

VDK EHRT MITGLIEDER



Die Mitglieder des Sozialverbandes Deutschland, Ortsverband Brookmerland, haben in der Gaststätte Köster in Osteel ihr Adventsfest gefeiert. Ortsverbandsvorsitzender Hermann Rühkaak und Kreisverbandsvorsitzender Dieter Lausberg ehrten Erna und Wilhelm Freese für ihre zehnjährige Verbandszugehörigkeit. Für ihr überdurchschnittliches Engagement im Ortsverband erhielt Annemarie Dyhr einen Blumenstrauß.

GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK



Eine große Auswahl am Frühstücksbuffet hatten die Kinder der Schottjer Grundschule und Förderschule Brookmerland. Rund 20 Mütter organisierten für die Kinder ein gemeinsames Frühstück, auf dem Speiseplan standen neben belegten Brötchen und Rohkost auch Milchprodukte, Mandarinen und Nüsse. Auf die Beine gestellt wurde das Angebot vom Schulförderverein.

FOTO: PETERS

STÖRTEBEKER
 Gotts Fründ un allerwelts Feind

Die Geschenk-Idee!
Eintrittskarten
 für die Störtebeker Festspiele in Marienhäfe
 Vom Weihnachtsmann empfohlen!!!

24.6.-22.7.2011
 Freilichtspiele Marienhäfe

Infos unter: Tel. 04934/81-888
 www.stoertebeker-freilichtspiele.de
 www.nordwest-ticket.de

Weihnachtliches Treffen beim Heimatverein in Rechtsupweg

RECHTSUPWEG - Der Heimatverein Rechtsupweg lädt am Dienstag, 21. Dezember, zu einem weihnachtlichen Treffen für Kinder ein. Los geht es um 16 Uhr beim Dorfgemeinschaftshaus. Dann spielt auch der Rechtsupweger Posaunenchor. Beteiligt an der Aktion sind auch die Schlootpiraten und der Kindergarten. Unter anderem werden Geschichten vorgelesen. Außerdem gibt es eine Fotoausstellung. Die Teilnehmer können zudem Teig kneten und diesen auch zum Backen mit nach Hause nehmen oder sich an der Weihnachtsbox beteiligen. Eventuell solle bei Einbruch der Dunkelheit auch ein Lichterspaziergang mit Fackeln gestartet werden, teilte Harm Menga vom Heimatverein mit. Eingeladen sind auch die Eltern und Großeltern der Kinder.

KGS-Schüler sind fit wie ein Turnschuh

FITNESS-FÜHRERSCHEIN Klasse 8a aus Hage gibt bei Aufbaukurs im Butterfly Vollgas – Vielfältiges Training

In der ersten Stunde stand ein Ausdauerstest auf dem Programm.

HAGE - „Fit wie ein Turnschuh.“ So fühlen sich die Schüler der Sportlerklasse 8a der KGS Hage-Norden. Sie absolvierten in der Zeit von Mitte September bis Anfang Dezember den Aufbaukurs des Fitnessführerscheins im Fitnessstudio Butterfly.

Dieser Aufbaukurs wurde dort erstmalig angeboten und vertiefte die bereits im ersten Kurs erlangten Grundkenntnisse, die von den Kindern zusammen mit Sportlehrer Olaf Hempelmann unter der Anleitung von Andreas Grensemann im April 2008 erlernt wurden. Zum Auftakt stand zunächst ein Diagnose-Check im Vordergrund: Alle mussten in der ersten Stunde einen Ausdauerstest absolvieren.

Anschließend begann dann jede Einheit mit einer allgemeinen Erwärmungsphase auf den Laufbändern, den Sitz- und Liegerädern sowie auf



Hatten jede Menge Spaß und konnten ihre Leistungen im Rahmen des Fitness-Führerscheins auch noch verbessern: die Jungen und Mädchen der Klasse 8a.

den Cross-Walkern, einer Art Laufsimulation mit Armeinsatz. Was den Schülern dabei am besten gefallen hat, war der immer größer werdende Grad an individueller Gestaltungsmöglichkeit ihres Trainingsplanes.

Durch eine spezielle Aus-

dauer-Trainingsmethode, dem sogenannten Intervall-Training, konnte man seine Grundlagen-Ausdauer verbessern. Einige legten jedoch auch speziellen Wert auf den Aufbau bestimmter Muskelgruppen. Eine Gruppe erarbeitete sogar eine spezielle Trainings- und

Übungsform für den Badminton-Sport, um die Intensität beim Schmettertschlag zu verbessern. Von Stunde zu Stunde wurde das Training so immer individueller gestaltet. In Kleingruppen von jeweils drei Schülern durchliefen die Kinder selbständig ein speziell

ausgearbeitetes Trainingsprogramm.

In zwei jeweils größeren Gruppen führte Trainer Grensemann die Schüler in den Trainings- und Erwärmungsphasen im Wechsel in die Bereiche Body-Pump, Spinning und den Reha- und Circle-Parcours ein.

Die Kinder waren begeistert über die Vielfältigkeit des Fitness-Trainings. Nach zehn Wochen hieß es dann wieder: Ausdauerstest! Und der konnte sich durch die Bank weg sehen lassen. Alle haben sich verbessert. Dies wurde nicht zuletzt auch dadurch bestätigt, als am Donnerstag darauf in der siebten und achten Stunde Naturwissenschaften auf dem Stundenplan standen. Zusammen mit Lehrer Frank Peters bestimmten die Schüler ihre jeweiligen Lungen-Volumina. Fazit: Die Werte der Mädchen und Jungen der 8a lagen deutlich über dem jeweiligen Durchschnittswert von gleichaltrigen Kindern. Alle waren sich hinterher schnell einig: Das hat sich gelohnt.

SENIOREN FEIERN



Für die über 65-jährigen Bürger hat die Gemeinde Rechtsupweg in Zusammenarbeit mit der Kirchengemeinde und der Arbeiterwohlfahrt auch in diesem Jahr wieder eine Weihnachtsfeier organisiert. In adventlicher Stimmung wurde gemeinsam im Dorfgemeinschaftshaus geklönt.

FOTO: ITES

Koppelstraße wird im Advent zum Hingucker

TRADITION Osteeler Nachbarn schmücken Bäume und Carports mit Lichterketten

OSTEEL/OLH - Zahlreiche Osteeler erfreuen sich jedes Jahr an diesem Anblick: Pünktlich zur Adventszeit erstrahlt die Koppelstraße in weihnachtlichem Glanz. Das Schmücken der Bäume ist unter den Anwohnern längst zur Tradition geworden und wird stets mit einem geselligen Weihnachtsfest verbunden.

Vor zehn Jahren stand am Wendepplatz der Koppelstraße noch eine große Tanne. Nachdem diese Tanne jedoch bei einem Sturm umgekippte, war einer der Nachbarn auf die Idee gekommen, die insgesamt acht Bäume (Rotdornen), die entlang der Straße gepflanzt wurden, zu schmücken und mit Lichterketten zu behängen. Abgerundet wird das adventliche Bild seit einigen Jahren mit der Beleuchtung der Carports an der Stirnseite der Sackgasse. Auch in Zukunft wollen die elf Nachbarn diesen Brauch pflegen und die Tradition erhalten.



Die Bäume entlang der Koppelstraße werden seit einigen Jahren jedes Jahr zu Weihnachten von den Nachbarn mit Lichterketten geschmückt.

FOTO: ITES