

... alle Rudertermine

Seite 32

2022

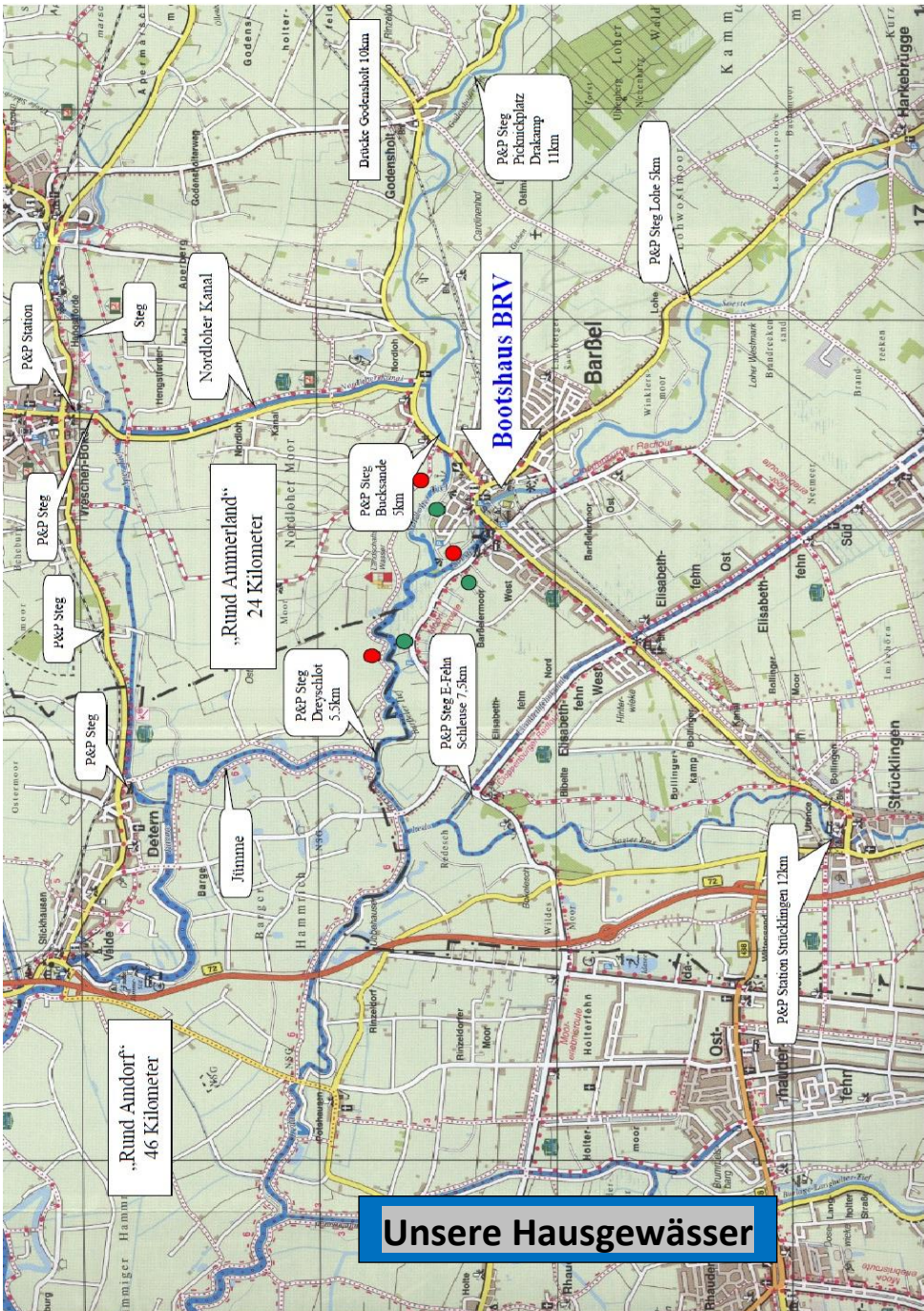
# SOESTE-TICKER



**Barßeler  
Ruderverein**

... wieder  
zahlreiche  
Fitnessangebote

ab Seite 29



# Unsere Hausgewässer

## Inhalt

1	Unsere Hausgewässer
3	Jahresbericht
5	Vorstand des Barßeler Rudervereins
6	Bericht der Jahreshauptversammlungen 2020 und 2021
9	Baumaßnahmen im Außenbereich
12	Indoor-Rowing und Sport im Homeoffice
13	Sportabzeichen
14	LRVN-Fortbildung: Ausbildung im Ruderboot
15	Impressionen aus den Ruderkursen
16	Stadtradeln
17	Erste-Hilfe-Kurs
18	Berlin
20	Jümmesee
21	Inspired by Dance
	<b>Aus dem Ruderverein</b>
23	Mitglieder im Verein
23	Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder
23	Auszeichnungen für langjährige Vereinsmitgliedschaften
24	Nachruf
24	Runde Geburtstage im letzten Jahr
25	Jahreskilometer 2021
26	Ruderergometer 2021
	<b>Vereinsangebote</b>
27- 28	Übersicht der Sportangebote (Tabelle)
29	Präventionskurse im Ruderverein
30	weitere Sportangebote
	<b>Termine und Ansprechpersonen</b>
32	Jahresplan – Rudertermine – Rudertouren – Sauna
33	Ansprechpersonen – Wer macht was?
34	Vereinsbeiträge – Kontodaten – Impressum
Rückseite	Zertifizierte Präventionskurse im Ruderverein

## Jahresbericht

Zum Jahresbeginn hatte Corona uns voll im Griff. Im Bootshaus fanden keine sportlichen Aktivitäten statt. Auch das Rudern war eingestellt.

Der Ruderverein investierte in zusätzliche Technik, um den Sportbetrieb aufrecht zu erhalten. Einige Kurse wurden von den Übungsleitenden Online abgehalten. Diese Investition zahlte sich durch große Nachfrage aus.

