Anfängerkurse und aktuelle Termine, Anmeldungen Sportgruppen siehe Homepage...

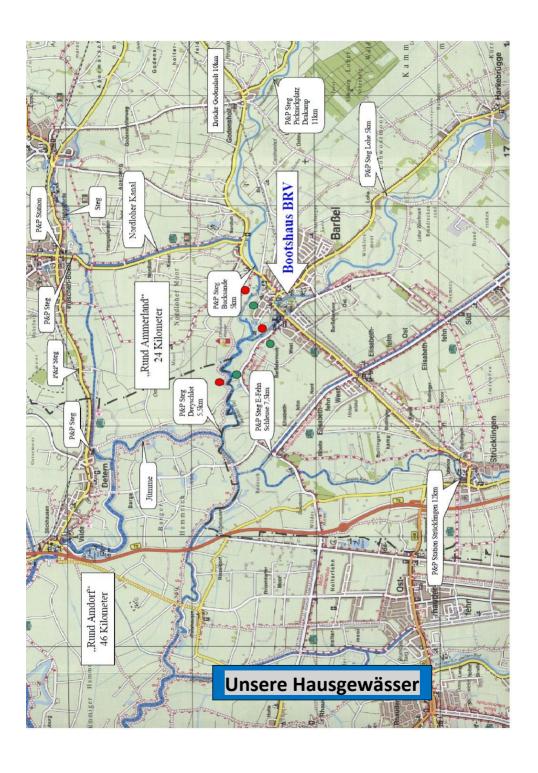
2023

SOESTE-TICKER



Barßeler Ruderverein

... wieder zahlreiche Aktivitäten



Inhalt	
1	Unsere Hausgewässer
3-5	Jahresbericht
6-7	Emden 1.Mai
8	Matjesrudern
9	"Tanz" in den Mai und Sportabzeichen
10	Ein halbes Jahrhundert für das Sportabzeichen
11	LRVN-Fortbildung: Ausbildung im Ruderboot
12	Stand Up Paddling
13-14	Hexentour
15-16	Schwerin
17	Bodenwerder
	Aus dem Ruderverein
18	Nachruf
19	Mitglieder im Verein
	Neue Vereinsmitglieder
	Auszeichnungen
	Runde Geburtstage im letzten Jahr
20-21	Jahreskilometer/Ruderergometer 2022
	Vereinsangebote
22-26	Impressionen Sportangebote
27-28	Wochenplan
29	Präventionskurse
30-31	Weitere Sportangebote
	Termine und Ansprechpersonen
32	Jahresplan – Rudertermine – Rudertouren – Sauna
33	Ansprechpersonen – Wer macht was?
34	Vereinsbeiträge – Kontodaten – Impressum
	Zertifizierte Präventionskurse im Ruderverein

Jahresbericht

Zu Beginn des Jahres hatte Corona uns noch voll im Griff - in allen Sportabteilungen konnte entweder gar nicht oder nur nach der jeweiligen Corona-Verordnung Sport betrieben werden. Auch das Treffen im Bootshaus für die Pflegearbeiten an den Booten war eingeschränkt. Der Vorstand befasste sich - wie in jedem Januar mit der Erstellung der Statistiken und Meldungen, Versicherungsunterlagen und Abrechnungen. Unser neues Verwaltungsprogramm "Club Desk" wurde in mühevoller Fleißarbeit richtig eingerichtet und datenmäßig auf den neuesten Stand gebracht. Zusammen haben wir das super hinbekommen.

Das Essen für die fleißigen freiwilligen Helfer im Verein musste, wie auch schon 2021, leider erneut ausfallen. Da bleibt mir nur auf diesem Wege nochmal die Möglichkeit herzlichen Dank an alle Übungsleiter-, Betreuer-, Helfer-/innen und Vereinsvorstand für die geleistete Arbeit zu sagen!

Es war Ende des letzten Jahres schon abzusehen, dass die Energiekosten für Gas und Strom enorm anziehen. Der Krieg in der Ukraine hat dies nochmals verschärft.

Der Ruderverein hatte bislang langfristige Lieferverträge. Der Vertrag für die Gasversorgung lief im Sommer leider aus und musste unter neuen, teureren Bedingungen mit einhergehendem Lieferantenwechsel abgeschlossen werden. Der Vertrag für Strom wurde beim Anbieter verlängert - die Konditionen haben sich aber erheblich verschlechtert. Um die Sache auf den Punkt zu bringen - die Energiekosten haben sich für den Verein im Jahr 2022 mehr als verdoppelt. Der Vorstand hat daher die Ausgabenseite sehr im Blick und daher beschlossen vorerst keine größeren Investitionen oder Anschaffungen zu tätigen.

Die an Privathaushalte ausgezahlten Energiekostenzuschüsse wurden für Vereine nicht gezahlt. Andere Förderungen und Zuschüsse zur Eindämmung der hohen Energiekosten sind im Jahr 2022 bisher für Vereine nicht vorgesehen*. Energetische Maßnahmen hatte der Ruderverein bereits im Jahr 2021, durch Erneuerung der Heizungsanlage, ergriffen.

Der Ruderverein hat an einer Umfrage des Deutschen Sportbundes teilgenommen und seine Energieverbräuche und -kosten detailliert dargestellt. Ich hoffe, dass der Deutsche Sportbund bei der Politik Gehör findet und auch wir in 2023 Förderungen für die hohen Energiekosten erhalten.

Am 11. Mai fand unsere Jahreshauptversammlung statt. Hervorheben möchte ich den Beschluss für den neuen Beitrag für das Kinderturnen:

Kinder bis 4 Jahre/ Eltern-Kind-Turnen: 42 € (wie bisher)

Jedes weitere Kind: 20 € (neu)

Kinder ab 5 Jahren: 35 € (wie bisher)

Jedes weitere Kind: 20 € (neu).

