

# Meine Region Sport-Journal

Wesermarsch

## 24h-Tankautomat

Ihr kompetenter Partner  
**AVIA**  
rund ums Fahrzeug

SB-Waschanlage in Transporterhöhe

**Schäfftlein - Kfz.-Service**

Meerkircher Straße 45-47 • 26939 Ovelgönne-Barghorn  
Telefon 0 44 83 / 2 77 • E-Mail: AVIA-B211@t-online.de

Hallengeländetraining bei  
Sturmvogel Berne

Seite 11

Mehr Energie –  
weniger Emission

Die BRÖTJE Hybridheizung

Die Zukunft heizt nachhaltig – fangen Sie jetzt schon damit an! Denn es war noch nie so einfach, auf umweltfreundliche Wärme umzusteigen. Ihre BRÖTJE Hybridheizung vereint einen leistungsstarken Wärmeerzeuger mit ressourcenschonenden Komponenten, wie der Wärmepumpe oder Solar – für Ihren individuellen Energiemix und zuverlässigen Warmwasserkomfort auch bei Minusgraden.

broetje.de

**BRÖTJE**  
HEIZUNG 

## Partner des Kreissportbundes Wesermarsch

Unterstützen Sie  
den Breitensport!

Hier könnte Ihre  
Anzeige stehen!

Neuwagen Jahreswagen Gebrauchtwagen



Seit Jahren ein Begriff in der südlichen Wesermarsch  
Oberrege 20 • 26931 Elsfleth • Tel.: 04404 / 22 71



Unterstützen Sie  
den Breitensport!

Hier könnte Ihre  
Anzeige stehen!



**Wir,**  
*Handel und Gewerbe  
in der Wesermarsch,  
unterstützen  
den Breitensport  
in der Wesermarsch.  
Sie auch?*

**Schellstede**  
Baustoff - Fachhandel  
Hammelwarder Straße 69  
26919 Brake  
Tel. 0 44 01/78 71 und 75 59  
Fax 0 44 01/74 19  
www.schellstede-baustoffe.de  
e-Mail: info@schellstede-baustoffe.de



**M Louis Müller GmbH**  
Stahl - Sanitär - Eisenwaren - Baustoffe - Tore & Türen - Werkzeuge

<b>Stahl- &amp; Sanitär</b> <b>Hörmann-Ausstellung</b> Oldenburger Str. 67 26954 Nordenham Tel. 04731 - 9373-0 Fax 04731 - 9373-33 www.louis-mueller.de	<b>Sanitärausstellung</b> Oldenburger Str. 42 26954 Nordenham Tel. 04731 - 9373-24 Fax 04731 - 9373-33 service@louis-mueller.de
---	--

**ALLOHEIM**  
SENIOREN-LEBENSZENTRUM  
WIR DIENEN IHRER LEBENSQUALITÄT  
STATIONÄRE PFLEGE • KURZZEITPFLEGE  
VERHINDERUNGSPFLEGE • PFLEGE BEI DEMENZ  
Alloheim Seniorenzentrum „Brake“  
Breite Str. 84-86 • 26919 Brake • Tel. 04401 932-0 • brake@alloheim.de  
www.alloheim.de

Meine Region  
**Sport-Journal**  
Wesermarsch

**nah  
&  
gut**

VON EDEKA

# Czwalinna

Jede Woche neue Angebote aus unserem reichhaltigen Sortiment!

Mittelorter Straße 13 • 26939 Ovelgönne Oldenbrok • Tel.: 04480 264

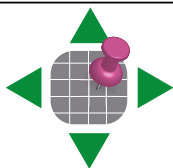
## INHALTSVERZEICHNIS

## Aus den Vereinen

Kreissportbund Wesermarsch .....	3
Schützenbund Wesermarsch .....	4
Baupartner für die Wesermarsch .....	6
HSG Unterweser .....	8
Premium Aerotec „Weser“ .....	8
Elsflether Turnerbund von 1862 .....	8
TuS Elsfleth .....	9
Bardenflether Turnerbund von 1897 e.V. ....	10
Reit- und Fahrverein Sturmvogel Berne e.V. ....	11

Verlag für regionales Marketing

„MEINE REGION“

Ihr regionaler Partner für Werbung,  
Marketing und Kommunikation

Chroniken, Vereinszeitschriften, Jubiläumsschriften, Magazine. Wir betreuen Ihre Publikation rundum vom Text, Foto, Layout über den Druck bis hin zur Auslieferung. Auch können wir Ihre Publikationen durch gezielte Anzeigenaquisen unterstützen.

