostereier zu zählen und die Zahl auf einer der ausliegenden Postkarten zu notieren.

Kommt mit der Karte am **31.03.2021** von **15:00 bis 18:00** Uhr in unsere Geschäftsstelle und gebt sie bei uns ab.

Jedes VSK Kind erhält eine Oster-Überraschung.

Aus allen abgegebenen Karten ziehen wir dann noch einen Hauptgewinner.



Wo:	Stadion am Klosterholz (Am Stadion, 27711 OHZ)
Zählen:	22.03.-30.03.2021
Abholen:	31.03.2021 – 15:00 – 18:00 Uhr



VSK v. 1848 e.V. OHZ

Am Stadion 1, 27711 Osterholz-Scharmbeck

04791 82244 / info@vsk-osterholz.de



Bewegung in und mit der Natur

Bewegung ist wichtig für die Gesunderhaltung des Körpers. Gerade auch in diesen Zeiten ist die Stärkung des Immunsystems wichtiger denn je. Bewegung in der Natur hilft dem Körper sich zu stärken. Frische Luft und Sonnenlicht helfen dabei, sich zu regenerieren und für das Leben fit zu halten.

Ob in Feld, Wald oder Flur - überall ist Bewegung und Sporttreiben möglich. Von der Bewegung draußen profitiert der Körper mehrfach: Die Fitness steigt und durch das Sonnenlicht wird die Vitamin-D-Produktion angekurbelt, mehr Sauerstoff gelangt ins Blut und das Immunsystem wird gestärkt.

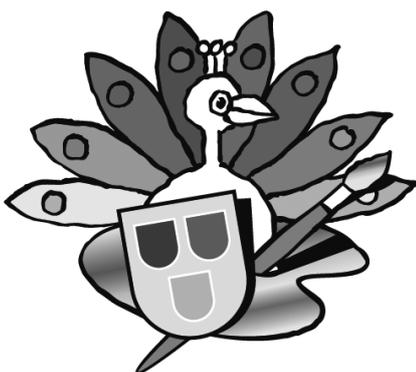
Neueste Erkenntnisse und Entwicklungen zeigen, dass gerade Outdoor-Angebote mit sich ständig ändernden Trainingsbedingungen (wechselnde Bodenbeschaffenheit, unterschiedliche Außentemperaturen, situative Geräteverfügbarkeit in Außengeländen, usw.) eine viel abwechslungsreichere Trainingsbelastung und Trainingswirkung ermöglichen.

Bänke, Treppen, Spielgerüste, umgefallene Baumstämme, größere Feldsteine dienen als Sportgeräte. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Liegestütze, Balancierübungen - alles ist möglich. Dabei werden Kraft, Ausdauer und Koordination geschult. Vorbeikommende Zuschauer werden animiert mitzumachen. Gerade in den vergangenen Monaten haben viele den Sport draußen für sich entdeckt. Hygiene- und Abstandsregeln können eingehalten werden.

Noch optimaler kann das Training in der freien Natur abgestimmt werden, wenn unsere erfahrenen und gut qualifizierten Übungsleiter sie bei diesem Training begleiten. Verringerung eines möglichen Verletzungsrisikos, Verbesserung der eingesetzten Trainingsmethoden oder auch Veränderungen von Bewegungsabläufen. Jahrelanges falsches Training kann zu verfrühten Abnutzungen von z.B. Gelenken führen. Eine mögliche Falschbelastung beim Training kann zu einer dauerhaft zu hohen körperlichen

Belastung führen und damit gegen einen Trainingserfolg sprechen. Gezielte Belastungssteigerungen unter der Berücksichtigung individueller Grundbedingungen des Sporttreibenden können von erfahrenen und entsprechend ausgebildeten Übungsleitern wesentlich besser geplant werden und in das individuelle Training einfließen. Eine Begleitung durch Übungsleiter und auch das Training in der Gruppe sind also eine gute und nachhaltige Unterstützung von Bewegung auch im Freien.

Die Bewegung in der freien Natur gibt einfach ein gutes Gefühl. Das Grün der verschiedenen Jahreszeiten, Vogelgezwitscher, das Summen der Insekten – das Erleben tut gut. Also runter vom Sofa und raus in die Natur – gern gemeinsam mit anderen Sporttreibenden in unseren Trainingsgruppen. Sprecht uns gern an.



