

REHA RE(S)PORT

REHA
Sportverein



Barßel e.V.



REHASPORTGRUPPE
anerkannt+zertifiziert DBS-GEPRÜFT

Jahrgang 13 - Ausgabe II – Oktober 2024



Carl-Heinz Vehn

Alles aus einer Hand!

Mineralölhandel

Hygienische Produkte

Kraft- & Schmierstoffe

AVIA/bft-Tankstellen

Erdgas-Tankstellen

Flüssiggas-Tankstellen



Wir halten Sie in Bewegung!



Hauptstr. 31 • 26676 Elisabethfehn • Tel.: 04499 - 20 25 • info@vehn.de • www.vehn.de

Roskamp Juwelier
Uhren & Schmuck
Lange Str. 13 - 26676 Barßel • Tel.: 04499 / 1487

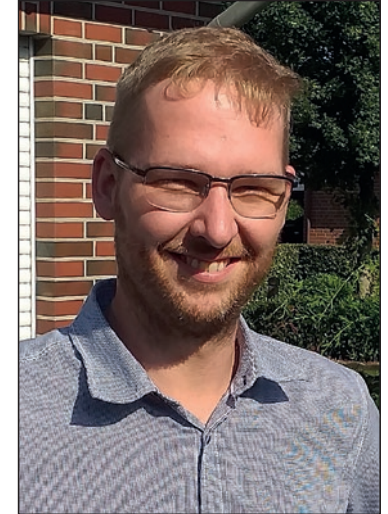
KREKE
Partner für Strom, Gas, Telefon
transparent, sicher, kostenlos
Tel.: (04499) 441 96 97
www.kreke-energie.de

Liebe Sportfreunde!

Auch dieses Jahr neigt sich schon wieder mit großen Schritten dem Ende entgegen. Wo nur ist die Zeit geblieben?!

Viele haben im August den ZDF-Fernsehgarten in Rüdesheim besucht. Mit Busfahrt und Übernachtung war es eine aufregende Fahrt und alle hatten ihren Spaß. Beim diesjährigen Barßeler Hafenfest im August waren wir vom REHA Sportverein mit 13 Teilnehmern dabei.

Auch der Festausschuss mit Petra und Ute ist aktiv. Die Planungen für das Oktoberfest am 11. Oktober 2024 und für die Weihnachtsfeier am 13. Dezember 2024 sind voll im Gange und werden bald beendet sein.



Auch im Organisationsteam wird viel gearbeitet. Wir versuchen die Kurse mit neuen Übungsleitern zu stabilisieren. Das ist in der heutigen Zeit nicht leicht. Unsere zwei neuen Übungsleiterinnen Tanja und Melanie haben wir für Dezember zur Abschlussprüfung angemeldet. Im nächsten Jahr werden wir eventuell die Gruppen etwas umstellen müssen.

Außerdem möchten wir noch in diesem Jahr neue einheitliche Trainingsanzüge bei „Sport Saller“ bestellen. Muster in allen Größen sind inzwischen eingetroffen. Bitte kommt 15 Minuten vor Beginn des jeweiligen Trainings. Dann könnt Ihr Euch die Anzüge bei den Übungsleitern ansehen und verbindlich bestellen. Nähere Details findet Ihr weiter hinten im Heft. Wir hoffen, eine gute Lösung gefunden zu haben.

Viel Spaß beim Lesen!

Dennis Wilke
Kassenwart



Kontaktdaten des Vereins

1. Vorsitzender

Georg Lensing
Tel. (04499) 92 21 001
E-Mail: glensing@reha-sportverein-barssel.de

2. Vorsitzende

Friedlinde Hillebrand
Tel. (04499) 12 56
E-Mail: fhillebrand@reha-sportverein-barssel.de

Schriftführerin

Monika Moos
Tel. (04952) 89 98 350
E-Mail: mmoos@reha-sportverein-barssel.de

Stellv. Schriftführerin

Hanne Klöver
E-Mail: h.kloever@reha-sportverein-barssel.de

Kassenwart / Homepagewart / Redaktion

Dennis Wilke
Tel. 0152 336 90 462
E-Mail: dwilke@reha-sportverein-barssel.de

Trainingszeiten und weitere Informationen

REHA-Sport Trockengymnastik

(Gymnastik und Hockergymnastik) Sporthalle der IGS
Jeden Montag von 18:00 Uhr bis 18.45 Uhr sowie von 19:00 Uhr bis 19.45 Uhr
für Mitglieder und Menschen mit ärztlicher Verordnung.
Genauere Zeiten und Bedingungen finden Sie auf unserer Website oder am Schwarzen Brett im
Vorraum des Hafen-Bads.