Im Frühsommer wurden viele Kurse nach draußen verlagert. Auch hier zeigten alle Übungsleitenden großen Einsatz. Irgendwie musste es ja weitergehen. Wie heißt es so schön: „Not macht erfinderisch“.

Aufgrund unserer im letzten Jahr beantragten Förderung wurde im Frühjahr der Außenbereich des Bootshauses neugestaltet. Der Zugang wurde behindertengerecht ausgebaut, eine neue Oberflächenentwässerung gelegt und neue Parkplätze erstellt. Unsere fleißigen Helfer Bernd Preut, Johann Weerts, Heinz Krone und Meinhard Bunjes kümmerten sich um die Feinarbeiten und sorgten in vielen ehrenamtlichen Stunden für die Planierung der Flächen und die Rasenanlage. Zu guter Letzt wurde in Eigenarbeit ein neues Sicherheitsgeländer aufgestellt. Zeitgleich mit dieser Maßnahme wurde unter Mitwirkung von Ole, Mona und Michael neben dem Bootshaus eine Blühwiese angelegt. Das Ergebnis konnte sich sehen lassen.

Im Frühsommer wurde das Projekt „Indoor Rowing“ unter der Federführung von Bernd Preut angestoßen. Es wurden 20 Concept 2 Ruderergometer für diese neue Sparte des Rudervereins angeschafft. Ziel ist es, mit dieser neuen Sparte, das Rudertraining - unabhängig vom Coronavirus - weiter auszubauen und an Wettbewerben teilzunehmen. Das Ergebnis zeigt sich in der neuen Kilometerliste.

Die für den März geplante Jahreshauptversammlung wurde mehrmals verschoben und dann letztendlich am 12. August 2021 durchgeführt. An der Vereinsspitze gab es nach 34 Jahren einen Wechsel. Bernd Preut wurde zum Ehrenvorsitzenden ernannt.

Im Sommer ebte die Corona Lage augenscheinlich ab. Sport war wieder fast uneingeschränkt möglich - die meisten Mitglieder geimpft.

Der Ruderverein nahm erfolgreich an der Aktion Stadtradeln von der Gemeinde Barßel teil.

Im Bootshaus konnte im Juli eine seit längerer Zeit geplante Fortbildung für Ausbilderinnen und Ausbilder stattfinden. Jetzt haben wir weitere zusätzliche Ausbilder in unseren Reihen. Erstmals konnte das erlernte Wissen im September in die Praxis umgesetzt werden, es wurden neun Personen im Rudern ausgebildet.

Die jährliche Berlinfahrt zu unseren Ruderfreunden nach Tegelort konnte durchgeführt werden.

Im Oktober wurde eine schöne Rudertour an den Jümmesee unternommen.

In Zusammenarbeit mit der DLRG Barßel boten wir einen Erste-Hilfe-Kurs an.

Den Bericht kann ich enden lassen, wie ich ihn begonnen habe. Die Corona-Lage befindet sich in der vierten Welle. Alle nach den Herbstferien begonnenen Kurse wurden vorerst wieder eingestellt.

Ich danke allen Mitgliedern, die uns während dieser Zeit die Treue gehalten haben. Der neue Vorstand ist bestrebt in Zusammenarbeit mit den Übungsleitenden den Sportbetrieb aufrechtzuerhalten - dies ist, aufgrund der Flut an Corona-Regelungen, nicht immer einfach.

Ich gehe trotzdem optimistisch ins Jahr 2022 und wünsche uns allen einen uneingeschränkten sportlichen Alltag.

**Thomas Müller, 1. Vorsitzender**

## Vorstand des Barßeler Rudervereins



von links:

Julia Osterkamp – Kassenwartin

Thomas Müller – 1. Vorsitzender

Johann Weerts – ehemaliger 2. Vorsitzender

Bernd Preut – ehemaliger 1. Vorsitzender

Karin Holtmann – 2. Vorsitzende

Jens Buss – Schriftführer

Elke Hartjes – 3. Vorsitzende

## Jahreshauptversammlungen 2020 und 2021

Am 12. August 2021 pünktlich um 19.30 Uhr trafen sich die Mitglieder des Rudervereins Barßel zur Jahreshauptversammlung 2020, die Corona bedingt im letzten Jahr ausgefallen war. Nach Feststellung der Beschlussfähigkeit und Verweis auf den Jahresbericht im Soeste-Ticker 2020 folgten der Kassenbericht 2019 und der Bericht der Kassenprüfer.

Mit der Entlastung des Vorstandes und der traditionellen Überreichung einer kleinen Anerkennung (dieses Mal kleine Vögel aus Holz – kreiert von Ulla und Meinhard) für die geleisteten Ruderkilometer im Jahr 2019 an die fleißigsten Ruder\*innen schloss der 1. Vorsitzende, Bernd Preut, die JHV 2020 kaum dass sie begonnen hatte.

Gleich im Anschluss begrüßte Bernd alle Anwesenden zur JHV 2021.

Der Bericht des Vorsitzenden fasste kurz die Baumaßnahmen des Corona überschatteten Jahres zusammen: eine neue Heizungsanlage im Ruderhaus, die Erneuerung der Damendusche, Erneuerung und Bau eines behindertengerechten Aufgangs im Außenbereich;

Der Kassenbericht, Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Vorstandes schlossen sich an. Als nächster Punkt standen die Neuwahlen der einzelnen Ämter auf dem Programm.

“Same procedure as every year“ möchte man sagen. Aber nun folgte für den Barßeler Ruderverein eine fundamentale Änderung: Nach 34 Jahren des Planens, Organisierens und Sorgens trat Bernd Preut vom Amt des 1. Vorsitzenden zurück. Auch Johann Weerts (14 Jahre lang 2. Vorsitzender) legte sein Amt nieder.

