

DIE BRÜCKE

VEREINSZEITUNG DES OSNABRÜCKER SPORTCLUBS

Ausgabe 10 | März 2020



Klare Ansage: „Um den Aufstieg spielen!“

Coach Josiah und sein Coaching Staff haben eine klare Ansage an das Team über den Plan für die kommende Saison 2020 abgegeben. Das Motto der HC InnoTech Tigers lautet „Set the tone“.

Damit unterstreicht der Headcoach die Ambitionen, die die Tigers in 2020 verfolgen. Der Verein muss gestärkt werden und die Tigers wollen im nächsten Jahr um die Meisterschaft in der Oberliga kämpfen, damit sie wieder in die Regionalliga zurückkehren. Eine Aufgabe, die nur durch das gesamte Team bewältigt werden kann, wenn jeder seiner Verantwortung nachkommt. **Auf geht's – GO TIGERS!**



Aus alt mach neu: „Auferstanden aus Ruinen“

Es war schon ein glücklicher Umstand, dass fast zeitgleich mit der Renovierung der Schloßwallhalle die neu aufgebaute Boxabteilung des OSC ihre erste eigene Boxveranstaltung plante.

Der Boxring aus der Schloßwallhalle, der über 50 Jahre von der zwischenzeitlich aufgelösten Boxabteilung des Polizeisportvereins genutzt wurde, diente nur noch als Staubfänger und landete im Rahmen der Umbauarbeiten auf dem Baumüll. Hier bargen in mühevoller Arbeit Heinz Janocha, vielen noch als aktiver Boxer des PSV bekannt und zwischenzeitlich lizenziertes Boxtrainer, sowie Mitglieder der von ihm neu formierten Boxabteilung des OSC die noch auffindbaren Teile des Boxrings und installierten ihn nach Ergänzung fehlender Teile in der vom OSC übernommenen Kampfsporthalle der Britischen Rheinarmee in der Quebec-Kaserne an der Landwehr-Straße.

Nach über 12 Jahren Nutzung im Rahmen des Trainings und dem regelmäßig veranstalteten Adverts-Box-Events war eine Generalüberholung angesagt. Dank großzügiger Spenden und der direkten Mitarbeit aktiver Mitglieder, die ihre Wertschätzung des Box- sowie Boxfitnessangebots damit zum Ausdruck brachten, erscheint der generalüberholte Boxing wie neu.

Dieses überragende Engagement aller Beteiligten steht für Sportsgeist und Zusammenhalt und verdient ein besonderes Dankeschön.

Let's get ready to rumble!



INHALT

2-3	Vorwort & Allgemeines
4-5	Basketball
6-7	Boxen
8	American Football
9	Aktivital
10	Kickboxen
11	Rollkunstlauf
12	Volleyball
14-15	Jahresrückblick
16	Skiabteilung
18	KidSZ
19-23	Fußball
24	Tanzsport
25	Handball
26	Aktivital Kursübersicht
27	Ansprechpartner

50 Jahre
Tanzsport im OSC
21.11.2020
Große Gala im Gasthaus Thies
Mehr Informationen unter: www.tanzsport-osnabrueck.de

OSC
SPORTLERTREFF
FUSSBALL-EM 2020
Vom 12. Juni bis zum 12. Juli 2020 wird die Fußball EM 2020 ausgespielt. Insgesamt 24 Mannschaften suchen den Nachfolger von Europameister Portugal.
ALLE SPIELE – ALLE TORE in deinem Sportlertreff*
* Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

EMS TRAINING

JETZT BERATEN LASSEN UND KOSTENLOSES PROBETRAINING* VEREINBAREN!

OSC Aktivital
Das Sport- & Gesundheitszentrum

GiroLive PANTHERS OSNABRÜCK

HEIMSPIELE 1. BUNDESLIGA
14.03.20, 19:00
GiroLive-Panthers vs Göttingen

PANTHERS Academy OSNABRÜCK

HEIMSPIELE 2. BUNDESLIGA
15.03.20, 16:30
Panthers Academy vs Opladen

Liebe OSC-ler,

mit der Jahreswende haben wir das Jahr 2019 verabschiedet, dass uns wieder viele schöne und erfolgreiche Momente beschert hat. Aber auch die Gemeinschaft kam trotz aller Leistungsgedanken nicht zu kurz und darum geht es auch in unserem Verein.

Mit Spannung sind wir ins neue Jahr gestartet und stellen die Gemeinschaft und den Spaß in den Vordergrund.

Die Sportlehrungen der OSC Athleten bei der Verleihung der Stadt und beim Leo Award zeigen die Leistungsdichte und die tollen Leistungen auf nationaler und internationaler Ebene. Herzlich Glückwunsch den geehrten Sportler und allen Nominierten.

Aber wir sind auch ein Breitensportverein, der vielen Menschen eine sportliche Heimat und Sportstätte bietet. So trägt die Stadt aktuell Ihren Beitrag dazu bei, indem der Zaunes und der Weg am Sportplatz neu gemacht wird. Ebenso zeigte sich die Politik in Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung großzügig im Zuge des Kunstrasenbaus. Vielen Dank an dieser Stelle allen Beteiligten.

Wie in den Vorjahren werden auch in 2020 wieder viele Herausforderungen in sportlicher, organisatorischer und verwaltungstechni-



cher Hinsicht für den OSC anstehen. Wir freuen uns drauf, bedeutet es doch mit euch den Weg gemeinsam anzugehen und diese Herausforderungen zu bewältigen. Heißt aber auch wir sind alle gefragt, diese Aufgaben anzugehen, auch wenn es mal zu Einschnitten kommt. Einsatz und ehrenamtliches Engagement werden benötigt. Ebenso eine Portion Ausgabendisziplin in allen Bereichen.

Da wiederhole ich mich gerne: Jeder in unserem OSC ist aufgefordert, sich hier einzubringen und wieder das Ehrenamt zu stärken. Bitte unterstützt uns weiterhin.

Euer Thomas Levien

Geschäftszeiten im Überblick

GESCHÄFTSSTELLE / KIDSZ / KISS

Mo., Di., Fr. 09.00-12.30 Uhr
Mo., Fr. 14.30-17.00 Uhr
Di., Do. 14.30-17.30 Uhr

Tel.: 0541 5805777-0

SPORTBÜRO

Mo.-Do. 09.00-14.00 Uhr
Fr. 09.00-13.00 Uhr

Tel.: 0541 5805777-20

KINDERBETREUUNG AKTIVITAL

Mo. 08.45-12.00 Uhr
Di. 08.45-12.00 Uhr
Do. 16.45-19.15 Uhr
Fr. 08.45-12.00 Uhr / 15.45-19.15 Uhr
Sa. 10.00-14.15 Uhr
So. 10.00-13.15 Uhr

Tel.: 0541 5805777-25

AKTIVITAL

Mo.-Fr. 07.30-22.15 Uhr
Sa. 09.00-20.00 Uhr
So. 09.00-18.00 Uhr
Feiertag 10.00-18.00 Uhr

Tel.: 0541 5805777-25

FUSSBALLBÜRO

momentan nur per Mail unter:
fuba@osnabruecker-sportclub.de

Tel.: 0541 5805777-28

SPORTLERTREFF

Tel.: 0541 5805777-15

OSC-Jahres-
hauptversammlung

09.06.2020

20.00 Uhr im Sportlertreff

Anzeige

Balance ist einfach.



Alle Infos zur Rundum-Beratung:
sparkasse-osnabrueck.de/beratung

Denn mit meiner
HAUSBANK habe ich

#allesimblick

Freizeit Wohnung Studium BAFöG
Dispo Versicherung Konto
Online-Banking
Feiern
Studienkredit
Auto Bausparen Urlaub
Miete Vorsorge Kreditkarte
Digitales Freunde Kredit
Berufseinstieg

Sparkasse
Osnabrück

Deutsche Lacrosse Meisterschaft Indoor 2020

Zum vierten Mal trug der DLaxV in diesem Jahr am 08. Februar die Deutsche Lacrosse Meisterschaft im Indoor Lacrosse aus. Doch dieses Jahr gab es ein paar Neuerungen. Zum ersten Mal nahmen die Damen an der DLMI teil, die im Januar dank eines neu überarbeiteten Regelwerks im eigenen Ligabetrieb spielten und die Veranstaltung wurde erstmals in Baunatal durch die Kassel Racoons ausgerichtet.

Bei den Damen qualifizierten sich die Erst- und Zweitplatzierten der zwei Teilligen, im Süden der HLC München und der ABV Stuttgart und im Norden der DHC Hannover und die SG BLax/Victoria Berlin/Osnabrück mit Stefanie Bente vom OSC.

Waren die Leistungsunterschiede in den Halbfinals, in denen Hannover und München ungefährdete Siege erzielten, noch deutlich erkennbar, entwickelte sich im Spiel um Platz 3 ein enges und hart umkämpftes Match. Die SG Berlin/Osnabrück konnte dank besserem Torabschluss eine knappe 2:1 Führung in die Halbzeit retten und baute diese auf eine 6:2 Führung aus. Im letzten Viertel verloren sie jedoch auch auf Grund einiger Strafzeiten an Boden und Stuttgart konnte auf 6:6 ausgleichen. Die letzten 3 Minuten waren an Spannung kaum zu überbieten und der SG Berlin/Osnabrück gelang 56 Sekunden vor Spielende der erneute Führungstreffer. Diesen konnte Stuttgart nicht beantworten und so sicherte sich Berlin/Osnabrück in einem spannenden Spiel den 3. Platz.



Unser „Paco“ wird 70

Unser Hausmeister Francisco Luis Bolivar Ruano Gena, genannt „Paco“, ist 70 Jahre alt geworden.

Immer gut gelaunt und immer da, wenn Not am Mann ist – das ist unser kleiner Spanier. Anlässlich seines Ehrentages hat er die gesamte OSC-Belegschaft zum Frühstück in den Sportlertreff eingeladen, natürlich, wie könnte es auch anders sein, mit vielen spanischen Delikatessen, die sich alle haben schmecken lassen.

Der OSC wünscht ihm alles Gute zu seinem Geburtstag und weiterhin Gesundheit, damit er uns noch lange als Kollege erhalten bleibt.

Die Surfer-Zwillinge werden 60

Bernd und Klaus Vonheiden, die 1985 die Windsurf-Abteilung im OSC gegründet haben, sind 60 Jahre alt geworden.

Durch ihren Einsatz und Organisationstalent haben sie damals einige junge Leute motivieren können, mit dem Windsurfen anzufangen. Nicht nur auf dem Hausgewässer Dümmer-See wurde diese Sportart betrieben (natürlich nur bei ausreichend Wind), sondern auch bei selbst organisierten Gruppenreisen zum Ijsselmeer, Ringköbing Fjord oder Großes Meer. Sie sind bis heute dem Windsurfen treu geblieben.

Der OSC wünscht ihnen weiterhin eine Handbreit Wasser unter der Finne und eine steife Brise.

Anzeige

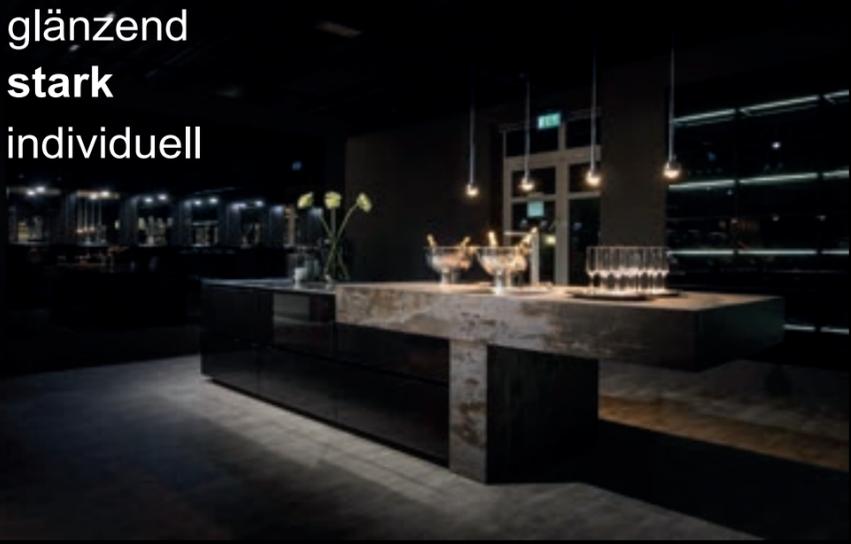




kompetenz in küchen seit 1986



glänzend
stark
individuell



Küchen in ihrer schönsten Form. Maßgefertigt.

Kerber GmbH & Co. KG
Osterberger Reihe 2-8
49074 Osnabrück

Tel. 0541 24553
Fax 0541 27615
www.kerber-kuechen.de



IMMER BESSER



1. DBBL / 2. DBBL NORD / WNBL

Die GiroLive-Panthers mischen 1. DBBL auf!



Mit ansehnlichem Basketball, viel Tempo und Leidenschaft sowie der stimmungsvollen Kulisse bei den Heimspielen in der OSC-Halle A hat sich das Team von Trainer Mario Zurkowski bundesweit Respekt und Anerkennung verschafft.

Nach 14 von 22 Spieltagen (Stand 20. Januar) belegt der Aufsteiger mit einer 7:7-Bilanz einen

erfreulichen und zugleich respektablen 6. Platz. In der Hinrunde haben die Panthers für so manche Überraschung gesorgt. Höhepunkte waren sicherlich die Siege in Wasserburg (72:69, aktuell Tabellenzweiter) und bei den von Bundestrainer Patrick Unger gecoachten Dolphins aus Marburg (85:79). In eigener Halle hat Osnabrück auch schon spannende Partien bestritten, zum

Beispiel gegen Hannover (68:72 in der Liga und im Pokal), Freiburg (79:76 nach Verlängerung) oder im Pokal gegen Göttingen (70:65).

Apropos Pokal: Beinahe wäre das OSC-Team erneut in das Top4 eingezogen. Vergangene Saison hatten Melina Knopp & Co. als Zweitligist das Endspiel erreicht. Doch nach Siegen in Chemnitz und gegen Göttingen war diesmal im Viertelfinale Schluss. Hannover behielt im ersten Spiel des Jahres 2020 die Oberhand (68:72).



Der Club hat den Sprung in die erste Liga gut gemeistert, und auch die Spielerinnen aus der vergangenen Saison knüpfen an die starken Leistungen an. Die Amerikanerin Brianna Rolerson ist auch eine Spielklasse höher unter dem Korb kaum zu stoppen. Mit 15,8 Punkten sowie 8,7 Rebounds führt sie die Panthers in diesen beiden Kategorien an. Jenny Strozyk (19) liefert neben 9 Zählern auch 3,1 Vorlagen pro Partie. Rowie Jongeling blockt 1,3 Würfe im Schnitt und ist mit 7 Punkten sowie 8,3 Rebounds ebenfalls in der 1. DBBL angekommen. Kata Takács (8 Punkte, 1,5 Ballgewinne), Melina Knopp, Tonia Dölle und Emma Eichmeyer hatten zwar alle schon mit Verletzungen zu kämpfen, sind aber weiterhin wichtige Bausteine für den Erfolg des Teams.

