



# BREMER SKI-CLUB NEWS



**aktuell**  
BSC Sportabzeichen  
Mithilfe gesucht  
Sommerfest



## Inhalt

### Aktuelles

- 3 War das ein Winter? Das war ein Winter!
- 3 Inserenten gesucht
- 4 Aufgaben zu vergeben / Mithilfe gesucht
- 5 Sommerpause Geschäftsstelle
- 5 BSC Sommerfest

### Sport

- 6 Bremen kann Ski
- 7 BSC Sportabzeichen

### Radtouren + Wanderungen

- 8 Tagestouren in die Bremer Umgebung
- 9 2-Tages-Tour Kirchdorfer Heide
- 10 Tageswanderungen Brocken, Springe, Osnabrücker Land

### Fitness

- 12 Wöchentliches BSC-Sportangebot

### Weitere Aktivitäten

- 15 Seniorentermine

### Vorankündigungen für 2019

- 16 Segeltörn in Holland
- 16 Wanderwoche in Südtirol

### Aus- und Fortbildungen

- 17 Informationen für Ski- und Snowboardlehrer
- 17 Ausbildung zum Nordic Walking-Trainer

### Allgemeines

- 18 Änderung Mitgliedsdaten
- 19 BSC-Kontaktdaten, Vorstand, Impressum
- 20 Anzeige TK

## War das ein Winter? Das war ein Winter!

Erst dauert es eine gefühlte Ewigkeit, bis man die Ski und Snowboards endlich wieder in den Schnee bringen kann und dann ist die Wintersportsaison viel zu schnell vorbei. Über 40 Angebote beinhaltete das Fahrtenprogramm des Bremer Ski-Clubs in diesem Jahr. Die Skifahrer, Snowboarder, Langläufer und Winterliebhaber haben sie dankbar angenommen und sind mit schönen Erlebnissen belohnt worden. Jedes Jahr wird spekuliert, wie die Verhältnisse wohl sein werden. Für den Winter 2017/18 liegen jetzt gesicherte Erkenntnisse vor: Es war eine sehr erfreuliche Saison mit richtig viel Naturschnee von Weihnachten bis Ostern und auch im November waren die Bedingungen bereits gut und Mitte April waren sie es immer noch. Durchgehend niedrige Temperaturen und ausreichende Niederschläge sorgten alpenweit für beste Verhältnisse auf und neben den Pisten. Die spontanen Berichte von den BSC-Skireiseteilnehmern klangen mitunter euphorisch: „Prima, jetzt muss ich für Champagner-Powder nicht mehr nach Canada fliegen, den gibt es auch auf der Planneralm.“ Wenn man mit solchen Erinnerungen das Material für den Sommer einlagert, kann die Vorfreude auf die kommenden Ereignisse schon beginnen.

Unsere Übungsleiter und der Touristikwart planen bereits die Schneesportreisen der Saison 2018/19. Wenn Sie es nicht abwarten können, bis das neue Fahrtenprogramm erscheint, schauen Sie im Sommer auf unserer Internetseite vorbei. Dort werden wir die geplanten Ziele und Termine voraussichtlich ab Juni/Juli veröffentlichen.

Jetzt wünschen wir allen Mitgliedern einen schönen Sommer und wir freuen uns, wenn Sie auch in der warmen Jahreszeit von unseren verschiedenen Sport- und Tourenangeboten Gebrauch machen.

York Golinski, Fahrtenleiter



## Wanted

Unsere Fahrten- und Übungsleiter bereiten schon wieder Skireisen für den nächsten Winter vor. Diese werden wie gewohnt in einer Hochglanzbroschüre veröffentlicht. Zur Finanzierung benötigen wir dringend Inserenten (für einmalige oder wiederkehrende Anzeigen).

Sie können uns helfen, diese zu finden. In Ihrem Alltag begegnen Sie vielen Unternehmern, die gern auch neue Kunden hätten. Durch eine (Klein-)Anzeige im unserem Fahrtenheft kann denen geholfen werden.

Also: fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, Ihren Optiker und Hörgeräte-Händler, Ihren Bäcker, Obst-, Gemüse- und Weinhändler, vergessen Sie nicht Ihr Lieblings-Restaurant und den Kneipier um die Ecke. Auch Ihr Modegeschäft und Ihr Friseur müssen sich präsentieren, ebenso Ihre Handwerker (Elektriker, Maler usw.) und Ihr Schornsteinfeger.

Die Geschäftsstelle des BSC (0421/7 36 10) oder Nicole Schmidt (0421/45 42 22) stellen Ihnen Exemplare des letzten Jahres zur Vorlage zur Verfügung und nennen Ihnen die Preise. Für Ihren Erfolg erhalten Sie ein Jahr Beitragsfreiheit beim BSC für mindestens einen neuen Inserenten.