REHA-Sport Wassergymnastik

(Flach- und Tiefwasserübungen) Hafen-Bad
Donnerstags ab 17.15 Uhr und 18.05 Uhr für 45 Minuten
Treffen im Vorraum des Hafen-Bades ca. 10 Min vorher.
Genauere Zeiten und Bedingungen finden Sie auf unserer Website oder am Schwarzen Brett
im Vorraum des Hafen-Bades.

Gesundes Gehen

Jeden Samstag von 9:00 Uhr bis ca. 10:15 Uhr. Treffpunkt nach Absprache.

Fahrradfahrten

Von April bis Oktober jeweils am ersten Mittwoch im Monat.
Treffpunkt um 14:00 Uhr vor dem Hafen-Bad.
Auch Nichtmitglieder sind willkommen.
Anmeldung und weitere Informationen bei Lothar Fahl, Tel. 0157 511 431 19.

Hallenbosseln

Sporthalle IGS, Anmeldung bei Gerhard Winkelmann, Tel. 04499 1686,
jeden Donnerstag von 16:45 Uhr bis 18:00 Uhr für Mitglieder und Menschen mit ärztlicher
Verordnung.

Festausschuss

Petra Lensing, Tel. (04499) 92 21 001
Ute Reiß, Tel. (04499) 93 56 488

Freud- und Leidwartin

Rita Mählmann, Tel. (04497) 15 89
Edda Minssen, Tel. (04499) 93 55 779

REHA RE(S)PORT

REHA
Sportverein



Barßel e.V.



**Versicherer im
Raum der Kirchen**
Bruderhilfe • Pax • Familienfürsorge

SICHERHEIT. GENIEßEN.

Jeden Tag rund um die Uhr geschützt mit unserer Unfallversicherung Classic.

**Gute Beratung braucht Gespräche.
Ich bin für Sie da.**

Versicherungsbüro Mathias Laing
Hauptstraße 110a • 26683 Saterland/Sedelsberg
Telefon 04492 919530
mathias.laing@vrk-ad.de

Menschen schützen
Werte bewahren.

URLAUBSCHECK

**..für Ihre sichere Reise
in den Urlaub!**

* Innenraum-Filter!
Saubere Luft im Auto
auch in Coronazeiten

* Kostenloser Klimacheck

Auto Service Strücklingen Bürgermeister-Schröer-Str. 4 26683 Saterland
Telefon: +49 4498/709270 E-Mail: auto-service.struecklingen@ewetel.net





**AS AutoService
Strücklingen**
GmbH

Einheitliche Trainingsanzüge von „Sport Saller“

**Eigenleistung ca 35-40,00€
pro Anzug inkl. Beflockung**



Produktinformationen "Glanz-Trainingsanzug »sallerX.72«"

Unser Glanz Traineranzug überzeugt durch eine hohe Funktionalität und sportlichen Style auf und neben dem Platz. Das S.Dry-Tech Material ist extrem leicht, schweißableitend und atmungsaktiv und sorgt für einen langanhaltenden Tragekomfort. In den seitlichen Zip-Eingriffstaschen der Jacke und Hose kannst Du ideal Deine Essentials unterbringen oder bei Kälte Deine Hände wärmen. Dank der Reißverschlüsse im Knöchelbereich lässt sich die Hose auch mit Schuhen ganz leicht an- und ausziehen. Ein dezentes Streifendesign rundet den Glanz-Trainingsanzug gekonnt ab.

- Jacke mit zwei seitlichen Zip-Eingriffstaschen für Deine Essentials
- Raglanärmel ermöglichen absolute Bewegungsfreiheit
- Verlängerte Armbündchen sorgen für den perfekten Sitz
- Dynamisches Streifen-Grafikdesign auf Schulter- und Armbereich
- Verstellbarer Jackenbund mit Kordelzug und Stopper
- Hose mit zwei seitlichen Eingriffstaschen
- Hose mit engzulaufendem Bein, Rippbund und Reißverschluss
- Breiter, elastischer Taillenbund mit Kordelzug sorgt für eine personalisierbare Passform
- Athletischer Schnitt bringt eine sportliche Passform mit sich
- Leichtes und strapazierfähiges S.Dry-Tech Funktionsmaterial

Lieferzeit ca 3-4 Wochen nach Bestellung (Planung Ankunft Anfang November 2024).