Mit diesem Beitrag können wir das Angebot aufrecht erhalten und das Kinderturnen bleibt für Familien mit mehreren Kindern in der Altersgruppe bezahlbar. Bei der Jahreshauptversammlung verabschiedeten wir Gisela Helmers als langjährige Verantwortliche für den Soeste-Ticker und Heike Reinders als Redaktionsmitglied und bedankten uns mit einem Geschenk für die geleistete Arbeit. Vorerst wird der Soeste-Ticker von unserem Vorstandsmitglied Elke Hartjes weitergeführt.

Hatte die Corona-Lage uns im Winter noch voll im Griff, konnten wir im Frühjahr wieder voll durchstarten.

Das Anrudern konnte wieder einige Mitglieder ins Bootshaus locken.

Der Ruderkurs für Anfänger startete im April und war in wenigen Tagen ausgebucht. Aufgrund der hohen Nachfrage führten wir eine Warteliste ein, die im Frühjahr 2023 abgearbeitet wird.

Unser "Rudernachwuchs" war mit voller Begeisterung dabei und bescherte dem Verein aktive neue Mitglieder.

Das Großreinemachen war in diesem Jahr wieder angesagt und so konnte dank vieler fleißiger Helfer, an einem Samstagvormittag, unser Vereinsheim durchgeputzt und die Außenflächen gereinigt werden.

Gesellige Veranstaltungen im Freien konnten schon im Februar durchgeführt werden. Unsere Boßeltour am 13. Februar machte den Anfang vieler schöner gemeinsamer Unternehmungen.

Bei Feuerkorb, Bratwurst, Kartoffelsalat und Bier fand am 30. April erstmals seit zwei Jahren wieder das traditionelle Maibaumsetzen statt - das fühlte sich gut an. Der Mai startete gleich am ersten Tag mit einer Maitour des Emder Rudervereins auf dem Großen Meer. Zusammen mit den Ruderfreunden aus Emden und Papenburg verlebten wir einen wunderschönen Tag auf ostfriesischen Gewässern. Am 21. Mai richteten wir unser 2. Matjesrudern unter Beteiligung von elf Vereinen aus Niedersachsen und Bremen aus. Wir begrüßten unsere Gäste bei windigem, aber trockenem Wetter zum Start für unsere angebotenen Touren "Drakamp Schlatt" und "Rund Amdorf". Alle Teilnehmenden freuten sich mit uns,

dass endlich wieder eine Wanderrudertour nach zweijähriger Pause angeboten wurde.

Die Hexentour vom 10. bis 12.06. führte unsere Ruderhexen diesmal nach Wilhelmshausen an der Fulda.

Der Ukraine-Krieg hatte auch Einfluss auf unsere Sommerrudertour vom 27.06. bis zum 01.07.22, die uns eigentlich immer zu unseren Ruderfreunden nach Berlin führt. In diesem Jahr waren im Bootshaus in Tegelort Flüchtlingsfamilien aufgenommen worden, so dass wir diesmal nach Schwerin ausgewichen sind. Für alle Teilnehmenden war Schwerin, mit Unterkunft direkt gegenüber des Schlosses, ein tolles Rudererlebnis.

Der Ruderverein unterstütze die Ferienpassaktion der Gemeinde und betreute die Kinder im Kletterpark Thüle. Ebenso nahmen wir an der Veranstaltung "Stadtradeln" der Gemeinde teil.

Abgerundet wurden die geselligen Veranstaltungen mit einem schönen Grillfest am letzten Sonntag im August, dem Abrudern Ende September, der Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach Leer und unsere Weihnachtsfeier am 07. Dezember. Die sportlichen Leistungen beim Rudern und auf dem Ruderergometer zeigen sich in den zahlreichen Ruderkilometern. Der sportliche Ehrgeiz wurde in 2022 wieder geweckt.

Alle von mir genannten Veranstaltungen und gemeinsamen Erlebnisse sind ohne aktive Vereinsmitglieder nicht möglich. Jeder Verein lebt von seinen Aktivitäten und von den Menschen, die den Verein mit Leben und Ideen füllen. Corona hat das Vereinsleben merklich ausgebremst und es ist nicht einfach, jeden einzelnen wieder für den Vereinssport zu begeistern. Manch einer hat es sich in der Komfortzone zu Hause - ohne jedwede Verpflichtungen - gemütlich eingerichtet. Dass es anders sein kann, vermitteln die einzelnen Berichte der unterschiedlichen Sportgruppen im Ruderverein.

Am 31. Juli verstarb unser Gründungsmitglied Maria Schulte. Maria war immer mit vollem Einsatz und Engagement dabei, sei es bei den sportlichen Aktivitäten oder bei ihren vielen helfenden Tätigkeiten für den Verein.

Ich würde mich freuen, wenn sich in Zukunft noch mehr von unseren Mitgliedern dafür begeistern können sich im Verein einzubringen und in Gemeinschaft das Vereinsleben aktiv mitzugestalten.

Thomas Müller, 1. Vorsitzender

^{*} Anmerkung der Redaktion: Sportförderung für Energiekosten ab 16.01.2023 möglich

Emden 01.Mai

Unsere diesjährige Fahrt nach Emden hatte Gisela als Tagesfahrt geplant.

Wir freuten uns darauf, nach langer Zeit mal wieder auf anderen Gewässern unterwegs zu sein und auf die schöne ostfriesische Landschaft.

Nachdem einige von uns am Abend zuvor noch den Maibaum aufgestellt und gefeiert hatten, machten wir uns, nach einer kurzen Nacht, morgens zeitig auf den Weg.

Thomas und ich hatten uns um 8.00 Uhr mit Marita in Barßel zur Weiterfahrt nach Emden getroffen. Elke hatte Gisela unterwegs abgeholt. Wir trafen fast zeitgleich gegen 09.15 Uhr auf dem Parkplatz der Jugendherberge ein.

Von dort aus liefen wir mit unseren wasserdichten Rollsäcken (gefüllt mit Proviant, Wechselkleidung, Regenjacke/-hose, und Notfallwerkzeug) über die Kesselschleuse hinüber zum Ruderverein.

Wenige Minuten später wurden wir und die Teilnehmer aus Papenburg von den Emder Ruderfreunden herzlich begrüßt.