Heinz Krone übernahm die Wahlleitung. Per Akklamation wurde Thomas Müller, zum 1. Vorsitzenden gewählt. 2. Vorsitzende ist nun Karin Holtmann, 3. Vorsitzende (erweiterter Vorstand) Elke Hartjes. Jens Buss übernimmt neben der Pflege der Homepage das Amt des Schriftführers, Julia Osterkamp wurde als Kassenwartin bestätigt. Kassenprüfer\*innen wurden Hannelore Köpf und Andreas Engel, sowie Christiana Lammers als Ersatzperson. Die weiteren Amtsinhaber\*innen blieben unverändert: Mechthild Preut (Sportwartin), Heinz Krone

(Hauswart), Gisela Helmers, Christiana Lammers, Heike Reinders (Vereinsheft), Melanie Müller (Bootswartin), Hannelore Köpf (Leitung Festausschuss).

Verabschiedet wurden Rita Salomon, die nach 9 Jahren als Übungsleiterin für den Herzsport das Amt niederlegte, Angelika Thelken, die 16 Jahre lang das Kinderturnen für Kinder ab 6 Jahren betreute, sowie Gunda Esders, die für das Kinderturnen der Kleinsten (bis 6 Jahre) zuständig war.

Dankesworte gingen auch an Johann Weerts, der sich zusätzlich zum Amt des 2. Vorsitzenden handwerklich stark in den Verein eingebracht hatte, sowie viele Jahre als Ausbilder im Ruderboot tätig gewesen ist.

Der neue Vorsitzende, Thomas Müller berichtete aus dem Jahr 2021: das große Projekt der Neugestaltung der Außenanlage rund ums Bootshaus. Ausbau des pandemiebedingten Online-Sports durch Mechthild Preut und Judith Reil mit Online-Kursen, Anschaffung von zahlreichen Ruderergometern für Ruderbegeisterte, welche von den Vereinsmitgliedern zuhause genutzt werden konnten. Hier gab es eine starke Nachfrage. Die Sportgeräte und weitere Technik wurden pandemiebedingt vom Landessportbund für den Online-Sport finanziell gefördert.

Nach den Wahlen und den Verabschiedungen leitete Thomas Müller den Feierakt für seinen Vorgänger ein:

Er erinnerte noch einmal an Bernds Aktivitäten für den Verein:

- Im Jahr 1987 Mitbegründer des Vereins
- 34 Jahre lang 1. Vorsitzender
- federführend am Aufbau eines mitgliederstarken soliden Vereins beteiligt
- Bau des Bootshauses 1993
- Erweiterung des Bootshauses 2007
- in all den Jahren sorgfältige Maßnahmen der Instandhaltung

Zur Würdigung dieser allumfassenden Sorge ernannte er Bernd Preut zum Ehrenvorsitzenden des Barßeler Rudervereins.



Vom Verband der Fachleiter Breiten- und Gesellschaftssport des Landesruderverbandes Niedersachsen waren Kai Basedow aus Oldenburg und das Ehrenmitglied Hans Ehlich aus Osterholz-Scharmbeck nach Barßel gereist. Kai Basedow betonte in seiner Laudatio Bernds unermüdliches Engagement für den Rudersport in Niedersachsen und im Besonderen seine hervorragenden Verdienste für den Barßeler Ruderverein. Neben einer Urkunde verlieh er Bernd Preut, als ersten Empfänger überhaupt, die goldene Ehrennadel des Ruderverbandes Niedersachsen.



Mit stehenden Ovationen dankten die Mitglieder Bernd für seine langjährige gute Führung des Vereins.

### **Christiana Lammers und Gisela Helmers**



## Baumaßnahmen im Außenbereich

Unser Bootshaus ist auf der Höhe des Deiches angelegt, die Zufahrt und der Parkbereich liegen 1,2 Meter tiefer. Gerade bei regnerischem und nassem Wetter stand der Parkbereich immer unter Wasser. Der Aufstieg zum Haus war sehr rutschig. Da im Bootshaus viele Kurse stattfinden, an denen auch ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen teilnehmen, musste eine Lösung geschaffen werden, die allen – auch bei schlechtem Wetter – einen gefahrlosen Zugang zum Ruderhaus ermöglicht.

Mit Betonelementen wurde die Schräge zum Haus abgestuft. Davor ist neuer Parkraum entstanden, der mit offenem Schotter befestigt wurde. Das Regenwasser wird mit Gefälle in einem Sickerschacht gesammelt und abgepumpt. Eine Treppe und ein sicherer behindertengerechter Aufgang führen nun zum Haus. Ein Tiefbauunternehmer führte die Hauptarbeiten aus. Die Gesamtkosten der Baumaßnahme in Höhe von ca. 24.000 Euro wurden von der Gemeinde Barßel, dem Landkreis Cloppenburg und dem Landessportbund insgesamt mit 70 % bezuschusst.

In vielen ehrenamtlichen Stunden wurde die Anpassung der Rasenflächen und ein sicheres Geländer auf der Betonkante erstellt - in Eigenleistung von Johann, Meinhard, Heinz und mir. Unter Mitwirkung von Ole, Mona und Michael wurde auch eine Blühwiese angelegt. Das Ergebnis konnte sich sehen lassen.

Die Fotos zeigen den Bereich vor und nach der Maßnahme.