Zum Anprobieren stehen in den nächsten Wochen 3 verschiedene Größen zur Verfügung. Sie können bei den Übungsleitern und Übungsleiterinnen bestellt werden. Bitte kommt dafür 15 Minuten vor Trainingsbeginn.

Nach Erhalt der Trainingsanzüge wird der Kaufpreis vom jeweiligen Konto abgebucht.



Roy Willms
 Loherstraße 21
 26676 Barßel E`fehn
 Tel.: 04499 / 92 25 29
 Mobil: 0173 / 24 31 061



TOURIST HOTEL OFEN

DAS HOTEL ZWISCHEN OLDENBURG
 UND BAD ZWISCHENAHN
 G. Husmann

26160 Ofen / Oldenburg
 Brokhäuser Weg 11
 Bad-Zwischenahn

Telefon: (0441) 6 90 91
 Telefax: (0441) 6 90 93
 tourist-hotel@ewetel.net

www.tourist-hotel.de

ZDF-Fernsehgarten öffnete seine Gartenpforte für den REHA Sportverein Barßel

Wenn einer eine Reise tut, dann kann er viel erzählen.

Das ergoht auch uns so. Andrea Kiewel – genannt KIWI – präsentierte auf dem Fernsehgarten-Gelände auf dem Mainzer Lerchenberg ein abwechslungsreiches und vielseitiges Showprogramm. Vom Nieselregen ließen wir uns nicht beeindrucken und hatten einen wunderschönen Vormittag.

Vielleicht ist die Sendung vom 3. August 2024 noch in der ZDF-Mediathek zu sehen. Achtet mal auf die Zubereitung von Spaghetti-Eis. Die Frau im roten Kleid und der Herr auf dem Rollator dürften Euch bekannt vorkommen.:-). Die haben Ähnlichkeit mit Georg und Petra.

Auch kulinarisch kamen wir im Übrigen auch sonst nicht zu kurz. Bei der Anreise am Vortag verteilte unser Festausschuss Verpflegungs-Päckchen mit Wegzehrung. Begleitet von handgemachter Musik mit der Mundharmonika und Gesang im Bus erreichten wir unser Hotel in Rüdesheim am Rhein.

Auf der gegenüber liegenden Rheinseite erkundeten wir später Bingen und das Weingut Schnell. Wir wurden an schön gedeckten Tischen mit Käse und Bretzeln, Wein und Sekt und außerdem mit Nackensteaks und Würstchen bewirtet. In der Drosselgasse ließen wir den Abend ausklingen.

Die Rückfahrt – nach dem Besuch des Fernsehgartens am nächsten Tag – erfolgte unter strömendem Regen aber ohne Staus.

Fazit: Eine schöne Reise, von der wir alle noch sehr lange erzählen werden.

Der Festausschuss: Petra und Ute

Fotos von der Reise findet Ihr hier und auf den folgenden Seiten.



Elektro • Heizung • Sanitär • Kälte • Hausgeräte
TV • Telefon • Einbruch- u. Brandmeldeanlagen

B. Lamping

GmbH

24 Std. Notdienst

Feldstraße 16 • 26676 Barßel • Tel. 0 44 99 / 80 22



OLTMANN'S METALLBAU

Haustüren • Fenster • Wintergärten
aus **Kunststoff & Aluminium**

Friesoyther Straße 1 • 26676 Barßel • Tel.: (0 44 99) 92 410
info@oltmanns-metallbau.de • www.oltmanns-metallbau.de



**Ihr
Spezialist für**

- Sonnenschutz
- Fliegengitter
- Markisen

- Tapeten
- Farben
- Bodenbeläge
- Designbelege
- Gardinen
- Glas
- Sonnenschutz
- Insektenschutz

**Raummode
Ennens**
... einfach mehr IDEEN

26676 Barßel • Elisabethstraße 2
www.ennens-raummode.de
☎ 0 44 99 / 92 10 25





Sofort verliebt. Genauso schnell finanziert.

Egal, in was Sie sich verguckt haben: Mit uns ist der Weg zur Kreditzusage sehr kurz. Persönlich in unseren Filialen, online oder telefonisch.

Unsere Nähe bringt Sie weiter.

