BREMER SKI-CLUB NEWS

aktuell

BSC Sommerfest
Skirollertest
Wanderungen/Radtouren
BSC-Sport
Corona-Regeln

Inhalt

Aktuelles
3 Vorwort der 1. Vorsitzenden
4 Mitteilungen der Geschäftsstelle
5 BSC-Sommerfest im Henschenbusch
6 BSC-Hoodies

Skiroller
7 Skirollertest „Fit für die Alpen“

Wanderungen
10 Wanderwoche in den Dolomiten (2021)
11 Tageswanderungen: Walking and Talking

Radtouren
14 Radtouren in die Bremer Umgebung

BCS-Sport
15 Deutsches Sportabzeichen
16 BSC-Sportangebot
20 DSV-Handlungsempfehlungen

Allgemeines
22 Änderungsformular Mitgliederdaten
23 BSC-Kontaktdaten, Vorstand, Impressum
24 Urlaub zu Hause? (Waller Sand)

Liebe Mitglieder!

Das heutige Vorwort in Zeiten von Corona zu schreiben, fällt mir nicht leicht, denn ich kann von keinen Aktivitäten in der Zeit seit dem 6. März 2020 berichten.

In der fast hundertjährigen Geschichte des Bremer Ski-Clubs ist so etwas noch nicht vorgekommen. Die Zeit Anfang März war sehr stressig, weil wir mit diesem Thema keine Erfahrung hatten. Hier ist sicher das eine oder andere nicht immer glücklich gelaufen. Dafür kann ich mich bei den Mitgliedern, Fahrten- und Übungsleitern nur entschuldigen. Zu den Osterferien war die Situation mit den Reisewarnungen und geschlossenen Skigebieten klarer, so dass alle Fahrten nicht mehr kurzfristig abgesagt werden mussten.

Aber wir blicken vorwärts und planen die neue Saison 2020/2021. Es sind schon eine ganze Menge Fahrten wieder angemeldet worden, und wir hoffen sehr, dass die Skiorte und Skipisten dann wieder freigegeben werden.

Auch der Hallensport und der Sport im Freien waren lange Zeit nicht möglich. Hans-Jürgen hat uns oft mit Angeboten bei You-Tube versorgt, damit wir nicht ganz einrosten. Leider darf der Profifußball wieder spielen, wir aber noch nicht in die Sporthallen. Einige Kurse finden im Freien statt (Infos gibt es bei den einzelnen ÜbungsleiterInnen oder auf unserer Internetseite) - in die Sporthallen dürfen wir leider noch nicht.

Aktueller als unsere News sind in diesen Zeiten die Internetseite oder aber der Newsletter, zu dem ihr euch anmelden könnt. Denn in Zeiten von Corona ändert sich fast wöchentlich etwas……

Die Tageswanderungen und Fahrradttouren sollen mit kleinen Gruppen wieder beginnen, denn alle warten ja auf Bewegung.

Unsere Moin-Alpen-Party haben wir auf den Anfang der neuen Skisaison vertagt – in der Hoffnung, dass man wieder feiern darf.

Aber vielleicht hat der eine oder andere ja unser schönes Bremen ein wenig erkundet und Fahrradtouren oder Wanderungen unternommen.

Ich wünsche allen einen schönen Sommer und bitte bleibt gesund

Eure
Ulrike Weiß

Geschäftsstelle

Bitte beachten Sie:

Sommerpause

Vom 27. 07. 2020 - 21. 08. 2020
bleibt die Geschäftsstelle geschlossen!

Ab Dienstag, den **25. 08. 2020** sind wir wieder wie gewohnt zu erreichen.

Wir suchen

Inserenten für das

BSC-Fahrtenprogramm 2020/2021

Nähere Informationen gibt es bei:

Der BSC-Geschäftsstelle: Tel. 0421/73610
oder bei Nicole Schmidt: Tel. 01577-7090574

BREMER SKI-CLUB e.V.

BSC-Sommer-Fest

Freitag 14. August 2020

GALAXY- HENSCHENBUSCH

Richard- Jürgens- Weg , 28205 Bremen

---

* 18:00 Klönen ******

---

*19:00 Grillen * Essen * Trinken *

---

*20:00 Sportabzeichen Ehrungen *

---

*21:00 * Musik * Tanzen *********

Eintritt frei

Wir freuen uns auf Euch!