Trotz aller Verletzungsprobleme hat Osnabrück bisher auf Nachverpflichtungen verzichtet. Neu bei den Panthers sind die Amerikanerinnen Brittany Carter und Katie McWilliams. Carter ist aus allen Lagen korbgefährlich (14,4 Punkte), McWilliams passt mit ihrem Charakter und ihrer Spielweise in das ausgeglichene Teamgefüge. Aus der „Zweiten“ ergänzen immer wieder Julia Dzeko und die 15-jährige Frieda Bühner den Kader.



Panthers Academy (2. DBBL Nord)

Wie die GiroLive-Panthers ist auch die zweite Mannschaft aufgestiegen. Als ungeschlagener Meister der Regionalliga Nord tritt die Panthers Academy Osnabrück nun in der 2. DBBL Nord an.



Zwar steht das Team von Constanze Wegner aktuell (4:7, 20. Januar) als Achter nur vor Alba Berlin und den ChemCats Chemnitz. Doch Krofdorf, Grünberg und Rotenburg (alle 5:6) sind in Reichweite. Osnabrück hat die Hin- und Rückspiele gegen Chemnitz und Grünberg gewonnen. In vielen anderen Partien erwies sich das Team als ebenbürtig, oft verhinderten einzelne schwache Viertel einen weiteren Erfolg. In den bisherigen Heimspielen haben Julia Dzeko & Co. jedenfalls einen guten Eindruck hinterlassen.

Die 22-jährige Kapitänin ist mit 8,9 Punkten auch Topscorerin der Academy. Zwei Dreier versenkt sie pro Partie bei einer Quote von fast 40 Prozent. Emma Eichmeyer (19) erzielt 8,1 Zähler und dann kommt auch schon Frieda Bühner (7,8). Zusätzlich holt die U-16-Nationalspielerin 5,2 Rebounds. Ihren besten Auftritt hatte die 15-Jährige im Heimspiel gegen Chemnitz, 21 Zähler und 10 Rebounds standen am Ende hinter ihrem Namen in der Statistik. Cierra Coffin (USA), Annemarie Potratz, Michelle Müller, Katrin Sokoll-Potratz, Esther Borchers, Tessa Strompen (17), Merve Silik und Clara Schwartz spielen alle zwischen 10 und 30 Minuten. Jedes Mal gibt eine andere Spielerin entscheidende Impulse. So wie Zugang Larissa Ellermann aus Bielefeld. Im Schnitt spielt sie zwar nur 8 Minuten. Doch beim Sieg in Grünberg vor Weihnachten hatte sie einen großen Anteil (9 Punkte, 8 Rebounds). Marie Ovelgönne und Kira Wietheuper haben den Sprung von der 3. in die 2. Liga ebenfalls mitgemacht und stehen für erste Kurzeinsätze bereit.



Junior Panthers (WNBL, weibliche U-18-Bundesliga)

Zwei Spieltage vor dem Ende der Hauptrunde stehen die Junior Panthers als Playoffteilnehmer fest. In der Staffel Nordwest belegt der OSC nach fünf Siegen in Serie Platz 1 (6:2, 20. Januar). Dabei waren alle Spiele bis in die Schlussphase knapp und umkämpft. Nur ein Sieg fiel mit mehr als 10 Punkten Differenz aus (65:53 gegen Bonn), schon zweimal musste das Team von Constanze Wegner und Lars Herrmann in die Verlängerung (81:76 gegen Recklinghausen, 70:69 in Herne/Hagen/Bochum).

Diese Serie ist beachtlich, denn der OSC konnte noch kein Spiel in voller Besetzung bestreiten und hat auch im Training selten zehn Spielerinnen zur Verfügung. Thea Alschner zog sich im ersten Spiel der Saison einen Kreuzbandriss zu. Tessa Strompen musste die ersten Wochen zuschauen, ist seit ihrer Rückkehr auf das Feld im Dezember aber ein entscheidender Faktor in den Schlussminuten gewesen (15 Punkte im Schnitt). Frieda Bühner (19,1) hat ein Spiel wegen eines Turniers mit der U-16-Nationalmannschaft verpasst, Malea Sprehe verletzte sich vor Weihnachten im Rückspiel gegen Bonn und kann erst wieder in den Playoffs ab Mitte

Februar auflaufen. Auch Maïke Oesting, Jana Lüssenheide und Lya Brinkmann haben oder hatten mit Verletzungen und Blessuren zu kämpfen.

Neben Strompen und Bühner punkten Katharina Hoffmeier und Malea Sprehe zweistellig (je 12,5). Kapitänin Marieke Köster tritt in der Offensive ebenfalls deutlich selbstbewusster auf als in der vergangenen Saison, Luise Hansmann setzt ihren Gegenspielerinnen vor allem defensiv enorm zu. Louisa Riehemann (14) sammelt erste Erfahrungen in der U-18-Bundesliga und verschafft den Starterinnen wertvolle Pausen, ebenso wie Jana Lüssenheide, Maïke Oesting und Lya Brinkmann. Anja Hörnschemeyer hatte noch nicht so viele Einsätze, lässt sich davon aber nicht unterkriegen, und Pia Sprehe (14) aus Vörden könnte noch vor den Playoffs ihr Debüt in der WNBL geben.

Mit einem Sieg am 2. Februar in Recklinghausen würde Osnabrück Platz 1 in der Staffel Nordwest sichern. Gegner in der ersten Playoffrunde (Achtelfinale) wäre dann der 4. aus dem Nordosten, vermutlich Alba Berlin. Die Junior Panthers können aber auch noch auf Rang 2 oder 3 zurückfallen.

In den Playoffs gilt es dann, sich auf die jeweilige Runde zu konzentrieren. Gespielt wird nach dem Modus „best of three“. Das Team, das zuerst zwei Siege errungen hat, zieht in die nächste Runde ein. Wer sich dann im Viertelfinale durchsetzt, zieht in das Top4 ein. Am Wochenende 24.-26. April spielen die vier verbliebenen Teams den deutschen Meister aus.

WNBL / ACADEMY

Leistungs-Camps und Nominierungs-Lehrgänge

Der Dezember steht für alle weiblichen und männlichen U18 Nationalspieler immer im Zeichen der Leistungs-Camps und Nominierungs-Lehrgänge des Deutschen Basketball Bundes.

Frieda Bühner erhielt eine Einladung vom DBB zum U16 Sichtungslerngang in Bad Blankenburg vom 4.-6.12. Dort überzeugte sie mit ihren Fähigkeiten, so dass eine Nominierung zum internationalen Turnier in Zamora erfolgte.

Vom 6.12.-9.12. flog Frieda als Teamkapitänin der U16 Nationalmannschaft nach Spanien und wurde dort, nach hervorragenden Leistungen, zum MVP (Most valuable Player) des Turniers gewählt!

Unsere Tessa Strompen war am 8.12. noch maßgeblich am Sieg der WNBL Junior Panthers gegen die RheinStars Ladies Hürth beteiligt um direkt danach den Zug Richtung ‚Olympia Stützpunkt Heidelberg‘ zu nehmen.

Tessa hatte eine Einladung vom DBB zum U18 Leistungs-Camp vom 8.-11.12. erhalten. Das WNBL Spiel war ihr erster Einsatz nach längerer Verletzungspause. Um so mehr beeindruckt es, dass Tessa sich dem Trainer-Team um Bundestrainer Stefan Mienack sehr gut präsentieren konnte. Die Nominierungen für weitere Maßnahmen und Testspiele der U18 Mädchen stehen noch aus.



Die NBV Spielerinnen Franka Wittenberg, Tessa Strompen und Lara Rohkohl mit Stefan Mienack, dem Bundestrainer.

Anzeige

Stadt-Land Führungen Osnabrück

Kulturgenuss günstiger
mit diesen beiden Karten

Stadt

Deutsch

Land

Niederländisch

Piesberg

Englisch

Russisch

Stadt-Land Führungen Osnabrück
www.osnabrueck-fuehrungen.de
stadtland@osnabrueck-fuehrungen.de
 0541 - 2029972

Anzeige

Ihr Profi in allen Disziplinen.

Wirtschaftsprüfer | Steuerberater | Rechtsanwälte

HBBN Osnabrück
 Lengericher Landstraße 34
 49078 Osnabrück
 Tel.: 0541 40460-0
 E-Mail: osnabrueck@hbbn.de

Weitere Informationen unter
www.hbbn.de | www.hbn-recht.de
www.facebook.com/hbbn.de

Die HBBN Gruppe

HERDEN BÖTTINGER BORKEL NEUREITER GmbH
 Wirtschaftsprüfungsgesellschaft
 Steuerberatungsgesellschaft

HBBN DR. HINDERSMANN & PARTNER
 Rechtsanwälte

HBBN AG
 Wirtschaftsprüfungsgesellschaft



LICHT UND SCHATTEN

BEIM BOXTURNIER IN HOLZHAUSEN AM 09.11.2019

Fremdwort „sportliche Fairness“

Anstand und Fairness sind grundlegende Kriterien, die im Sport einen hohen Stellenwert haben oder hier, besser gesagt, haben sollten. Leider liest und hört man von Ereignissen, bei denen diese Begriffe zur Floskel werden. Ein Paradebeispiel hierfür erlebte am 09.11.2019 der OSC-Boxer Dominik Hochkepler.

Für ein Boxturnier am 09.11.19 in Holzhausen meldete der OSC Luisa Gassewitz, 63 kg Halbweltergewicht und Dominik Hochkepler, 73 kg Mittelgewicht. Beide waren im Vorfeld mit passenden Gegner/innen besetzt. Luisa gegen Farah Blohm vom VfB Oldenburg (20 Jahre, 67 kg, 3 Kämpfe) und Dominik gegen Margim Gütja vom BC Holzhausen (22 Jahre, 73 kg, 2 Kämpfe).

Als am Kampftag nach den formalen Abläufen, Wiegen und ärztlicher Untersuchung, die übliche Trainerbesprechung ausfiel, wurde OSC-Coach Heinz Janocha zurecht mißtrauisch. Er kontrollierte die angesetzten Paarungen und stellte dabei fest, dass Dominik Hochkepler plötzlich einen 17-jährigen Gegner aus Holzhausen hatte und der ursprünglich vorgesehene Margim Gütja einen 18-jährigen Boxer aus Münster. Ein absolutes

Unding, da laut Reglement Dominik Hochkepler als 24-jähriger Mann nicht gegen einen 17-jährigen Junior boxen darf. Auf Nachfrage reagierte der Holzhausener Coach und Abteilungsleiter Bajram Shala mit fragwürdigen Ausflüchten. Obwohl die Möglichkeit bestand, den 17-jährigen Holzhauser Boxer gegen einen 18-jährigen Boxer aus Münster boxen zu lassen, was alle Trainer inklusive Co-Trainer aus Holzhausen akzeptierten, verweigerte Shala die Änderung. Er ignorierte, dass Dominik sowie sein 17-jähriger Boxer sich umsonst auf diesen Kampftag vorbereitet hatten, dass Dominik umsonst angereist war und als bekennender VfL-Fan auf die Begegnung VfL gegen Stuttgart verzichtet hatte. Hintergrund dieser Posse war ein Agreement zwischen Shala und dem Vater von Gütja, der für seinen Sohn um einen leichten Gegner und den damit zu erwartenden Sieg gebeten hatte. Dieses absolut unsportliche Verhalten wurde später, nach einer offiziellen Beschwerde von Coach Janocha beim Box-Verband Weser Ems, mit einer Abmahnung Shalas sanktioniert.

Aufgehellt wurde die getrübbte Stimmung am Kampftag durch den hervorragenden Kampf von Luisa Gassewitz, die ihren 2. Fight bestritt. Etwas beeindruckt durch die Größe ihrer Geg-

nerin Farah Blohm (187 cm) hielt sich Luisa voll an die Weisungen von Janocha: viel Bewegungen, wenig Langboxen und von der Seite Körpertreffer platzieren. Es entwickelte sich ein tempo- und abwechslungsreicher Kampf, bei dem Luisa Gassewitz die Oberhand behielt und nach Punkten gewann.

Heinz Janocha



WESER-EMS-MEISTERSCHAFT 2020

Erneut erfolgreich!

Nachdem sich bereits Luisa Gassewitz, Halbweltergewicht bis 65 kg, für das Finale der Weser-Ems-Meisterschaft 2020 qualifiziert hat, starteten am 15.02.20 in Wallenhorst Dominik Hochkepler im Mittelgewicht bis 75 kg, Justin Vicente im Halbschwergewicht bis 81 kg und Mohammed Abelkhir im Schwergewicht bis 91 kg, für den OSC bei der diesjährigen Meisterschaft.

Trotz der langen Wartezeit, sie hatten gewichtsbedingt die letzten von insgesamt 23 Kämpfen, sorgten alle 3 Boxer für Furore.

D. Hochkepler traf auf den schlagstarken Veli Mohammadj vom VfB Oldenburg. Es gab kein kurzes Abtasten, sondern beide Boxer gingen gleich zur Sache. Nachdem die beiden ersten Runden ziemlich ausgeglichen

waren, gewann Dominik in der 3. Runde die Oberhand und schickte seinen Gegner 2x auf die Bretter. Somit wurde der Punktsieg für D. Hochkepler zur Formsache.

Direkt im Anschluss stand als 2.OSC Boxer Justin Vicente im Ring, auch sein Gegner, Mohammad Akbari, kam vom VfB Oldenburg. Gleich zu Beginn zeigte Justin auf, wer Chef im Ring ist. Kompromislos trieb er seinen Gegner vor sich her und landete dabei harte Treffer. Mitte der 2. Runde brach der Ringrichter, nachdem Akbari 2x mehrfach angezählt werden mußte, den Kampf ab. Sieger durch RSC (technischer Ko) Justin Vicente.

Als letzter des Tages stand Mohammed Abelkhir im Schwergewicht für den OSC im Ring. Sein Gegner, Kamil Lemanski, vom Raspo Osnabrück. Gut eingestellt agierte Mohammed gegen seinen körperlich gedungenen Gegner mit schnell geschlagenen Geraden und guten Weichbewegungen und erarbeitete sich so einen soliden Punktvorsprung. In der 3. Runde versuchte K.Lemanski durch einen Lucky Punch, Zufallstreffer, noch das Ruder rumzureissen. Doch Mohammed behielt Ruhe und Übersicht und gewann klar nach Punkten.

Jetzt geht es mit gesundem Selbstvertrauen am 22.02.20 ins Halbfinale nach Norden.

Heinz Janocha





GELUNGENE PREMIERE

4. Adventsboxen

„Das ist wie ein vorzeitiges Weihnachtsfest“, freute sich Abteilungsleiter und Coach der OSC-Boxabteilung Heinz Janocha über die mehr als gelungene Premiere der 4. Adventsboxveranstaltung im neuen Landwehrviertel in Osnabrück-Eversburg.

Anfängliche Bedenken, dass das Landwehrviertel als Standort der OSC-Boxabteilung noch ein großes Baugebiet ist und sich die Infrastruktur bezüglich Straßen und Parkplätze in der Aufbauphase befindet, vielen die Örtlichkeit fremd ist und direkte Busverbindungen noch nicht bestehen, wurden durch den regen Zustrom boxinteressierter Fans schnell zerstreut. Durch Plakatwerbung, Mundpropaganda, Internet und durch die Berichterstattung eines regionalen Rundfunksenders war der Informationsfluss gewährleistet. Selbstgefertigte Hinweisschilder an markanten Punkten sorgten für ein problemloses Auffinden der Kampfsporthalle.