**Bernd Preut**







## Indoor-Rowing und Sport im Homeoffice

Seit März vergangenen Jahres konnten wir unseren Sport - mit kurzen Ausnahmen - über lange Zeit nicht ausüben. Zeitweilig ging gar nichts mehr. Monatelang stand das Bootshaus vollkommen leer. Es war fast so, als wenn es den Ruderverein überhaupt nicht mehr gäbe. Wie in Schockstarre nahmen wir zur Kenntnis, dass der Verein und der gesamte Sportbetrieb sich aufzulösen drohten. Um dem Auseinanderfallen unseres Vereins entgegenzuwirken aber den Mitgliedern adäquate sportliche Betätigung zu bieten, entwickelten wir folgendes Konzept:

„Wir beschaffen 20 Ruderergometer, die wir unseren aktiven Mitgliedern zur Verfügung stellen. Außerdem investieren wir in Homeoffice-Technologien, um möglichst viele weitere Teilnehmer\*innen in unseren Kursen zuhause erreichen zu können. Mit dem nachhaltigen Aufbau einer Indoor-Rowing-Abteilung wollen wir wieder verlorenen Boden gut machen und unser Angebot



erweitern. Geplant sind dabei Ausgaben in Höhe von 35.000 €.“ Im Rahmen der Förderrichtlinien des Landes Niedersachsen „Sondervermögen Digitalisierung“ wurde ein Teil des Projekts anerkannt und eine Förderzusage von der NBank über 10.000 € in Aussicht gestellt. Um den hohen Eigenanteil tragen zu können, suchten wir Sponsoren. Für weitere Mittel in Höhe von 7.275 € gibt es Zusagen!

### Wir danken unseren Sponsoren:

Landessparkasse zu Oldenburg Regionale Stiftung 3.000 €

Fa. Growe Rolladenbau, Barßel 4.000 €

Fa. Oltmanns Metallbau, Barßel 1.500 €

Architekturbüro Elke Hartjes, Lastrup 1.000 €

Volksbank eG Barßel - Bösel - Friesoythe 2.000 €

Karl und Christa Nitschke, Barßel 300 €

Christoph Rahming, Barßel 600 €



**Bernd Preut**

## Sportabzeichen

In diesem Jahr war es endlich wieder möglich, das Deutsche Sportabzeichen abzulegen.

Vom 31. August bis zur Verleihung am 12. November wurden an zehn Trainingsterminen die Leistungen in den vier Bereichen *Ausdauer*, *Kraft*, *Schnelligkeit* und *Koordination* erzielt. Teilgenommen haben Hannelore Köpf, Cornelia Reil und Mechthild Preut vom Ruderverein, sowie als Gäste Ruth Welp, Hedwig Börg, Nina Sobing und Hans-Ludwig Kurre.

Stolz konnten die Teilnehmer\*innen in einer kleinen Feierstunde bei Tee und Rosinenstuten die fünf Urkunden in Gold, 1 x in Silber und 1 x in Bronze entgegennehmen.

Für das kommende Jahr ist eine Tagesveranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Kreissportbund Cloppenburg geplant. Zu dieser Veranstaltung laden wir herzlich ein! Alle Interessierten werden zeitnah über die Tagespresse und die Homepage des Rudervereins informiert.

**Mechthild Preut**



## LRVN-Fortbildung: Ausbildung im Ruderboot

Über viele Jahre waren Mechthild, Karin und Johann für die Ausbildung von unseren Anfängern zuständig. Seit Anfang des Jahres 2021 stehen Mechthild und Johann hierfür nicht mehr zur Verfügung. Damit die Ausbildung weiterhin gewährleistet ist und diese Arbeit zukünftig auf mehrere Schultern verteilt werden kann, organisierte Thomas im Bootshaus des Barßeler Rudervereins einen interessanten vom Landesruderverband (LRNV) angebotenen Lehrgang.



Unter Einhaltung eines Hygienekonzepts brachte Markus Strunk vom LRNV am 17. Juli 2021 in einem zehnstündigen Tagesseminar fünf Barßeler Vereinsmitglieder\*innen (Thomas, Melanie, Gisela, Julia und mir) sowie einigen Ruderkolleg\*innen von den Wasserfreunden Hemmoor e. V. und dem Bremerhavener Ruderverein die Grundlagen für eine erfolgreiche Ausbildung von „Ruderneulingen“ oder Wiedereinsteigern bei. Wir lernten, wie wir den Ruderkamerad\*innen die richtige Haltung im Boot und die Bewegungsabläufe, u. a. das Skullen verständlich vermitteln können und dabei den Spaß am Rudern genauso rüberbringen wie die notwendige Sicherheit und das Zusammenspiel im Boot. Dank Hannelore wurden wir mittags kulinarisch mit einer leckeren Gyrossuppe und einem reichhaltigen Dessert versorgt. Kaffee, Tee und Kuchen, sowie Obst zur Stärkung standen den ganzen Tag zur Verfügung. Nach der Mittagspause fand die Umsetzung des Gelernten in sportpraktischen spielerischen Übungen auf dem Wasser statt.

Im September konnten wir das Gelernte in einem ersten Anfängerkurs praktisch anwenden und hoffen, dass es uns gelungen ist, unsere Begeisterung für das Rudern an die „Neuen“ weiterzugeben.

**Marita Kämmerer**

## Impressionen aus den Ruderkursen





## Stadtradeln

Die Gemeinde Barßel rief erstmalig unter den Initiatorinnen Janina Wlodarczyk und Neele Venekamp zur Aktion Stadtradeln vom 02. bis 22. Juli 2021 auf. Ziel war es, das Umweltbewusstsein aller Teilnehmer zu schärfen und gemeinsam gegen den Klimawandel aktiv zu werden.



Der Ruderverein gehörte zu den ersten Teams, die sich für das Stadtradeln angemeldet hatten. Als Dankeschön überreichten die beiden Initiatorinnen dem Ruderverein einen Präsentkorb mit leckerem Inhalt.

Die für das Team Ruderverein gestarteten Teilnehmer erzielten die beachtliche Leistung von 16.855 Gesamtkilometern.