Sprechen Sie uns einfach an:

Mobil: (0176) 23 45 94 33 oder  
info@meineregion-verlag.de

Meine Region Verlag | Am Hochmoor 10a | 26160 Bad Zwischenahn

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der  
**3. April 2024**

## Impressum

Herausgeber

„Meine Region“ - Verlag für regionales Marketing,  
Inhaber: Michaela Behrens | Am Hochmoor 10a | 26160 Bad Zwischenahn  
Mobil (0176) 23 45 94 33 | Fax (0441) 361 44 22-8  
sport-journal-wesermarsch@meineregion-verlag.de | www.meineregion-verlag.de

Layout / Bildbearbeitung

Michaela Behrens | Tel. (0441) 361 44 22-3

Anzeigendisposition

Thomas Knust | Mobil (0172) 434 57 37 | thomas.knust@meineregion-verlag.de

Druck

Officina Druck - &amp; Medienservice | Posthalterweg 1b | 26129 Oldenburg

Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Für unverlangte Manuskripte  
und Fotos wird keine Haftung übernommen.

Alle Rechte vorbehalten. Mit Namen gekennzeichnete Artikel  
geben die persönliche Meinung der VerfasserInnen wieder.

Meine Region übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit  
und Richtigkeit der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegenüber  
Meine Region sind grundsätzlich ausgeschlossen sofern seitens des Verlages  
kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.

## KREISSPORTBUND WESERMARSCH

# Mädchen werden zu Fußball-Coaches



Bild: Kerstin Seeland

Seit Jahren gibt es immer mehr Mädchen, die auch in einem Verein Fußball spielen. Weibliche Coaches hingegen gibt es noch nicht so viele. Dem will das Projekt „Futbalo-Girls – Integration durch Sport und Bildung im Verein“ entgegenwirken. In der Kreissporthalle Brake trafen sich jetzt zwölf Mädchen im Alter zwischen 13 und 16 Jahren, die selbst aktiv Fußball spielen, um sich an zwei Tagen umfangreiches theoretisches und praktisches Wissen für Coaches anzueignen.

Unter der Leitung von Hanna Hartwig und Rahel Hebbelmann aus Osnabrück, beide Sportstudentinnen und selbst langjährige Fußballspielerinnen, lernten die Mädchen am ersten Tag zunächst etwas über die Theorie im Fußball. Im Wesentlichen ging es darum, welche Bedeutung weibliche Vorbilder im Fußball haben. Die Mädchen übten auch einen Perspektivwechsel von „Ich bin das Vorbild“ zu „Was sind für mich Vorbilder“. Weiter ging es zu dem Aufbau und der Planung von Trainingseinheiten in kleinen Gruppen. Gestartet wurde mit dem Aufwärmen, Technik an verschiedenen Stationen und einem Abschlussspiel. Das Gelernte setzten sie am nächsten Tag in die Tat um.

Die Mädchen unterrichteten Schülerinnen und Schüler der Klassen drei und vier der Grundschule Harrien, die den jungen weiblichen Coaches aufmerksam zuhörten und von ihnen lernen konnten. Allen hat das Training viel Spaß gemacht.

Ziel des Projektes ist es, mehr Mädchen und Frauen in den Fußball zu bekommen und dadurch auch mehr Teilhabe am Sport zu haben. Die Mädchen, die dieses Projekt durchlaufen, können jetzt Vereine und Schulen im Bereich Fußball unterstützen.

Finanziell wird das Projekt Futbalo-Girls vom Landessportbund (LSB) Niedersachsen unterstützt und vor Ort durch Lehrgangsleiterin Manuela Parche vom Kreissportbund (KSB) Wesermarsch betreut.

Kerstin Seeland

Kreissportbund Wesermarsch  
Vorsitzender: Thorsten Böning  
Breite Straße 31  
26919 Brake  
Tel. (04401) 85 81 91  
Email: kreissportbund.wesermarsch@ewetel.net  
www.ksb-wesermarsch.de

Sie finden unsere Ausgabe auch als PDF online unter:

**www.meineregion-verlag.de**

### KREISSPORTBUND WESERMARSCH Einladung Ehrungsfeier

Die Sportabzeichen - Schulwettbewerbe sind für das Deutsche Sportabzeichen von großer Bedeutung, so auch im Landkreis Wesermarsch. Dem Rechnung tragend möchte der Kreissportbund Wesermarsch eine Feier zur Ehrung der erfolgreichsten Schulen ausrichten und damit unsere Tradition der Vorjahre fortsetzen. Eine entsprechende Würdigung der Leistung in Form einer Ehrungsfeier unter der Schirmherrschaft des Landrates Stephan Siefken findet am 12. April 2024 im Kreishaus Brake statt. Beginn der Ehrungsfeier ist 11:30 Uhr (Dauer ca. 1 Stunde). Eingeladen sind neben Ihnen (der Presse) auch Vertreter der OLB (Spende über 2.000 Euro!), des KSB Wesermarsch auch jeweils 3 Personen (Lehrer/Schüler) der platzierten Schulen. Hier noch eine kleine Zusatzinfo:

Im Bereich „Schulen“ haben wir im Landkreis Wesermarsch mit insgesamt 1527 Schüler-Sportabzeichen von 16 teilnehmenden Schulen in 2023 mit Abstand den höchsten Wert seit Aufzeichnung (das war 2014) erreicht, das entspricht einem Plus von 19% gegenüber dem Vorjahr! Eine kurze Zusage/Rückmeldung Ihrer Teilnahme unter (04401) 858 191 oder kreissportbund.wesermarsch@ewetel.net wäre super.  
*Kerstin Ludwig*

Kreissportbund Wesermarsch  
Vorsitzender: Thorsten Böning  
Breite Straße 31  
26919 Brake  
Tel. (04401) 85 81 91  
Email: kreissportbund.wesermarsch@ewetel.net  
www.ksb-wesermarsch.de

### SCHÜTZENBUND WESERMARSCH Kreisvergleichsschießen



**Helmut Ramke (Moorriem) bester Schütze Luftpistole Auflage. (Von links: Werner Bremermann, Sportleiter Delmenhorst, Helmut Ramke, Stefan Hülstede, stv. Sportleiter Wesermarsch)**

**Bild: Joachim Renfordt**

Der Pokal bleibt in Delmenhorst. Die Delmenhorster Sportschützen siegten im diesjährigen Vergleichsschießen der Männer in Langenberg am 20.01.2024 deutlich mit 5469:5362 Ringen. Herausragend stark waren die Delmenhorster in der Disziplin Luftpistole-Freihand, die sie mit über 100 Ringen Vorsprung für sich entschieden. Auch in der Disziplin Luftpistole-Freihand hatten die Gastgeber eindeutig

die Nase vorn. Überzeugend war die Wesermarsch dagegen in den beiden Auflage-Disziplinen, in denen die Gäste 25 Ringe wieder gutmachen konnten. Über den gesamten Wettkampftag war die sportliche und freundschaftlich-faire Atmosphäre zu spüren. Im Januar 2025 ist eine Neuauflage des Vergleichsschießens geplant, das in der Wesermarsch stattfinden wird.

*Joachim Renfordt*

## Landesverbandsmeisterschaft 2024

Über 250 Bogenschützinnen und Bogenschützen trafen sich in Tarmstedt zum diesjährigen landesweiten Bogenschießen in der Halle, darunter auch drei erfahrene Bogensportlerinnen aus der Wesermarsch. Mit hervorragenden Ergebnissen zeigten sie in ihren Disziplinen mit dem Recurve-Bogen, was sie drauf haben.



**Nicola Jacofsky nach der Siegerehrung**

**Bild: privat**


Allen voran Nicola Jacofsky vom SV Kleinensiel. Bei den Damen stand sie nach der Qualifikationsrunde mit 534 Ringen noch auf Platz zwei. In einer spannenden Finalrunde kämpfte sich die Bogensportlerin mit 6:0 und 6:0 bis ins Goldfinale vor. Auch dort behielt sie mit 6:4 die Oberhand gegen ihre Konkurrentin Miriam Schulte vom SV Hunteburg und sicherte sich somit erneut die Goldmedaille und den Titel der Landesverbandsmeisterin.

Julia Kloppenburg vom TV Seefeld musste sich im Viertelfinale ihrer Gegnerin Jule Lammers vom BSC Werlte geschlagen geben und holte sich mit 444 Ringen den sechsten Platz bei den Damen. Hildegard Bohn (TV Seefeld) sicherte sich in der Altersklasse der Seniorinnen mit 425 Ringen die Silbermedaille.