LZO
meine Sparkasse

lzo.com/kredit lzo@lzo.com




E Eilers
EDEKA

Wir ♥ Lebensmittel.

Herzlich willkommen
im frisch-freundlichen EDEKA Markt Eilers. Hier bekommen Sie alles, was Sie für's gesunde Leben brauchen. Knackige Vitamine, kontrollierte Fleisch- und Wurstspezialitäten sowie ein reichhaltiges Angebot an Lebensmitteln, bei denen Ihnen auch die Preise schmecken werden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Sie bestellen - wir liefern!
Gerne liefern wir Ihnen Ihren Einkauf auch nach Hause! - Rufen Sie uns einfach an!

AM KRUMME KAMP 9 • BARSSEL • Tel.: (0 44 99) 9 18 00





Erleben Sie herzliche Gastlichkeit
In norddeutscher gemütlicher
Atmosphäre
Mittagsbuffet
jeden Sonntag ab 12:00 Uhr

Barßel, Carolinenhofstr. 10
Tel.: 04499-1539



Blütenzauber

Floristik & mehr

Meisterbetrieb Petra Buß · beim Markant-Markt
Hauptstraße 30 · 26676 Elisabethfehn · Telefon 04499 / 93 66 66
Mo – Fr 8:00-18:00 Sa 8:00-14:00



Salon Diekhaus
Inh. Christina Diekhaus

Geschäftsstelle		Geschäftsstelle	
Elisabethfehn	Friesenstraße 4	Ocholt	Westring 4a
Öffnungszeiten		Öffnungszeiten	
Di. - Fr.	9.00 - 18.00 Uhr	Di. - Fr.	9.00 - 18.00 Uhr
Sa.	8.00 - 13.00 Uhr	Sa.	8.00 - 13.00 Uhr
		Fr. + Sa.	auf Anmeldung
Fon: 0 44 99 - 28 11		Fon: 0 44 09 - 920 210	



Die Fotografen waren Heinrich Krone, Rosi Niemeyer und Georg Lensing.

Gerkens

Hörakustik • Uhren • Schmuck

„Mein Geheimnis für besseres Hören? Gibt`s bei Gerkens Hörakustiker



Oticon Opn™

- Sitzt unauffällig im Ohr
- Patentierte Spitzen-Technologie
- Exzellentes Hörerlebnis

oticon
PEOPLE FIRST

GUTSCHEIN

Erfahren Sie alles über die neueste Generation an Hörgeräten: Oticon Opn™. Jetzt auch als diskrete Im-Ohr-Hörgeräte.

Lassen Sie sich **unverbindlich** beraten!



Unsere Filiale in BarBel:

Lange Straße 49 • 26676 BarBel
Telefon: 04499/922 167

Mo-Fr: 9-12.30 Uhr

Mo, Di, Do, Fr: 14-18.00 Uhr

Unsere Filiale in Ramsloh:

Hauptstr. 454 • 26683 Ramsloh
Telefon: 04498/922 75 55

Mo-Fr: 9-12.30 Uhr

Unsere Laufgruppe beim Hafenfestlauf – mit viel Motivation und neuen Trikots

Nach vielen Trainingsstunden in Barßel und am Hollener See bei meist herrlichem Wetter konnte sich unsere Laufgruppe „Gesundes Gehen“ eine gute Kondition aufbauen. Hochmotiviert beschlossen wir, am diesjährigen Hafenfestlauf am 23.08.2024 teilzunehmen.

Die Strecke des Hafenfestlaufs für Nordic Walking ist ein Rundkurs von genau fünf Kilometern Länge. Sie führt durch ein Barßeler Wohngebiet und dann am Deich des Nordloher Tiefs entlang. Start und Ziel war auf der Hauptstraße in Höhe des Hafenbads. Als besonderes Highlight spendierte uns der Verein peppige Trikots!

Bei sehr guten Bedingungen ging es mit 13 Teilnehmern an den Start. Gleich zu Anfang wurden wir von einer Samba-Gruppe rhythmisch eingestimmt. Mit guter Laune ging es an vielen Zuschauern vorbei, die uns lautstark anfeuerten. An etlichen Verpflegungsständen wurden wir professionell und freundlich mit einem Becher Wasser versorgt. Die schöne Strecke am Deich entlang war bestens präpariert.