In der Gesamtwertung der Gemeinde Barßel belegte das Team, hinter der IGS Barßel, den 2. Rang. Das ist eine tolle Leistung! Alle Teilnehmer\*innen traten ordentlich in die Pedale. Dafür ein herzliches Dankeschön!

Alle 60 für das Team startende haben sich ordentlich ins Zeug gelegt. Hier die Plätze eins bis fünf im Team Ruderverein:

- |                      |        |
|----------------------|--------|
| • Alfons Kollmer     | 866 KM |
| • Christiana Lammers | 711 KM |
| • Kerstin Lücking    | 676 KM |
| • Judith Reil        | 653 KM |
| • Erika Dellwisch    | 609 KM |

Die erbrachte Leistung sollte für uns ein Ansporn sein, im Jahr 2022 wieder erfolgreich an den Start zu gehen.

**Thomas Müller**

## Erste-Hilfe-Kurs

Am 23. Oktober 2021 nahmen wir mit ein paar Mitgliedern vom Ruderverein Barßel an einem Erste-Hilfe-Kurs, der vom DLRG Barßel ausgerichtet wurde, teil. Weitere Teilnehmer waren unter anderem das Team der Tierarztpraxis Pappenhagen. Wir waren eine lustige Truppe unterschiedlichen Alters.

Der Erste-Hilfe-Kurs wurde von der 21-jährigen Emily von der First Aid School Oldenburg durchgeführt. Sie hat trotz ihres jungen Alters schon einige Jahre Erfahrung in dem Bereich und hatte beeindruckende Kenntnisse zu all unseren Fragen.



Zuerst einmal beschäftigten wir uns mit der Absicherung von Unfallstellen und diskutierten, wie wir uns in verschiedenen Fällen verhalten würden. Wir lernten, in welcher Reihenfolge wir vorgehen müssen, um im Ernstfall die bestmögliche Hilfe bieten zu können, ohne uns selbst in Gefahr zu bringen.

Im Laufe des Tages übten wir die Herz-Lungen-Wiederbelebung sowie die stabile Seitenlage und verschiedene Verbände. Außerdem sprachen wir über verschiedene Grade von Verbrennungen, Hitzestich, Unterkühlung und unser Vorgehen dabei.

Insgesamt war der Kurs sehr facettenreich und interessant, so dass wir viel mitnehmen konnten.

**Mona Wolke**

## Berlin



Endlich durften wir nach einjähriger Coronapause Richtung Berlin starten. Schnell waren die Taschen verstaubt und am 09. Juli 2021 ging es los. Ohne Stau fuhren wir unseren Lieblingsautohof zur Mittagspause an - leider noch geschlossen; so wichen wir auf das Gasthaus zum goldenen M. aus. In Berlin angekommen wurden wir wieder herzlich mit Kaffee und Kuchen empfangen und durften als erste Gruppe

nach dem Corona-Lockdown die neuen Schlaf- und Sanitarräume nutzen – alles ist sehr schön geworden!

Das Wetter hatte sich inzwischen gerichtet und so ging die erste Tour wie immer zum Weißen Schwan. Da wir alle durch die lange Ruderschwangspause noch nicht so viel Training hatten, wurden in den nächsten Tagen immer gemütliche Touren gerudert; zum Tegeler See, zur Schleuse - und die Gartenumfahrt. Dort warnte man uns vor einem angriffslustigen Kampfschwan. Aber vor uns Wikingern hatte er wohl doch Angst und ließ sich nicht blicken.





Durch die entspannten Fahrten war nachmittags immer noch Zeit zum Schwimmen, Relaxen und gemeinsamen Kochen. Da wir alle noch etwas Coronaängste hatten, fiel unser Stadttag aus. Wir ließen es uns bei strahlendem Sonnenschein im schön renovierten Bootshaus gutgehen. Nach einer Woche ging es dann am Donnerstag wieder Richtung Heimat. Mit dabei waren Bernd, Johann, Heinz, Karin, Anita, Mechthild, Marita und ich.

**Hannelore Köpf**

## Jümmesee

Am 02. Oktober 2021 brachen wir kurzentschlossen zu einer kleinen Rudertour nach Stickhausen auf. Mit von der Partie waren Karin, Marita, Heinz, Elke, Hannelore, Melanie und ich.



Um 10:00 Uhr ging es beim Bootshaus los. Passiert wurde unsere Wendemarke auf der Hausstrecke, der Dreyschloot, um über die Jümme unser Ziel, das Restaurant/ Café „Jümmesee“, zur Mittagszeit zu erreichen.

Hier gibt es einen leckeren Backfisch, für den allein sich die Rudertour lohnt. Verführerisch sind auch die leckeren Torten. Die müssen aber bis zum nächsten Mal warten, wenn wir wieder bei bestem Ruderwetter Richtung Jümmesee starten werden.





Gestärkt traten wir am Nachmittag die Heimfahrt durch das schöne Ostfriesland an.

Im Bootshaus gab es dann noch einen leckeren Tee - ein schönes Stück Torte wäre auch nicht schlecht gewesen!

**Thomas Müller**

---

## Inspired by Dance

Inspired by Dance zu Besuch bei Freunden: Gemeinsam mit dem erweiterten Vorstand einmal raus, Zeit zusammen verbringen, ohne einen Gedanken an die Vereinsarbeit, das war schon lange geplant. Eine Coronapause.

Aber Corona hat die Vereine erst zusammengebracht. Auf Online-Schulungen lernte man sich kennen. Mit der gewonnenen Erfahrung aus dem vergangenen Jahr im Bereich Digitalisierung der Vereinsarbeit und dem Online-Training, konnten wir, das Team von Inspired by Dance, den Ruderverein Barßel unterstützen.

Digital haben wir viele Stunden miteinander verbracht, nur digital. Das sollte sich ändern. Am ersten Septemberwochenende folgte unser Team der Einladung des RV Barßel und verbrachte eine unvergessliche Zeit im vereinseigenen Bootshaus.