## Aufgaben zu vergeben / Mithilfe gesucht

Wie in jeder Organisation wird der Umfang und die Qualität des Angebots des BSC durch das Engagement von Menschen bestimmt. Im Verein sind dies in erster Linie die ehrenamtlichen Übungsleiter, die nicht nur die Schneesportreisen, sondern auch den Hallensport, die Sommeraktivitäten (Radtouren, Wanderungen, Nordic Walking u.a.m.) sowie weitere Veranstaltungen organisieren und leiten und dafür eine Aufwandsentschädigung bekommen. Der Vorstand arbeitet ehrenamtlich und wird von Teilzeitmitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle und der Fahrtenzentrale unterstützt. In speziellen Fällen, wie z.B. bei der im Vorjahr vorgenommenen Modernisierung unseres Internetauftritts, werden zusätzlich Aufträge an externe Dienstleister vergeben.

Die Führung und Organisation eines Vereins mit über 3.000 Mitgliedern ist „nicht mal eben“ von wenigen Aktiven zu leisten. Daher ist der Vorstand bemüht, weitere Vereinsmitglieder für eine Mitwirkung zu gewinnen. Dies muss kein Vorstandsamt sein; auch eine punktuelle Mitarbeit für einzelne Veranstaltungen oder Aufgaben ist willkommen. Und wenn Sie es nicht selbst sind, der/die sich einbringen kann, so kennen Sie vielleicht jemanden im Freundes- und Bekanntenkreis, der uns helfen könnte. Bei über 3.000 Mitgliedern gibt es in unseren Reihen sicherlich auch spezielles fachliches know how, welches wir immer mal wieder benötigen, wie z.B. im Bereich Recht oder EDV. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei der 1. Vorsitzenden, Ulrike Weiß, in der Geschäftsstelle oder bei jedem anderen Vorstandsmitglied.

### **EDV-Unterstützung (Anwendungsentwickler, Webprogrammierer, Webredakteure) gesucht**

Der Bremer Ski-Club e.V. hat seine Internetseite ([www.bremer-ski-club.de](http://www.bremer-ski-club.de)) neu gestaltet und möchte in diesem Zusammenhang sein Buchungssystem für die jährlich ca. 40 Skireisen mit rd. 1.000 Reiseteilnehmern weiterentwickeln und einige Unzulänglichkeiten beheben.

Hierfür suchen wir SIE, wenn Sie Erfahrung in SQL, Javascript und PHP mitbringen und Lust haben, sich als selbständiger, freier Mitarbeiter im Nebenjob bei freier Zeiteinteilung in den bestehenden Programmcode einzuarbeiten und anschließend in Zusammenarbeit mit den relevanten Ansprechpartnern im Verein die Anforderungen umzusetzen. Heute schon bekannte Themen betreffen das Berechtigungssystem, die Anpassung von Eingabemasken, Auswertungen aus der Datenbank und den Datenexport nach Excel. Dies auf allen gängigen Browsern von Desktop sowie Android und IOS. Zukunftsthemen könnten die Teilautomatisierung von Reisebestätigungsschreiben oder der Abgleich der Buchungen mit den Zahlungen aus dem Onlinebanking sein.

Wenn Sie also beruflich mit solchen Dingen bereits Erfahrung gesammelt haben und sich jetzt im Verein nützlich machen möchten oder als Informatikstudent ein spannendes (Referenz-) Projekt zur Erweiterung praktischer Erfahrungen, ggf. auch im Zusammenhang mit einer Bachelor- oder Masterarbeit, suchen, dann freuen wir uns auf Ihre fachkundige Unterstützung. Des Weiteren suchen wir in den Sommermonaten (Juli - September) Vereinsmitglieder mit Grundkenntnissen in der Internet-Seitengestaltung mit wordpress für die Eingabe des Fahrtenprogramms 2018/2019 in den Internetauftritt des Vereins (gerne ehrenamtlich oder gegen kleine Aufwandsentschädigung).

**Interessenten melden sich bitte bei Sascha Riebe ([sascha.riebe@web.de](mailto:sascha.riebe@web.de)) oder Hartmut Ahlfeld ([hartmut.ahlfeld.bsc@gmx.de](mailto:hartmut.ahlfeld.bsc@gmx.de); Tel. 0421/34 67 706) oder in der Geschäftsstelle des Vereins.**



## Geschäftsstelle



Bitte beachten Sie die Sommerpause des BSC:

**Im Juni und Juli bleibt die Geschäftsstelle geschlossen!**

Auch während dieser Zeit richten Sie bitte Ihre Anfragen und Mitteilungen schriftlich an die Adresse der BSC-Geschäftsstelle.