Wir bekamen die Boote zugeteilt und es wurde die Mannschaftseinteilung vorgenommen.

Die Boote wurden von allen schnell startklar gemacht und der Streckenverlauf mit den geplanten Anlegestellen noch kurz durchgesprochen.

Mit einer kleinen Verspätung starteten wir um 10.20 Uhr mit drei Vierern und einem Dreier unsere Rudertour.

Vom Emder Stadtgraben ging es über das Hinter Tief vorbei an den schönen kleinen Häusern, die am Tief liegen und von denen viele am hinteren Ende des Grundstücks einen eigenen Anleger haben. Hier gibt es immer etwas neues zu sehen und wir beneideten die Anwohner um die idyllische Lage der Häuser mit Wasserzugang und ihren unterschiedlichen Gärten.

Das Hinter Tief geht in das Knockser Tief über. Die Hinter Mühle am Knockser Tief war unsere erste Anlegestelle. Allerdings hatte die Teestube in der Mühle nicht geöffnet. Weshalb hier von vornherein nur eine kurze Pause eingeplant war.

Wir ruderten weiter Richtung Loppersum und legten beim dortigen Wandertrupp für eine Frühstückspause an.

Danach ging es weiter über das Loppersumer Meer in das Große Meer. Auf der gegenüberliegenden Seite war unser Ziel schon in Sichtweite.

Zum Glück herrschte nicht allzu viel Wind auf dem Großen Meer, sodass es nicht "kabbelig" war und wir entspannt weiter Rudern konnten.

Mit Verspätung legten wir im Meerwarthauskanal an und sicherten unsere Boote. Wir kehrten für eine längere Mittagspause zum Essen im Meerwarthaus Ubben



ein. Hier wurden wir schon sehnsüchtig erwartet. Die Servicekräfte waren schon drauf und dran unsere reservierten Plätze neu zu vergeben. Puh, nochmal Glück gehabt!

Ausgeruht und mit guter Hausmannskost (Ruderspezial) oder leckerem Kuchen gestärkt, traten wir den Rückweg an.

Wir verließen das Große Meer auf dem Knockser Tief und bogen wenige Rudermeter über Backbord ab in das Marscher Tief.

Wir stellten sofort fest, dass sich hier die Natur stellenweise stark verändert hatte. Aufgrund der letzten beiden Stürme waren einige große Bäume umgeweht und entwurzelt. Die Bäume wurden entfernt und der Uferbereich vermutlich aus Sicherungsmaßnahmen zusätzlich ausgelichtet.

Am Heikeschloot angekommen machten wir an der großen grünen Rasenfläche unsere Nachmittagsrast. Ein idealer Platz für ein Nickerchen, aber dazu war die Temperatur leider zu frisch.

Wir tauschten uns mit den Emdern und Papenburgern vergnügt aus und versorgten uns gegenseitig mit Süßigkeiten, bevor wir über das Kurze Tief und dem Trecktief unseren Rückweg fortsetzten.

Kurz vor Emden angekommen, entschloss sich die Mehrheit dafür noch die kleine "Stadtrundfahrt" anzuschließen.

Über den Emder Stadtgraben ging es durch die Wallanlagen. Hier blühten die Zierkirschen in ihrer rosa Blütenpracht. Zusammen mit dem frischen grünen Blattaustrieb der Bäume ein wunderschöner Anblick.

Wir ruderten langsam weiter durch den engen alten Stadtgraben an der Kunsthalle vorbei zurück zu unserem Startpunkt, dem Bootshaus des Rudervereins Emden.

Nachdem wir die Boote gereinigt hatten, verabschiedeten wir uns gegenseitig und machten uns erschöpft aber mit schönen Eindrücken auf den Heimweg.

Es war eine sehr schöne Tagestour. Vielen Dank an Gisela für die Organisation und an unseren Gastgeber, dem Ruderverein Emden. Das nächste Mal auch gerne wieder als mehrtägige Fahrt mit Übernachtung in der Jugendherberge.

Melanie Müller

Matjesrudern in Barßel 21.05.

Dank vieler
Hände waren
die Vorbereitungen am Vorabend und am
Morgen schnell
erledigt. Die
Auswahl der
selbstgebackenen Kuchen rie-



sengroß, der Kaffee gekocht und die ersten Rudergäste ließen auch nicht lang auf sich warten. Nach Begrüßung der 25 Teilnehmer aus Aurich, Leer, Emden, Nordenham, Papenburg, Verden, Stolzenau, Bremervörde, Bremerhaven, Diepholz und Hoya durch Thomas wurden die Gruppen eingeteilt und je Boot ein Obmann bestimmt. Fünf Boote wurden zu Wasser gelassen. Zwei Boote wählten die Tour "Drakamp-Schlatt" ca. 24 km und die drei anderen die große Tour "Rund Amdorf" mit 46 km. In Wiltshausen wurde ein Zwischenstopp eingelegt und der Tross mit einer kleinen Stärkung versorgt. Die Boote kehrten zwischen 15.00h und 17.00h zurück und zum Abschluss gab es dann noch das große Matjesessen mit Brat- und Pellkartoffeln. Echt lecker!

Das Lob der Teilnehmer war uns sicher und die Veranstaltung ein voller Erfolg.

Elke Hartjes

"Tanz" in den Mai



Sportabzeichen 2022



Seit 1973 nehme ich das deutsche Sportabzeichen ab, zunächst nur im schulischen Bereich, seit 1980 auch bei den Erwachsenen. Weil ich im kommenden Jahr meine 50 jährige Abnahmeberechtigung habe, möchte ich die Abnahme an einen anderen Verein abgeben. Deshalb wollte ich dieses Jahr noch einmal nutzen, um möglichst viele Interessierte auf den Sportplatz zu hohlen. Unterstützt wurde ich durch den Kreissportbund mit einem Zeitungsbericht als Reklame für das Sportabzeichen sowie durch Michael Bednarz, der extra aus Essen

kam, um mit mir zusammen die Abnahme durchzuführen. Die Beteiligung war leider sehr gering, aber trotzdem freue ich mich übe die Leistungen von Hannelore Kröpf, Hanz-Ludwig Kurre, Cornelia, Alvao, Rafael und Helena Ruiz-Benne mit ihrem Familiensportabzeichen, und über meine eigenen

Mechthild Preut

Ein halbes Jahrhundert für das Sportabzeichen



Was für ein Jubiläum:

Seit 1973 besitzt Mechthild die Prüfberechtigung für das Deutsche Sportabzeichen. Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes und gleichzeitig ein Ehrenabzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter. Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen.

Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Schwimmen. Die Anforderungen sind an das jeweilige Alter der Teilnehmer/Innen angepasst.

Mit der Gründung unseres Vereins im Jahr 1987 und der Errichtung des Bootshauses 1990 zog der Stützpunkt auf die Sportanlage am Schulzentrum um.



Was für eine Leistung:

Mechthild wir sind stolz auf dich.

Elke Hartjes

LRVN-Fortbildung: Ausbildung im Ruderboot



die Kraft auf die Ruderblätter um, ...?

Im Frühjahr 2022 fand wieder ein Grundkurs im Rudern statt. Es konnten einige Interessierte begrüßt werden, die das Rudern im Mannschaftsboot erlernen wollten.

Zuerst wurde viel Rudertechnik am Steg erklärt: Was sind die Bauteile eines Ruderbootes?

Wie steige ich ins Boot? Wie steige ich wieder aus? Wie bewege ich die Arme, Beine und Hände beim Rudern? Wie setze ich

Nach dem ersten Ablegen konnte der Bewegungsablauf auf dem Wasser geübt werden. Steuerbord und Backbord und die Ruderkommandos wurde erklärt. Unsere "Azubis" waren mit viel Ehrgeiz und Engagement dabei. Nach und nach wurden sie mit dem Bewegungsablauf vertraut und die Trainingsstrecke konnte jedes Mal ein wenig verlängert werden. Der Kurs endete nach vier erfolgreichen Einheiten à 1,5 Stunden.

Gisela Helmers

STAND UP PADDLING

Angelockt vom hochsommerlichen Wetter fanden sich am 20.07.2022 Karin, Anja,



Martina und Kosima beim Bootshaus ein, um sich mit der Trendsportart Stand-Up-Paddling, kurz SUP, vertraut zu machen. Der Ruderverein hat inzwischen vier SUP-Boards. Unter Anleitung von Karin gab es eine Einweisung am Steg.

Sie zeigte wie wir das Paddel halten müssen und wie wir richtig auf dem Brett ste-



hen. Danach wurden die vier Boards ins Wasser der Soeste gehievt. Für Anja und Kosima waren es die ersten Versuche auf den Brettern. Zuerst auf den Knien, ein wenig zittrig, konzentriert und ums Gleichgewicht bemüht, mussten sich die Neulinge erstmal an die wackligen SUP-Bretter gewöhnen. Nach einigen Metern trauten sich alle in den Stand. Fest die Füße auf dem Brett, die obere Hand am Griff des Paddels legte die Gruppe immer routinierter Meter um Meter in Richtung Barßeler Hafen zum Kanu-Steg zurück. Ein empfehlenswertes Ganzkörpertraining mit Entspannungsfaktor!

Wieder am Bootshaus angekommen, wurden noch Bilder gemacht, um dieses sommerliche Erlebnis festzuhalten. Alle waren sich einig, dass das SUP an warmen Sommertagen eine wunderbare Alternative zum Rudern ist. Wir freuen uns jetzt schon aufs SUP im nächsten

Kosima Leonhard

Hexentour 10.06 - 12.06

Endlich!

Nach 2 Jahren Corona Pause ging es wieder auf Hexentour. Voll motiviert starteten wir mit 5 Frauen Richtung Hann. Münden an die Fulda zum Wassersportzentrum der Uni Göttingen. Alle 17 Teilnehmerinnen aus 4 Vereinen (Berlin, Hamburg, Goslar und Barßel) waren gut angekommen, und es gab ein großes Hallo. Die Goslarer als Ausrichter dieser Tour bewirteten und versorgten uns wie immer super und so konnten wir am nächsten Morgen, frisch gestärkt, unsere Fahrt mit 4 Booten auf der Fulda starten. Einige Boote waren etwas gewöhnungsbedürftig aber ein richtiger Ruderer rudert ja angeblich mit " jedet Jerät". Bei herrlichem Wetter ging es Strom aufwärts vorbei an viel Grün und leicht bergigem Gelände. Schon von weitem hörten wir das Rauschen des Überlaufs der Schleuse. Etwas mulmig war uns schon. Neun Meter Höhenunterschied in der Schleuse! Das war für die meisten neu, aber alles klappte prima und es ging weiter stromaufwärts. Leider war das Ufer sehr steinig und somit ergab sich erst nach vier Stunden. eine Anlegestelle zum Rasten. Der "Po" dankte



es uns. Beim Rasten flitzte ein Motorboot mit spead an unserem Anlegeplatz vorbei und warf die Boote auf die Steine. Ärgerlich! Ein kleines Leck und einige Schrammen. Zum Glück konnten wir noch fahren, und es gab ja eine Versicherung. Auf der Rücktour war dann das Schleusen schon Routine, und es ging mit Strömung

zurück zum Quartier. Bei leckerem Wein und Essen waren die Anstrengungen schnell vergessen, und es wurde noch lange erzählt. Aber eine fehlte doch?? Eine Ruderkameradin hatte den ganzen Abend verschlafen und wachte morgens im Jeans und Pulli auf. Na, da war dann wohl doch jemand müde! Am Sonntag gab es noch eine kleine Abschiedstour auf der Fulda. Schöne 42 Ruderkilometer sind am Wochenende gefahren worden. Nach dem Boote putzen und Abschiedsessen freuen sich schon alle auf das nächste Jahr. Wahrscheinlich in Berlin. Dank Marita (unserer Fahrerin) kamen wir gegen 19 Uhr zügig zurück nach Barßel. Es war wieder ein tolles Hexenwochenende. Mit dabei Elke, Marita, Anita, Karin und

Hannelore Köpf





Wir waren in Wilhelmshausen/Fuldatal im Bootshaus (km101) der Uni, hessische Seite der Fulda, untergebracht. Der Streckenverlauf am 1. Tag Richtung Kassel (km 87), durch die Schleuse Wahnhausen (km 94-93) bis zum Hotel-Roter-Kater, Kassel und zurück. 2. Tag bis zur Schleuse und zurück. Warum die Hexen "Hexen" heißen:

Mit acht Senatorinnen und fünf Senatoren sowie dem regierenden Bürgermeister war der Senat Momper die erste deutsche Landesregierung mit Frauenmehrheit. Die Senatorinnen beider Parteien trafen sich vor jeder Senatssitzung bei Heide Pfarr zu einem sogenannten "Hexenfrühstück". Das war im Jahr 1989. Deshalb hat die Oberhexe Dagmar aus Berlin uns diesen Namen gegeben.