Geboten wurden 17 Kämpfe, davon 3 Damenkämpfe, sowie ein von der Kick-Box-Abteilung des OSC gestaltetes Pausenprogramm mit Show-Kämpfen.

Den ersten Kampf bestritt der 15-jährige OSC-Boxer Alexander Keil im Junior-Halbschwergewicht bis 81 kg. Er traf auf den Diepholzer Titus Zeibig. Von Beginn an schenkten sich beide Boxer nichts und es entwickelte sich ein reger Schlagabtausch, der dazu führte, dass beide Athleten in der ersten und zweiten Runde jeweils einmal angezählt wurden. Nachdem in dem ausgeglichenen Kampf Titus in der 3. Runde nochmals angezählt wurde, brach der Ringrichter nach erneut harten Treffern den Kampf ab. Sieger durch RSC (Technischer KO) war damit Alexander Keil.



Heiß wurde es, als im fünften Kampf der für den OSC boxende Justin Vincente im Halbschwergewicht der Männer bis 81 kg auf Amat Kacar vom BC Lengerich traf. Beide sind erfahrene Boxer, die ihr Können in allen drei Runden unter Beweis stellten. Nachdem Justin die erste Runde leichtfertig abgegeben hatte und es in der Ringpause klare Worte durch Coach Janocha gab, boxte Justin seinen gewohnt guten Stil und gewann immer mehr die Oberhand. Als sein Gegner in der dritten Runde angezählt wurde, war der Punktsieg von Justin nur noch Formsache.



Als dritter OSC-Boxer war Marvin Cord im Junior-Mittelgewicht bis 75 kg im Ring. Er traf auf den erfahrenen Tim Baumann von Shake Hands Leer. Marvin, der seinen zweiten Kampf bestritt, schaffte es nicht, seine guten Trainingsleistungen abzurufen. Der Unterschied, im kleinen Kreis oder vor Publikum zu boxen, führte dazu, dass Marvin mit „angezogener Handbremse“ agierte. Durch gute Meidebewegungen konnte er zwar unnötigen Treffern ausweichen, vergaß dabei aber selbst aktiv zu werden, was zu einer gerechten 2 zu 1 Punktniederlage führte.



Bum Bum Lena wurde als vierte Aktive der OSC-Boxstaffel durch den Ringsprecher angekündigt. Die 26-jährige Maschinenbauingenieurin Lena Schulhof (Halbweltergewicht 64 kg) traf auf die um einen Kopf größere Farah Blohm vom VfB Oldenburg.



Passend eingestellt machte Lena ihrem Kampfnamen alle Ehre. Drei Runden lang zeigte Lena, dass sie nicht nur die Theorie beherrscht: Kompromisslos suchte sie die Halbdistanz und lies ihrer Gegnerin keine Chance, ihre Reichweite auszunutzen. Der klare Punktsieg war nie gefährdet.



Dem fünften OSC-Boxer Beshir Kantar (Halbweltergewicht), der seinen ersten Kampf bestritt, merkte man schon die noch fehlende Erfahrung an. Sein schlagstarker, wesentlich größerer Gegner Maik Isak, vom BC Lohne lies Beshir keine Chance zur Entfaltung. Fair aber bestimmt boxte er Beshir, dem nur die Defensive blieb, aus und gewann klar nach Punkten. Die beiden letzten Kämpfe des Boxevents bestritten die OSC-Boxer Mohamad Bakhit Abelkhir im Schwergewicht bis 91 kg und Dominik Hochkeppler im Mittelgewicht bis 75 kg. Mohamed, der auf Nikita Gurschi vom BC Haren traf, bestritt ebenfalls seinen ersten Kampf. So, als sei es das Selbstverständlichste der Welt, kannte Mohamed nur eine Richtung: den Weg nach vorne. Stark beeindruckt, versuchte der Harener Boxer durch stetiges Klammern Mohameds Angriffe zu unterbinden. Zweimal angezählt schaffte es Nikita sich so über die Runden zu retten. Klarer Punktsieger wurde OSC-Boxer Muhamad Bakhit Abelkhir.



Der letzte Kampf versprach nochmals besondere Spannung. Der für den OSC startende Boxer Dominik Hochkeppler traf in seinem dritten Kampf auf Jens Tuja vom BC GMH. Tuja, der bereits sieben Kämpfe bestritten hatte, erwies sich als bisher stärkster Gegner Dominiks.



Schnelle Konter und schnelle Meidebewegungen von Tuja machten anfangs Dominik das Leben schwer. Ab der zweiten Runde stellte sich Dominik gut auf den Kampfstil seines Gegners ein und zeigte auf, dass auch er boxen kann. Nach einem guten, schnellen und begeisternden Fight kam das Kampfgericht zu einem gerechten Punktsieg für Dominik Hockeppler.



Nicht nur das gute Abschneiden der OSC-Boxer*innen mit fünf Siegen in sieben Kämpfen, sondern der problemlose und in allen Belangen erfolgreiche Ablauf der Veranstaltung, gewährleistet durch den engagierten Einsatz von Mitgliedern, deren Angehörigen und Freunden, was besonderen Dank verdient, waren Garant für ein zufriedenes Publikum und eine gelungene Boxveranstaltung.

Heinz Janocha

Anzeige

Nasse Wände? Feuchter Keller?

ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.
TÜV-Rheinland überwacht, 10 Jahre Gewährleistung,
95.000 erfolgreiche Sanierungen in der Gruppe

Abdichtungstechnik Heinicke
Lengericher Landstr. 30, 49078 Osnabrück
☎ 0541 - 9638599-0

www.isotec-heinicke.de



ISOtec®
Wir machen Ihr Haus trocken

INTERVIEWS

Es geht wieder los – Die Tigers greifen an!



CURTIS JOSIAH

Hallo Curtis, stell dich bitte einmal kurz vor. Wer bist du? Seit wann bist du dabei und was genau machst du bei den Tigers?

Hi erstmal, also ich bin Curtis Josiah, 32 Jahre alt, und seit November 2019 der neue Headcoach der Herren Mannschaft.

Was hat sich bei den Tigers seit der letzten Saison so alles getan? Welche Neuerungen gibt es?

Leider kann ich nicht so viel zur letzten Saison sagen, aber was ich sagen kann ist, dass es viele verletzte Spieler wieder zurück ins Training gebracht hat. Ausserdem konnten wir neben einigen Neuverpflichtungen im Coaching Staff auch die Strukturen in der Abteilung an sich etwas verstärken und somit neue Projekte angehen.

PHILLIPP PÜNDER

Auch im Junior Football Bereich hat sich einiges getan. So konnte Head-Coach Philipp Pünder zusammen mit seinem Coaching Team mittlerweile ein rund 40-köpfiges Team auf die Beine stellen, was natürlich für die Zukunft der Tigers eine enorm wichtige Rolle spielt.

Was sind die Ziele für die nächste Saison?

Das Ziel für die kommende Saison ist es zu aller erst einmal, ein solides Team auf die Beine zu stellen. Ich möchte die Jungs zu einer richtigen Mannschaft formen, in der jeder für den anderen einsteht und wir zusammen für das gleiche Ziel kämpfen. Was in dem Fall von mir ans Team kommuniziert ganz klar der Aufstieg in die Regionalliga Niedersachsen sein soll. Neben dem Sportlichen möchten wir uns ganz klar noch mehr in den Verein OSC

integrieren und an unserer Jugendarbeit sowie der Öffentlichkeitsarbeit arbeiten.

Wie sollen diese Ziele erreicht werden?

Sportlich natürlich durch konsequentes Training und der Vermittlung von Football-Wissen. Außerdem möchten wir als Team mehr unternehmen und somit eine wirkliche kleine Familie werden. Football is a Brotherhood. Wenn wir das schaffen, stehen uns alle Türen offen. Ich möchte auch, dass meine Herren-Spieler sich mehr mit der Jugendarbeit auseinandersetzen und Vorbilder für die jungen Spieler sind. Sie an die Hand nehmen und unterstützen. Nur so kann das Ganze funktionieren.

Was erwartet die Zuschauer nächste Saison?

Ich denke, dass die Zuschauer in der kommenden Saison vor allem wieder ein Team auf dem Platz sehen werden.

Ein Team, das zusammen spielt und funktioniert. Mit spannenden Football, der Spaß macht.

Wie kann man die Tigers unterstützen?

Das ist eine sehr gute Frage. Wir können jede Hilfe gebrauchen, egal ob als Spieler oder jemanden, der uns im Hintergrund hilft. Wir müssen unsere Strukturen komplett neu ordnen und jede helfende Hand ist ein Segen für unsere Ziele. Außerdem sind wir nach wie vor auf der Suche nach Sponsoren, die den Football in Osnabrück mit uns gemeinsam nach vorne bringen möchten.

Also Leute, solltet ihr Interesse haben uns zu helfen, meldet euch. Wir freuen uns über jede Unterstützung.



EMS-TRAINING

EMS – Mehr als nur drei Buchstaben!

1. Was ist EMS-Training?

Bei EMS (elektrische Muskelstimulation) wird eine Kontraktion des Muskels hervorgerufen durch einen von außen aufgegebenen elektrischen Impuls.

Das klingt gefährlich? Nein, das ist es nicht! Das EMS-Training ist mittlerweile zu einer hocheffizienten Trainingsmethode geworden. In nur 20 Min. pro Training werden Muskeln aufgebaut, stärker und ausdauernder. Dein Zentrales Nervensystem kann nicht entscheiden, ob du deine Muskeln selber anspannst oder die Anspannung durch die Impulse unserer XBody EMS-Gerät erzeugt wird. Die Impulse bringen die Muskeln zum Kontrahieren, somit ist das Resultat vergleichbar mit der realen Bewegung des Muskels.

2. Vorteile des EMS-Trainings:

- Verbessert Muskeltonus und Stärke
- Zeitersparnis
- Personal-Training
- Haut- und Bindegewebsstraffung
- Fettreduktion/Stoffwechselaktivierung
- Cellulite-Behandlung
- Osteoporose-Prävention
- Schmerzlinderung/Rückenschmerzen
- Inkontinenzprävention
- Schwangerschaftsrückbildung
- Gelenkfreundliches Training

3. EMS-Krafttraining

Beim EMS-Krafttraining steht dir dein Personaltrainer die ganzen 20 Minuten an deiner Seite. Er zeigt dir verschiedenen Übungen aus dem funktionellen Trainingsbereich. Dazu werden oft noch zusätzliche Kleingeräte wie Kurzhanteln, Langhanteln, Terrabänder, Kettlebells, TRX uvm. benutzt, um dein Training so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten und damit noch effektivere Trainingserfolge zu erzielen. Solltest du Fragen, Zweifel, Ängste haben, sprich uns gerne jederzeit an. Wir unterstützen Dich dabei, Deine Ziele zu erreichen.

4. EMS-Cardiotraining

Cardio EMS-Training ist eine Kombination aus elektrischer Muskelstimulation, kurz EMS, und einer Ausdauerinheit. Die Muskulatur wird dabei während des Trainings auf einem Cardiogerät (Crosstrainer, Laufband oder Fahrrad) zusätzlich durch einen elektrischen Dauerimpuls kontrahiert. So entsteht ein doppelter Trainingseffekt.

5. Tarife

- 79,90 € – Laufzeit 6 Monate (nur EMS-Training 1x pro Woche)
- 100,00 € – Laufzeit 6 Monate (EMS-Training 1x pro Woche + Nutzung des Aktivitals inkl. Gerätefläche, Kurse (außer Specials))



PROBETRAINING KOSTENLOS



DAS TEAM



Hendrik Witte
Geschäftsführung



Iris Block
Studiolenkung Aktivital



Layla Blank
Koordination Kurse



Sina Hödtke
Koordination Rehasport



Jan Grote
Koordination Fläche, Service



Ina Stallkamp
Administration Rehasport/
Mitglieder- und Rehaberatung



Peter Hartmann
Service/Mitglieder-
und Rehaberatung



Constanze Wegner
Mitgliederberatung/
Rehasportabrechnung



Wilfried Hollstein
Sportlehrer



Lech Skowronek
Sportlehrer



Ingrid Haferkamp
Sportlehrerin



Laura Heuer
Sport- und Gesund-
heitstrainerin/
EMS-Ansprechpartnerin



Johanna Blom
B.A. Gesundheits-
management



Dilara Lübke
Auszubildende



OSC AKTIVITAL
DAS SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM

FITNESS-SPORT FÜR ALLE
INDIVIDUELL-EFFEKTIV-GEMEINSAM

JETZT NEU: DER CARDIOSCAN
HERZ- UND STRESSTEST

Mit deinem individuellen Stress-Index
und Fit-Level zum optimalen Training.



CARDIOSCAN auch für NICHT-MITGLIEDER buchbar!
Jetzt beraten lassen und kostenloses
Probetraining* vereinbaren!

*Probetraining nach Terminvereinbarung und weitere Infos auf
www.aktivital.info



KRAFT



FITNESS



REHA



OUTDOOR



SERVICE



Das Sport- & Gesundheitszentrum

Kickboxer begeistern beim Eulenspiegelfest mit Live-Kämpfen und Mitmachaktionen

In der Kickbox-Abteilung hat sich in dem letzten halben Jahr viel getan: Die Jugend und Kids Abteilung ist mittlerweile auf über 40 Teilnehmer gewachsen. Die gesamte Abteilung hat nun mehr als 80 aktive Teilnehmer und sechs hochmotivierte Trainer.

Beim Eulenspiegelfest im September waren über 20 Teilnehmer der Kids und Jugend Abteilung vor Ort um gemeinsam ihre Kickbox-Choreographien, die sie in wochenlanger Arbeit eigenständig einstudierten, vorzuführen.

Die Kids-Gruppe, deren Teilnehmer zwischen 10 und 14 Jahren alt sind, hatte dabei ihren ersten großen Auftritt vor Publikum. Die Nervosität ließen sich die Kinder aber nicht anmerken und ernteten von den Zuschauern großen Applaus.

Die MMA- und Grappling-Gruppe, die nun fest zur Abteilung Kickboxen gehört, unterhielten die Besucher des Festes in der Pause mit einem Show-Kampf. Mit gezielt angewendeten Kampftechniken brachten sie das Publikum zum Staunen.

Anschließend durften die Kickbox-Kids ihre Kampfkünste an den Trainern demonstrieren, während die Jugendlichen gegeneinander antraten. Danach standen sich Ronny Imbrich und Steffen Ernst in einem freundschaftlichen Live Match gegenüber.



Zwischen den Aufführungen konnten sich interessierte Zuschauer einzelne Kickbox-Techniken zeigen lassen und diese dann selbst ausprobieren. Dieses Angebot wurde begeistert in Anspruch genommen und stellte vor allem für die Kinder ein Highlight dar.