Dringende Auskünfte während dieser Zeit erteilt **Nicole Schmidt, Tel. 0421/45 42 22**



# BREMER SKI-CLUB e.V.



## BSC- Sommer- Fest

### Freitag 03. August 2018

## GALAXY- HENSCHENBUSCH

Richard- Jürgens- Weg , 28205 Bremen

\* 17:30 Spielwiese \*

\* 19:00 Grillen\* Essen \*Trinken \*

\* 20:00 Sportabzeichen Ehrungen \*

\* 21:00 Klönen \* Musik \* Tanzen \*



Eintritt frei

Wir freuen uns auf Euch!

## Bremen kann Ski

Wie man sieht kann aus einer Bremerin auch eine Olympiateilnehmerin werden. Kea Kühnel vom Ski-Club Bremerhaven hat es uns gezeigt. In der Disziplin Ski-Freestyle hat sie als erste Bremerin bei den olympischen Spielen teilgenommen. Wir gratulieren hierzu sehr herzlich.

Jahrelang war sie mit der Kooperationsfahrt vom SC Bremerhaven und dem BSC in St. Moritz und hat das Skifahren erlernt und verbessert. Da konnte man noch nicht ahnen, welche Talente in ihr schlummern.

Den ersten Kontakt mit der Sportart Freestyle hat sie bei einem Urlaub in Laax bekommen und von da an ging es zum Studieren und Üben nach Innsbruck. Dort ist sie mehr in den Bergen zu finden gewesen als an der Uni. Ich erinnere mich noch gut an die Anfänge, denn der Vater hatte immer große Sorge bei dieser Sportart und fragte als erstes nach, ob noch alle Knochen heil wären. Aber nach und nach professionalisierte sie ihr Training und ging in ein Camp. Bei der deutschen Meisterschaft gelangte sie direkt aufs Siegtreppchen.

Teuer ist der Sport natürlich auch und der DSV sponsert gerade die Nischensportarten nicht besonders gut, so dass der Hauptsponsor der Papa bleibt. Holger Kühnel ist Vorsitzender des Landesskiverbandes und kann die Skiverrücktheit seiner Tochter gut nachvollziehen.

Nicht nur, dass Kea Kühnel in Pyeongchang an den Start ging – sie wurde verdient „Sportlerin des Jahres“ in Bremen.



Wir gratulieren ganz herzlich und spornen alle an – Bremen kann Ski!!!



Ulrike Weiß, 1. Vorsitzende





## Deutsches Sportabzeichen mit dem BREMER SKI-CLUB e.V.



### 105 Jahre Deutsches Sportabzeichen!

Im Zuge dessen sind die Anforderungen nochmals reformiert worden.  
Folgende Disziplinen müssen erfüllt werden:

**Allgemeine Schwimmfähigkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit.**  
Innerhalb dieser Disziplinen sind Mindestanforderungen zu erfüllen.

Das Angebot für alle Sportlerinnen und Sportler des Bremer Ski-Club von 8 - 80 Jahre!

### Hier unsere Trainings- und Abnahmetermine für den Sommer 2018

29. Mai	Theoretischer Einführungsabend	Treff Henschenbusch	20:30 Uhr
05. Juni	Kraft	Treff Henschenbusch	18:30 Uhr
12. Juni	Ausdauer	Treff Henschenbusch	18:30 Uhr
19. Juni	Schnelligkeit	Treff Henschenbusch	18:30 Uhr
26. Juni	Koordination Hoch-Weitsprung, Seilsprung	Treff Henschenbusch	18:30 Uhr
03. Juli	Schwimmfähigkeit 25 m Schwimmen als Schnellübung	Treff Stadionbad	18:45 Uhr

**Leitung: Hans-Jürgen Böschen, Tel. 0421 / 44 88 94**

Treffpunkt ist immer auf der Anlage Henschenbusch, wenn nicht anders vereinbart.

Der Bremer Ski-Club wünscht allen Teilnehmern viel Erfolg für ihre persönliche Bestleistung



## Radtouren 2018 in die Bremer Umgebung

Termin	Uhrzeit	Ziel	Anmeldung?
04. April	13.30	Saisoneröffnung - Bremer Umland	nein, FL = POW
18. April	10.00	Bremer Umland	nein, FL = GL
02. Mai	09.30	Niedersachsen's Mitte (bei Hoyerhagen)	ja, bei GL
16. Mai	13.30	Bremer Umland	nein, FL = POW
06. Juni	10.00	Fahrt ins Blaue mit Spargelessen	ja, bei POW
20. Juni	13.30	Bremer Umland	nein, FL = GL
11. Juli	10.00	Bunker Valentin mit Besichtigung	ja, bei POW
25. Juli	13.30	Bremer Umland	nein, FL = GL
01. August	09.00	Wümme-Radweg Süd (Rotenburg)	ja, bei GL
15. August	13.30	Bremer Umland	nein, FL = POW
12. September	10.00	Nordseeküste III (zwischen Varel u. Nordenham)	ja, bei GL
26. September	13.30	Bremer Umland	nein, FL = POW
03. Oktober	10.00	Bremer Umland	nein, FL = GL
17. Oktober	13.30	Bremer Umland	nein, FL = POW

Bei den **anmeldepflichtigen Touren** bitten wir um verbindliche Anmeldung spätestens 14 Tage vor dem Termin, da diese Fahrten evtl. Reservierungen erfordern.