Elke Hartjes

Schwerin 36.06 – 02.07.

Berlin, Berlin, wir fahren nach Schwerin-Eine lange Tradition wird unterbrochen.



Seit 1990 war unser Wanderruderziel Berlin. So war auch der Plan für dieses Jahr, doch durch die vom Verein zur Verfügung gestellten Zimmer für Ukrainer war das Bootshaus besetzt. Dank Karins Spontanität fanden wir einen Ersatz beim Schweriner Ruderverein am Schweriner See, und mit dem Blick aufs Schloss war es eine perfekte Alternative. Die Anreise war auch um einige Kilometer kürzer, und so trafen wir nach stressfreier Fahrt alle gegen 14.00 Uhr ein. Die drei Zweibett- und ein Vierbettzimmer mit Küche wurden bezogen, Tee/ Kaffee gekocht, mitgebrachter Kuchen gegessen und danach eingekauft, um den Abend unter lauschigen Weiden beim Grillen gemütlich ausklingen zu lassen.

Ruderkamerad Helmut zeigte uns unsere Boote mit Zubehör, und gab jedem von uns unterschiedliche Ratschläge für die Ruderstrecken. Anita hatte sich im Vorfeld die Mühe gemacht, Streckenpläne auszudrucken und einzuschweißen und so waren wir gut gewappnet. Die erste Tour führte uns bei ruhiger See am Ufer entlang

in Richtung Kaninchenwerder und Ziegelwerder, vorbei am alten Waschhaus und "weißer Berg" nach Görslow, dann Leezen und weiter zum künstlich angelegten Pauls-Damm, der den Innensee vom Außensee trennt. Dort wollten wir unsere Mittagspause einlegen, und suchten uns dafür im "Langen Graben" einen Privatsteg aus. Der Besitzer mit 2 Hunden, 2 Kindern, einer Frau und einem tätowierten Preisboxer (also volles Geschütz) wollte uns keine Gastfreundschaft gewähren - also räumten wir friedfertig das Feld und legten am "Sportzentrum Ziegensee" einen Zwischenstopp ein. Weiter ging es vorbei am Mariana Nord mit hübschen reetgedeckten Bootsschuppen auf den Heidensee, um anschließend wieder auf den Schweriner Innensee zu kommen. Abends ging es in der Altstadt ins Brauhaus

zum Essen. Im Bootshaus, konnten wir uns noch an den Konzerten erfreuen, die jeden Abend im gegenüberliegenden Schlossgarten stattfanden.

Am Mittwoch war unser Ziel der Schweriner Außensee. Es war stürmisch, die Wellen stiegen hoch und das Können der Steuerleute verhinderte ein Überschwappen des Wassers ins Boot. Nachdem wir den Heidensee erreicht hatten, gerieten wir in ruhigeres Gewässer und erreichten den Außensee, um dort am Campingplatz anzulegen. Ein sympathischer, dynamischer junger Imbissbesitzer verkaufte leckere Pommes in der Spitztüte, die jeder nach seinem Geschmack an der "Kuh-Zapfstelle" mit Ketchup oder Mayonnaise vervollständigen konnte. Auf dem Rückweg machten wir einen Stopp am Wennhof, und gelangten gut gelaunt zum Bootshaus zurück. Abends gab es in der eigenen Küche zubereitete Kartoffeln und eine Matjesvielfalt.



Der Donnerstag begann auf Bernds Wunsch mit einer Umrundung des Schlosses, anschließend teilte er uns mit, dass er hiermit seine Wanderruderzeit beenden möchte - dabei versenkte er seinen mit Steinen beschwerten Wan-

derruderhut mit Unterstützung seines Gehstocks. Der Hut lag am nächsten Tag angeschwemmt auf dem Rasen vorm Schloss. Was will uns das sagen? Er soll doch weiterhin dabei sein!!

Ohne Bernd ruderten wir am Ufer entlang durch jede Bucht bis auf Höhe Ziegelwerder, um an der "Nase" in die Bucht zum Störkanal abzubiegen. Ziel war Plate, wo wir nach einer Erfrischung im Störkrug in einem Supermarkt kleine Snacks einkauften. Dort trafen wir eine Frau aus Barßel, die mit ihrer Mutter einkaufen wollte und unsere Rudershirts erkannte. Abendessen in der Altstadt im Zeppelin. Die Abreise erfolgte am Freitag gegen 10.00 Uhr. Einige nutzten noch die Zeit, um sich in Schwerin umzusehen - viele schöne Fotos wurden gemacht. Insgesamt war es für uns alle eine abwechslungsreiche und neue Erfahrung auf für uns fremden Gewässern.

Mechthild Preut

Bodenwerder

Niedersächsisches Wanderrudertreffen 2022 in Bodenwerder

In diesem Jahr nahmen Gisela und ich am Landeswanderrudertreffen in Bodenwerder teil. Wir reisten am Freitag, dem 07.09.2022 an und wurden von den Gastgebern sehr herzlich empfangen. Nachdem wir unser Quartier in der örtlichen Schulturnhalle bezogen hatten, tra-



fen immer mehr Teilnehmer*innen ein, mit denen uns teils schon viele gemeinsame Rudererlebnisse verbanden. Abends fand dann ein gemütliches Zusammensein im Bootshaus statt, bei dem wir nicht nur anlässlich des 100jährigen Bestehens des Vereins mit einem Dia-Vortrag über besondere Rudertouren unterhalten wurden, sondern auch schon mal einen Blick auf die Bootseinteilung am nächsten Tag werfen konnten.