Endlich Freitagmittag: Die Sonne schien, die Autos waren gepackt, es ging los. Trotz dichtem Verkehr kamen die vier Autos entspannt am Bootshaus an. Der Empfang war herzlich und wir staunten nicht schlecht über die tolle Anlage des Rudervereins. Nachdem das Quartier bezogen war, konnte der Urlaub beginnen, nach dem leckeren Abendessen im Restaurant genossen wir den Abend auf der Terrasse vorm Bootshaus beim Glas Wein.

Nach einer entspannten Nacht auf der Luftmatratze und einem ausgiebigen Frühstücksbrunch wurde die Umgebung erkundet. Ein Spaziergang zum Hafen zeigte uns wie schön Barßel doch ist. Zurück am Bootshaus wartete schon das Team vom Ruderverein auf uns. Am Nachmittag ging es bei Sonnenschein auf das Wasser. Stand up-Paddling und Rudern standen auf dem Programm. Was hatten wir

für einen Spaß... und wohl auch die beste Rudertrainerin mit an Bord. Mechthild zeigte uns so liebevoll und motivierend den Umgang mit den Booten im Wasser, wir wollten gar nicht mehr aufhören. Ein wunderschönes Erlebnis, das uns direkt motivierte, unser Gelerntes beim Aktionstag des Rudervereins in Hann. Münden beim Ruderturnier unter Beweis zu stellen. Bis dahin ist noch ein Jahr Zeit. Wir werden die Gelegenheit nutzen und bestimmt noch einmal mit Mechthild trainieren.

Am Abend wurde gemeinsam gegrillt. Tolle Gespräche entstanden vereinsübergreifend, gemeinsam wurde das Video von Rock the Beach 2021 angeschaut und auch gemeinsam getanzt. Eine tolle familiäre Stimmung. Klar, dass wir das Team vom Ruderverein auch einmal zu uns einladen. Wir haben nicht so ein tolles Bootshaus, aber mit „Rock your Stage“ eine tolle Bühnenshow, somit stand der Termin für ein Wiedersehen fest. Vielleicht hat ja der Ruderverein bis dahin auch eine kleine Tanzshow zum Thema „90er Jahre“ und steht mit uns gemeinsam auf der Bühne...

Am nächsten Morgen, nach einem entspannten Frühstück, hieß es schweren Herzens bereits wieder Sachen packen. Wir kommen wieder, das muss wiederholt werden, das war für uns alle klar. Auf dem Rückweg gab es noch einen Zwischenstopp in Bad Zwischenahn. Ein tolles Wochenende liegt nun hinter uns, wir bedanken uns beim gesamten Team vom Ruderverein Barßel für das wunderschöne Erlebnis an und auf der Soeste.

**Michael Fehst (Inspired by Dance)**

## Aus dem Ruderverein

### Mitglieder im Verein

Als Spartenverein sind wir mit 149 Mitgliedern im Landesruderverband Niedersachsen, 187 Mitgliedern im Nds. Turnerbund und mit 49 Mitgliedern im Behinderten-Sportverband Niedersachsen gemeldet.

Gesamt	385
Frauen	204
Männer	181

Stand 31.12.2021

### Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Michael Frieß	Bernadette Pahl	Doris Wieben
Heike Häger	Roland Peters	Ewald Wieben
Anna Lindes	Lars Steenken	Martina Wolke
Johannes Meiners-Hagen	Stefan Thomes	

### Auszeichnungen für langjährige Vereinsmitgliedschaften

#### 25 Jahre

Waltraud Bengard, Friedlinde Hillebrand

#### 20 Jahre

Barbara Gatterdam, Luca Gatterdam, Heiner Groeneweg, Christel Janssen, Renate Lotz, Hella Niebergall, Birgit Pieper, Johann Weerts

#### 15 Jahre

Lara Grimm, Heinz Krone, Angelika Thelken



## Nachruf

### Margrit de Greiff

\*16. November 1944 † 14. November 2021

Am 14.11.2021 verstarb unser sehr geschätztes Mitglied Margrit de Greiff im Alter von 76 Jahren.

Kurz nachdem Margrit mit ihrem Mann Peter de Greiff nach Barßel gezogen war, schloss sie sich im Jahr 2000 gemeinsam mit Peter dem Ruderverein Barßel an. Margrit lebte das Vereinsleben aktiv mit. Sie ruderte regelmäßig, genoss die Gemeinschaft der Ruderkameraden bei diversen Gelegenheiten in und rund ums Bootshaus. Gerne war sie auch auf zahlreichen Wanderfahrten dabei. Wurde Hilfe im Bootshaus, insbesondere in der Küche, benötigt, konnten wir auf Margrits Zuverlässigkeit bauen. Bezeichnend war auch ihre Großzügigkeit gegenüber dem Ruderverein.



Wir vermissen Margrit, die mit ihrer ruhigen, sympathischen Art in Diskussionen oft neue Denkansätze einbrachte. Wir werden sie in guter Erinnerung behalten.