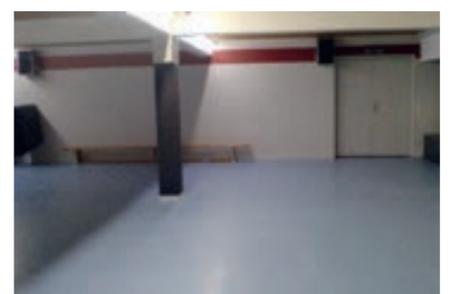
Für die Zukunft hoffen wir, dass die Bushaltestelle im Landwehrviertel bald von den Bussen der Stadtwerke angefahren wird, sodass die dortige Trainingshalle besser erreichbar wird. Wenn sie jetzt auch ein wenig Lust bekommen haben, können sie gern zu einer Schnupper-

stunde vorbeikommen.
Montags 17:00-18:30 Uhr (14-18 Jahre),
17:30-18:30 Uhr (10-14 Jahre),
Donnerstags 18:20-19.30 Uhr
(18+; in der Kampfsporthalle Eversburg im Landwehrviertel).



Generalüberholung der Mehrzweckhalle

Im Zuge des stetig wachsenden Teams entschlossen wir uns dazu die Mehrzweckhalle des OSC auf Vordermann zu bringen. Eine Woche lang verkleideten wir Wände und Säulen mit Prallschutz, entrümpelten altes Equipment und schrubbten, was das Zeug hielt. Nach einem neuen Anstrich war die Halle kaum noch wiederzuerkennen. Die harte Arbeit hat sich für uns also mehr als gelohnt.





SCHAULAUFEN DER ROLLKUNSTLAUFABTEILUNG

„Roll On“ war ein voller Erfolg!

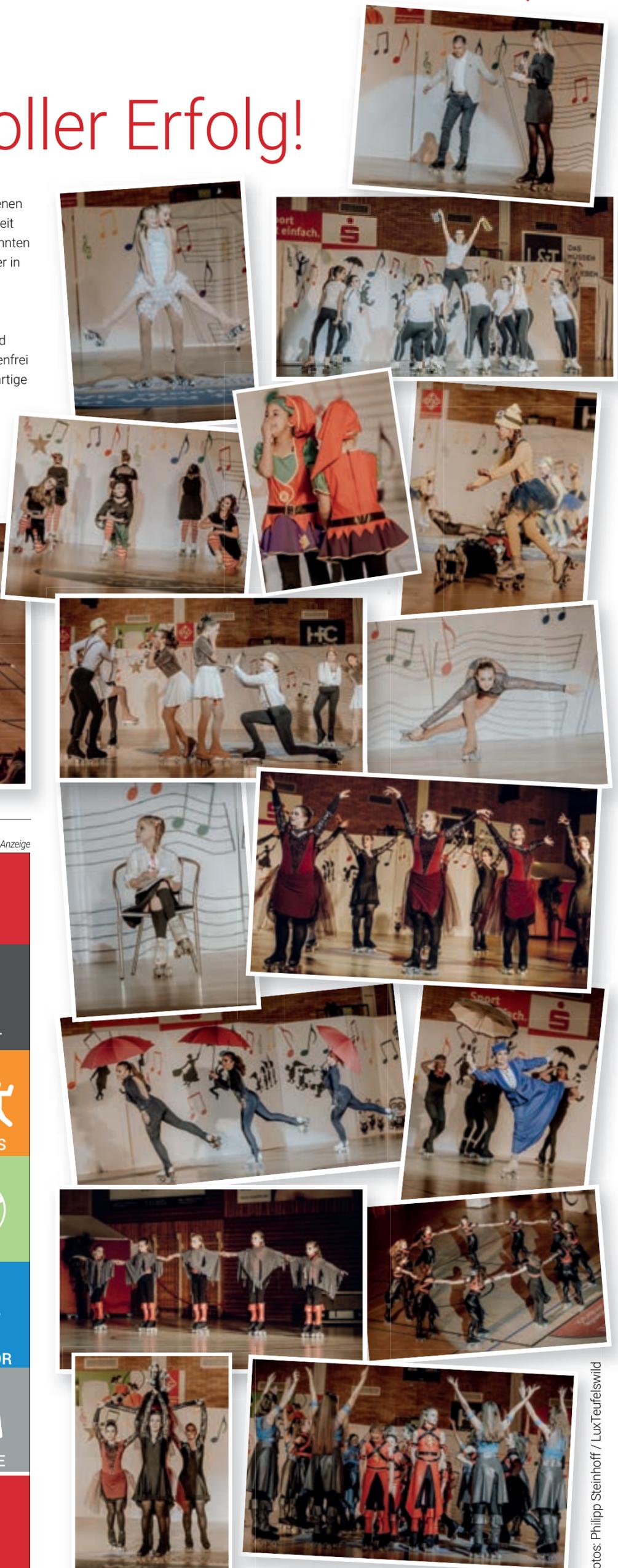
Die Rollkunstlaufabteilung des OSC präsentierte auch in diesem Jahr wieder ihr Schaulaufen unter dem Motto „Roll On“ am Wochenende vom 16. und 17. November 2019. In der Halle A des OSC fanden sich zu der Show der Abteilung wieder zahlreiche Zuschauer zur Premiere am Samstagnachmittag, zur Abendvorstellung sowie zur Aufführung am Sonntag ein.

Kostümiert in Szene gesetzt und musikalisch begleitet zeigten die rund 90 Läuferinnen am dritten November-Wochenende ihre aufwendigen Choreografien in der Halle A. Die Läuferinnen, die sich aus Anfängern,

Hobbysportlern und international erfahrenen Athleten zusammensetzten, trainierten seit über einem Jahr für ihren Auftritt und konnten auch in diesem Jahr das Publikum wieder in ihren Bann ziehen.

Zudem bot die Abteilung eine Cafeteria mit allerlei selbstgebackenen Kuchen und Getränken. Da der Eintritt zur Show kostenfrei war, bedankt sich die Abteilung für großartige Spenden!

Die Planungen für ein nächstes „Roll On“ Schaulaufen sind bereits angerollt – seien Sie gespannt!



Anzeige

OSC AKTIVITAL
DAS SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM

RABATT AKTION

+ 1 CENT/LITER AB DEM 1. LITER
+ 10% RABATT AUF JEDE WÄSCHE

KRAFT

FITNESS

REHA

OUTDOOR

SERVICE

**NUR AM KURT-SCHUMACHER-DAMM 31
NUR MIT GÜLTIGEM MITGLIEDSAUSWEIS**

osc Aktivital
Das Sport- & Gesundheitszentrum

Fotos: Philipp Steinhoff / LuxTeufelswild



NEWS VOM NETZSPORT

Aus fester Größe wird Institution

L&T

3 Jahre Existenz, eine permanent um viele sympathische Gesichter wachsende Abteilung – Volleyball im OSC hat sich von einer festen Größe zu einer Institution entwickelt.

Zu unseren 6 Mannschaften im Ligabetrieb wurde eine Hobbymannschaft ohne Ligabetrieb hinzugefügt, das Gesamtgefüge ist stark wie nie. Das jährliche Neujahrsturnier der Abteilung bot eine ideale Gelegenheit zur Bestätigung der Harmonie und war, wie immer, ein voller Erfolg.

Doch nun zum Eingemachten, liebe Leute! Ihr lest diesen Text ja nicht nur wegen der an Disney-Film-Tragik grenzenden (Freuden-)Tränendrüsen-Stories, Sportler sind interessiert an Wettkämpfen. Und diese laufen höchst zufriedenstellend – war zu erwarten, aber trotzdem erwähnenswert.

Während die 1. Herren nach dem zweiten Aufstieg in Folge durch die Landesliga pflügt und alteingesessene Koryphäen nach dem obligatorischen Sieg mit offener Kinnlade zurücklässt, schlägt weiter der Funke auf jeden Beobachter über. Es ist nun mal fein anzuschauen, wenn 2-Meter-Hünen mit atemberaubender Geschwindigkeit in Höhen von 2,50 m und mehr agieren.

In eine ähnliche Kerbe schlägt die H2, die nach eigener Aussage „endlich“ in der Bezirksklasse Fuß gefasst hat und sich mit strahlenden Augen in Richtung Aufstieg positioniert. Mit einem fast aus den Nähten platzenden Kader müssen wir uns mal wieder Gedanken um Erweiterung machen, doch für diese Spielzeit steht eine klare Mission auf dem Zettel.

Ein doch recht aufwühlendes Auf und Ab erlebt momentan die 1. Damen, von 3:0 bis 2:3 kann alles passieren und das mit variablem Überraschungsfaktor. Doch alle Varianz ist schnell vergessen, wenn man die neu entfachte Euphorie erkennt – die Truppe brennt. Auch wenn das Ziel der Landesliga um ein weiteres Jahr warten zu müssen scheint, diese Mannschaft lässt jeden Tropfen Herzblut auf dem Feld.

Apropos, bis aufs Blut könnte es in der Bezirksklasse gehen, denn hier stehen sich D2 und D3 als Kontrahenten gegenüber. Das erste Duell konnte die Zweite sich nach einem erbitterten Kampf mit einem 3:2-Sieg sichern, doch die Gelegenheit zur Revanche nähert sich mit großen Schritten. Der 23. Februar ist rot im Kalender eingekreist, ab 11 Uhr vormittags startet das große Rückspiel.

Zu guter Letzt kann sich die D4 mit Stolz präsentieren. Nach einem Start mit stotterndem Motor und vielen knappen Partien stehen zuletzt mehrere Siege in Serie zu Buche. Das Team mit vielen Volleyball-Ersttättern etabliert sich in der Kreisklasse Süd.

Wohin die Reise geht, werden die nächsten Wochen zeigen, denn die Volleyball-Saison geht Richtung März bereits zu Ende. Crunch Time am Netz! Wer sich also zusätzlich zum Eigenen noch von RICHTIG schönem Sport inspirieren lassen möchte, ist herzlich eingeladen sich bei unseren Heimspielen in den heiligen Hallen des OSC blicken zu lassen.

Euer OSC VB-Team



Anzeige



Hartmut Hensing



Margarete Olga Wellmann



Chris Phipps



Petra Hermes

Ihr
VORPRUNG
Wir können alles persönlich besprechen.

VGH Vertretung Hensing OHG

Meller Straße 21

49082 Osnabrück

Tel. 0541 909050 Fax 0541 9090525

www.vgh.de/hensing

hensing@vgh.de

Finanzgruppe

fair versichert

VGH



DIE MEHRMARKENWERKSTATT RESTEMEIER



DELLEN DRÜCKEN:

Spezialisten für punktgenaue
Entfernung von kleinen Dellen

CENTRUM OSNABRÜCK SMART-REPAIR



KRATZER, DELLEN, SCHRAMMEN, BEULEN, – »SMART-REPAIR« HEISST DIE FAIRE LÖSUNG

Der ganz alltägliche Wahnsinn steckt voller Überraschungen und Schrammen. Einfach smart! – Die Reparatur bei Smart-Repair wird ohne Demontage der zu reparierenden Teile direkt am Fahrzeug durchgeführt!

Dellen drücken bedeutet die punktgenaue Entfernung von kleinen Dellen – verursacht zum Beispiel durch kleine Remppler, Hagel, Kastanien oder ähnliches – ganz ohne Lackieren.

Mit viel Erfahrung und dem nötigen Spezialwerkzeug werden kleine Beulen in kürzester Zeit unsichtbar. Der Lack bleibt dabei intakt, das Ergebnis ist optisch einwandfrei und absolut sicher vor Korrosion. Bei Restemeier gibt es hierfür zwei Mitarbeiter, die gleichzeitig auch »Dellendoktor« sind.

Die Vorteile dieser Technik sind:

- geringe Kosten
- geringer Materialverbrauch
- geringer Zeitaufwand und Schonung der Umwelt

Wir als Smart-Repair Centrum setzen moderne Techniken ein, um die Reparatur smart zu machen.

CENTRUM OSNABRÜCK SMART-REPAIR

www.smartrepair-os.de

RESTEMEIER GmbH - Die Mehrmarkenwerkstatt · Carl-Fischer-Straße 2 · 49084 Osnabrück
Telefon: 0541 911110 · www.restemeier.de · info@restemeier.de

UNSERE HIGHLIGHTS 2019



Frieda Bühner war als Kapitänin der U15-Nationalmannschaft im Juni in Kaunas/Litauen beim Ramunas Siskuskas Cup.



Grandiose Saisonleistung der Panthers wurde mit dem Aufstieg in die 1. Bundesliga gekrönt

Mitte des Jahres erhielt die Kickboxjüngend des OSC eine finanzielle Unterstützung von 2.500 Euro vom 1. Osnabrücker Skiclub „Eddie the Eagle“.



20



Fabian Dammerrmann und Anton Siemer (LGA Osnabrück/OSC) wurden zum Sportler/Trainer des Jahres gewählt

Tigers traten mit neuem Namen an



HC InnoTech



Überraschungscoup der 1. Herrenmannschaft mit Meisterschaft und Rückkehr in die Landesliga



Bambini-Kicker und G1-Jugend-Spieler bei Dreharbeiten für einen Bericht im Magazin FUSSBALLTRAINING Junior



Masters schwammen zu zahlreichem Edelmetall



Artur Kiebula zweitbesten A-Jugendlicher Deutschlands beim internationalen U 20-Heimturnier, dem „arcona Living Cup“



OSC Mavericks schafften den Aufstieg in die 2. Herren-Bundesliga



Beach-Tennis EM in Bulgarien

Sven & Sarah Bolsmann und Christin Meyer im Team Deutschland

19 20



Constanze und Nikita Schulz holten den Landesmeistertitel in der Junioren II C Latein



Handball-Damen 1 mit Meisterkrone und Aufstieg



Fabian Dammermann wird U-23 Europameister mit der 4x400m Staffel.

Foto: Iris Hensel

7 Jahre KidsZ





SKIABTEILUNG

Skireise Jan. 2020



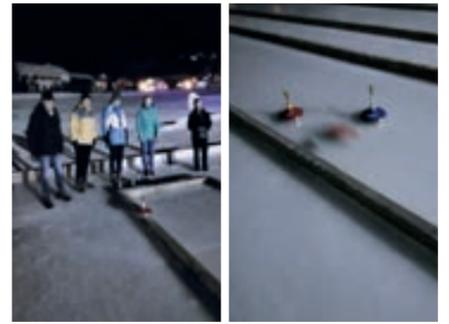
Nach drei Jahren in Bad Hofgastein kehrten die Skifahrer, Langläufer und Wanderer der Skiabteilung in das bewährte Skigebiet Nauders am Reschenpass zurück.

Es hatte sich in der Zwischenzeit einiges getan. Der Skipass war jetzt nicht nur in Nauders/Österreich und Schöneben und St. Valentin/Italien gültig, sondern wurde um die Gebiete Suldens, Wals und Travois erweitert. Durch die Erschließung des Höllentals und den Bau des Verbindungsliftes zur Haideralm hat dieses Skigebiet deutlich an Attraktivität gewonnen.

Das Wetter spielte mit. Die Sonne strahlte bei -6° bis $+2^{\circ}$ vom blauen Himmel. Die Abfahrten waren vorbildlich gepflegt und auch die Langläufer kamen auf ihre Kosten.



Die Wanderer war ebenfalls glücklich, besonders wenn sie den letzten Skibus verpassten und mit dem Pferdeschlitten ins Hotel fahren konnten.