Am Samstag wurden wir nach einem reichhaltigen Frühstück mit einem Shuttlebus nach Wehrden gebracht, wo die Boote ins Wasser gelassen wurden und wir unsere Wesertour mit der Strömung starten konnten. Ich hatte das Glück, in einem ganz neuen Boot, der Münchhausen Land, mitfahren zu dürfen. Es lag sehr gut auf dem Wasser und nahm auch kleinere Ruderfehler nicht übel. So macht das Rudern Spaß. Wir genossen den Blick auf die schöne Landschaft und tauschten im Boot interessante Rudererfahrungen aus. Der anfängliche Regen ließ in den nächsten Stunden nach und unsere Mittagspause fand dann trocken in Polle statt, großartig organisiert von unseren Gastgebern, die uns bereits am Steg empfingen, die Boote vertauten und uns mit leckeren Leberkäsebrötchen, Kuchen und Getränken verwöhnten. Auch das Ablegen funktionierte mit Unterstützung der Bodenwerder Ruderfreund*innen tadellos. Mein Boot war eins der ersten, das wieder ablegen

konnte. Wir gerieten noch einmal in einen heftigen kurzen Schauer. Insgesamt war das Wetter aber für eine Rudertour gut, nicht zu warm und nicht zu kalt. Auch nach der Rückkehr nach 51 km erhielten wir wieder tatkräftige Unterstützung beim Heraustragen und Säubern der Boote durch die Gastgeber. Am Abend kamen wir dann nach einem leckeren Grillessen beim Tanzen ins Schwitzen. Die Stimmung war super, die Nacht etwas kurz, aber trotz der vielen Mitschläfer in der Turnhalle erholsam.

Am nächsten Morgen traten wir rundum zufrieden die Heimreise an.

Marita Kämmerer

Aus dem Ruderverein

Nachruf

Maria Schulte

*30. April 1941

† 31. Juli 2022

Im Alter von 81 Jahren verstarb am 31. Juli 2022 unser Gründungsmitglied Maria Schulte. Als aktives Rudermitglied saß Maria wöchentlich im Ruderboot und hatte an vielen Wanderfahrten nach Berlin oder mit den Ruderhexen teilgenommen. Sie hielt das Bootshaus jahrelang sauber und war als Köchin bei Veranstaltungen eine große Bereicherung für den Verein.

Wir verlieren mit Maria einen hilfsbereiten und geschätzten Menschen in unserer Ruderfamilie.

Wir werden Maria in guter Erinnerung behalten.



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 319 Frauen 183 Männer 136

Stand 31.12.2022

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Anja Frieß

Henning Schünemann Sabine Nicolaßen Gerlind Türk Johanna Weerts-Schulte Nina Hobbie Kamil Kucharski Ruthilde Vehn Norbert Nicolaßen Silke Schünemann

Jutta Blank Kornelia Neuhaus Silvia Klein

Ursula Oltmanns Maria Helmke Hannelore Laudan

Auszeichnungen für langjährige Vereinsmitgliedschaften

35 Jahre

Konrad Schulte, Bernd Preut, Mechthild Preut, Heino Weyland, Egon Schillemat 30 Jahre

Peter Köpf, Hannelore Köpf, Hannelore Siemer, Andreas, Claaßen, Simon Prehs 25 Jahre

Eilert Niehaus, Peter de Greiff,

20 Jahre

Albert Gerkens, Markus Prizibilla, Michol Pradel, Gertrud Gröneweg, Joachim Schoone.

15 Jahre

Hannelore Stachowiak, Christa Schoone, Jan-Eike Schoone, Wilfried Röben

Runde Geburtstage im letzten Jahr*

80 Jahre	70 Jahre	60 Jahre
Elfie Komnick	Mechthild Preut	Angelika Telken
	Meinhard Bunjes	Margit Hoffmann
	August Meyer	Christiana Lammers
	Gerda Johanning	Linda Bochmann
	Hella Niebergall	Helga Thieben
		Doris Wieben
		Silvia Klein
		Sabine Nicolaßen
50 Jahre	40 Jahre	30 Jahre
Andrea Grünefeld	Stephan Leonhard	Steffen Töbermann
Claudia Schliep	Vanessa Gringel	Christoph Böckmann
Manuela Diekhaus	Corinna Wessels	Johannes Meiners-Hagen
Michaela Hinrichs		

Jahreskilometer 2022

1.	Marita Kämmerer	807	km	22.	Stephan Leonhard	88	km
2.	Hannelore Köpf	761	km	23.	Silke Schünemann	84	km
3.	Karin Holtmann	711	km	24.	Yvonne Gröneweg	83	km
4.	Thomas Müller	668	km	25.	Dagmar Beenen	77	km
5.	Melanie Müller	602	km	26.	Henning Schünemann	62	km
6.	Bernd Preut	555	km	27.	Anna Lindes	55	km
7.	Heinz Krone	536	km	27.	Tobias Brand	55	km
8.	Mechthild Preut	481	km	29.	Silvia Klein	44	km
9.	Gisela Helmers	435	km	30.	Nina Hobbie	40	km

Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2023

10.	Petra Hinrichs	285	km	31.	Cornelia Reil	33	km
11.	Elke Hartjes	262	km	32.	Mona Wolke	22	km
12.	Peter de Greiff	231	km	32.	Simon Brand	22	km
13.	Jürgen Luttmann	221	km	34.	Joh. Meiners-Hagen	18	km
14.	Rolf Hinrichs	197	km	34.	Michael Bissa	18	km
15.	Rudolf Beenen	182	km	34.	Ole Wolke	18	km
16.	Meinhard Bunjes	176	km	37.	Julia Osterkamp	11	km
17.	Anja Frieß	121	km	37.	Stefanie Elsen	11	km
18.	Kosima Leonhard	110	km				
19.	Andreas Engel	99	km				
19.	Martina Wolke	99	km				
19.	Petra Prins	99	km				

Ruderergometer 2022

1.	Rosi Oetje-Weber	1.022 Km
2.	Hannelore Köpf	820 Km
3.	Meinhard Bunjes	662 Km
4.	Margit Hoffmann	529 Km
5.	Bernd Preut	197 Km
6.	Thomas Müller	78 Km
7.	Melanie Müller	68 Km
8.	Inka Rothäusler	53 Km
9.	Ole Wolke	6 Km
10.	Michael Bissa	6 Km

Impressionen unserer Sportgruppen





Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2023

Gymnastik Gruppen

Die Gruppe Ausdauer und Kraft trainierte über die komplette Coronazeit draußen vor dem Ruderhaus.