### Treffpunkt:

Vorplatz Bremer Hauptbahnhof Nordseite (ÖVB-Arena))

### Leitung und Anmeldung:

Günther Lange (GL), Tel. 0421 / 50 33 59, guenther-lange@gmx.de

Paul-Otto Wolf (POW), Tel. 0421 / 23 70 57, paulottowolf@gmail.com



## 2-Tage-Radtour Kirchdorfer Heide 21. - 22. August 2018

Alle fahren nach Undeloh, um die Heide zu sehen, wir nicht. Wir fahren nach Kirchdorf im „DümmerWeserLand“, das mit Mooren, Kiefernwäldern und Heidefeldern eine großartige Landschaft bietet.

Von Bremen zum Dümmer mit der DB, Radweg über Wagenfeld nach Kirchdorf, Abendmahl, Übernachtung, Frühstück, Radtour über Liebenau nach Nienburg. Sollte Zeit und Lust vorhanden sein, besichtigen wir die Nienburger Altstadt, bevor wir mit der DB heimwärts fahren.

Unsere Fahrrad-Leistungen werden ca. 65 km pro Tag sein. Wir werden, wie immer, bei Rückenwind mit Sonnenschein fahren. In Abhängigkeit von der vorhergesagten Windrichtung fahren wir die Tour ggfs. in umgekehrter Richtung.

<b>Leistungen</b>	Bahnfahrt, 1 x Übernachtung mit Halbpension
<b>Preis</b>	114,00 Euro pro Person im Doppelzimmer 130,00 Euro pro Person im Einzelzimmer
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 15 Personen

Auskunft, Leitung und Anmeldung ab sofort bei  
Paul-Otto Wolf, Tel 0421 / 23 70 57, paulottowolf@gmail.com

Den Gesamtbetrag bitte nach Anmeldung und Bestätigung auf das Konto  
IBAN: DE75 2905 0101 0001 0576 37, BIC: SBREDE22XXX überweisen.  
Es gelten die allgemeinen Reisebedingungen des Bremer Ski-Clubs.



## Walking & Talking

Auch im Herbst 2018 finden unter der Leitung von Bernd Wundersee Wanderungen statt, die speziell für die „Generation 55 plus“ ausgearbeitet wurden.



Folgende Ziele sind geplant:

### Wanderung zum Brocken (ca. 22 km) 3. Oktober 2018

**Treffpunkt** 7:00 Uhr im HBF Bremen „Service Point“  
**Abfahrt** 7:18 Uhr über Hannover nach Bad Harzburg  
**Rückkehr** ca. 20:40 Uhr in Bremen

**Geplant ist** Ab Bad Harzburg mit dem Bus bis Haltestelle Ehrenfriedhof, Wanderung zum Brocken mit Mittagspause. Zurück über Goetheweg nach Torfhaus (Kaffeepause). Ab Torfhaus mit dem Bus nach Bad Harzburg/Bahnhof.

### Wandertag nach Springe, Tor zum Deister (ca. 15 km) 14. Oktober 2018

**Treffpunkt** 8:00 Uhr im HBF Bremen „Service Point“  
**Abfahrt** 8:18 Uhr  
**Rückkehr** ca. 20:00 Uhr in Bremen

**Geplant ist** Wanderung ab Bahnhof Springe zur Deisterpforte, weiter über den Deisterkamm zum Annaturm und zurück nach Springe.

### Sportlicher Wandertag im Osnabrücker Land (ca. 23 km) 21. Oktober 2018

**Treffpunkt** 7:45 Uhr im HBF Bremen „Service Point“  
**Abfahrt** 8:07 Uhr über Osnabrück nach Dissen-Bad Rothenfelde  
**Rückkehr** ca. 20:00 Uhr in Bremen

**Geplant ist** Wanderung zwischen Bad Rothenfelde, Bad Lear und Bad Iburg.

**Fakultativ** Besuch des Thermal- und Solebades in Bad Rothenfeld (ist nicht im Reisepreis enthalten).

**Wichtig zu wissen** Für obige 3 Tagesausflüge gilt:  
max. 10 Teilnehmer  
gemeinsame Hin- und Rückreise mit der Bahn

**Kosten** 12,00 EUR pro Teilnehmer/in (zu zahlen beim FL im Zug)  
Schnuppermitglieder sind herzlich willkommen!

Bitte am Donnerstag vor den Wanderungen in der BSC-Geschäftsstelle nachfragen, ob die Wanderung stattfindet (bzw. Anruf ab 19:00 Uhr, dann Info über Anrufbeantworter)