*Joachim Renfordt*

**Aktuelle Lehrgangsausschreibung**

- Älteren Fitness –
- Gesundheitssport -



**Turnkreis Wesermarsch**

**Rollator – Hocker – Gymnastik**

- Gemeinsam sind wir stark -

**Termin:** Samstag, den **02.03.2024** von 10:00 – 14:00 Uhr

**Ort:** Turnhalle der GS, Alte Straße, 26931 Eilsfleth

**Leitung:** Gudrun Ahrens / Franziska Brockpähler

**Referentin:** Gudrun Ahrens

**Inhalte:** Workshops, Bewegungsangebote, Stundenbilder

**Angerechnet werden 5 LE (Lerneinheiten) zur Lizenzverlängerung für:**

**1. Lizenzstufe Trainer C > Fitness und Gesundheit Erwachsene**  
     > Fitness und Gesundheit Ältere

**oder**

**2. Lizenzstufe ÜL – B > Profil Prävention: Haltung / Bewegung**

**Teilnahmegebühr:** pro Teilnehmer 10,00 € (bar vor Ort zu entrichten)

**Anmeldung:** Bildungsportal des NTB  
 Turnkreis Wesermarsch Lehrgangs-Nr. 119/24

**Anmeldeschluss: 22. Februar 2024**

**An Hallenschuhe und Erfrischungsgetränke denken.**

**Jeder Teilnehmer bringt bitte einen Rollator mit. (Denkt an die sauberen Reifen.)**

Mit sportlichen Grüßen

Gudrun Ahrens und Franziska Brockpähler

## SCHÜTZENBUND WESERMARSCH Bezirksmeisterschaft 2024

## Bundeskaiser- und Bundeskönigsschießen



**Siegerehrung bei den Damen (von links): Julia Kloppenburg, Silber, (TV Seefeld), Nicola Jacofsky, Gold, (Kleinensiel), Sarah, Waldbröhl, Bronze, (Stoppelmarkt)**  
Bild: Monika Valyko

Für die Bogenschützen begann das Wettkampffahr 2024 mit der Bezirksmeisterschaft des Oldenburger Schützenbundes in der Sporthalle von Petersfehn bereits im Dezember 2023. Aus der Wesermarsch nahmen elf Bogenschützinnen und Bogenschützen aus Abbehausen, Kleinensiel und Seefeld mit ihren Recurvebogen teil.

In der Altersklasse der Damen zeigten sich Nicola Jacofsky aus Kleinensiel mit 549 Ringen und Julia Kloppenburg vom Seefelder TV mit 490 Ringen in Bestform und standen mit Gold und Silber nebeneinander auf dem Siegereppchen.

Bei den Mastern überzeugte Dirk Ehlers vom SV Kleinensiel mit 520

Ringen und einem 3. Platz in einem sehr starken Konkurrenzfeld. Bei den Senioren holte sich Wolfgang Haase vom SV Abbehausen mit 461 Ringen ebenfalls eine Bronzemedaille.

Hildegard Bohn vom Seefelder TV war in der Altersklasse der Seniorinnen mit 436 Ringen die beste Sportlerin und wurde mit einer Goldmedaille belohnt. Sein Können bewies auch Hannes Hoyer vom Seefelder TV, der mit 424 Ringen bei den Junioren siegte.

In der Sonderklasse der Anfänger bewies Malte Brunßen aus Kleinensiel mit 424 Ringen bereits ein sehenswertes Niveau auf der überregionalen Wettkampfebene.

Joachim Renfordt



**Kaiser- und Königshaus (von links: Reiner Meinen, Holger von Seggern, Lenert Tapken, Kaiserpaar Henning Belitz u. Christa Ramke, Edeltraud Moltz, Hiltrud Henke, Kjara Pieritz)**  
Bild: Joachim Renfordt

Am 27.01.2024 wurde das 8. Kaiserhaus des Schützenbundes Wesermarsch für eine dreijährige Regentschaft (2024 – 2027) auf dem Schießstand des Braker Schützenvereins ausgesprochen. Henning Belitz vom SV Seefeld, gleichzeitig Präsident des Schützenbundes Wesermarsch, und Christa Ramke vom Moorriemer SV sicherten sich mit den besten Schüssen die Kaiserwürde in der Wesermarsch. Die feierliche Proklamation des neuen Kaiserpaares erfolgte auf dem anschließenden Delegiertentag vor rund 100 Vertretern der hiesigen Vereine im Schützenhaus des SV Boitwarden.

Zeitgleich wurde auch das diesjährige Bundeskönigshaus des Schützenbundes ausgesprochen. Neuer Schützenkönig ist Holger

von Seggern vom Moorriemer SV. Reiner Meinen (SV Reitland) und Lenert Tapken (SV Oberhammelwarden) stehen ihm als erster und zweiter Ritter zur Seite. Neue Schützenkönigin ist Edeltraud Moltz vom SSV Ovelgönne. Mit ihr halten Hiltrud Henke (SV Boitwarden) als erste und Kjara Pieritz (SV Golzwarden) als zweite Hofdame Einzug in das Königshaus.

Joachim Renfordt

Schützenbund Wesermarsch  
Presse: Joachim Renfordt  
Hoddersdiek 8  
26969 Butjadingen  
Tel. (04733) 921 82 28  
joachim.renfordt@sbwsm.de  
www.sbwsm.de



**Tierheilpraktikerin**  
für Hunde, Pferde und Katzen  
**Physiotherapeutin**  
für Hunde und Katzen

Akupunktur, Lasertherapie,  
Blutegeltherapie, Massagen,  
Bewegungstherapie u.v.m.