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





Wie wichtig ist Bewegung in Zeiten von Corona gerade für Kinder?



Sportwissenschaftler haben die Folgen der Pandemie für die Bewegungsfähigkeit von Kindern untersucht.

Es wurde festgestellt, dass der Umfang der Bewegung bei Kindern und Jugendlichen im Vergleich zur Vor-Corona-Zeit durchaus zugenommen hat. Allerdings hat sich die Intensität der Bewegung verändert. Diese ist wichtig zur Entwicklung von motorischen Fähigkeiten und Fitness. Die Intensität hat sich aber laut der Untersuchung wesentlich verringert. Zusammenfassend: Die Kinder bewegten sich länger aber mit einfacheren Bewegungen. Die nachhaltige sportliche Belastung, die das Herz-Kreislauf-System in Gang bringt und positive körperliche Effekte nach sich zieht, ist deutlich zurückgegangen.

Sowohl für Kinder als auch Erwachsene ist eine Bewegungsintensität im mittleren bis hohen Anstrengungsbereich wichtig. Hier muss unterschieden werden, zwischen den Zielen der sportlichen Betätigung. Mit Blick auf eine Prävention wird die Bewegungsintensität im mittleren Anstrengungsbereich gehalten. Mit Blick auf verbesserte sportliche Leistungen und auf die verschiedenen Entwicklungszyklen im Kinder- und Jugendalter kann von einer hohen Bewegungsintensität ausgegangen werden.

Kinder sollten sich nach Untersuchungen von Sportwissenschaftlern täglich 60 Minuten mindestens im mittleren Intensitätsbereich bewegen. Derzeit ist das nicht der Fall, weil Schul- und Vereinssport weggefallen sind. Es ist zu befürchten, dass die Auswirkungen der verschiedenen Lockdowns und der weiterhin andauernden Einschränkungen lange Zeit nachwirken werden.

Kurzfristig geht die allgemeine Fitness und Beweglichkeit zurück. Alltägliche Wege wie das Treppensteigen oder Fahrradfahren werden als anstrengender empfunden. Es kostet immer mehr Überwindung diese Aktionen zu starten. Der Teufelskreis beginnt. Für Kinder ist Bewegung wichtig, um Balancefähigkeit, Ausdauer,

Kraft und Koordination zu entwickeln. Es ist schwierig, das wieder aufzuholen. Das Bewegungsverhalten in Kindheit und Jugend ist prägend für das Erwachsenenalter. Bei Erwachsenen mit zu wenig Bewegung treten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und andere Zivilisationskrankheiten häufiger auf.

Das Schöne an Bewegung ist, dass es nie zu spät ist, damit anzufangen. Es lohnt sich, zu jeder Jahreszeit anzufangen. Das ist auch unter psychologischen Aspekten wichtig. Menschen, die fit sind -körperlich und geistig, haben ein stärkeres Immunsystem.

Also Bewegung, Bewegung und Bewegung ...

Nutzt unsere Angebote – online oder in Präsenz. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Bewegung macht Spaß und je mehr Spaß sie macht, desto häufiger bewegen wir uns.

Ballspiele



Hast du Lust auf Ballspiele, wie Fußball, Basketball oder Handball?

Bist du zwischen 6-10 Jahre alt?

Dann mach bei uns mit!

Melde dich einfach per E-Mail unter:

info@vsk-osterholz.de



Donnerstags:
16:00-17:00 Uhr
Findorffhale

Am Stadion 1
27711
Osterholz-Scharmbeck
Tel: +49(0)4791 82244

freepik.com



Bewegung für Kinder von 4 – 6 Jahren

Sport * Spiele* Spaß



mittwochs – 15:00 – 16:00 Uhr

donnerstags – 15:00 – 16:00 Uhr

Ort: Findorffhalle (Rübhofstr., OHZ)

Ansprechpartnerin: Tanja Motscha



Wir bieten altersgerechte sportliche Bewegungen für Kinder von 4 – 6 Jahren an.

Spielerisch werden die Kinder erleben, wie viel Spaß Sport macht und aufregend so eine Turnhalle mit all den Geräten sein kann.

Bei uns ist jedes Kind herzlich willkommen.