Für die Abendunterhaltung sorgte das Eisstockschießen im Eisstadion unterhalb der Burg Nauders. Wer die Regeln für dieses Spiel nicht kennt. Es ist wie Boule im Sommer, nur jetzt mit einem anderen Gerät.

Die Teilnehmer dieser Winterreise waren so begeistert, dass beschlossen wurde auch 2021 wieder zu kommen.

Neue Mitfahrer sind herzlich willkommen.

Radfahrtsaison 2020

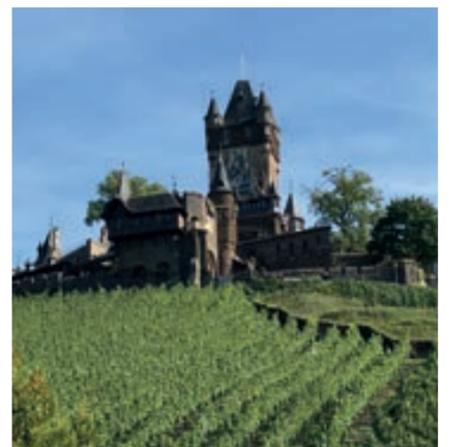
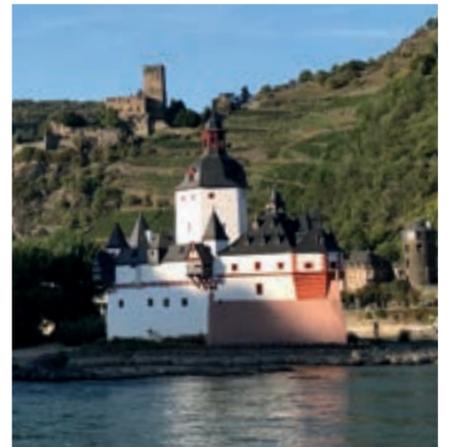
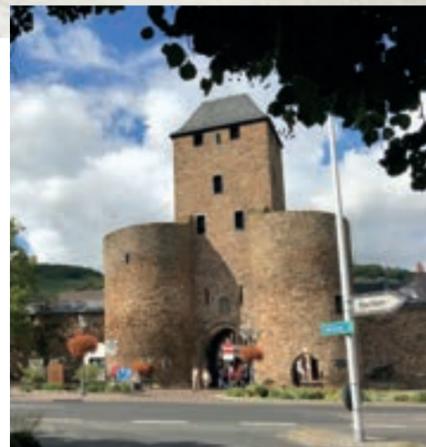


Nachdem alle Wintersportler aus dem Skiurlaub zurück sind, die Abfahr- und Langlaufbretter sicher bis zum nächsten Winter verstaut sind, kann die Radfahrtsaison der Skiabteilung beginnen.

Traditionell startet sie am Osterdienstag um 14 Uhr an der OSC Halle. Danach treffen sich die Radler am Montag zur gemeinsamen Ausfahrt. Die Liste mit den Zielen und Abfahrzeiten stehen im Internet oder sind im Skikeller ausgelegt.

In 2019 fand wieder eine Radfernfahrt statt. Es ging zum Mittelrhein nach Boppard. Von dort aus wurden die Flüsse Ahr, Mosel, Lahn und Rhein erfahren. Der Bus brachte die Gruppe zu den Ausgangspunkten, von wo aus sie von versierten Radfahrern ans Ziel begleitet wurden.

Insgesamt legten die Radler der Skiabteilung 346 km zurück. Der absolute Höhepunkt der vielen Highlights war der „Rhein in Flammen“, den wir in Oberwesel erleben durften.



Für 2020 ist eine weitere Fernfahrt geplant. Es geht in die östlichen Bundesländer. Die Skigruppe fährt von Berlin nach Stralsund mit dem kleinen Umweg entlang der Oder nach Stettin. Dieses Mal ist das Standquartier ein Schiff „Prinzess“, das uns begleitet. Diese Fahrt ist zur Zeit noch ausgebucht.



REISEFREUDEN 2020



GEFÜHRTE RADREISEN

31.05. – 07.06.2020 | Der Inn-Radweg – Drei Alpenländer, zwei Räder, ein Fluss

31.05. – 09.06.2020 | Das Périgord und die Dordogne – Eine Zeitreise in das Mittelalter und die Steinzeit

09.06. – 16.06.2020 | Der Salzburger Tauernradweg – Ganz großes Bergkino

21.06. – 25.06.2020 | Inselhüpfen in Nordfriesland – Föhr, Sylt und ganz viel Mee(h)r

24.06. – 01.07.2020 | Die Schweiz erleben – per Fahrrad, mit dem Bus, zu Schiff und mit dem Bernina Express

03.07. – 08.07.2020 | Der Lahntalradweg – Stadt, Land, Fluss... Charme!

06.07. – 13.07.2020 | Bildgewaltige Bretagne – Radeln wie Gott in Frankreich

06.07. – 14.07.2020 | Sommer in Schweden – Europas schönste Wasserstraße und Stockholm vom Rad aus

12.07. – 17.07.2020 | Mosel- und Maare-Mosel-Radweg – Auf schönsten Radrouten durch das rheinland-pfälzische Herz

15.07. – 19.07.2020 | In Holland unterwegs – Mit dem Rad zwischen Ursprünglichkeit und Innovation

26.07. – 31.07.2020 | Main-Radweg von Bamberg nach Würzburg – Zwischen Hopfen und Reben

26.07. – 02.08.2020 | Das Allgäu – Bühne frei für die Natur!

05.08. – 09.08.2020 | Der Vennbahn-Radweg – Grenzgänger zwischen Deutschland, Belgien und Luxemburg

14.08. – 22.08.2020 | Der Donau-Radweg von Passau nach Wien – Ein Klassiker

23.08. – 30.08.2020 | Sommer am Bodensee – Drei Länder, zwei Räder, ein grenzenloses Abenteuer

26.08. – 01.09.2020 | „Mia san mia“ – München und das Alpenvorland

04.09. – 07.09.2020 | Das Weserbergland – Der Weser-Radweg

10.09. – 15.09.2020 | Das Welterbe „Oberes Mittelrheintal“ – den Rhein und seine Nebenflüsse Ahr, Mosel und Lahn mit dem Rad entdecken

16.09. – 22.09.2020 | Der Altmühl-Radweg – Radpartie für Genussradler

25.09. – 28.09.2020 | Radrevier Ruhrgebiet – Zwischen Kohle und Natur

03.10. – 12.10.2020 | Traumlandschaft Toskana – Radeln im Herzen Italiens

12.10. – 16.10.2020 | Flussparadies Rheinland-Pfalz – Radeln an Nahe und Glan



INDIVIDUELLE RADREISEN

11.05. – 18.05.2020 | Die Donau von Donauwörth nach Passau – Blau-Weiße Rauten, Biergärten und Barock

28.06. – 02.07.2020 | Das Havelland und Potsdam – Genussradeln durch eine einmalige Seen- und Kulturlandschaft

03.08. – 09.08.2020 | Auf dem Elberadweg von Wörlitz nach Bad Schandau unterwegs

18.09. – 25.09.2020 | Der Drau-Radweg von Südtirol nach Kärnten – Highlights inklusive!

THIESING REISEN

Industriestraße 16 – 18 | 49191 Belm | Telefon 05406 2020
info@thiesing-reisen.de | www.thiesing-reisen.de



DAS KINDERSPORTZENTRUM IM OSC

KUNTERBUNTE SCHATZKAMMER-KURSE 2020

Frühling

Töpfern
15.02.2020

Osterbäckerei
14.03.2020

Osterbäckerei
21.03.2020

Herbst/Winter

Töpfern
07.11.2020

Weihnachtsbäckerei
12.12.2020

Weihnachtsbäckerei
19.12.2020

Die Teilnahme an den Kursen ist ab 5 Jahren möglich. Jeweils von 10.00 Uhr - 13.00 Uhr. Die Kurskosten belaufen sich jeweils auf 15,- €. Für Freds Schatzkammer ist keine Mitgliedschaft erforderlich.

KIDSZ

KidsZ - Kindersportzentrum
Hiärm-Grube-Str. 8
49080 Osnabrück
Tel.: 0541/5805777-29
www.osnabruecker-sportclub.de

www.kidsz.de
kidsz@kidsz.de

JAZZ DANCE



Immer freitags

- 3-5jährige 15:15-16:00 Uhr
- 6-8jährige 16:00-17:00 Uhr
- 9-12jährige 17:00-18:00 Uhr
- 13-16jährige 18:00-19:00 Uhr

KOMMT SCHNUPPERN!!!

DAS KINDERSPORTZENTRUM IM OSC

CAMPS 2020

Frühling

Das Ostercamp
30.3. - 03.04.2020

Sommer

Piratin- & Piratencamp
20. - 24.07.2020

Sportkarussell
27. - 31.07.2020

Das Sommercamp
03. - 07.08.2020

Herbst

Das Herbstcamp
19.-23.10.2020

Alle Termine sind für Vor- und Grundschul Kinder.

KIDSZ

KidsZ - Kindersportzentrum
Hiärm-Grube-Str. 8
49080 Osnabrück
Tel.: 0541/5805777-29
www.osnabruecker-sportclub.de

www.kidsz.de
kidsz@kidsz.de

Nähkurse 2020

Kurs	Alter	am	Uhrzeit	Kosten
Nähen (Kind)	ab 7 J.	18.01./25.01./08.02./15.02.	10.00 - 12.00	32 €
Nähen (Kind)	ab 7 J.	18.01./25.01./08.02./15.02.	12.00 - 14.00	32 €
Nähen (Kind)	ab 7 J.	18.01./25.01./08.02./15.02.	14.00 - 16.00	32 €
Nähen (Kind)	ab 7 J.	22.02./29.02./07.03./14.03.	10.00 - 12.00	32 €
Nähen (Kind)	ab 7 J.	22.02./29.02./07.03./14.03.	12.00 - 14.00	32 €
Nähen (Kind)	ab 7 J.	22.02./29.02./07.03./14.03.	14.00 - 16.00	32 €
Nähen (Kind)	ab 7 J.	21.03./28.03./18.04./25.04.	10.00 - 12.00	32 €
Nähen (Kind)	ab 7 J.	21.03./28.03./18.04./25.04.	12.00 - 14.00	32 €
Nähen (Kind)	ab 7 J.	21.03./28.03./18.04./25.04.	14.00 - 16.00	32 €
Nähen (Kind)	ab 7 J.	02.05./09.05./16.05./06.06.	10.00 - 12.00	32 €
Nähen (Kind)	ab 7 J.	02.05./09.05./16.05./06.06.	12.00 - 14.00	32 €
Nähen (Kind)	ab 7 J.	29.08./05.09./12.09./19.09.	10.00 - 12.00	32 €
Nähen (Kind)	ab 7 J.	29.08./05.09./12.09./19.09.	12.00 - 14.00	32 €
Nähen (Kind)	ab 7 J.	26.09./03.10./10.10./31.10.	10.00 - 12.00	32 €
Nähen (Kind)	ab 7 J.	26.09./03.10./10.10./31.10.	12.00 - 14.00	32 €
Nähen (Kind)	ab 7 J.	26.09./03.10./10.10./31.10.	14.00 - 16.00	32 €
Nähen (Kind)	ab 7 J.	07.11./14.11./21.11./28.11.	10.00 - 12.00	32 €
Nähen (Kind)	ab 7 J.	07.11./14.11./21.11./28.11.	12.00 - 14.00	32 €
Nähen (Kind)	ab 7 J.	07.11./14.11./21.11./28.11.	14.00 - 16.00	32 €

HERZLICH WILLKOMMEN IM TEAM!

„GOLD IST GELD UND NICHTS ANDERES“
- J. P. MORGAN

AM GOLDHANDEL PARTIZIPIEREN UND GELD VERDIENEN

Guido Dransmann

Ihr Experte für nachhaltige Investitionen und Vermögensaufbau

www.guido-dransmann.de

MEIN VEREIN

FUSSBALL

Wir bauen Brücken

Die Fußballspieler des Osnabrücker SC haben sich für das neue Jahr viel vorgenommen – und das nicht nur auf sportlicher Ebene. Über eine wunderbare Aktion, der noch viele folgen werden.

Die BRÜCKE ist nicht nur der Name unserer Vereinszeitung, sondern seit Urzeiten auch eines der bedeutendsten Symbole der Menschheit. Brücken tragen, Brücken halten, Brücken verbinden! Sie gelten als Zeichen der Überwindung von Hindernissen und dem Zusammentreffen von Menschen. Doch Brücken entstehen nicht von selbst: Wir müssen sie planen und bauen, um Menschen zu verbinden.

Genau DAS war der Grundgedanke und schnell hatten Jens Blackstein, Teammanager der E1, und eine Gruppe von Mitstreitern etwas möglich gemacht, was noch vor wenigen Wochen unmöglich schien: Eine gemeinsame Aktion von Menschen mit und ohne Behinderung. Eine Aktion, die sich von den üblichen Angeboten deutlich unterschied – und zwar sehr deutlich.

Anfang Februar ging es im Nettedrom, der ersten E-Kartbahn in Niedersachsen hoch her. Spannung pur, quietschende Reifen, imponierende Rundenzeiten. Vor allem: Auch Menschen, die sonst keine Möglichkeit haben, Kart zu fahren, konnten aktiv dabei sein. „Wir haben Mitte Januar unsere Kartflotte mit einem Handicap-E-Kart ergänzt, in dem das Gaspedal und die Bremse am Lenkrad mit der Hand gesteuert werden und bieten damit auch Menschen mit Beeinträchtigungen die Möglichkeit, diesen spannenden Sport zu betreiben. Da wir im Endeffekt ein gemeinschaftliches Ziel verfolgen, haben Jens Blackstein vom OSC und ich letztlich auch den Kontakt zur HHO hergestellt“, berichtet Oliver Fischer, Leiter des Nettedroms.

In der Tat: Hier wurde Hand in Hand gearbeitet und eine wichtige Brücke gebaut. Dazu Tobias Eschmann von der HHO: „Ich fand es schön, dass unseren Beschäftigten die Möglichkeiten gegeben wurde, die E-Karts zu testen und kann von den Teilnehmern ein großes Dankeschön weitergeben. So macht Inklusion Sinn.“

Elke Opitz, die für den Osnabrücker SC das erste gemeinsame Projekte koordinierte: „Die Zusammenarbeit mit den Stadtwerken und der Heilpädagogischen Hilfe war außergewöhnlich gut und so freuen wir uns auf viele gemeinsame Projekte und Veranstaltungen.“

Oliver Fischer bestätigt: „Die Kooperation mit dem Osnabrücker SC verlief reibungslos und zur vollsten Zufriedenheit. Wir streben daher eine bedeutsame und langfristige Partnerschaft an und konnten bereits das OSC-Feriencamp ins Leben rufen.“

Dazu Jens Blackstein: „Aufgrund unserer neuen Partnerschaft wird es am 30. und 31. März 2020 sowie am 17. und 18. August 2020 exklusiv für Vereinsmitglieder die ersten OSC-Fahrcamps zu einem deutlich reduzierten Preis geben. Statt 99 Euro zahlen OSCler nur 69 Euro und bekommen dafür ein Zwei-Tage-rundum-Freude-Paket mit Sport, Spannung, Spaß sowie Verpflegung und Betreuung.“

Und wo kann man buchen? Jens Blackstein: „Über die Website der Stadtwerke. Unter www.swo-baeder-buchungsportal.de findet man das Angebot. Um in den Genuss des Preisnachlasses von 30 Euro zu kommen, braucht man jedoch einen Code. Diesen bekommt jeder OSCler direkt von mir.“

E-Mail: E1-Junioren@osc-osnabrueck.de



Fotos: woestmannmedia.de

OSC – Ferientrainingscamp

Professionelle Rennfahrer, die schon viele Preise gewonnen haben, trainieren mit euch alles rund um das Thema Kartfahren.