Die Zeit verging wie im Fluge, schon waren wir auf der Zielgeraden. Wie vereinbart liefen wir gemeinsam unter großem Beifall durchs Ziel. Wir hatten unsere Bestzeit noch um knapp fünf Minuten unterboten!

Reichlich erschöpft aber glücklich löschten wir unseren Durst anschließend bei einem gemütlichen Umtrunk. Natürlich beschlossen wir, im nächsten Jahr wieder am Hafenfestlauf teilzunehmen.

Zusätzlich zu dieser schönen Erfahrung gab es für alle Teilnehmer eine Medaille – und für unsere Käthe sogar einen Pokal: Sie war die älteste Läuferin. Gratulation!

Unsere Laufgruppe trifft sich in der warmen Jahreszeit jeweils samstags um neun Uhr, wobei der Treffpunkt in unserer WhatsApp-Gruppe bekanntgegeben wird. Nach dem Training ist oft noch Zeit für eine gemütliche Runde bei einer Tasse Kaffee ;).

Es lohnt sich bei uns mitzumachen! Meldungen bei Georg, Friedlinde oder mir (Tel. 0160 / 95737121).

Eure Barbara



Barßeler Hafenfestlauf



Fotos: Barbara Gatterdamm

Radwandern

Am 3. Juli trafen wir uns wieder einmal am Hallenbad in Barßel, um gemeinsam zu einer Radtour nach Leer aufzubrechen. Elf Vereinsmitglieder waren dabei.

Die Route führte uns zur Brücke Dreyschloot und weiter zur wohl kleinsten Brücke Deutschlands. Die nur 1,85 Meter schmale Brücke in Amdorf treibt beim Überqueren den Autofahrern den Schweiß auf die Stirn. So mancher Seitenspiegel ließ hier sein Leben. Für uns Radfahrer war das natürlich kein Problem.

In Leer statteten wir dem Bunting Teemuseum einen Besuch ab und genossen den Ostfriesentee. Nach einem Mittagessen im Multimarkt ging es gestärkt auf die Heimfahrt. 53 Kilometer radelten wir an diesem Tag. Eine Fahrt mit vielen schönen Erlebnissen durch die grüne Sommerwelt.

Es hat sich wieder einmal gelohnt. Wer auch einmal teilnehmen möchte, sollte auf den Aushang im Hallenbad achten. Dort werden die Radtouren angekündigt.



Die Radsportgruppe unterwegs in der Leerer Altstadt. In diesem Fall war das besondere Highlight: Das Bunting Teemuseum, wo wir während der ostfriesischen Teezeremonie mit Echtem Ostfriesentee verköstigt wurden.

Text und Fotos: Lothar Fahl



- **Westfalen-Tankstelle**
- **Compact-Markt**
- **Waschanlage**
- **TÜV und AU**
- **Inspektionen**
- **Reifendienst**



Westfalen

Hartmut Fredeweß
Kfz-Meisterbetrieb

Tel. 044 99/8714
Fax 044 99/7379

Ammerländer Straße 8 • 26676 Barßel

 **2-RAD** 
FACHGESCHÄFT
Meiners-Hagen

Ammerländer Str. 15 • 26676 Barßel
Tel. 044 99-2622

www.fahrrad-meiners-hagen.de



Neu
in
**Rhauderfehn/
Langholt**



Mein Name ist Sascha van der Laan (Audiotherapeut und Hörakustikmeister).

Ich unterstütze Menschen, die mit Ihren Hörgeräten in Gesellschaft schlecht verstehen können. Durch gezieltes Hörtraining werden Sie nach kurzer Zeit eine Verbesserung der Sprache feststellen.

Das Ziel ist die Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit und dabei sehr häufig auch den Leidensdruck zu verringern. Neben der Verbesserung und Differenzierung von Verstehen unterstützt die Audiotherapie auch die Aufrechterhaltung von sozialen Kontakten.

Weitere Anwendungsbereiche für eine Audiotherapie sind:

- **Hörtraining** für das Verstehen in schwierigen Hörsituationen im Alltag
- Entspannungstechniken und Verhaltensregeln werden im Bereich **Tinnitus** angewandt
- Beratung und praktische Übungen bei **Schwindelbeschwerden** aller Art
- bei einem **Hörsturz** gibt es eine enge Kooperation mit HNO Ärzten
- Entspannung und praktische Übungen bei **Lärmempfindlichkeit**
- **Höranstrengung** mit Hörgeräten minimieren
- speziell abgestimmte Übungen für Träger vom **Cochlea Implantaten**

Ich erarbeiten gemeinsam mit Ihnen Lösungen und Konzepte, wie **Sie** Ihren Höralltag besser meistern und entspannter die verschiedenen Hörsituationen erleben können.