Mobil: (0152) 552 44 671

E-Mail: info@tierheilpraxis-kopmann.de

[www.tierheilpraxis-kopmann.de](http://www.tierheilpraxis-kopmann.de)

Sarah Kopmann An der Weide 35 a 27798 Hude

**ALTO REPARATUR**  
PKW-Anwärtler-Verleih  
**Meyer**  
Verkauf-Reparatur  
Hilko Meyer Gebrüder Meyer GmbH  
Kraftfahrzeuge · Nutzfahrzeuge · Motorgeräte-Service  
26935 Stadland Rodenkirchen Molkereistraße 1  
Tel.: 04732 / 10 44 Fax: 85 52  
email: info@hilkomeyer.de www.hilkomeyer.de  
**MEISTERSERVICE FÜR ALLE MARKEN**  
Audi Volkswagen Opel Peugeot Renault Fiat SEAT Mercedes-Benz Toyota Ford Opel Peugeot Renault Fiat SEAT

# BAUPARTNER FÜR D

stein  
&  
handwerk

Natursteinarbeiten

Grabmale

Fensterbänke

Natursteintreppen

Udo Nafzger

Hammelwarder Str. 19  
26919 Brake

Tel. 04401 70 54 58

Fax 04401 70 54 59

Mobil 0171 426 36 31



**Schellstede**  
Baustoff - Fachhandel



Hammelwarder Straße 69  
26919 Brake

Tel. 0 44 01/78 71 und 75 59

Fax 0 44 01/74 19

www.schellstede-baustoffe.de  
e-Mail: info@schellstede-baustoffe.de

Ausführung von

**Metallbau- und Verglasungsarbeiten**



www.metall-glas.de

**METALL & GLAS**  
Sosath & Lipka

Am Altendeich 6 · 26939 Ovelgönne · Tel.: 04401 9308-0

# DIE WESERMARSCH



Stefanie Rosenthal/pixelio.de



## Louis Müller GmbH

Stahl - Sanitär - Eisenwaren - Baustoffe - Tore & Türen - Werkzeuge

Besuchen Sie unsere Ausstellungen!

 <p style="font-size: x-small; background-color: red; color: white; padding: 2px;">mit Montageservice!</p>	<p style="font-size: x-small;">Garagentore, Haus- &amp; Innentüren von Hörmann</p>	
<p style="font-size: x-small;">Neu im Sortiment Baustoffe</p>		

www.louis-mueller.de
04731 - 93730
service@louis-mueller.de

Der freundliche Maler



## MALEREIBETRIEB

### Dieter Schwarting

Mal- und Anstichtechiken · Bodenbelagsarbeiten · Reparaturverglasungen

Oberhörne 1 - 26931 Elsfleth/Neuenbrok  
 Tel.: 0 44 83/930 600 - Fax: 0 44 83/930 601  
 Mobil: 0170/5450622  
 e-mail: dieter.schwarting4@ewetel.net

Banner, Leuchtwerbung, Mailings, Folder, Präsentationsr  
 Aufsteller, Tragetaschen, Magazine  
 Großformat, Quick-Banner, Fahnen, Di  
 Outdoor 18/1, XXL, Windschutz, Aufkleber, Gest  
 X-Banner, Flyer, Design, Offsetdruck  
 Schaufensterbeschriftung, Außenwerbung



OFFICINA

DRUCK- & MEDIENSERVICE

Posthalterweg 1b | 26129 Oldenburg

www.officina.de

Sonnenschutz im lokalen Shop

www.juun25.de

Umbratec-System GmbH & Co.KG

Bürgermeister-Brötje-Str.15 Rastede  
 www.umbratec.de  
 Tel: 04403 9998000



Geöffnet:

Von Mo. - Fr.

9:00 - 18:00 Uhr





### HSG UNTERWESER Lunda Spiele

Auf Erlebnisreise waren zwischen den Jahren drei Jugend Mannschaften der HSG Unterweser. Sie nahmen vom 26. bis 30. Dezember an den „Lunda Spelen“ in Süd Schweden teil. Eines der größten Hallenturniere, die es im Handball gibt. Im Umkreis der Stadt Lund wurde das Turnier mit fast 800 Mannschaften aus 12 Nationen und 166 Vereinen. ausgetragen. Die weiteste Anreise hatte eine Mannschaft von der Ferieninsel Mallorca. Die Spiele wurden in insgesamt 47 Sporthallen durchgeführt. Eine Herkules Aufgabe für den Veranstalter. Der Besuch von zwei Erstliga Spielen der Männer und Frauen rundete den Besuch ab. Dabei mussten die Teams der HSG Unterweser, die weibliche Jugend B und C sowie die männliche Jugend E viel Lehrgeld bezahlen. Doch ging es bei diesem Turnier darum, Erlebnis ging vor Ergebnis. Die Spiele gegen Mannschaften aus dem Ausland, wurden