Für Kinder im Alter zwischen 8 und 14 Jahren (Wichtig: Mindestgröße 1,40 m)

Im Preis von 69 Euro ist enthalten:

- Professionelles Fahrtraining mit Theorieteil
- Rennlizenz und Sturmhaube
- Verpflegung während des Camps (Getränke, Mittagessen)
- Camp-Urkunde
- 2 Tage Vollbetreuung
- 2x Basketballtraining mit einem Profi der GiroLive Panthers
- optional gegen Aufpreis: ein eigener Rennanzug des Nettedroms

Anzeige

AUCH HANDWERK IST IM VEREIN AM SCHÖNSTEN!



Bedachungen
Gerhard Wagener & Söhne
 Ihr Dachdeckermeister- & Tischlermeisterbetrieb

Bedachung aller Art · Dach-/Fassadenfenster · Klempnerarbeiten
 Wärmedämmung · Innenausbau · Kranarbeiten · Gerüstbau

Nicht nur, dass es in einer eingespielten Mannschaft einfach mehr Spaß macht. Auch die Qualität profitiert von guter Teamarbeit. So ist es beim Team von Wagener & Söhne und den Spielerinnen der Basketballmannschaft „GiroLive Panthers“.

Darum wünschen wir der Mannschaft meisterhafte Spiele und viel Erfolg für die neue Saison!

Prenzlenerweg 3
 49080 Osnabrück
 Tel.: 0541/982900
 Fax: 0541/982901
info@wagener-bedachung.de
www.wagener-bedachung.de

BRAAS
 SYSTEMPARTNER





MANNSCHAFTSFAHRT INS WESERSTADION

WIR SIND EIN TOLLES TEAM

Stell' dir vor, deine Vereinsfarben sind Grün-Weiß und du siehst ROT. Wohin du schaust: ROT. Manch' Werder Bremen-Fan traute seinen Augen nicht. Eine fröhliche Armada kleiner und großer Rotmützen bestimmte das Bild rund ums Weserstadion. Was war passiert?

Es war ein überwältigendes Bild: Elke Opitz war gemeinsam mit knapp 100 Kindern und Eltern zum Bundesliga-Spiel von Werder Bremen gefahren. Als Orientierungshilfe, besonders für die Kleinsten, hatte die Trainerin rote Strickmützen mit dem OSC-Logo spendiert. Und so wimmelte es rund ums Weserstadion von roten „Punkten“.



Anzeige



SCHÖN. SICHER.
ALFINESS®.
HAUSTÜRMANUFAKTUR
SEIT 1953

Herkenhoff

HAUSTÜREN FENSTER ROLLADEN MARKISEN
INDUSTRIESTRASSE 9 - 12 | 49082 OSNABRÜCK
TELEFON 0541 95902-0 | TELEFAX 95902-49



www.herkenhoff.de
facebook.com/HerkenhoffGmbH

600 m²
Showroom
Mo-Do 8-17 Uhr
Fr 8-13 Uhr
Sa 9-12 Uhr

„Es musste garantiert sein, dass niemand verloren geht, dass kein Kind unten den Tausenden von Fans Angst bekommt und ich wollte zudem Geschlossenheit zeigen. Es sollte für jeden erkennbar sein, dass wir ein Team sind“, erklärt Elke Opitz.

Und was für ein Team!

Es begann im Sommer mit der Überlegung, wofür das Geld der verschiedenen Mannschaftskassen ausgegeben werden sollte. Für Elke Opitz, die vier Bambini-Kicker-Gruppen und zwei Mannschaften trainiert, ist es selbstverständlich, auch dann noch Kontakt zu „ihren“ Spielern zu halten, wenn diese längst in einer anderen Altersklasse sind und von einem Trainerkollegen gecoacht werden.

„Gemeinsam haben wir beraten und sind zu dem Schluss gekommen, dass das Geld möglichst sinnvoll ausgegeben werden sollte. Eine großzügige Spende und einige kleinere Zuwendungen machten es dann möglich, dass wir eine Mannschaftsfahrt planen konnten.“

Damit aus den verschiedenen Gruppierungen eine echte Mannschaft werden konnte, ging Elke Opitz einmal mehr strategisch vor. Sie bildete ein Orga-Team, in dem aus jeder Gruppe und jeder Mannschaft mindestens ein Vertreter saß. Diese Ansprechperson hielt den Kontakt zu den Eltern im jeweiligen Bereich. Es wurden Aufgaben definiert, einmal pro Woche traf man sich, tauschte sich aus und verteilte die noch zu erledigenden Dinge.



Dann lief der Countdown!

Elke hatte bei Werder Bremen nach rund 100 Karten angefragt. Möglichst zusammenhängend in einem Block, möglichst gute Plätze, von denen auch kleine Kinder eine freie Sicht auf das Spielfeld haben, möglichst preiswert, möglichst schön.

Es gab zahlreiche Telefonate und eine zauberhafte Mitarbeiterin im Ticketing von Werder Bremen, die geduldig Fragen beantwortete, Vorschläge machte, nach Lösungen suchte und für Elkes Team schließlich die Karten blockte.

Damit nicht genug!

Jetzt galt es auch noch Reisebusse samt Fahrer zu organisieren, die das Budget nicht allzu arg strapazierten, Sponsoren für Verpflegung und Getränke zu finden und die Mützen produzieren zu lassen.

Wieder gab das Orga-Team alles und drei Tage vor Weihnachten war alles unter Dach und Fach.

Was dann folgte, war Mannschaft und Glück pur!

- Treffen beim OSC – Alle anwesend. Niemand kam zu spät.
- Kontrolle der Anwesenheit und Verteilung der roten OSC-Mützen.
- Fahrt nach Bremen und pünktliche Ankunft vor dem Weserstadion.
- Keine Streitereien, keine Quengeleien, keine Tränen – nur gute Laune und strahlende Gesichter.

- Beste Botschafter für den OSC. Ein ums andere Mal wurden wir angesprochen, woher die tolle Truppe denn käme.
- Mit dabei: Dominic Demenat. Ein echter Werder-Trainer.

**Und das Fußballspiel?**

Das hat Werder Bremen leider nicht gewinnen können, dafür haben wir einen Sieg davon getragen: Für die Kinder, die einen unvergesslicher Tag hatten, für die Mannschaft, zu der

natürlich auch die Eltern als „Team hinter dem Team“ zählen, für uns Trainer, die einmal mehr die Wertschätzung gespürt haben und für den OSC, den man nun auch in Bremen kennt und der als äußerst sympathischer Verein wahrgenommen wurde.



- Nachricht aus dem Mannschaftsbus der Werder-Profis an Elke. Wortlaut: „Ich habe euch gesehen!“



- Starker Auftritt von allen: Eltern, Kinder, die Trainer und Betreuer bildeten ein tolles Team.

**Ich möchte mich bedanken**

ALLE, die an diesem denkwürdigen Tag dabei waren, hatten ihren Anteil am guten Gelingen. Besonders danken möchte ich jedoch jenen, die durch Geld- und Sachspenden, durch Organisieren und Optimieren geholfen haben.

Dieses sind in alphabetischer Reihenfolge: D. Demenat, C. Engler, E. Gjema, L. Gomes, C. und J. Hochheim, Pianohaus Kemp, Familie Keskin, I. Kollmorgen, M. Lampe, M. Mercurio, o2-Shop, Domhof 8a in Osnabrück, D. Llana Olmos, Frau Prüsch v. Ticketing bei WERDER BREMEN, Familie Schnieder, D. Üffing, E. Völkel, X. Wang, K. Yang.

Elke Opitz und das Trainerteam der Bambini-Kicker im KidsZ, der G1 sowie der F2



EIN UNFASSBARES ERLEBNIS

Die U17 des OSC reiste ins „Eastern Cape“ nach Südafrika



Ein Reiseerlebnis der ganz besonderen Art wurde unseren U17-Juniorinnen im Oktober 2019 zuteil: das Team von Artur Cumacenko durfte im Rahmen einer Partnerschaft des Landessportbundes in die Region „Eastern Cape“ nach Südafrika reisen und nahm dort an einem interkulturellen Austausch zur Förderung des Mädchenfußball teil. Gefördert wurde die Reise vom Landessportbund Niedersachsen.

Begonnen hat das Projekt jedoch schon im November 2018: nach erfolgreicher Bewerbung um den Austausch führen Tanja Meyknecht und Robert Gertzen für den OSC zur Projektvorstellung in die Zentrale des niedersächsischen Landessportbundes nach Hannover. Dort präsentierten Meyknecht und Gertzen den Delegierten des LSB und des Sportministeriums der Region „Eastern Cape“ die Frauen- und Mädchenfußballabteilung des OSC und konnten sich beim Abendessen über die Zusage zum Austausch freuen. Fast ein Jahr verging mit Planungen und Vorbereitungen, ehe der OSC-Tross am 04.10.2019 vom Frankfurter Flughafen aus über Johannesburg nach East London reisten. Nach insgesamt fast zwanzig Stunden Reisezeit erreichte das Team den Flughafen in der gut 13.000 Kilometer entfernten Metropolregion

„Buffalo City“ am Indischen Ozean. Der Empfang durch den Sportminister der Region „Eastern Cape“ war herzlich, eine afrikanische Tanzgruppe sorgte beim OSC-Tross für das erste Highlight. Doch noch waren Mannschaft und Trainerteam nicht am Ziel: nach Landung in East London folgten zwei Stunden Fahrt in die höchst erlebniswerte afrikanische Landschaft nach Queenstown.

Die gut 70.000 Einwohner starke Stadt war das erste von drei Zielen auf der zehntägigen Sportreise durch Südafrika. Und Queenstown war einer von drei Austragungsorten von Freundschaftsspielen gegen südafrikanische Auswahlteams. Doch zunächst stand der erste offizielle Termin an: die achtzehn Osnabrückerinnen und Osnabrücker wurden vom Präsidenten der Region „Chris Hani“, zu der Queenstown gehört, im Ministerium empfangen. Mzolisi Matutu begrüßte die deutschen Gäste und hieß den Osnabrücker SC in seiner Region recht herzlich willkommen. Neben dem Besuch im Ministerium lernten die jungen Spielerinnen zudem Menschen, Kulturen und Lebensweisen kennen. Und nicht immer waren die Eindrücke positiv: eine hohe Arbeitslosigkeit sorgt in Queenstown für soziale Probleme, viele Menschen leben am Existenzminimum und müssen mit dem

Nötigsten auskommen. Viele Impressionen gingen der Mannschaft nahe, vieles wurde in gemeinsamen Abenden aufgearbeitet und besprochen. Doch es gab auch viel Positives. So erlebte das Team jederzeit eine kaum in Worte zu fassende Gastfreundschaft und Herzlichkeit. Sportlich traf der OSC in Queenstown auf die Auswahl der Regionen „Chris Hani“, Alfred Nzo“ und „Joe Gqabi“. Im Stadion des „Queens College“ erlebten die Osnabrückerinnen und Osnabrücker ein echtes Fußballfest. Viele Zuschauer wollten das Spiel der Auswahl gegen die deutschen Gäste

sehen, die Stimmung war beeindruckend. Mit 12:0 (5:0) konnte der OSC das erste Spiel in Südafrika gewinnen. Spielerisch kam Osnabrück im ersten Durchgang fast gar nicht ins Spiel, übernahm dann aber mit zunehmender Spielzeit die Kontrolle und baute das Ergebnis stetig aus. Doch das Auswahlteam zeigte sich läuferisch überlegen und leidenschaftlich in den Zweikämpfen. Nach dem Spiel blieb es herzlich: zahlreiche Mädchen suchten den Kontakt zu Spielerinnen und Trainern. Nach drei Tagen in Queenstown ging es zurück nach East London.





Die „Hauptstadt“ der Metropolregion „Buffalo City“ am indischen Ozean war das zweite Ziel der Reise. Im Hotel direkt am Meer verbrachte das Team den ersten gemeinsamen Abend bei lockeren Gesprächen. Neben dem OSC war auch eine Delegation des südafrikanischen Fußballverbandes im Hotel, die Trainer und Scouts begleiteten den OSC während der gesamten Reise. Der rege Austausch zwischen Spielerinnen und Trainer schaffte erste Verbindungen und ließ die Zusammenarbeit zwischen den Mannschaften schnell enger

werden. So wurde in East London erstmals gemeinsam trainiert: auf den Plätzen des „Buco Astro Park“ lernte man voneinander. Inhalte wurden besprochen, Erfahrungen ausgetauscht und auch zwischen den Spielerinnen entstand ein reger Austausch. Da machten auch kleinere Sprachbarrieren keine Probleme. In East London spielte der OSC gegen eine Auswahl der Regionen „Buffalo City“, „O. R. Tambo“ und „Amathole“. Gespielt wurde im „Jan Smuts Stadium“. Bei bestem Fußballwetter kamen erneut viele Zuschauer

um den OSC und die südafrikanische Auswahl spielen zu sehen. Auch hier trafen die rot-weißen OSC-Mädels auf einen leidenschaftlich spielenden Gegner. Der OSC wurde im Vergleich zum ersten Spiel deutlich mehr gefordert. Dennoch konnten die Gäste aus Niedersachsen am Ende mit 10:4 (9:3) gewinnen. Neben dem Fußball ging es nach dem Spiel erneut zu einem offiziellen Empfang: im Rathaus der Stadt East London trafen beide Mannschaften den Bürgermeister der Metropolregion „Buffalo City“. Doch auch

Freizeitaktivitäten fehlten nicht: so ging man gemeinsam in der „Hemmingways Mall“ shoppen oder erlebte die Stadt bei einer Rundfahrt.

Die letzten Tage der Reise verbrachte der OSC in Port Elizabeth. Wie auch East London liegt Port Elizabeth am indischen Ozean. Auf der gut dreistündigen Fahrt zwischen den Städten bekamen Spielerinnen und Trainer viele weitere Eindrücke vom Land und den Menschen. Während der WM 2010 war Port Elizabeth Spielort. Die deutsche Nationalmannschaft schlug im „Nelson Mandela Bay Stadium“ Uruguay im Spiel um Platz 3 damals mit 3:2. Und auch für den Osnabrücker SC sollte es noch in das gut 43.000 Zuschauer fassende Stadion gehen. Doch zunächst standen Training in Motherwell und das Match gegen das dritte Auswahlteam auf dem Programm. Im „NU2 Stadium“ in Motherwell spielte der OSC gegen die U16-Nationalmannschaft Südafrikas, unterstützt durch Spielerinnen der Regionen „Nelson Mandela Bay“ und „Sarah Baartman“. Es war der „härteste“ Gegner: körperlich nicht zimperlich spielend und fußballerisch gut ausgebildet forderte die „SAFA-Auswahl“ unsere Mädels ordentlich. Der OSC bestand die Probe und gewann auch das dritte Spiel in Südafrika. Mit 7:3 (4:1) schlug der OSC die Auswahl in Motherwell.