Meine neu eingerichtete Praxis finden Sie in der

Mühlenstrasse 73 in 26817 Rhauderfehn – Langholt

Telefon 04952 – 997 444 1 oder 0172 – 590 77 46



www.facebook.com/autosuchen

www.autosuchen.de

Autohaus Schröder GmbH • Settrup 2 • 26676 Barßel • Tel.: (04499) 92 55 0

SCHÜNEMANN APOTHEKEN UND SANITÄTSHAUS

Natürlich gut beraten.

COSMAS APOTHEKE <small>Barßel – Rathaus</small> 0 44 99 – 92 10 50	SCHÜNEMANN SANITÄTSHAUS <small>Barßel – Rathaus</small> 0 44 99–935 73 23	APOTHEKE AM MOOR <small>Elisabethfehn – Dreibrücken</small> 0 44 99 – 9 25 00	SAGTER EMS APOTHEKE <small>Saterland – Ramsloh</small> 0 44 98 – 10 33	HANSA APOTHEKE <small>Friesoythe – Hansaplatz</small> 0 44 91 – 9 25 50
--	---	---	--	---

Besuchen Sie unsere Website unter www.schuenemann-apo.de

Fleischermeister

Alfred Tepe

Oldenburger Str. 81

26676 Elisabethfehn

Tel.: 0 44 99 / 87 15

REHA Sportverein Barßel e.V. Gegründet 1977
 Abs.: REHA Sportverein Barßel e.V. Nelkenstr. 21, 26676 Barßel, Tel. (04499) 92 21 001

AUFNAHMEANTRAG Bitte auch die Sepa-Lastschriftmandat ausfüllen und unterschreiben.

Ich beantrage die Aufnahme in den REHA Sportverein Barßel e.V.

Name: _____	Vorname: _____
Straße: _____	PLZ-Wohnort: _____
Geb. am: _____	Tel. Festnetz: _____
E-Mail: _____	Tel. Mobilnr.: _____
Mitglied Nr.: _____	Jährlicher Mitglieds-Beitrag:
nicht ausfüllen!	Jahresbetrag: € 90,00
	Ehe/Lebenspartner, pro Person: € 78,00
Ort: _____	Datum: _____

_____	_____	_____
1. Vorsitzende(r)	Kassenwart(in)	Mitglied

Wir weisen gemäß § 33 Bundesdatenschutzgesetz darauf hin, dass zum Zweck der Mitgliederverwaltung und -betreuung folgende Daten der Mitglieder in automatisierten Dateien gespeichert, verarbeitet und genutzt werden: Namen, Adressen, Telefonnummern, Geburtsdatum, Email-Adresse. Ich bin mit der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung meiner personenbezogenen Daten durch den Reha-Sportverein Barßel e.V. zur Mitglieder-Verwaltung im Wege der elektronischen Datenverarbeitung einverstanden. Mir ist bekannt, dass dem Aufnahmeantrag ohne dieses Einverständnis nicht stattgegeben werden kann.

_____ (Datum und Unterschrift)

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT: REHA Sportverein Barßel e.V., Nelkenstraße 21, 26676 Barßel
 Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 47 280 501 0000 8111 3516 • Mandatsreferenz (Mitglied Nr. _____)

Ich ermächtige (wir ermächtigen) den REHA Sportverein Barßel e.V., Zahlungen von meinem (unserem) Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich (weisen wir unser) Kreditinstitut an, die vom REHA Sportverein e.V. Barßel auf mein (unser) Konto gezogene Lastschriften einzulösen.
 Hinweis: Ich kann (wir können) innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem (unserem) Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (Kontoinhaber)	Kreditinstitut	IBAN
_____	_____	_____
Straße und Hausnummer	PLZ und Ort	Unterschrift
_____	_____	_____



**Elsbeth's
„Kreativ-Mus“**
Geschenkideen für jeden Anlass

Am Walde 17, Ecke Marschstraße
26676 Barßel/Neuland
Telefon 04499 - 1774

★ ★ ★

HOTEL & RESTAURANT UMMEN



Täglich Mittagstisch * abends à la carte
alle 14 Tage großes Gourmet Fischbuffet
jeden Sonntag ab 12.00 Uhr Mittagsbuffet
kein Ruhetag * Wir bitten um Voranmeldung.
Friesoyther Str. 2, 26676 Barßel
E-Mail: info@hotel-ummen.de
Tel.: 04499 - 1576