zum Teil hoch verloren. Die HSG trat gegen Teams aus Schweden, Dänemark und Tschechien an. Trotz, der zum Teil hohen Ergebnisse, waren alle Beteiligten von der Reise vollauf begeistert. Diese Tour wird für den guten Zusammenhalt in den Mannschaften sorgen. Auch konnte viel Spielpraxis gewonnen werden, die den Mannschaften in der fortgesetzten Saison helfen wird. Am besten schnitt dabei die männliche Jugend E ab. Sie sorgte in den Playoffs ihrer Altersklasse für den einzigen Erfolg. Gegen Veberöds HK (Schweden) konnte klar mit 20:10 gewonnen werden.

Olaf Büker

HSG Unterweser  
Olaf Büker  
Wischweg 5  
26954 Nordenham

### ELSFLETHER TURNERBUND VON 1862 Jux-Turnier



Bild: privat

Die Tischtennis Jugendlichen hatten in der letzten Trainingseinheit viel Spaß bei einem Jux-Turnier mit verschiedenen Handycaps.

Abschließend wurde es gesellig mit Nikolausmützen und ausgefallenen Verkleidungen.

Gudrun Ahrens

## Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Für das Jahr 2024 bieten wir ein neues Angebot an. Unsere Übungsleiterin, Angelina Wohlfeld, Trägerin des schwarzen Gürtels im Taekwondo, unterrichtet Selbstverteidigung mit den Schwerpunkten, Kampftechniken zur Abwehr und der Stärkung des Selbstbewusstseins sowie sicheres Auftreten in Gefahrensituationen.

Ziel des Angebotes ist es die Teilnehmerinnen auf Gefahrensituationen vorzubereiten und diese schnell zu erkennen und angemessen zu reagieren. Es werden Techniken geschult, um eine Bedrohung abwehren zu können aber auch Strategien und mentale Stärkung sind ein wichtiger Bestandteil des Trainings.

Neben den Kampftechniken gibt es ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm zur Aufwärmung und zur Erlangung eines besseren Körpergefühls. Das Mindestalter beträgt 14 Jahre. Das Angebot findet jeden Montag von 19.00 - 20.00 Uhr in der Turnhalle „Alte Straße“ in Elsfleth statt. Mitzubringen sind: Hallensportschuhe, ein großes Handtuch, wenn vorhanden eine Isomatte sowie etwas zu trinken. Interessierte Teilnehmerinnen sind herzlich zu



Bild: privat

einer unverbindlichen Probestunde eingeladen, eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei Rückfragen steht Ihnen unsere Übungsleiterin Angelina Wohlfeld unter der Rufnummer: (0170) 707 39 15 gerne zur Verfügung.

Gudrun Ahrens

Elsflether Turnerbund von 1862  
1. Vorsitzender: Hermann Buse  
Grüne Straße 4  
26931 Elsfleth  
Tel. (04404) 25 93  
info@elsflether-tb.de  
www.elsflether-tb.de

### PREMIUM AEROTEC „WESER“ Instandhaltung



Im Winter werden die Segelflzeuge gewartet und zur Jahresnachprüfung vor der nächsten Saison vorbereitet. In ehrenamtlicher Arbeit nehmen Piloten und Flugschüler unter Aufsicht der Werkstatteleiter die Pflege vor. Neben „waschen und polieren“ werden nach Instandhaltungsunterlagen Lager geschmiert sowie bewegliche Teile auf Spiel und Maßhaltigkeit geprüft.

Cristian Müller

Premium AEROTEC „Weser“  
Luftsportverein Blexen e.V.  
Postfach 210063  
26984 Nordenham  
Tel. (04731) 376 12  
info@wlv-blexen.de  
www.wlv-blexen.de



## ELSFLETHER TURNERBUND VON 1862 Pilates



Bild: privat

Die letzte Pilatesstunde vor der Weihnachtspause nutzten noch die meisten Teilnehmenden. Mit einem schönen Präsent und guten Wünschen für die Festtage und das neue Jahr bedankten sie sich bei der Übungsleiterin.  
 *Gudrun Ahrens*

Elsflether Turnerbund von 1862  
1. Vorsitzender: Hermann Buse  
Grüne Straße 4  
26931 Elsfleth  
Tel. (04404) 25 93  
info@elsflether-tb.de  
www.elsflether-tb.de

## TUS ELSFLETH Sportklausen TuS Elsfleth

Unermüdlich im Einsatz für den TuS Elsfleth sind Daniela Schulze von der Sportklausen sowie Rolf Schinke beim Grillstand.



