

REHA RE(S)PORT

REHA
Sportverein



Barßel e.V.



REHASPORTGRUPPE
anerkannt+zertifiziert DBS-GEPRÜFT

Jahrgang 13 - Ausgabe III – Dezember 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

CHRISTBAUM

Hörst auch Du die leisen Stimmen aus den bunten Kerzlein dringen?

Die vergessenen Gebete aus den Tannenzweiglein singen?

Hörst auch Du das schüchtern frohe, helle Kinderlachen klingen?

Schaust auch Du den stillen Engel mit den reinen, weißen Schwingen?

Schaust auch Du dich selber wieder fern und fremd nur wie im Traume?

Grüßt auch Dich mit Märchenaugen Deine Kindheit aus dem Baume?

von Ada Christen



Liebe Sportsfreunde!

Wir wünschen Euch eine besinnliche Adventszeit,
Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Neue Jahr.

Für den Vorstand
Georg Lensing



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



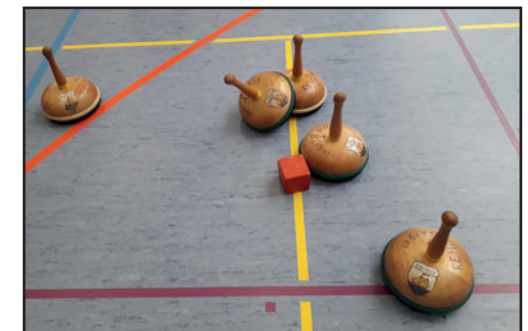
...die Fachwerkstatt
für alle PKW
**AS AutoService
Strücklingen**



Bosseln zum Schnuppern

Die Bosselgruppe u.a. mit Gerd Winkelmann hatte eingeladen zum Bosseln für Schnupper-Willige. Sechs Leute und ein Gastspieler aus Garrel nahmen teil – und hatten an diesem Nachmittag viel Freude und Spaß miteinander.

Lothar Fahl





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 ZWISCHENNAHN
 G. Husmann

26160 Ofen / Oldenburg
 Brokhauer Weg 11
 Bad-Zwischenahn

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

www.tourist-hotel.de

Abschlussfahrt der Radsportgruppe

Unsere diesjährige Abschlussfahrt führte uns über 27 Kilometer durch die nähere Heimat. Vom Hallenbad aus ging es die Westmarkstraße am Deich entlang bis zum Barfuß-Park am Fuhrenkamp in Harkebrügge. Nach einer kleinen Pause kamen wir über die Straße Zum Walde nach Lohe und dann ging es weiter nach Elisabethfehn, wo wir uns im Café LebenZart mit Kaffee, Tee und Torte stärkten. Schließlich fuhren wir weiter in Richtung Saterland und von dort aus über Bollingen zurück nach Elisabethfehn Dreibrücken.

Für die 14 Teilnehmer und Teilnehmerinnen war es mal wieder eine gelungene Ausfahrt. Im April 2025 geht es wieder los. Achtet bitte auf den Aushang im Hallenbad Barßel. Auch wer nicht Mitglied in unserem Verein ist, kann an unseren Radausflugstouren immer gerne teilnehmen. Anregungen nehme ich gerne entgegen.

Euer

Lothar Fahl
 0157-511 431 19



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

Marga Geißel feierte ihren 90. Geburtstag.

REHA-Sport hält jung und fit,
wie man sieht.

Margas Sportgruppe
(mit Geschenk) und letztlich
der ganze Verein gratulieren
recht herzlich!



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





Herzog Hotel & Landgasthof
Ruhe • Entspannung • Wohligfallen

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



DAMEN
HERREN
KINDER

Salon Diekhaus
Inh. Christina Diekhaus

Geschäftsstelle	Geschäftsstelle
Elisabethfehn	Ocholt
Friesenstraße 4	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

Sudoku

				5				
	5		1	9		4		
			7					
		9		8				1
					1			4
6		3			2			8
	2			9				7
5					8			
			5	6			9	

Schwierigkeitsgrad: mittel

		5						6
		2				5		
6			3					
	1				8		3	7
						2		
	7	3	6	1				9
8				2	3			
			1	9				
4							3	5

Schwierigkeitsgrad: mittel

		2						
1				6		4		
3		4		9				
				3				
		7				2	1	
9			5			6		
					1		5	
	9			7				3
6					8		7	4

Schwierigkeitsgrad: schwer

	6	7						
							1	2
				2			3	8
8					3	5		
9			5	4			6	
	7							3
							2	4
		9			8		5	
		4	1	6				

Schwierigkeitsgrad: schwer

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

Trommeln hält fit!

... das finden auch die Sportler und Sportlerinnen unserer Hocker- und Trockengymnastikgruppen.

Schon seit geraumer Zeit bringen die Teilnehmer der Gymnastikgruppen jeweils am 1. Übungsabend im Monat einen Pezziball mit in die Turnhalle der IGS Barßel. Ein vereinseigener Ball kann aber auch ausgeliehen werden.

Der große Ball wird für vielfältige Spiele und Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und zum Training der Propriozeptoren (diese sind für die Wahrnehmung der Stellung und Bewegung des Körpers im Raum verantwortlich) eingesetzt. Er kann aber auch als Trommel umfunktioniert werden: Mit zusätzlicher Musikunterstützung werden viele Dinge auf einmal angesprochen: Auge-Hand-Koordination, Rhythmusgefühl, Merkfähigkeit und nicht zuletzt die Ausdauer.

Auch die Hockergruppe hat das Trommeln als willkommene Abwechslung entdeckt: Hier wird auf umgedrehten Kunststoffeimern getrommelt, die angesprochenen Effekte sind die gleichen.