Baumarkt UMMEN

Dockstraße 1 • 26676 Elisabethfehn
Tel.: 0 44 99 / 92 870 • Fax: 0 44 99 / 92 87 27

GESUNDHEIT AUS DER NATUR

Aronia – Die Apfelbeere soll sehr gesund sein

Sie sind klein und stark färbend. Und sie schmecken – roh verzehrt – eher herb-säuerlich als lecker und sollten ungekocht auch nur in Maßen gegessen werden. Aroniabeeren sind inzwischen in Deutschland auf dem Vormarsch. Den kleinen dunklen Beeren werden sehr positive Effekte auf die Gesundheit zugeschrieben. So sollen sie das Immunsystem stärken. In Internetforen werden weitere Vorzüge aufgezählt: U.a. ein sehr ausgeprägter Gehalt an Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und weiteren sekundären Pflanzenstoffen. Heilung in Bezug auf Tumorbildung, Herz-Kreislauf- und Verdauungssystem sowie antidiabetische, entzündungshemmende, antibakterielle und antivirale Wirkungen (vgl. u.a. <https://heilpraktiker.de/naturheilkunde/aroniabeere-aronia-melanocarpa>).

Auch wenn die gesundheitsfördernde Wirkung von Aroniabeeren noch nicht ausreichend wissenschaftlich belegt ist, so haben doch immer mehr Hobbygärtner Aronia-Sträucher im eigenen Garten. Schon ein einziger mittelgroßer Strauch an einem sonnigen oder halbschattigen Standort kann ausreichend Ertrag für Marmeladen und Säfte bringen. Der Einwanderer aus Nordamerika bzw. den USA kam über Russland in die ehemalige DDR. Heute wird er vor allem in Sachsen, Brandenburg und Bayern angebaut.

Er ist aber auch in unseren Gefilden auf dem Vormarsch. Auf dem Gut Altenoythe gibt es sie beispielsweise zum Selbstpflücken oder zu Saft verarbeitet zu kaufen. Erntezeit ist August/ September. Aroniabeeren verleihen Frucht- und Süßspeisen durch ihr herbes Aroma eine markante Note. Zu Fruchtsäfte verarbeitet passen sie zu Wildgerichten.

Ich persönlich verrühre meinen Naturjoghurt sehr gerne mit Marmelade aus Aroniabeeren. Mein Fazit: Es lohnt, sich mit diesem Neuankömmling zu beschäftigen und ihn in unseren Speiseplan aufzunehmen.

Hanne Klöver



Foto: Hanne Klöver

Unsere Sportangebote im Überblick

REHA-Sport Tief- und Flach-Wasser

REHA-Sport im Flachwasser ist ein spezielles Bewegungstraining.

Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Der REHA-Sport im flachen Wasser ist besonders für ältere Menschen geeignet und wird auch zum Zwecke der Rehabilitation nach Unfällen oder Operationen in der Physiotherapie eingesetzt.

REHA-Sport im Tiefwasser ist ein Ganzkörpertraining, welches mit und ohne Gerät wie Schwimmmatze, Disc, Gürtel, Hanteln und Kick-Box-Handschuhen angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert. Durch den REHA-Sport im tiefen Wasser wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Der moderne REHA-Sport im tiefen Wasser ist im Vergleich zur klassischen Wassergymnastik eher fitness- und ausdauerorientiert und beinhaltet verschiedenste Elemente. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

REHA-Sport mit und ohne Hocker

REHA-Sportgruppe „Trockengymnastik“

Im Bereich Trockengymnastik haben wir zwei Gruppen mit max. 15 Teilnehmern. Die Übungseinheiten finden am Montag in der Sporthalle der IGS in Barßel statt. Die Betreuung der Gruppen übernehmen erfahrene und zertifizierte Übungsleiter statt. Diese sind im Besitz der B-Lizenz Übungsleiter Rehabilitationssport Orthopädie und verfügen über diverse Zusatzqualifikationen. Das Angebot ist für jedermann und die Betreuung aus medizinischer Sicht ausgelegt. Schwerpunkt ist die Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Dabei werden alle wichtigen Muskel- und Gelenkbereiche beansprucht und das Herz-Kreislaufsystem angeregt. Besonders viel Wert wird darauf gelegt, die Vielfalt des Sports zu erleben, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern, Spaß und Freude am Sport zu vermitteln und die Motivation zu lebenslangem Sport zu wecken und zu fördern.