**Organisation/  
Fahrtenleitung** Bernd Wundersee, Tel. 0421 / 21 28 45  
E-Mail: bernd.wundersee@web.de

Anmeldungen ab sofort nur über die BSC-Geschäftsstelle, Altenwall 24,  
28195 Bremen, Tel. 0421 / 7 36 10 und/oder E-Mail: mail@b-sc.de



**VERBINDLICHE ANMELDUNG** für (bitte ankreuzen)



- Brocken-Wanderung am 03.10.2018**
- Springe/Deister am 14.10.2018**
- Bad Rothenfelde am 21.10.2018**

Name

Vorname  Alter

Anschrift

E-Mail  Tel.-Nr.

Unterschrift  Datum

# BSC-Sportangebot

## MONTAGS

- 
- 14.30 – 16.00 Uhr** **Mach mit – bleib fit! Fitness mit Musik.**  
Dehnen – kräftigen – mobilisieren. Rückentraining,  
Wahrnehmung und Entspannung.  
Turnhalle: Schule Brokstraße  
Leitung/Anmeldung: Karola Wilken, Tel. 0421/7 47 65  
Sabine Kluger, Tel. 0421/32 70 88
- 
- 18.00 – 20.00 Uhr** **Sport treiben – fit bleiben. Gymnastik mit Musik.**  
(In den Sommerferien nach Absprache Radtouren.)  
Turnhalle: Schule Ronzellenstraße  
Leitung: Herbert Böhmermann, Tel. 0421/3 96 33 77  
Achtung: Nur Sportschuhe mit hellen Sohlen benutzen!
- 
- 18.00 – 20.00 Uhr** **Gymnastik und Volleyball für Senioren 50plus**  
Turnhalle: Schule an der Gete  
Peter Schultzen, Tel. 0421/40 22 92
- 
- 18.15 – 19.45 Uhr** **Schwungvolle Ausgleichsgymnastik mit Musik und Tanz;**  
**Pilates-Yoga-Übungen, Meridianmassagen, Shiatsu**  
Hinweis: Nur für Teilnehmerinnen/Frauen!  
Anmeldung erbeten; Warteliste  
Turnhalle: Schule Schmidtstraße  
Leitung: Gunhild Puvogel, Tel. 0421/49 07 92  
Imke Wolters, Tel. 0173-49 74 533
- 
- 19.00 – 20.30 Uhr** **Konditionstraining – fit für die Saison und fit im Alltag**  
Bremen 1860, Baumschulenweg, Halle 3  
Leitung: Hans Peters, Tel. 0421/52 89 891
- 
- 20.00 – 22.00 Uhr** **Volleyball für Leute ab 30**  
Turnhalle: Schule an der Gete  
Leitung: Martin u. Meike Sauer, Tel. 0421/40 30 82



## DIENTAGS

- 10.00 – 11.30 Uhr** **Nordic Walking. Vom Erlernen der Nordic Walking Soft-Technik bis zur Fitness-Technik.**  
Hinweis: Geringe Vorkenntnisse sind wünschenswert.  
Stöcke können geliehen werden für 3 Euro.  
Treffpunkt: Sportplatz Henschenbusch  
Leitung: Hans-Jürgen Böschen, Tel. 0421/44 88 94
- 18.00 – 20.00 Uhr** **Ski-Fitness, Volleyball, Basketball**  
Turnhalle der Schule Lessingstraße  
Hinweis: 8. Mai bis ca. Mitte September 2018 im Freien,  
Sportplatz Henschenbusch  
Leitung: Hans-Jürgen Böschen, Tel. 0421/44 88 94
- 20.00 – 22.00 Uhr** **Inline-Hockey. Offen für jedermann und -frau**  
Rollsportstadion, Jürgensdeich  
Leitung/Anmeldung: Hendrik Schabacker, Tel. 0173-329 53 25
- 20.00 – 21.00 Uhr** **Fit im Alltag und fit für die Skisaison. Konditions-, Fitness- und Koordinationstraining zu passenden Rhythmen.**  
Turnhalle der Schule Lessingstraße,  
Eingang Sankt-Jürgen-Straße.  
Leitung: Dieter Baass, Tel. 0178-145 46 12

## MITTWOCHS

- 18.15 – 19.45 Uhr** **Bodystyling - fit for fun für Frauen und Männer**  
Turnhalle: Altes Gymnasium, Kleine Helle (Nr. 7/8)  
Leitung: Sabine Kluger, Tel. 0421/32 70 88
- 20.00 – 21.30 Uhr** **Skigymnastik und Konditionstraining für alle**  
Turnhalle: Schule Freiligrathstraße  
Leitung: Holger Röder, Tel. 0421/40 00 22