Und das Beste ist: Trommeln macht richtig Spaß!

Auch ich freue mich schon auf das nächste Mal.

Eure Barbara



Oktoberfest in München ...

... das war gestern.

Für den REHA-Sportverein stand nämlich fest: Ein Oktoberfest – das können wir auch wunderbar selbst ausrichten. Gesagt – getan. Das Organisationsteam mit Petra und Ute krepelte die Ärmel hoch und bereitete den REHA-Sport-Gästen am 11. Oktober eine wunderbare Zeit.

Gefeiert wurde das Oktoberfest im weiß-blau geschmückten Saal des Dr. Martin Luther-Hauses der Evangelischen Kirchengemeinde Elisabethfehn. Einige Gäste trugen sogar – wie es sich für ein bayerisches Volksfest ja eigentlich auch gehört – Lederhosen und Dirndl. Bei Musik und in entspannter Atmosphäre wurde manches Späßchen gemacht und es wurde dabei herzlich gelacht. Der Geräuschpegel war entsprechend.

Ein Quiz rund um das Bier und kleine Geschicklichkeitsspiele lockerten das Geschehen auf. Besonders das „Dosenwerfen“ erwies sich als Magnet. Erfolge und Misserfolge wurden gleichermaßen heiter und ausgelassen kommentiert.

Krönender Abschluss unseres Oktoberfestes: Das vom örtlichen Schlachter gelieferte schmackhafte Essen in gewohnt sehr guter Qualität.

Fazit: Dieser Monat ist extra geschaffen worden, um dieses vergnügliche Fest zu feiern! Eine Fahrt eigens nach München muss man deshalb aber nicht machen.

Gerd Reß



- **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. 04499-2622

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





AUTOHAUS  **AUTOHAUS**  **AUTOHAUS**  **AUTOHAUS**  **AUTOHAUS** 

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

Grünkohl – das neue Superfood

... schmeckt auch ohne Mettwurst, PINKEL, Speck und Kassler

Als Superfood werden besonders nährstoffreiche Lebensmittel bezeichnet. Und genau dieses Kriterium erfüllt das Wintergemüse. Grünkohl ist reich an Ballaststoffen, es enthält viel Vitamin C und Mineralien. Überraschend: Der Eiweiß- und Kohlenhydratgehalt ist höher als bei vielen anderen Kohlsorten. Daher kann man sagen: Die krausen Blätter gehören zu den nährstoffreichsten und gesündesten Nahrungsmitteln in der kalten Jahreszeit.

Und Grünkohl schmeckt nicht nur als deftige Hausmannskost. Er lässt sich sogar als Rohkostsalat zubereiten. Den krenzenzte mir vor einigen Jahren der ostfriesische Grünkohl-Sorten-Experte Reinhard Lühring. Sein Verdienst ist es, dass er seit Jahrzehnten den Samen alter Sorten in Ostfriesland sammelt und vermehrt (Vertrieb über DRESCHFLEGEL).

An die 30 verschiedene Sorten hat er in den Gärten der Selbstversorger gefunden. Das waren Menschen mit eigenem Gemüseanbau, die den Samen für die nächste Gartensaison selbst abnahmen und vermehrten. Heute gibt es immer weniger Gärten, in denen noch eigenes Gemüse angebaut wird. Reinhard Lühring leistet somit einen wichtigen Beitrag zum Erhalt alter Sorten, aber auch zur geschmacklichen Vielfalt des Grünkohls.

So bereite ich den frischen Grünkohl-Salat zu:

300 g frischen Grünkohl (Wochenmarkt) fein schneiden, 5 mittelgroße geachtelte Tomaten hinzugeben und 5 EL Pinienkerne untermengen.

Die Marinade zubereiten aus dem Saft 1 Zitrone und 4-5 EL Olivenöl. Das Ganze abschmecken mit Salz und Pfeffer. Etwas Zucker sollte auch nicht fehlen. Wer mag, kann auch eine Knoblauchzehe zerkleinern und hinzugeben. Zum Schluss 200 g Schafskäse würfeln und untermengen.



Guten Appetit!
Smakelk Eten!

wünscht 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

Dezember

01.12. Friedrich Krone
02.12. Helmut Vietrich
09.12. Marlene Helmers
14.12. Mary Strohbeck
15.12. Brigitte Anders
20.12. Josefa Haskamp
20.12. Evelyn Mischke
23.12. Thekla Schulte
24.12. Hanne Klöver
25.12. Joachim Freund
30.12. Maria Schröder
31.12. Elisabeth Schnebeck

Januar

04.01. Ines Dettmers
04.01. Vera Temmen
06.01. Ursula Lammers
07.01. Stefan Stratmann-von Handorf
08.01. Hertha Bunger
08.01. Thomas Schrandt
09.01. Till Meiners
14.01. Iris Korpus
21.01. Hannelene Deters
23.01. Erwin Janssen
24.01. Klaus-Dieter Stratmann

Februar

02.02. Georg Lensing
05.02. Irma Roßkamp
06.02. Margit Holst-Kettner
07.02. Irmtraut Burmann
09.02. Clemens Büscherhoff
09.02. Bianca Drent



Impressum

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

Casa Vitalis

Praxis für Physiotherapie

Steffan Hinrichs

(Physiotherapeut / Sect. Heilpraktiker für Physiotherapie)

Ankerstraße 71

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
- Einzeln oder in Gruppen
- Fango/Heißluft
- Kältetherapie
- Elektrotherapie
- Ultraschall
- Lasertherapie
- Paraffin
- Dolo-Tape®
- Hot Stone
- Slow Stroke
- Haus/Heimbesuche