Hallenbosseln, ein Spiel mit viel Taktik

Was ein wenig wie Curling aussieht ist Eisstockschießen - nur in der Halle.

Beim Hallenbosseln geht es darum, mit den Bosseln so dicht wie möglich an die Daube (einen kleinen Holzwürfel) heranzukommen. Es wird nach Punkten gezählt. Gebosselt wird auf einem Spielfeld, das eine Wurfbahn und ein Zielfeld umfasst.

Es wird sich in zwei Mannschaften mit je drei Spielern und einem Mannschaftsführer aufgeteilt, in eine grüne und eine weiße – mit den passenden Wäscheklammern zur besseren Orientierung. Die Spieler versuchen, mit gezielten Würfeln ihre Bosseln möglichst nahe an die im Zielfeld liegende Daube (Holzwürfel) heranzubringen. Gegnerische Bosseln können hinausgestoßen werden oder eigene Bosseln besser platziert werden. Alle Bosseln im Zielfeld erhalten Wurfpunkte. Gewonnen hat die Mannschaft, die in einem Durchgang die meisten Punkte erzielt.

Gesundes Gehen

Ein Sportangebot, speziell um Herz-, Kreislauf- und Lungentätigkeit zu stärken und gesund zu erhalten. Als REHA-Sport auch mit ärztlicher Verordnung.

Radwanderungen

Von April bis Oktober jeweils am ersten Mittwoch im Monat.



REHA-Sport hält fit bis ins hohe Alter.

Nähe ist die beste Versicherung.




Geschäftsstelle René Hartmann
Lange Str. 47 · 26676 Barßel
T 04499 8060 · F 04499 2165
hartmann@oevo.de
www.oeffentlicheoldenburg.de

Finanzgruppe

Heizöl – günstig, prompt und zuverlässig geliefert!



Energie-Service Weser-Ems · Tel. 0 44 89 / 9 55 90 10 · www.hoyer-energie.de



HEIZÖL
– prompt und zuverlässig geliefert!

Energie-Service Weser-Ems
0 44 89 / 9 55 90 10
www.hoyer-energie.de



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Oktober

- 01.10. Manfred Lorentschat
- 07.10. Tanja Busboom
- 08.10. Hermann Wolken
- 10.10. Käthe Freund
- 11.10. Rolf Kuhnert
- 19.10. Marion Drzemalla
- 21.10. Ute Reiß
- 22.10. Sonja Fricke
- 23.10. Angela Eden
- 23.10. Wilma Orsag
- 23.10. Lothar Fahl
- 30.10. Anke Jellinghaus

November

- 02.11. Susanne Menzel
- 08.11. Gabriele Sagcob
- 09.11. Margarete Geisler
- 11.11. Margaretha Büscherhoff
- 13.11. Rita Mählmann
- 20.11. Johanne Buse
- 20.11. Heinrich Kruse
- 24.11. Maria Speckmann



Impressum

Herausgeber	REHA-Sportverein Barßel e.V. c/o Georg Lensing, Nelkenstr. 21, 26676 Barßel
Erscheinungsweise	3 x jährlich
Redaktion	Georg Lensing, Friedlinde Hildebrand und Hanne Klöver
Email	h.kloever@reha-sportverein-barssel.de
Internet	www.reha-sportverein-barssel.de

Casa Vitalis

Praxis für Physiotherapie

Steffan Hinrichs

(Physiotherapeut / Sekr. Heilpraktiker für Physiotherapie)

Fliederweg 3

26676 Elisabethfehn

Tel.: 04499 / 9269944

Fax: 04499 / 9269955

E-Mail: casa-vitalis@t-online.de



- Krankengymnastik
- Massage
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Heilpraktiker im Bereich Physiotherapie
- Fußpflege
- Fußreflexzonenmassage
- Ernährungsberatung
- Einzel- oder in Gruppen
- Fango/Heißluft
- Kältetherapie
- Elektrotherapie
- Ultraschall
- Lasertherapie
- Paraffin
- Dolo-Tape®
- Hot Stone
- Slow Stroke
- Haus/Heimbesuche