## DONNERSTAGS

**11.15 – 12.30 Uhr** **Gymnastik für Frauen und Männer 50+**  
**12.30 – 13.45 Uhr** Turnhalle: Bremen 1860, Baumschulenweg, Halle 5  
Leitung: Doris Schubert, Tel. 0421/34 99 223

**18.00 – 18.45 Uhr** **Joggen und Walken im Bürgerpark.**  
**(im Winter ab 18.00 Uhr, ab April ab 19.00 Uhr)** **Jogger/Innen und Walker/Innen aller Altersstufen, haben hier Gelegenheit in der Gruppe zu laufen.**  
Hinweis: Im Winter laufen wir auf beleuchteten Wegen.  
Treffpunkt: Meierei / Bürgerpark  
Ansprechpartner: Fritz Rüppel, Tel. 04221/97 83 17

**18.15 – 19.45 Uhr** **Fit ins Wochenende – Bewegungstraining mit flotter Musik**  
Turnhalle: Schule Schmidtstr., Leitung: Karola Wilken, Tel. 0421/7 47 65

**20.00 – 22.00 Uhr** **Inline-Hockey. Offen für jedermann und -frau**  
Ort: Rollsportstadion, Jürgensdeich  
Leitung, Anmeld.: Hendrik Schabacker, Tel. 0173-329 53 25

**20.00 – 21.30 Uhr** **Ski-Fitness und mehr. Saisonorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining mit flotter Musik**  
Turnhalle: Bremen 1860, Baumschulenweg, Halle 1  
Leitung: Bernd Rennis, Tel. 0421/7 87 78

## FREITAGS

**19.00 – 21.00 Uhr** **Kraft- und Konditionstraining**  
Kraftraum und Leichtathletikhalle Weserstadion  
Treffpunkt: Weserstadion, Tor 13  
Achtung: Max. Teilnehmerzahl 15 Pers., Teilnahme nur möglich nach vorheriger Anmeldung bei H.-J. Böschen, Tel. 0421/44 88 94  
Leitung: Andreas Meister (Physiotherapeut)

## SAMSTAGS

**15.00 – 16.30 Uhr** **Nordic Walking für fortgeschrittene und sportliche Nordic Walker**  
Hinweis: Bitte Stöcke mitbringen!  
Treffpunkt: Parkplatz Finnbahn, Stadtwald  
Leitung: Bernd Wundersee, Tel. 0421/21 28 45

**Nordic Blading Kurse**  
Kraft-/Ausdauertraining zur Vorbereitung der Skisaison  
Treffpunkt: Park&Ride, Grollander Krug  
Informationen und Anmeldung bei: Peter Pleus, Tel. 0178-9800118

## SONNTAGS

**10.00 – 11.00 Uhr** Nordic Walking im Bürgerpark.  
(ab 1.4. Do. Spaß an der Bewegung)  
**18.30 – 19.30 Uhr** Hinweis: Bitte Stöcke mitbringen!  
Treffpunkt: Eingang Bürgerpark/Zuweg zum Café „Emma am See“  
Übungsleiterin: Elvira Kolweyh, Tel. 0421/70 89 31 35

**20.00 – 22.00 Uhr** Inline-Hockey. Offen für jedermann und -frau  
Rollsportstadion, Jürgensdeich  
Leitung, Anmeldung: Hendrik Schabacker, Tel. 0173-329 53 25

### Bitte beachten Sie bei der Teilnahme an unseren Sportkursen:

- ◆ Für die Teilnahme an allen Sportkursen (Ausnahme: Lauftreff im Bürgerpark und Inlineskating-Kurse) ist der Besitz des **BSC-Sportausweises** erforderlich. Der Ausweis ist zu jedem Sportkurs mitzubringen. Wir bitten um Verständnis, dass Teilnehmer ohne gültigen Sportausweis ausgeschlossen werden müssen. Mitglieder, die noch keinen Sportausweis haben, können diesen in der Geschäftsstelle beantragen.
- ◆ Beim Betreten der **Halle Baumschulenweg** ist im Eingangsbereich der Mitgliedsausweis vorzuzeigen. Ohne Ausweis ist der Zugang nicht gestattet!
- ◆ Während der **Schulferien** bleiben die Turnhallen geschlossen!