Anzeige

TREFFSICHER!
SEIT ÜBER 175 JAHREN.



HEINRICH ALTENHOFF
Seit 1842 GmbH

WILLKOMMEN ZUKUNFT.

Pagenstecherstraße 34
49090 Osnabrück

Telefon 0541 - 62826

www.heinrich-altenhoff.de

Doch es gab noch mehr zu erleben: auf der „Route 67“ wurde die Geschichte Nelson Mandelas und die lange herrschende Apartheid nachempfunden und verinnerlicht. Zudem besuchte das Team den „Addo Elephant National Park“. Im Nationalpark sahen die Osnabrückerinnen und Osnabrücker neben den Elefanten auch Löwen, Springböcke oder Büffel in freier Wildbahn. Ein weiterer Höhepunkt sollte der Besuch des Spiels zwischen der südafrikanischen Nationalmannschaft und der Nationalmannschaft Malis werden. Am Vorabend des Spiels um die „Nelson Mandela Bay Challenge“ war der OSC beim „Gala-Dinner“ beider Mannschaften und der Sportprominenz als geladene Gäste dabei. Für die Spielerinnen und das Trainerteam ein einmaliges Erlebnis und eine große Chance. Denn auch beim Dinner im „Boardwalk Casino“ gab es viele Gespräche und interessierte Gäste. Den folgenden Sonntag verbrachte das Team im „Nelson Mandela Bay Stadium“: zunächst sah der OSC das Frauenfußballspiel zwischen den „Eastern Cape Thunderbirds“ und der „University of Johannesburg“ (2:3), anschließend trafen die Nationalmannschaften Südafrika und Mali aufeinander.

Das 2:1 für die „Bafana Bafana“ war der krönende Abschluss einer zehntägigen Reise voller Eindrücke und Erlebnisse.

„Die Reise war ein unbeschreibliches Erlebnis! Wir haben viel Gastfreundschaft und noch mehr Herzlichkeit erfahren und wichtige Eindrücke gewonnen. Die Schere zwischen arm und reich war sehr krass zu sehen. Dennoch beeindruckt mich die positive Lebenseinstellung der Menschen dort. Sportlich trafen wir auf drei Teams, die uns einiges abverlangt haben. Mein persönliches Highlight war aber das Dinner mit den Nationalmannschaften. So etwas erlebt man nicht oft. Ich bin dankbar ein Teil der Reise gewesen sein zu dürfen“, so OSC-Spielerin Sofia Buchmiller. Auch Teamkollegin Lilly Abelmann war von Impressionen beeindruckt: „Diese Reise hat mir gezeigt, wie gut wir es in Deutschland haben. Die Menschen dort leben mitunter in einfachsten Hütten, haben fast nichts und strahlen trotzdem eine positive Energie aus. Das hat mich bewegt. Die Reise war eine unfassbare Erfahrung, man sieht das Leben nun mit ganz anderen Augen.“



TANZSPORT

News aus dem Tanzsport

10. Steckenpferd Pokal

Auch 2019 fand der Jährliche Osnabrücker Steckenpferd Pokal in der Tanzhalle des OSCs statt. Wieder einmal durften die Zuschauer die Tänzer verschiedener Seniorenklassen und Leistungsniveaus aus unterschiedlichen Bundesländern bewundern und anfeuern. Es tanzten 24 Paare in vier verschiedenen Turnieren um ihre Platzierungen. Auch die Paare des Osnabrücker Sportclubs gingen dort an den Start. In der Startklasse der Senioren drei C Standard zeigten das Paar Wilfried Kowald und Simone Gampig von der Tanzsportabteilung des Osnabrücker Sportclubs eine Super-Leistung und erreichten den stolzen zweiten Platz. Igor und Anna Gubenko ertanzten sich in der SEN II A einen guten dritten Platz. Besonders das Paar Ilse und Gerd Bechert freuten sich sehr über den sechsten Platz in der Endrunde, aufgrund der starken Besetzung in der SEN IV A Turnierklasse.

Voller Erfolg bei der gemeinsamen Landesmeisterschaft

Die Paare des Osnabrücker Sportclubs machten sich am vorherigen Wochenende auf zu der gemeinsamen Landesmeisterschaft der Kinder/Junioren und Jugendlichen in der TSA des VFLs in Pinneberg. Ganz besonders spannend war diese Landesmeisterschaft für

Nikita und Constanze Schulz. Das Geschwisterpaar machte nicht nur den ersten Platz in Niedersachsen und wurde somit niedersächsischer Landesmeister, sondern erreichte dabei auch die nächst höhere Leistungsklasse. Denn nach diesem Traum-Aufstieg dürfen Nikita und Constanze ab jetzt in der Junioren 2 B Klasse an den Start gehen.



Ein gelungener Abschluss

Zum Ende des Jahres machten sich die Osnabrücker Paare auf den Weg zum jährlichen Großturnier „OWL Tanz“ in Bielefeld. Auf fünf

Flächen tanzten dort Paare aller Leistungsklassen und Altersgruppen ein Wochenende lang Standard und Lateintänze. Am Start waren Jessica Lorenz und Nick Felde in der Jugend D Klasse in den Standardtänzen. Dabei ertanzten sich die beiden einen stolzen dritten Platz. Auch Sonja Gubenko und Lennart Roppel gingen an den Start. In der Hauptgruppe A Standard erreichte das Paar einen vierten Platz.

Unterstützt wurden die Paare von ihren Trainern Rita Fridman und Anatolij Krantvays.



Turniernachmittag im Mai

Auch 2020 finden wieder die jährlichen Traditionsturniere statt. Das Nächste Turnier (Friedensreiter Pokal) findet am 17.05.2020 statt. Darauf folgt der Steckenpferd Pokal am 01.11.2020. Alle Turniere finden in der Halle in Voxtrup statt. Neben einem leckeren Kuchenbuffet erwarten Sie hochklassige Junioren, Hauptgruppe sowie Senioren Tänzer in den Bereichen Standard und Latein.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ort: Am Mühlenkamp 67, 49086 Osnabrück

Für nähere Informationen erreichen Sie uns unter diese Nummern: 0162/2198423 und 0541/8601918



Am 21.11.2020 lädt Sie der Osnabrücker Sportclub zu einer ganz besonderen Veranstaltung ein. Zur Feier des 50 jährigen Bestehens der Tanzsportabteilung organisieren wir einen Galaball mit aufregenden Showacts und Musik zum selber Tanzen und Feiern bei einem exklusiven Ambiente. Stattfinden wird der Ball im Gasthaus Thies in Hasbergen.

Besuchen Sie uns auf Facebook: @ TSA im Osnabrücker Sportclub oder auf unserer Internetseite www.tanzsport-osnabrueck.de für weitere Informationen.

Anzeige

Energie.
Effizient wie
 ein **Panther**
 auf der Jagd.

HC InnoTech
www.hcinnotech.de

TENNIS

Tennis in Tansania

Das Angebot, in Tansania die Sportart Tennis bekannt zu machen, war für mich neben der sportlichen Herausforderung, eine wunder-volle Möglichkeit, mich sozial zu engagieren und in einen engen Kontakt mit den Einheimischen zu treten.

Ich war in Bariadi, das ist eine Stadt mit ca. 35.000 Einwohnern, ohne Tourismus und weiße Besucher. Das ermöglichte mir natürlich besonders intensive Erfahrungen im alltäglichen Umgang mit den Menschen, die eine offene, herzliche und fröhliche Mentalität haben, sie singen viel und man wird ständig mit Handschlag auf der Straße nett angesprochen und begrüßt.

In den ersten Tagen habe ich geholfen, den einzigen Tennisplatz in der Region fertigzustellen und auf Grund der Tatsache, dass ich das ganze Equipment, wie Kleinfeldnetze, Schläger, Bälle usw. in meiner 28 Kilo schweren Tasche mitgebracht hatte, konnten wir dann auch trainieren. Es gehörte schon eine gewisse Beharrlichkeit dazu, gewisse Dinge in der Anfangszeit auch umzusetzen, nachher waren die Wege bekannt und es ging dann etwas leichter. In Tansania gibt es nur in 3 großen Städten im Osten des Landes Tennisanlagen, von denen ist Bariadi aber 1.000 km entfernt. Das bedeutet natürlich, dass Tennis hier überhaupt nicht bekannt ist und jegliche Strukturen fehlen.



Mein Ansatz war neben dem täglichen Training in speziellen Gruppen die Zusammenarbeit mit den Schulen, jede Woche mit einer anderen Schule. Ich wurde immer von Micky, einem ganz netten Trainer, der extra aus Daressalam engagiert worden war, unterstützt, insbesondere natürlich, was die Übersetzung anging. Die Lehrer und auch die Schüler waren mit großer Begeisterung bei der Sache und aus dieser Arbeit konnte ich dann einige Gruppen selektieren, die weiter trainiert werden.



Ich stehe jetzt noch immer in regem Kontakt mit den Leuten in Tansania und habe so auch erfahren, dass 3 von den Mädchen, die ich in der Zeit täglich, oft auch zwei Mal täglich, trainiert habe, im 1.000 km entfernten Daressalam bei den nationalen Jugendspielen, erste und zweite Plätze belegt haben und eine von denen ist sogar zu einem Auswahllehrgang für die tansanische Junioren-Nationalmannschaft eingeladen worden, was in der örtlichen Presse auch nachdrücklich gewürdigt wurde. Wenngleich man das dort nicht mit der Leistungsdichte im Tennis bei uns vergleichen kann, freut einen Trainer so etwas und motiviert für weitere Engagements.



HANDBALL

1. HSG OS Ladies Neujahrs-Cup ein voller Erfolg

Am Samstag, den 04.01.2020 haben wir drei verschiedene Mannschaften zum 1. HSG OS Ladies Neujahrs Cup eingeladen. Begrüßen durften wir die Damen aus Nienburg, Wettringen und Mühlen. Gespielt wurden 2 x 20 Min.

Unser Trainerduo Jörg Elbel und Volker Kreams machten uns vor dem Turnier klar, dass das Turnier der Vorbereitung dient und wir es ernst nehmen sollen. Das Trainerduo stellte pro Halbzeit eine Formation auf, die auch nicht gewechselt

wurde. Das hatte den Vorteil, dass wir alle viel spielen konnten und die Ausdauer trainiert wurde. Das erste Spiel spielten wir gegen die Damen aus Mühlen. Nach anfänglicher Nervosität konnten wir nach und nach Kontrolle in das Spiel bringen. Klar waren zuerst viele technische Fehler dabei, was aber nach einer dreiwöchigen Handballpause nicht ganz unüblich ist. Immer wieder versuchten wir unsere Spielzüge zu spielen,

um Struktur reinzubekommen. Dies gelang uns, sodass wir am Ende 22:20 gewannen. Im zweiten Spiel spielten wir Unentschieden gegen die Damen aus Wettringen. Die Gegnerinnen waren uns bis dato unbekannt, da sie in der Verbandsliga Westfalen spielen. Immer wieder war es ein offener Schlagabtausch und keine Mannschaft konnte sich absetzen. Wir wurden dennoch immer sicherer im Angriff und nutzten unsere Chancen. Lediglich die Abwehr stand mal wieder, wie in den letzten Saisonspielen, nicht so gut. Zu einfach gelang es den Wettringerinnen, einfache Tore durch einfaches Stoßen zu erlangen. Hier war es wichtig, dass wir das im letzten Spiel nochmal verändern. Da warteten die Damen aus Nienburg, die wir aus der Vorbereitung schon kannten. Leider haben wir 17:18 verloren, was uns den Turniersieg kostete. Leider war es auch hier nicht anders, dass unsere Abwehr nicht so gut war. Wir waren nicht offensiv genug, um die Schützinnen der Nienburgerinnen in den Griff zu bekommen. Insgesamt war das Trainerduo mit unserer Leistung dennoch zufrieden. In der nächsten Woche gilt es, die Abwehr noch weiter zu schulen, um dann nächstes Wochenende in Wolfsburg zu punkten.

Bedanken möchten wir uns bei Arno, der sich um die Musik und um die Moderation kümmerte. Danke an die weibliche C-Jugend, die das Kampfgericht übernommen hat und danke an die 2. Damen und die männliche A-Jugend für die Betreuung der Cafeteria. Natürlich auch ein Dank an die Mannschaften, dass ihr da ward und hoffentlich sehen wir uns im nächsten Jahr wieder.

Jetzt gilt es: Voller Fokus auf die Liga um die #missionklassenerhalt frühzeitig zu erreichen.



AKTIVITAL KURSÜBERSICHT

01.01. – 31.03.2020

FITNESS

MONTAG	Raum	DIENSTAG	Raum	MITTWOCH	Raum	DONNERSTAG	Raum	FREITAG	Raum	SAMSTAG	Raum	SONNTAG	Raum
09:00 - 10:00 UHR HOT IRON 1	2	09:00 - 10:00 UHR BBP	2	09:00 - 10:00 UHR PILATES	1	09:00 - 10:00 UHR FATBURNER	2	09:00 - 10:00 UHR BODYWORKOUT	2				
09:00 - 10:00 UHR SENIORENFIT IM ZIRKEL	4	11:00 - 12:00 UHR SENIORENFIT IM ZIRKEL	4	09:00 - 10:00 UHR BODYWORKOUT	2	10:00 - 11:00 UHR FIT AB 50	2	10:00 - 11:00 UHR SENIORENFIT IM ZIRKEL	4	11:30 - 13:00 UHR FATBURN-KOMBI- BODYWORKOUT	2	11:00 - 12:00 UHR HOT IRON 2	2
10:00 - 11:00 UHR PILATES	2	17:00 - 18:00 UHR BODYWORKOUT	2	10:00 - 11:00 UHR HOT IRON 1	2	17:00 - 18:00 UHR BODYWORKOUT	2	10:00 - 11:00 UHR QI-GONG	1			12:00 - 13:00 UHR BODYWORKOUT	2
11:00 - 12:00 UHR FIT AB 60	2	18:00 - 19:00 UHR HOT IRON 1	2	10:00 - 11:00 UHR FIT AB 60	1	18:00 - 19:00 UHR FATBURNER	2	15:00 - 16:45 UHR BOXFITNESS	1				
12:30 - 13:45 UHR BOXFITNESS	2	19:00 - 20:00 UHR BBP	2	11:00 - 12:00 UHR SENIORENFIT IM ZIRKEL	4	19:00 - 20:00 UHR HOT IRON 2	2	16:00 - 17:00 UHR BBP/TABATA	2				
17:00 - 18:00 UHR ZUMBA	2	20:00 - 21:00 UHR FUNCTIONAL TRAINING	2	18:00 - 19:00 UHR ZUMBA	2			17:00 - 18:00 UHR HOT IRON 1	2				
18:00 - 19:00 UHR BBP	2			19:00 - 20:00 UHR BODYWORKOUT	2			17:00 - 18:00 UHR FUNCTIONAL TRAINING ab 17.01.2020	F				
18:00 - 19:00 UHR FUNCTIONAL TRAINING	3			20:00 - 21:30 UHR BOXFITNESS	2			18:00 - 19:00 UHR RÜCKENPOWER	3				
19:00 - 20:00 UHR FATBURNER	2							18:00 - 19:00 UHR ZUMBA	2				
19:00 - 20:00 UHR PILATES	3												
19:00 - 20:00 UHR SENIORENFIT IM ZIRKEL	4												

CYCLING

MONTAG	Raum	DIENSTAG	Raum	MITTWOCH	Raum	DONNERSTAG	Raum	FREITAG	Raum	SAMSTAG	Raum	SONNTAG	Raum
18:00 - 19:00 UHR CARDIO	1			19:00 - 20:00 UHR BASIC	1			17:00 - 18:00 UHR POWER	1			11:00 - 12:00 UHR CARDIO	1
19:00 - 20:00 UHR POWER	1			20:00 - 21:00 UHR RUN	1								

OUTDOOR

Outdoor macht Pause – Im Sommer starten wir neu durch.
Probier so lange doch mal unser **FUNCTIONAL TRAINING** (s.o. FITNESS).