Bewegungsparcours * Laufspiele * Klettern *
Ballspiele * kindgerechte Koordinationsübungen*
und vieles vieles mehr...





Rückkehr in den Präsenzsport

Seit knapp zwei Wochen dürfen unsere Kinder und Jugendlichen bis 14 Jahren wieder in Gruppen bis 20 Sporttreibenden aktiv gemeinsam Sport treiben. Vorausgesetzt, sie machen das draußen und es sind maximal zwei Betreuer dabei. Viele Sportarten ergriffen die Initiative und überlegten, ob und wie so ein „Draußentraining“ umgesetzt werden könnte.

Sportarten wie Fußball oder Leichtathletik taten sich mit der Umsetzung des Trainings etwas leichter. Aber auch Hallensportarten wie Basketball oder Badminton planten für ein Training draußen.

Aber es war und ist doch noch recht kühl. So dass die kleinen VSK Zwerge nicht sofort und alle in den Sport in der Gruppe zurückkehren werden, sondern in vielen Sportarten auf das Wetter geschaut wird. Nach Ostern werden wir dann sicher viel mehr unserer kleinen und etwas größeren Sportler aktiv draußen sehen.

Hier aber schon mal ein paar Impressionen aus dem Training:



**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

**WIR
BRAUCHEN
DICH!**



MITARBEIT IM VORSTAND DES VSK

Im Vorstand unseres Vereins gibt es verschiedene Funktionen. Ohne diese funktioniert unser Verein nicht.



Auf der nächsten Jahreshauptversammlung sind **zwei Vorstandsposten** neu zu besetzen.

Dabei handelt es sich um:

- **Kassenwart (m/w/d)**
- **Protokollführer (m/w/d)**



Es handelt sich hierbei um ehrenamtliche Tätigkeiten.
Für weitere Informationen wendet Euch gern an die Geschäftsstelle.

VSK v. 1848 e.V. OHZ · Am Stadion 1 · 27711 OHZ
www.vsk-ohz.de · info@vsk-osterholz.de · ☎ 04791 - 82244



Spiel- und Bewegungsideen

Mäuschen mach mal Piep

Dieses Spiel wird in der gesamten Wohnung gespielt und funktioniert wie Verstecken.

Zu Beginn wird ein Mäuschen gewählt, diese Person versteckt sich dann in der Wohnung, während die anderen Teilnehmer zählen.

Wenn runtergezählt (von z.B. 30 Sekunden) wurde suchen die Teilnehmer das Mäuschen. Um Hinweise zu bekommen, wo sich das Mäuschen aufhält, darf zwei Mal „Mäuschen mach mal piep“ gesagt werden. Dann muss das Mäuschen „Piep“ sagen.

Wenn das Mäuschen gefunden wurde, ist der nächste Spieler an der Reihe und versteckt sich als neues Mäuschen.

Viel Spaß beim Spielen!
Euer Sportverein

Zeitungs-Marathon

Für dieses Spiel wird lediglich eine Zeitung benötigt. Bevor Ihr startet wird eine Strecke festgelegt, die zu absolvieren ist.

Jeder Teilnehmer erhält dann eine Seite der Zeitung, diese wird vor dem Bauch platziert. Wenn der Startschuss fällt, laufen alle los mit der Zeitung vor dem Bauch. Die Zeitung darf nicht mit den Händen gehalten werden!

Es gewinnt die Person die am längsten läuft, ohne das die Zeitung zu Boden fällt. Zur Abwechslung könnt Ihr gerne auch noch einen Parcours mit einbauen.

Viel Spaß mit dem Spiel!
Euer Sportverein

Zirkus

Ein Kind oder ein Erwachsener ist bei dem Spiel der/die Zirkusdirektor/-in. Die anderen Teilnehmer sind die Tiere. Der/die Direktor/-in gibt den Tieren Aufgaben und bittet dann zum Beispiel darum, dass

- die „Löwen“ durch Reifen springen,
- die „Pferde“ im Kreis galoppieren,
- die „Akrobatikgruppe“ Purzelbäume schlägt...

Wenn dem Direktor keine Aufgaben mehr einfallen, können gerne die Rollen getauscht werden.