## Seniorentermine

### MITTWOCHS

#### 13. Juni 2018

Spargelessen im Restaurant Worpsweder Bahnhof.  
Anschließend besteht die Möglichkeit, in der Ortsmitte in ein Café einzukehren oder die Zeit nach eigenem Wunsch zu gestalten.  
Treffpunkt: BSAG-CENTER am Hauptbahnhof um 11:00 Uhr  
Verbindliche Anmeldung: Bis spätestens 30. Mai 2018  
Auskunft und Anmeldung bei: Elisabeth Jordan, Tel.: 0421/37 12 86



## Vorankündigungen für 2019:

### Segeln in Holland im Sommer 2019

Es ist uns gelungen, zu einer sehr schönen Jahreszeit (Samstag, 27.07. bis Freitag, 02.08. 2019) ein historisches Segelschiff mit vielen 2er Kajüten (2 mal 4er) für einen Gruppentörn mit ca. 20 Erwachsenen in Holland zu reservieren. Die genaue Fahrtenausschreibung erfolgt in den nächsten BSC NEWS im Herbst; eine Anmeldung/Reservierung ist aber jetzt schon in der Geschäftsstelle möglich.

Die Kosten für Unterkunft, Profi-Skipper, Treibstoff und Hafengebühren werden etwa 390,- EUR pro Person betragen; hinzu kommt die Umlage für Verpflegung (mal kochen an Bord, mal essen gehen) und die Eigenreise. Ausgangspunkt des Törns wird Enkhuizen sein; das mögliche Fahrtengebiet umfasst IJsselmeer, Wattenmeer und friesische Binnengewässer. Je nach Wetter besteht die Möglichkeit, schöne alte Hafenstädte anzulaufen und zu erkunden oder als Besonderheit das Schiff auf einer Sandbank in der Nordsee trockenfallen zu lassen.

Segelkenntnisse sind nicht erforderlich, aber die aktive Mitarbeit auf dem Schiff wie z.B. Segel setzen, Kochgruppe, klar Schiff machen usw. ist erwünscht.

Weitere Informationen zum Schiff unter <https://www.hollandsail.de/schiffe/6331/nirwana/> und zur geplanten Reise beim Fahrtenleiter Malte Kerschbaum ([mkerschbaum@gmx.de](mailto:mkerschbaum@gmx.de)). Gerne eine Mail mit Telefonnummer für einen Rückruf senden.



### Eine besondere Wanderwoche in Südtirol vom 24.08. bis 31.08.2019

Im zauberhaften Südtirol das mediterrane Klima auf sanften und anspruchsvollen Wanderungen durch Weinberge, Olivenbäumen und Obstgärten genießen. Unser Quartier für diese Wanderwoche wird das familiengeführte Hotel Gstör in Algund (Nähe Meran) sein. Wir wandern in 2 Leistungs-Gruppen (max. 20 Teilnehmer) mit einer Gehzeit von ca. 4 bis 6 Std. Diese Wanderwoche ist besonders ausgearbeitet für die „**Generation 55 Plus**“.

Die An- und Abreise wird gemeinsam als Tag-Reise mit der Bahn erfolgen. Bei Fragen bitte melden.  
Wichtig zu Wissen:  
Eine Anmeldung ist noch nicht möglich!

Wir freuen uns auf EUCH.  
Das TEAM „Südtirol“  
Bernd Wundersee „[bernd.wundersee@web.de](mailto:bernd.wundersee@web.de)“  
Gerhard Sanders „[gerhardsanders@nord-com.net](mailto:gerhardsanders@nord-com.net)“  
Tel.: 0421/42 34 39, Handy: 0151-12 96 72 61



# Informationen für unsere Ski- und Snowboardlehrer



Liebe Ski- und Snowboardlehrer\*innen,

eine schneereiche Saison liegt hinter uns und wir stecken mitten in der Planung für die kommende Saison 2018/19, die aufgrund der späteren Osterferien einige Wochen länger sein wird.

Ihr habt die Fahrtenplanung für die kommende **Saison 2018/19** schon im Kopf? Dann denkt daran, die entsprechende Fahrtenanmeldung bis zum 30.04.2018 an den BSC oder unseren neuen Touristikwart Herbert Hennig zu schicken.

In den Bremer Herbstferien wird es wieder einen Bremer Zentrallehrgang geben, auf dem alle Aus- und Fortbildungen stattfinden werden. Nähere Infos und die Ausschreibung findet ihr demnächst unter: [www.landesskiverband-bremen.de](http://www.landesskiverband-bremen.de) und natürlich von mir per E-Mail.

Ihr habt auf eurer Reise Talente gesichtet? Bitte schickt mir die Namen, damit ich sie entsprechend über die Übungsleiterausbildung informieren kann.

Nach dem bestandenen Schneelehrgang in den Osterferien heißen wir die folgenden neuen Übungsleiter\*innen herzlich willkommen im Team des BSC und gratulieren ihnen ganz herzlich: Hannah Bachmann, Hannah Dreier, Luca Marie Nestler, Finn Oetjen (Ski Grundstufe), Louis Hentschel, Simon Stürmeyer (Snowboard Grundstufe). Ein weiterer Glückwunsch geht an unsere neuen Ski-Instruktoren Jan Beulke und Katrin von Böttcher.