---

### Runde Geburtstage im letzten Jahr\*

1. Berta Boekhoff	90 Jahre	12. Heike Reinders	40 Jahre
2. Maria Schulte	80 Jahre	13. Stefan Thomes	40 Jahre
3. Heidelore Juknat	80 Jahre	14. Tim Völkel	30 Jahre
4. Gertrud Gröneweg	70 Jahre	15. Tim Oltmanns	30 Jahre
5. Helene Werner	70 Jahre	16. Patrick Störmer	20 Jahre
6. Karin Dirks	70 Jahre	17. Ariana Haxhijaj	10 Jahre
7. Johannes Wernke	70 Jahre	18. Annika Marks	10 Jahre
8. Bärbel Tönsing	60 Jahre	19. Nicole Mendon	10 Jahre
9. Elke Hartjes	60 Jahre	20. Tom Bahlmann	10 Jahre
10. Tini Elosge	60 Jahre	21. Malena Burmann	10 Jahre
11. Kai Hinrichs	50 Jahre		

\*berücksichtigt wurde das jeweilige Datum nach Eintritt in den Verein

## Jahreskilometer 2021

1. Heinz Krone	657 km	21. Rolf Hinrichs	77 km
2. Mechthild Preut	566 km	23. Dagmar Beenen	66 km
3. Karin Holtmann	563 km	23. Simon Brandt	66 km
4. Marita Kämmerer	536 km	23. Ole Wolke	66 km
5. Hannelore Köpf	526 km	26. Jürgen Lüttmann	55 km
6. Bernd Preut	394 km	26. Mona Wolke	55 km
7. Thomas Müller	340 km	28. Christian Pahl	44 km
8. Meinhard Bunjes	329 km	28. Cornelia Reil	44 km
9. Elke Hartjes	267 km	30. Anna Lindes	38 km
10. Melanie Müller	227 km	31. Ewald Wieben	32 km
11. Gisela Helmers	191 km	32. Michael Bissa	22 km
12. Julia Osterkamp	126 km	32. Manuela Diekhaus	22 km
13. Andreas Engel	110 km	34. Ulrike Krzewina	21 km
13. Petra Prins	110 km	34. Doris Wieben	21 km
15. Johannes Meiners-Hagen	99 km	36. Frank Möhlmann	19 km
15. Stefan Thomes	99 km	37. Bernadette Pahl	15 km
15. Martina Wolke	99 km	38. Peter de Greiff	11 km
18. Petra Hinrichs	98 km	38. Hendrik Dübbelde	11 km
19. Ulla Möhlenbeck	88 km	38. Neele Venekamp	11 km
19. Johann Weerts	88 km	38. Cornelia Wendel	11 km
21. Tobias Brandt	77 km		



Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2022

## Ruderergometer 2021

Premiere im Ruderverein! Erstmals wurde im letzten Jahr eine eigene Kilometerliste für unsere Ruderergometer-Begeisterten geführt. Berücksichtigt werden muss für das Jahr 2021 jedoch, dass der Beginn der Zählung von der Zuteilung der Ergometer (Juni bis September) an die Teilnehmer\*innen abhängig war. Auf jeden Fall bleibt abzuwarten, welche Leistungen im Jahr 2022 zu erwarten sind!

1. Margit Hoffmann	292 km
2. Hannelore Köpf	277 km
3. Jonas Sassen	200 km
4. Inka Rothenhäusler	196 km
5. Meinhard Bunjes	174 km
6. Hendrik Dübbelde	143 km
7. Rosi Oetje-Weber	124 km
8. Bernd Preut	121 km
9. Hendrik Sassen	90 km
10. Thomas Müller	43 km
11. Christa Abrahams	42 km
12. Ole Wolke	28 km
13. Michael Bissa	15 km
14. Johannes Meiners-Hagen	15 km



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

## Rudern \* Fitness- und Präventionskurse für

Montag	Dienstag	Mittwoch
<b>Trittsicher</b> 9:00 - 10:30 - Kurs I Mechthild Bootshaus -Z-	<b>Haltung u. Bewegung durch Ganzkörperkräftigung</b> 10:00 - 11:00 - Kurs I 11:15 - 12:15 - Kurs II Ute Bootshaus -Z-	<b>Trittsicher</b> 9:00 - 10:30 - Kurs II Mechthild Bootshaus -Z-
	<b>Geräte-Training</b> Frauen 18:00 - 19:00 Anke Bootshaus	<b>Ju Jutsu</b> 16:00 - 19:00 Christian Halle GS Barßel
		<b>Geräte-Training</b> 19:00 - 20:00 Gunda Bootshaus
	<b>Herzsport</b> mit ärztl. Betreuung 19:00 - 20:00 Ute Halle GS Barßel	<b>Rudern</b> <b>19:00 - 21:00</b> <b>Winter:</b> <b>14:00 -16:00</b>
<b>Gymnastik</b> Frauen I 19:30 - 20:30 Rosi, Mechthild E-fehn West	<b>Gymnastik</b> Frauen II 19:30 - 20:30 Rosi O. E-fehn West	
<b>Männer</b> 18:00 <b>Sauna</b> Bootshaus (nur Wintermonate) vorher Gerätetraining (17:00 Uhr)	<b>Frauen</b> 18:00 <b>Sauna</b> Bootshaus (nur Wintermonate)	<b>Winterarbeit</b> <b>November – März</b> <b>19:00 – 21:00</b> <b>Bootsreparaturen, etc.</b>

**- bitte aktuelle Hinweise auf unserer Homepage beachten \*\*\***

**Erwachsene \* Reha \* Kinderturnen \* Sportabzeichen**

Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Kraft- u. Ausdauersport</b> 9:00 – 10:00 Ute - Bootshaus	<b>PME</b> 09:30 - 10:30 Mechthild Bootshaus	<b>- Sportabzeichen</b> <b>- weitere zertifizierte Kurse</b> Infos s. Webseite <a href="http://www.rv-barssel.de">www.rv-barssel.de</a> u. Tagespresse
<b>Reha-Sport-Orthopädie</b> (mit Verordnung) 10:15 -11:15 Ute Bootshaus		
<b>Kinderturnen</b> 15:30 – 16:30 <b>-Eltern-Kind bis 4 Jahre</b> Stefanie und Melanie <b>-5jährige u. Grundschüler*innen</b> Rosi M. und Michaela (Herbst - Ostern) Sporthalle Schulzentrum	<b>Jugendrudern</b> <b>15:30 - 17:00</b> <b>Julia</b> <b>Bootshaus</b>	<b>Rudern</b> <b>14:00 - 16:00</b>
<b>Geräte-Training</b> 17:15 - 18:15 Anke Bootshaus		<b>Sonntag</b>
<b>Pilates</b> 18:15 - 19:15 Mechthild Bootshaus <b>-Z-</b>		<b>Rudern</b> 10:00 -12:00
<b>Rückenschule</b> 18:30 - 19:15 Judith Halle GS	<b>Geräte-Training</b> Frauen 17:00 - 18:00 Marita Bootshaus	<b>Ab September den Lichtverhältnissen angepasste Ruderzeiten!</b>  <b>Z = zertifizierte Kurse, welche als Beitrag zur gesundheitlichen Prävention von den Krankenkassen bezuschusst werden.</b>
<b>Pilates</b> 19:30 -20:30 Mechthild Bootshaus <b>-Z-</b>	<b>Ju Jutsu</b> 19:00 - 21:00 Christian Bootshaus	