Dani öffnet Ihre Klausen bei fast jedem Spiel der Jugend sowie der Herren, um Speis und Trank anzubieten. Bei jedem Herrenspiel steht Rolf Schinke am Grill, der auch auf Anfrage für die Kollegen von GTV/BTB ebenfalls grillt.

Auf der diesjährigen Weihnachtsfeier bedankte sich der Vorstand bei Beiden mit einem Präsent.  
 *Hergen Speckels*

TuS Elsfleth  
Presse: Hergen Speckels  
Am Sportplatz 3  
26931 Elsfleth  
presse@tus-elsfleth.de  
www.tus-elsfleth.de

Große Auswahl an E-Rädern  
Sofort verfügbar!

www.fahrradcenter-meyer.de  
Tel.: 04732-1090  
Fax: 04732-1089  
Molkereistraße 11  
26935 Rodenkirchen

Hier wird Kompetenz, Service und Know-How ganz GROß geschrieben!

Freizeitbad  
**STÖRTEBEKER**  
Nordenham

Atenser Allee 48, Telefon 04731/5050

**Badespaß PUR**

- Riesenrutsche (67m) mit Zeitmessanlage
- Erlebnisbecken m. Strömungsdüsen
- Babybecken, Solarien
- Aussenbecken mit Breitrutsche
- Schwallbrausen und Liegebucht
- Liegewiese mit Großschach
- Tischtennis und Volleyballspiel

**Öffnungszeiten:**

Dienstag bis Freitag	Samstag und Sonntag
06.00 bis 07.30 und 15.00 bis 20.30 Uhr	09.00 bis 19.00 Uhr
Kassenschluss: Eine Stunde vor Ende der Öffnungszeiten.	

Während der nieders. Schulferien zusätzlich  
Dienstag bis Freitag 10.00 bis 15.00 Uhr

Mobilitätsmeister aller Marken.

**AUTOEXCELLENT**  
Schauer

**Fritz Kundi**  
Tiergartenstraße 84,  
26349 Jaderberg  
TEL: 0 44 54 / 9 78 69 70  
E-Mail: auto-schauer@freenet.de

**TUV NORD**  
Partner

Ihr professioneller Werkstattservice rund ums Auto

### SPARNisch für Anfänger, Lektion 1:

# AAAHH!\*

\* So einfach geht's.

Sparen mit der LzO Vorteilswelt ist gar nicht schwer: Das Einzige, was Sie dafür brauchen, ist Ihre Sparkassen-Card – und eine Minute Zeit, um Ihr persönliches Vorteilskonto einzurichten. Also, jetzt freischalten und jeden Monat bares Geld sparen!



Mehr erfahren:  
lzo.com/vorteilswelt



meine Sparkasse

Unsere Nähe bringt Sie weiter.

## BARDENFLETHER TURNERBUND Kohlfahrt

Wenn Engel reisen, kann nur schönes Wetter sein. Bei strahlend blauem Himmel trafen sich Anfang Januar, an einem Sonntagmorgen, die Trainer mit Anhang um eine Kohltour zu unternehmen. Einen Marsch durch

Eckfleth mit kleinem Zwischenstop an der Turnhalle und dann ein deftiges Grünkohl Essen im Eckflether Kroog. Der erste Vortagmorgen, die Trainer mit Anhang um eine Kohltour zu unternehmen. Einen Marsch durch

Petra Lohmann

## Überraschung gelungen



Zum 60. Geburtstag hatte Peloh eingeladen. Trainerin Daniela von Essen hatte die Steppmädels aus Moorriem animiert eine Formation dafür ein zu studieren. Das war eine schöne Überraschung fanden auch die anderen Gäste.

Petra Lohmann

Bardenflether Turnerbund von 1897 e.V.  
1. Vorsitzender: Florian Bierbaum  
Dalsper 17, 26931 Elsfleth  
Tel. (0152) 54 92 15 56  
f.bierbaum1992@gmail.com  
www.tb-bardenfleth.de

## Bödeker's Party-service

Sie planen einen Grillabend?  
Wir haben das passende Fleisch!

Telefon:  
**04480/  
919955**

Bratwurst .....	Stück 0,90 €
Bratwurst ab 50 Stück .....	Stück 0,80 €
Bärlauchbratwurst .....	Stück 1,10 €
Krakauer .....	Stück 1,60 €
Käsekrakauer .....	Stück 1,70 €
Nackensteak .....	kg 7,90 €
Bauchscheibe .....	kg 5,90 €
Minutensteak .....	kg 7,20 €
Rindersteak .....	Tagespreis
Hähnchensteak .....	kg 9,50 €
Grillfackel .....	Stück 1,00 €
Kartoffelsalat .....	kg 6,90 €
Nudelsalat .....	kg 6,90 €

Bitte um telefonische Vorbestellung  
(1 Tag vorher genügt) Tel.: 04480/919955

Der  
Caterer  
für Ihre  
Party!