Ich wünsche Euch allen einen schönen Sommer.  
Eure Hanna

Du bist noch nicht im E-Mail Verteiler der Skischule? Einfach anmelden per E-Mail an:  
[skischule@bremer-ski-club.de](mailto:skischule@bremer-ski-club.de)

## Ausbildung zum Nordic Walking Trainer

Der Landesskiverband Bremen bietet in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Skiverband wieder eine Ausbildung zum DSV geprüften Nordic Walking-Trainer an im Harz vom **28.09. bis 30.09.2018**.

**Ausbildungsort** Hochmoorbaude des Hildesheimer Skiclub, Oderbrück-Nord 8,  
37444 St. Andreasberg

**Ausbildungsleitung  
und Organisation** Karin Noodt

**Ausbilderinnen** Birgit Böttcher/Karin Noodt

**Lehrgangsgebühren** Für NSV-Vereinsmitglieder 215,00 EUR bzw. 275,00 EUR für Nicht  
mitglieder (incl. je 35 EUR DSV-Zertifikatsgebühr)

Weitere Informationen/Anmeldung siehe im Internet unter  
[www.landesskiverband-bremen.de](http://www.landesskiverband-bremen.de)

## Änderung ihrer Mitgliedsdaten

Sollten sich bei Ihnen Adresse, Name, Bankverbindung oder sonstige Mitgliedsdaten geändert haben, bitten wir, dies der BSC-Geschäftsstelle rechtzeitig mitzuteilen. Bitte füllen Sie dieses Formular in Druckbuchstaben aus und senden es unterschrieben an den Bremer Ski-Club, Altenwall 24, 28195 Bremen, Fax 0421/75422.

Name

Vorname

Mitgliedsnummer

neuer Name

neue Anschrift

neue Telefonnr.

neue Bankverbindung

Bankinstitut

IBAN

BIC

sonstige Änderungen

Die Änderung/en betrifft/betreffen auch folgende/n Angehörige/n:

Vorname/Name

Vorname/Name

Vorname/Name

Datum/Unterschrift





# BREMER SKI-CLUB e.V.

## Geschäftsstelle

Altenwall 24, 28195 Bremen  
Tel. 0421.73610, Fax 0421.75422  
info@bremer-ski-club.de, mail@b-sc.de  
www.bremer-ski-club.de  
Öffnungszeiten: Di, Do: 15 - 19 Uhr, Mi: 09 - 13 Uhr  
Geschäftsstellenleiterin: **Nicole Schmidt**

## Der BSC-Vorstand

1. Vorsitzende: **Ulrike Weiß**  
2. Vorsitzender (Ski- und Sportbetrieb): **Hendrik Schabacker**  
3. Vorsitzender (Verwaltung): **Eckbert Grabski**  
Rechnungsführer: **Paul-Otto Wolf**  
1. Schriftführerin (Protokollführung): **Susanne Baass**  
2. Schriftführer (Presse): **Hartmut Ahlfeld**  
Sportwart (Hallen- und Rasensport): **Hans Peters** kommissarisch  
Sportwart alpin (Rennlauf): **Hans-Jürgen Böschen**  
Langlauf: **Günther Lange**  
Snowboardwart: **Udo Krause**  
Touristikwart: **Herbert Hennig**  
Seniorenwartin: **NN**  
Jugendwartin: **NN**  
Internet/Öffentlichkeitsarbeit: **Sascha Riebe**  
Vereinsskischulleiterin: **Hanna Lührs**  
Ehrenvorsitzender: **Friedbert Grothenn**

## Impressum

Erscheinungsweise: 4-mal jährlich  
Herausgeber: Bremer Ski-Club e.V.  
Vereinsregister: Amtsgericht Bremen, Nr. VR 2776  
Redaktion: Karin Unglaube  
Grundkonzept: Schabacker-Design  
Layout, Satz, Litho: D-G-D, Hardy Krumbeck  
Redaktionsschluss Heft 3/2018: 10. August 2018  
Erscheinungstermin Heft 3/2018: Vorauss. Mitte September 2018

Mit Namen gekennzeichnete Beiträge sowie Veröffentlichungen für Verbände und Vereine müssen nicht unbedingt mit der Meinung des Vorstandes und der Redaktion übereinstimmen. Die Redaktion behält sich Änderungen und Kürzungen vor.  
Bei eingereichtem Bildmaterial wird von dem Einverständnis der abgebildeten Personen ausgegangen. Der Bezugspreis dieser Vereinsmitteilungen ist im Mitgliederbeitrag enthalten.



**TK**  
Die Techniker

# Wenn Musik zur Medizin wird.

Mit **Tinnitracks** - der Tinnitus-App  
für unsere Versicherten.

**Fortschritt leben. Die Techniker**

Heiko Wetjen  
Leiter Kundenservice  
Tel: 040 - 46 06 51 11-200  
heiko.wetjen@tk.de  
dietechniker.de