REHA (MIT GÜLTIGER VERORDNUNG)

MONTAG	Raum	DIENSTAG	Raum	MITTWOCH	Raum	DONNERSTAG	Raum	FREITAG	Raum	SAMSTAG	Raum	SONNTAG	Raum
09:00 - 10:00 UHR REHA OSTEOPOROSE	3	08:00 - 09:00 UHR REHA WIRBELSÄULE	2	09:00 - 10:00 UHR HÜFTE KNIE	4	08:00 - 09:00 UHR REHA EINSTEIGER	3						
10:00 - 11:00 UHR LUNGENSport	1	09:00 - 10:00 UHR HERZSPORT ²	3	10:00 - 11:00 UHR HERZSPORT ²	3	09:00 - 10:00 UHR HERZSPORT ²	3						
10:00 - 11:00 UHR LUNGENSport	3	09:00 - 10:00 UHR REHA	4	10:00 - 11:00 UHR LUNGENSport	4	10:00 - 11:00 UHR LUNGENSport CIRC.	4						
10:00 - 11:00 UHR LUNGENSport CIRC.	4	10:00 - 11:00 UHR HERZSPORT ²	4	17:00 - 18:00 UHR LUNGENSport	3	10:00 - 11:00 UHR LUNGENSport	3						
11:00 - 12:00 UHR HÜFTE KNIE	4	10:00 - 11:00 UHR REHA EINSTEIGER	3	17:00 - 18:00 UHR HERZSPORT ²	TH	11:00 - 12:00 UHR KREBSPORT	2						
11:00 - 12:00 UHR LUNGENSport	3	10:00 - 11:00 UHR REHA EINSTEIGER	2	18:00 - 19:00 UHR HERZSPORT ²	TH	18:00 - 19:00 UHR REHA EINSTEIGER	3						
17:00 - 18:00 UHR HERZSPORT ²	1	11:00 - 12:00 UHR KREBSPORT	2	18:00 - 19:00 UHR REHA	3	19:00 - 20:00 UHR REHA EINSTEIGER	3						
17:00 - 18:00 UHR REHA	3	17:00 - 18:00 UHR REHA	3										
		18:00 - 19:00 UHR REHA	3										



SPECIALS

MONTAG	Raum	DIENSTAG	Raum	MITTWOCH	Raum	DONNERSTAG	Raum	FREITAG	Raum	SAMSTAG	Raum	SONNTAG	Raum
11:00 - 12:00 UHR NACKENFIT ⁶	1			11:00 - 12:00 UHR NACKENFIT ⁶	1	11:00 - 12:00 UHR NACKENFIT ⁶	1						
19:00 - 21:00 UHR LAUFTREFF FUNKT. TRAINING	3 ⁵	18:00 - 19:30 UHR HATHA YOGA FASZIEN ³	1	17:30 - 19:00 UHR HATHA YOGA FLOW ³	1	17:00 - 18:30 UHR YOGA ³	1	18:00 - 19:30 UHR YOGA EINSTEIGER ³	1				
		18:00 - 19:00 UHR RÜCKENFIT ⁶	3	19:00 - 21:00 UHR LAUFTREFF FUNKT. TRAINING	3 ⁵	19:00 - 20:00 UHR NACKENFIT ⁶	1						
		19:30 - 21:00 UHR YOGA ³	1										
		19:30 - 21:00 UHR HATHA YOGA ³	3										

SPECIALS sind Kurse aus diversen Bereichen, die wir dir zusätzlich zu unseren „normalen“, dauerhaften Kursthemen anbieten und können zusätzlich gebucht werden. Wende dich dafür bitte an unser Servicepersonal. Die Preise variieren und können den Aushängen, der Internetseite oder beim Service entnommen werden.

TP = Treffpunkt / IH = Innenhof Aktivital / TH = Therapiehalle im KidsZ / F = Fläche / MZR = Mehrzweckraum / HA = Halle A
³ = 8 - 12x, feste Einstiegszeiten (siehe Aushang) / ⁵ = Laufen und Konditionsgymnastik TP Aktivital / ⁶ = von den Krankenkassen geförderte Angebote

KONTAKTE

Vorstand	Thomas Levien	Vorsitzender	info@levien.de
	Dirk Reker	stellv. Vorsitzender	info@ebrecht-reker.de
	Heiko Engelhard	stellv. Vorsitzender Finanzen	heiko.engelhard@volksbank-Osnabruock.de
	Bernd Altenhoff	stellv. Vorsitzender	berndauso@aol.com
	Sascha Bartsch	stellv. Vorsitzender	sb@bartsch-agentur.de
	Dr. Magnus Hindersmann	stellv. Vorsitzender	m.hindersmann@hbbn-recht.de
	Manuela Bourdon	stellv. Vorsitzende	mrbou@web.de
	Jürgen Künsemüller	Ehrevorsitzender	j.kunsemueller@web.de
Geschäftsführung	Hendrik Witte	Geschäftsführer	witte@osnabruocker-sportclub.de
Sekretariat	Marita Wittenbrock	Sekretariat	sekretariat@osnabruocker-sportclub.de
Geschäftsstelle	Natalie Cooper-Keunecke	KidsZ	geschaeftsstelle@osnabruocker-sportclub.de
	Marita Wittenbrock	Sportbüro	sportbuero@osnabruocker-sportclub.de
Verwaltung	Nina Deters	Controlling	controlling@osnabruocker-sportclub.de
	Brigitte Felling	Finanzbuchhaltung	buero@osnabruocker-sportclub.de
	Bärbel Uhlmannsiek	Finanzbuchhaltung	buchhaltung@osnabruocker-sportclub.de
	Heike Pötter	Mitgliederverwaltung	Verwaltung@osnabruocker-sportclub.de
	Urte Engelhard	Mitgliederverwaltung	Verwaltung@osnabruocker-sportclub.de
	Dilara Lübke	Mitgliederverwaltung	Verwaltung@osnabruocker-sportclub.de
	Agnes Kunze-Beermann	Personal	personal@osnabruocker-sportclub.de
Aktivital	Iris Block	Leitung Aktivital	block@osnabruocker-sportclub.de
	Jan Grote	Leitung Fläche	grote@osnabruocker-sportclub.de
	Sina Hödtke	Koordination Reha-Sport	hoedtke@osnabruocker-sportclub.de
	Layla Blank	Koordination Kurse	blank@osnabruocker-sportclub.de
KidsZ	Sandra Hasselmann	Leitung KidsZ	hasselmann@osnabruocker-sportclub.de
Sportlertreff	Katrin Kreams	Leitung Sportlertreff	sportlertreff@osnabruocker-sportclub.de
Hausmeister	Marko Placidi	Ansprechpartner	hausmeister@osnabruocker-sportclub.de
Badminton	Manfred Kisker	Abteilungsleiter	manfred.kisker@web.de
Basketball	Niklas Schwichtenberg	Abteilungsleiter	schwichtenberg@osnabruocker-sportclub.de
	Fiona Stahl	Ansprechpartnerin BB-Büro	bb-buero@osnabruocker-sportclub.de
Girolive-Panthers Osnabrück	Mario Zurkowski	Coach 1. DBBL	bb-buero@osnabruocker-sportclub.de
	Sasa Cuic	Sportl. Leiter 1. DBBL	panthers@osnabruocker-sportclub.de
Panthers Academy (2. DBBL)	Conny Wegner	Coach 2. DBBL und WNBL	panthers@osnabruocker-sportclub.de
Beachtennis	Sarah Bolsmann	Ansprechpartnerin	sarah_bo@web.de
Billard	Dieter Herrmann	Abteilungsleiter	sadhern@arcor.de
Boxen	Heinz Janocha	Abteilungsleiter	vjano@gmx.de
Europ. Schwertkampf	Henning Neubert	Abteilungsleiter	henningneubert@gmx.de
Fechten	Thomas Müller	Abteilungsleiter	muetho65@icloud.com
Fitness-/Gesundheitssport	Iris Block	Ansprechpartnerin	block@osnabruocker-sportclub.de
Floorball	Thomas Riedlsperger	Abteilungsleiter	thomas.riedlsperger@gmx.de
Football Tigers	Björn Schaumberg	Abteilungsleiter	bschaumberg@osnatel.de
Fußball	Manuela Bourdon	Fußball-Büro	fuba@osnabruocker-sportclub.de
	Tim Plagemann	Spielleiter	t.beckemeier@gmx.de
Gymnastik u. Tanz	Susanne Cwik	Ansprechpartnerin	geschaeftsstelle@osnabruocker-sportclub.de
Handball	Fabian Siebert	Abteilungsleiter	fabian.siebert@hsg-os.de
Hockey	Frank Schilling	Abteilungsleiter	tinafrankschilling@t-online.de
Inliner	KidsZ		KidsZ@kidsZ.de
Lacrosse	Johannes Teck	Abteilungsleiter	Vorstand@peacekeepers.eu
Iaido	Christian Haarmann	Abteilungsleiter	iaido.osnabruock@gmx.de
Judo	Andrej Plett	Ansprechpartner	anzei@mail.ru
Karate	Holger Finsterwalder	Abteilungsleiter	HMF-OS@t-online.de
Kendo	Thorsten Paculla	Abteilungsleiter	T.Paculla@gmail.com
Kickboxen	Christina Müller	Abteilungsleiterin	a-mueller-os@t-online.de
Kindersport	Geschäftsstelle		geschaeftsstelle@osnabruocker-sportclub.de
KISS	Sina Hödtke	sportliche Leitung	hoedtke@osnabruocker-sportclub.de
Leichtathletik	Geschäftsstelle		geschaeftsstelle@osnabruocker-sportclub.de
Radsport	Peter Abs	Abteilungsleiter	abspeter55@gmail.com
Rhönrad	Stefanie Rasper-Krause	Ansprechpartnerin	krauseos@gmx.net
Rollsport	Wiebke Göppert	Abteilungsleiterin	wiebke.goepfert@web.de
Sauna	Jenny Lampel	Ansprechpartnerin	aktivital@osnabruocker-sportclub.de
Schwimmen	Silke Meyer	Ansprechpartnerin	silkemeyer2104@gmail.com
Senioren	Dr. Hagen Tietje	Abteilungsleiter	h.tietje@gmx.de
Ski	Hannjörg Rietmann	Abteilungsleiter	h-rietmann@web.de
Sportabzeichen	Geschäftsstelle		geschaeftsstelle@osnabruocker-sportclub.de
Taekwondo	Jan Linnenbank	Abteilungsleiter	jlinnenbank@web.de
Tanzsport	Anna Gubenko	Abteilungsleiterin	tsa-im-osc@web.de
Tennis	Uwe Welz	Abteilungsleiter	welz.uwe@web.de
Tischfußball	André Mess	Abteilungsleiter	amess@nt-ware.com, Tel. 0173/7426902
Tischtennis	Stefan Fangmeier	Ansprechpartner	fangmeier@gmail.com
Turnen	Martina Riepe	Abteilungsleiterin	Tel. 0541/129520
Triathlon	Anne Diekmann	Abteilungsleiterin	diekmann.anne@gmx.de
Volleyball	Lukas Grimm	Abteilungsleiter	lukgri@gmx.de
	Kurt Rienacker	Ansprechpartner Hobby-Volleyball	Tel. 0541/43770
Windsurfen	Bernd Vonheiden	Abteilungsleiter	bernd.vonheiden@osnanet.de

TODESFÄLLE

Joseph Balgenort	85 Jahre
Ulrich Borgelt	85 Jahre
Kurt Föhling	81 Jahre
Beate Korf	67 Jahre
Hermann Meyer	71 Jahre
Werner Möller	75 Jahre
Heide Roggatz	78 Jahre
Dieter Salm	78 Jahre
Dr. Karl-Heinz Worpenberg	94 Jahre

MEDIADATEN

1/1-Anzeige (hoch):

Format: 271,6 x 394,6 mm Kosten: 400,- €

1/2 Anzeige (quer):

Format: 271,6 x 191 mm Kosten: 250,- €

1/4 Anzeige (hoch):

Format: 132,8 x 192 mm Kosten: 175,- €

1/8 Anzeige (quer):

Format: 132,8 x 95,5 mm Kosten: 150,- €

Redaktionsschluss nächste Ausgabe:20.01.2020 | Datenversand an:
bruecke@osnabruocker-sportclub.de**Dateivorgaben:**Anzeigen: PDF-Datei (X3), 4c-Euroskala
Texte: Word-Dokument (.docx)
Bilder: 300 dpi, Dateigröße: min. 1 MB

IMPRESSUM

Verantwortlich i.S.d.P.: Hendrik Witte,
Geschäftsführer Osnabrücker Sportclub e.V.**Herausgeber:** Osnabrücker Sportclub e.V. von 1849,
Hiärm-Grube-Straße 8, 49080 Osnabrück,
Telefon 0541/5805777-0, Fax 0541/5805777-19
info@osnabruocker-sportclub.de
www.osnabruocker-sportclub.de**Bankkonto:** Sparkasse Osnabrück
IBAN: DE 0426 5501 0500 0003 4942
BIC: NOLADE22XXX**Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:**Mo., Di., + Fr.: 09:00 – 12:30 Uhr
Mi. + Fr.: 14:30 – 17:00 Uhr
Di. + Do.: 14:30 – 18:00 Uhr**Druckproduktion:** Leviendruck GmbH,
Eduard-Pestel-Straße 16, 49080 Osnabrück**Gestaltung:** team4media GmbH,
Lengericher Landstraße 7, 49078 Osnabrück**Erscheinungsweise:** halbjährlich**Redaktionsleitung:** Hendrik Witte,
Niklas Schwichtenberg**Bildnachweise:**S. 1 AdobeStock (111618696 / 234589724)
S. 14/15 AdobeStock (11434248)
S. 24 AdobeStock (234589724)Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt
eingegangene Fotos, Dias, Filme und Manuskripte kann
keine Gewähr übernommen werden. Der Bezugspreis ist
im Vereinsbeitrag enthalten. Druck der Zeitung erfolgt auf
chlorfreiem Papier.

next125
authentic kitchen

Mmmmmutige Küchen

Design im Einklang
mit der Natur

beste Marken beste Beratung bester Service

DRANSMANN
KÜCHENWELT

Möbelhaus B. Dransmann jun. GmbH in GMHütte - Holzhausen 05401 - 83640 dransmann.com