Wir trafen und treffen uns immer Donnerstags um 9.00 Uhr Rehabilationsgruppe

Das Training an der frischen Luft und in der Natur ist immer wieder schön und macht jedem Spaß. Unter anderem, mein "ältester Teilnehmer" Heinz Öltjeweber (85 Jahre) ist mit Begeisterung und Fleiß dabe.i

Jeder hat die Möglichkeit daran teilzunehmen.

Ute Möhlmann



Kinderturnen

Gerätesport beim Ruderverein



Sport (in erster Linie), aber ganz wichtig auch, Spaß und Geselligkeit lassen uns zweimal in der Woche (dienstags und donnerstags) zusammenkommen. Zu Verfügung stehen uns in den oberen Räumlichkeiten Rudergeräte, Bauchtrainer, Hanteln, Ergometer, Spinning Räder, Crosstrainer, Laufbänder, Therabänder, Stepper sowie Kraftstationen. Hier können wir als Mitglieder unsere unterschiedlichen Ziele, wie Ausdauer, Muskelaufbau, Fettverbrennung, etc. verfolgen. In diesem Jahr gab es auch wieder nach der Coronazeit die Möglichkeit gemeinsame Treffen zu veranstalten. Anfang Juni starteten wir bei tollem Wetter eine Fahrradtour von Barßel über Tange und Detern nach Osterhausen mit dem Ziel "Spargelessen bei Simona". Ein schönes Zusammentreffen als Weihnachtsfeier, in leider kleiner Runde, erfolgte bereits schon im November in der Lokalität "Feuer und Flamme" in Friedrichsfehn. So hat sich bei uns eine nette Gruppe gebildet, die mit Spaß und Begeisterung beim Ruderverein dabei ist.



Ju-Jutzu

Alex U. (Akademiker, Mitte 30, Kriegsflüchtling aus der Ukraine)

Ich mag das JJ-Training, weil es mir neues Wissen, neue Fähigkeiten und die Möglichkeit eröffnet, dem Bösen in seinen verschiedenen Manifestationen zu widerstehen. Und ich habe auch den, meiner Meinung nach besten Trainer der Welt mit den richtigen Überzeugungen. Ich empfehle jungen Leuten, sich der Entwicklung dieses Sports in Deutschland anzuschließen und mit uns zu trainieren!

Peter S. (Beamter, Ende 40, Schwarzgurt im Taekwondo)

Das Training verbindet Waffentechniken und waffenlose Techniken ökonomisch zu einer überschaubaren und effektiven Form der Selbstverteidigung. Neben körperlicher Fitness bietet es die Gelegenheit, in familiärer Kleingruppenatmosphäre zu trainieren und sich zu entwickeln. Christians Wissen eröffnet neben der sportlichen Förderung Einblicke in historische, kulturelle und gesundheitsfördernde As-

pekte asiatischer Kampfkünste. Das abwechslungsreiche Training wird durch Kooperationen mit anderen hochrangigen Kampfsportlern bereichert und Exkursionen enden nicht selten in geselligen Abenden.

Kyle K. (Schüler, 15 Jahre)

Ich bin zwar nicht so häufig beim Training dabei, dafür aber bei der Selbstverteidigungs-AG von Herr Gringel in der Schule. Bei Angriffen gibt es Verteidigungstechniken für Fuß, Körper oder Kopfangriffe, die Herr Gringel uns sehr gut und mit Geduld beibringt., falls wir es nicht beim ersten Versuch hinbekommen. Des Weiteren lernen wir die waffenlose Selbstverteidigung und wie man den Gegner realistisch einschätzt. Wir trainieren auch Messerabwehr, da es leider immer öfter vorkommt, dass man mit einem Messer bedroht wird. Deshalb mag ich das JJ-Training, es zeigt mir auch die ruhige Seite in mir, es macht mir auch viel Spaß, mit der Gruppe zu trainieren, auch wenn ich in der letzten Zeit nur noch absagen musste.

Fazit: Mir als Schüler macht es unglaublich Spaß, ich lerne Techniken, um mich selbst zu verteidigen, ich kann mich gut auspowern und mich auch sehr entspannen.

Trittsicher heißt das Zauberwort

Hierbei handelt es sich um ein Übungsprogramm ab 65 Jahre. Es beinhaltet das Trainieren von Kraft, Balance, Reaktion und Koordination.

Viele Mitglieder nehmen schon seit Jahren teil und freuen sich jedes mal auf die Gemeinschaft in der Gruppe. Unsere Kursleiterin ist Mechthild, die uns manchmal alles abverlangt und wir Mühe haben alles richtig zu machen. Aber zwischendurch ist sie auch sehr witzig und es gibt immer etwas zu lachen. Also stellen wir fest, dass wir vieles für unsere Gesundheit tun und noch Spaß dabei haben.

Sieglinde Sobing Anneliese Schimming

Pilates

Warum gehe ich zum Pilateskurs?

Dort gibt es anstrengende, aber auch wohltuende Übungen in angenehmer Atmosphäre mit netten Menschen und einer sehr kompetenten Kursleiterin. Der Spaß kommt auch nicht zu kurz!

Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2023

Ulla Müller

Rudern * Fitness- und Präventionskurse für

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

vorher Gerätetraining (17:00 Uhr)	

Erwachsene * Reha * Kinderturnen * Sportabzeichen

Donnerstag	Freitag	Samstag
Kraft- u. Ausdauersport 9:00 – 10:00	PME 09:30 - 10:30	- Sportabzeichen - weitere zertifizierte
Ute - Bootshaus	Mechthild	Kurse
Reha-Sport-Orthopädie	Bootshaus	Infos s. Webseite
(mit Verordnung)		<u>www.rv-barssel.de</u>
10:15 -11:15		u. Tagespresse
Ute		
Bootshaus		
Kinderturnen		Rudern
15:30 – 16:30		14:00 - 16:00
-Eltern-Kind bis 4 Jahre		nach Vereinbarung
Stefanie und Melanie		
-5jährige u. Grundschü-		
ler*innen		
Rosi M. und Michaela		
(Herbst - Ostern)		
Sporthalle Schulzentrum		
Geräte-Training		Sonntag
17:15 - 18:15		Rudern
Anke		10:00 -12:00
Bootshaus		
Pilates		
18:15 - 19:15		Ab September den
Mechthild		Lichtverhältnissen an-
Bootshaus -Z-		gepasste Ruderzeiten!

Rückenschule	Geräte-Training	
18:30 - 19:15	Frauen	
Judith	17:00 - 18:00	
Halle GS	Marita	Z = zertifizierte Kurse,
	Bootshaus	welche als Beitrag zur
Pilates	Ju Jutsu	gesundheitlichen Prä- vention von den Kran-
19:30 -20:30	19:00 - 21:00	kenkassen bezuschusst
Mechthild	Christian	werden.
Bootshaus -Z-	Bootshaus	werden.

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 knochennahe 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.

Entspannung

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.

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.

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 Jutsu - Kampfsporttraining

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

Kinderturnen

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

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 2023

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

Jahreshauptversammlung	Mittwoch	22. März 2023	19:30 Uhr
Brunch im Bootshaus	jeden letzten	Sonntag im Monat	
	(außer Juli/Au	gust)	
Frühjahrsputz im Bootshaus	Samstag	25.03.2023	9:00 Uhr
Anrudern mit Abendessen	Mittwoch	05.04.2023	19:00 Uhr
Maibaumsetzen	Sonntag	30.04.2023	19:00 Uhr
Weihnachtsmarktbesuch	Freitag	(Termin folgt)	
Weihnachtsfeier	Mittwoch	06.12.2023	19:30 Uhr
Boßeln	Sonntag	11.02.2024	14:00 Uhr

Rudertermine 2023

Mittwoch 19:00 bis 21:00 Uhr Frühjahr bis Herbst 14:00 bis 16:00 Uhr Winter

Ruderkurse 4 Termine ab 12.04. 2023

18.00h

Samstag 14:00 bis 16:00 Uhr

Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2023

Rudertouren 2023

06.05.2023 Matjesrudern in Barßel 09.-11.06.2023 Hexentour 02.07. – 08.07.2023 Berlin 18.08 – 20.08. 2023 NDS Wanderrudertreffen

Sehnde/Hildesheim

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

Sauna in den Wintermonaten

(offen für alle Mitglieder)

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

Ansprechpersonen - Wer macht was?

1. Vorsitzender	Thomas Müller	Tel. 0 44 97 – 83 07
	Thomas. Mueller@rvbarssel.de	
2. Vorsitzende	Karin Holtmann	Tel. 0 49 52 – 68 16
	Karin.Holtmann@rvbarssel.de	
3. Vorsitzende	Elke Hartjes	Tel. 0171 – 7 13 04 38
	Elke.Hartjes@rvbarssel.de	
Schriftführer	Jens Buss	Tel. 0 49 52 – 89 44 40
Pflege der Internetseite	Jens.Buss@rvbarssel.de	
Kassenwartin	Julia Osterkamp	Tel. 0 44 99 – 92 13 08
Ruderjugend	Julia. Osterkamp@rvbarssel. de	
Ehrenvorsitzender	Bernd Preut	Tel. 0 44 99 – 12 74
Sportwartin,	Mechthild Preut	Tel. 0 44 99 – 12 74
Präventionskurse und	Mechthild.Preut@t-online.de	
Sportabzeichen		
Kinderturnen –	Rosi Maaß	Tel. 0 44 99 – 17 47
Kinder ab 5 Jahre		
Eltern-Kind-Turnen –	Stefanie Elsen	Tel. 0 15 14 – 0 05 61
Kinder bis 4 Jahre		48

Herzsport, Präventive Ganzkörperkräftigung und Rehasport Bewegung	Ute Möhlmann	Tel. 0 44 99 – 9 35 69 59
Rückenschule	Judith Reil	Tel. 0 44 99 – 24 61
Frauengymnastik	Rosi Oetje-Weber	Tel. 0 44 98 – 17 39
Gerätetraining	Gunda Esders Marita Kämmerer Anke Stolle	Tel. 0 44 99 – 25 19 Tel. 0 44 99 – 77 33 Tel. 0 44 99 – 92 13 13
Ju Jutsu	Christian Gringel	Tel. 0 44 99 – 9 35 88 88
Hauswart	Heinz Krone Heinz-Krone@t-online.de	Tel. 0 44 99 – 27 27 01511 650256
Vereinsheft	Elke Hartjes e.hartjes@gmx.de Christiana Lammers Ch.vonHoeven@t-online.de	0171 7130438 0176 41898729

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	
Kinderturnen	Siehe Seite 4	

Kontodaten Ruderverein Barßel

IBAN	DE 55 2805 0100 0092 9497 00
IDAN	DL 33 2003 0100 0032 3437 00

BIC SLZODE22XXX

Bank Landessparkasse zu Oldenburg

Impressum

Barßeler Ruderverein e.V. - Westmarkstraße 3a - 26676 Barßel E-Mail: Thomas.Mueller@rvbarssel.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: Elke Hartjes, Christiana Lammers

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 2024
Bitte folgenden Termin notieren:
Redaktionsschluss: 01.11.2023

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