## 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 durch Kräftigung**

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

---

## **AOK-Functional-Training, funktionelle Ganzkörperkräftigung**

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.

---

## **Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung**

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

---

## **Nordic Walking**

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

---

## **Weitere Sportangebote**

### **Rückenschule**

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

---

### **Herzsport**

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

---

## Ausdauer und Kraft

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

---

## Rehasport mit Verordnung

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

---

## Gymnastik für Frauen

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

---

## Geräte-Training

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

---

## Ju Jitsu – Kampfsporttraining

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

---

## Kinderturnen

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

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

---

**alle Ansprechpersonen: siehe Seite 33**



## Jahresplan 2022

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

Jahreshauptversammlung Brunch im Bootshaus	Mittwoch jeden letzten Sonntag im Monat (außer Juli/August)	<b>Termin folgt!</b>	19:30 Uhr
Frühjahrsputz im Bootshaus	Samstag	26.03.2022	9:00 Uhr
Anrudern mit Abendessen	Mittwoch	06.04.2022	19:00 Uhr
Maibaumsetzen	Sonntag	30.04.2022	19:00 Uhr
Weihnachtsmarktbesuch	Freitag	(Termin folgt)	
Weihnachtsfeier	Mittwoch	07.12.2022	19:30 Uhr
Boßeln	Sonntag	12.02.2023	14:00 Uhr

---

## Rudertermine 2022

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

---

## Rudertouren 2022

01.05.2022	Emden
21.05.2022	Matjesrudern in Barßel
10. – 12.06.2022	Hexentour
26.06. – 02.07.2022	Berlin
16. – 18.09.2022	WRT Hann. Münden

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

---

## Sauna in den Wintermonaten (offen für alle Mitglieder)

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

## Ansprechpersonen - Wer macht was?

<b>1. Vorsitzender</b>	Thomas Müller Thomas.Mueller@rvbarssel.de	Tel. 0 44 97 – 83 07
<b>2. Vorsitzende</b>	Karin Holtmann Karin.Holtmann@rvbarssel.de	Tel. 0 49 52 – 68 16
<b>3. Vorsitzende</b>	Elke Hartjes Elke.Hartjes@rvbarssel.de	Tel. 0171 – 7 13 04 38
<b>Schriftführer</b>	Jens Buss	Tel. 0 49 52 – 89 44 40
<b>Pflege der Internetseite</b>	Jens.Buss@rvbarssel.de	Tel. 0 44 99 – 92 13 08
<b>Kassenwartin</b>	Julia Osterkamp	Tel. 0 44 99 – 92 13 08
<b>Ruderjugend</b>	Julia.Osterkamp@rvbarssel.de	
<b>Ehrenvorsitzender</b>	Bernd Preut	Tel. 0 44 99 – 12 74
<b>Sportwartin,</b>	Mechthild Preut	Tel. 0 44 99 – 12 74
<b>Präventionskurse und Sport- abzeichen</b>	Mechthild.Preut@t-online.de	
<b>Kinderturnen – Kinder ab 5 Jahre</b>	Rosi Maaß	Tel. 0 44 99 – 17 47
<b>Eltern-Kind-Turnen – Kinder bis 4 Jahre</b>	Stefanie Elsen	Tel. 0 15 14 – 0 05 61 48
<b>Herzsport, Präventive Ganzkörperkräftigung und Rehasport Bewegung</b>	Ute Möhlmann	Tel. 0 44 99 – 9 35 69 59
<b>Rückenschule</b>	Judith Reil	Tel. 0 44 99 – 24 61
<b>Frauengymnastik</b>	Rosi Oetje-Weber	Tel. 0 44 98 – 17 39
<b>Gerätetraining</b>	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
<b>Ju Jutsu</b>	Christian Gringel	Tel. 0 44 99 – 9 35 88 88
<b>Hauswart</b>	Heinz Krone Heinz-Krone@t-online.de	Tel. 0 44 99 – 27 27
<b>Vereinsheft</b>	Gisela Helmerts Gisela.Helmerts@rvbarssel.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: [Thomas.Mueller@rvbarsel.de](mailto:Thomas.Mueller@rvbarsel.de) - Tel.: 0 44 97 – 83 07

Vertretungsberechtigte Personen:

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

Vereinsregister: Amtsgericht Oldenburg, VR 150334

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes: Thomas Müller

Redaktion und Layout: 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 2023**  
**Bitte folgenden Termin notieren:**  
**Redaktionsschluss: 01.11.2022**

**Zertifizierte Präventionssportkurse  
im Ruderverein Barßel:**

**Pilates**

**Autogenes Training**

**Progressive Muskelentspannung**

**Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung**

**AOK-Functional-Training, funktionelle Ganzkörperkräftigung**

**AOK-Rückenfit durch Kräftigung**

**Trittsicher durchs Leben**

**Nordic Walking**

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



**[www.rvbarssel.de](http://www.rvbarssel.de)**