Inhaber: Gerd Bödeker - Winterbahn 61 - 26939 Ovelgönne/Oldenbrök  
Sie finden uns auch unter [www.boedekers-party-service.de](http://www.boedekers-party-service.de)

## Autoservice vom Profi



- Inspektion nach Herstellervorgabe
- Achsvermessung
- Bremsen-Service
- Öl-Service
- Hauptuntersuchung\*
- Unfallinstandsetzung
- Glasreparatur
- Einlagerung
- und vieles mehr

\* Auch Sondereintragen nach § 19 Abs. 3 StVZ. Prüfung durch externe Prüferingenieure der amtlich anerkannten Überwachungsorganisationen.

Wolfgang Frerichs GmbH  
Oldenburger Heerstraße 30 - 26919 Brake/Unterweser  
Telefon: 04401/6488



## STURMVOGEL BERNE E.V. Hallengeländetraining

Diesmal sprangen sie direkt bis in den Weltraum! Unter diesem Motto nämlich stand das diesjährige Hallengeländetraining des Sturmvogel Berne. Wieder „flogen“ sie über die vielseitigsten Hindernisse: Blumenkästen, sogenannte „Schweinekästen“, Schrägen, ein „Vogelnest“, eine „Säge“, ein großes Hufeisen und vieles mehr. Es gab drei Schwierigkeitsgrade, die die fast 180 Reiterinnen und Reiter ganz nach Wunsch und unter fachkundiger Anleitung der Trainer Mairin Buch, Claas Jüchter (beide vom gastgebenden Verein), Johanna Wetjen-Sanders und Anne Hoffmann durchlaufen konnten. Es gab Sprünge in verschiedenen Schwierigkeitsgraden, einige zum Kennenlernen, einige in Klasse E und ebenso viele für erfahrene Reiterinnen und Reiter in Klasse A. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kamen wieder aus den verschiedensten Richtungen angefahren, schließlich ist eine



Gruppenfoto der Berner Reiterinnen Jonna Henschel, Beke Meyer, Trainerin Mairin Buch, Ida Lübberts und Leonie Schöneboom  
Bild: Olaf Tellinghusen

85m x 20m große Reithalle in der ganzen Region etwas Besonderes. Wo sonst könnte man einen solchen Parcours mit langen Galoppstrecken verwirklichen? Wie in den den vergangenen Jahren lieferte die Verantwortliche Mairin Buch tolle Ideen für einen abwechslungsreichen Parcours und konnte sie mit der Unterstützung

des Vorstandes, Dieter Logemann und Alke Rowehl, und vielen fleißigen Vereinsmitgliedern perfekt umsetzen. Nicht zuletzt sorgten natürlich auch dieses Mal dieselben fleißigen Vereinsmitglieder dafür, dass bis zur letzten Trainingsstunde am Sonntag Abend alle Reiter gute Bedingungen vorfanden. Der Boden wur-

de regelmäßig glatt geharkt und gesäubert und die Reiterinnen und Reiter und ihre geduldigen Begleiter und Helfer konnten sich in der Vereinskantine stärken und aufwärmen.

Ein großer Dank geht an alle Mitglieder und Freunde des Vereins, die wieder so viel Zeit und Kraft in die Veranstaltung investiert haben. Und natürlich an den Fotografen Olaf Tellinghusen, der den Verein schon lange begleitet und den Reiterinnen und Reitern mit seinen professionellen Aufnahmen wieder eine tolle Erinnerung bescherte.

*Emke Meyer-Wichmann*

Reit und Fahrverein  
Sturmvogel Berne e.V.  
Am Marktham 1  
27804 Berne  
www.sturmvogel-berne.de  
info@sturmvogel-berne.de



## FREUDE TEILEN



und gemeinsam (sportliche) Erfolge feiern.

Alles was Du brauchst, ist ein erster Schritt. Jeder weitere Schritt lässt Dich wachsen mit Leidenschaft und Zusammenhalt durch Dein Team. Lass uns diesen Weg gemeinsam gehen.

Bist Du bereit für **Team-Aljo**?

Folge uns auf    [www.aljo.de](http://www.aljo.de)

**aljo**

# EWE läuft mit euch!

Die EWE Running Community startet in die neue Laufsaison. Sei dabei! Dich erwarten:

- Kostenlose Community-Trainings
- Trainings- und Ernährungstipps
- Facebook-Gruppe „EWE Lläuft“
- Verlosungsaktionen zu den Laufhighlights in der Region auf Facebook