Also Manege frei und viel Spaß bei der Aufführung!
Euer Sportverein

Schattenraten

Für dieses Spiel wird eine Lampe benötigt, sowie ein Bettlaken oder Vorhang, welches als Leinwand dienen soll.

Die Lampe leuchtet dabei den Vorhang an. Hinter dem Vorhang steht eine Person, die mit Bewegungen etwas darstellt. Die anderen Teilnehmer, die vor dem Vorhang sitzen, müssen erraten was dargestellt wird.

Gerne kann dies auch im Bezug mit Sport geschehen.

Viel Spaß beim Raten!
Euer Sportverein

Treffer!

Dieses Spiel eignet sich perfekt im Garten oder an einem anderen freien Ort in der Natur.

Benötigt werden zwei Eimer und 2 kleine Bälle/Ringe oder zur Not auch Steine, die in den Eimer geworfen werden.

Gespielt wird gegeneinander in zwei Teams. Ziel des Spiels ist es den Gegenstand in den Eimer zu werfen. Zuerst 1 Meter Entfernung, dann aus 2 Meter usw. dies geht bis auf 5 Meter Entfernung.

Es gewinnt das Team, welches zuerst aus allen Entfernungen getroffen hat.

Viel Spaß mit dem Spiel!
Euer Sportverein



Zeit, das Richtige zu tun.

Beim **Bundesfreiwilligendienst** haben alle die Chance, das Richtige zu tun: für Kinder und Jugendliche, für Flüchtlinge, Senioren, Menschen mit Behinderung, für Kultur, Sport, Integration und Umweltschutz. Seien Sie dabei!



Sprechen Sie uns an:

VSK v. 1848 e.V. OHZ
Am Stadion 1
27711 Osterholz-Scharmbeck
Tel.: 04791 82244
Email: info@vsk-osterholz.de



Bundesamt
für Familie und
zivilgesellschaftliche Aufgaben

BFD 
Der Bundesfreiwilligendienst
Zeit, das Richtige zu tun.

www.bundesfreiwilligendienst.de

Wir suchen Euch!

VSK bietet wieder Stelle für

Bundes- freiwilligen- dienstleistende

im Sport an.

Zeit,
das Richtige
zu tun.

Schulabgängern oder Interessierten, die Zeiten sinnvoll überbrücken wollen, bietet der VSK hierfür tolle Möglichkeiten.

Im Bundesfreiwilligendienst im Sport, kann man Hobby und „Beruf“ miteinander verbinden.

Ab August / September gibt es wieder freie Stellen im Verein. Der Einsatz findet in der Geschäftsstelle aber vor Allem in den Sportgruppen statt.

Fußball, Leichtathletik, Kinderturnen und in so vielen anderen Sportarten mehr bieten viel Raum, um sich in den Verein einzubringen und dafür auch noch ein Taschengeld monatlich zu bekommen.

Ihr begleitet Vereinsevents, nehmt an Schulungen und Seminaren teil und könnt sogar die C-Lizenz als Übungsleiter erwerben.

Meldet Euch gern in der Geschäftsstelle

unter 04791 – 82244

oder info@vsk-osterholz.de.





Freude am Backen!

www.baeckerei-roef.de



Campingwecken

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



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

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

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

Telefax 047 91 / 80221

Internet: www.stehnke.de

E-Mail: info@stehnke.de

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: Andreas Motscha
3. Vorsitzender: Lars Wellbrock
Kassenwart: René Gieschen
Jugendwart: Marius Christmann
Turn- und Sportwart: Markus Dannenbaum
Geschäftsführerin: Tanja Motscha

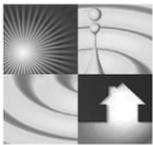
Abteilungen:
Badminton Rhönrad
Basketball Tanzen
Behindertensport Tauchen
Boule Tischtennis
Dart Trampolin
Fußball Triathlon
Handball Turnen/Gesundheitssport
Leichtathletik Volleyball
Leistungsturnen Wandern
Rehasport

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.

Heizöl/Diesel



TECKLENBURG

Mit Energie für Sie da

Wesermünder Str. 1 • 27729 Hambergen

Tel. 047 93 / 7 90

www.tecklenburg.net



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

Kündigungen **nur**

schriftlich !!

Bestätigungen **nur** auf Wunsch !!