(Unter Vorbehalt. hinsichtlich der Coronavirus Epidemie)

Der Moin Alpen – BSC-Hoodie!
Schnell sein lohnt sich – nur noch Restbestände vorhanden

Wie bereits in den News 4/2019 berichtet, hat die SwedenSportDesign Agentur aus Stockholm exklusiv für den Bremer Ski-Club einen **Moin-Alpen-Hoodie** designt.

Sie haben jetzt noch die Möglichkeit die Hoodies für 39,– EUR auf unserer Geschäftsstelle zu erwerben.

Seien Sie aber schnell, es handelt sich nur noch um Restbestände und die Hoodies können nicht nachbestellt werden, weil die Auflage limitiert ist.

Skirollertest "Fit für die Alpen"

Am ersten Augustwochenende im letzten Jahr trafen sich 5 Langläufer*innen unter den Motto „Fit für die Alpen" zu einem Skirollertest im Park Links der Weser. Jeder brachte mit, was er/sie so hat… Zusammen sind sie auf die stattliche Zahl von 15 Paar Skirollern gekommen, die dann ausgiebig getestet werden konnten.

„Die Unterschiede sind schon sehr groß: nicht nur preislich, sondern auch, was den sportlichen Anspruch angeht", sagte Harald aus Oberstdorf, den es beruflich an die Weser gezogen hat. Er merkte ebenfalls noch an, dass sich die Strecken hier und um Bremen ganz hervorragend zum Skirollern eignen. „Bei mir daheim ist es schon gefährlicher – gerade bergab...."

Raphael, der durch Zufall zum Skirollern kam, erinnerte sich noch gut an seine Anfänge und sagte: „Der Einstieg ist nicht ganz einfach. Da ist es schon wichtig, dass man mit dem richtigen Skiroller anfängt, da man sonst schnell den Spaß an diesem schönen Sport verlieren kann". Das bestätigte auch Veiko. Der Hamburger, der sich sein erstes Paar Roller bereits vor über zehn Jahren zulegte, stellte mit einem Augenzwinkern fest, dass man ja eigentlich gar keinen Schnee mehr bräuchte um glücklich zu sein…

Skiroller gibt es in verschiedenen Varianten: Kombiroller, Klassik und Skatingroller. Neben Holmen aus Aluminium oder Carbon gibt es auch Roller, die aus klassischen Skiholmen gefertigt sind. Auch bei den Rollen gibt es deutliche Unterschiede. Die Wahl des Rollendurchmessers ist abhängig von der Könnenstufe des Fahrers. Auch in Bezug auf die Geschwindigkeit kann der Fahrer zwischen der sehr langsamen Trainingsrolle (ca. 11 km/h) bis hin zur Rennrolle (über 20 km/h) wählen. Preislich bewegen sich die Roller zwischen 100,– und 450,– EUR.

1.) Inliner	Ideal zum erlernen der Grundtechnik (Balance,Stockeinsatz).
2.) Kombiroller	Anfänger/Fortgeschrittene. Kleine Rollen (recht kippsicher) mit Rücklaufsperre.
Für geübte Fahrer	
3.) Klassikroller	Rücklaufsperre/ breite Rollen (Ca.45mm), gute Balance erforderlich.
4.) Skatingroller	Große/ schmale Rollen (24mm/ vergleichbar mit Inliner), sehr gute Balance erforderlich.

Gefahren werden die Skiroller mit Langlaufschuhen. Auch hier gibt es drei Arten: Klassisch, Kombi und Schuhe, die ausschließlich für die Skatingtechnik vorgesehen sind.

Als geübter Inlineskater und Schlittschuhfahrer hat sich Peter sein erstes Paar Klassik-Roller 2016 über das Internet gekauft: „Eine Beratung hatte ich leider nicht, also musste ich meine Erfahrungen selbst machen. Aus einer anfangs sehr wackligen Angelegenheit wurde durch gezieltes Balance- und Techniktraining ein toller Ganzjahressport - ideal als Vorbereitung für die Winter- und Wettkampfsaison.Neben der Teilnahme an verschiedenen Volksläufen wie dem König-Ludwig-Lauf und dem Ganghofer-Lauf war der Engadin-Skimarathon in St. Moritz ein sehr beeindruckendes Erlebnis."

Mit von der Partie war auch Ulrike, ehemalige bayrische Landesmeisterin im Skilanglauf und als Übungsleiterin für den BSC aktiv, für die Skirollern auch nach Beendigung der Zeit als Leistungssportlerin noch immer einen hohen Stellenwert hat. „Der gesamte Körper ist gefordert – für mich immer noch ein toller Sport, um fit zu bleiben!"

Nach etlichen Testkilometern haben sich alle Teilnehmer die Unterschiede erfahren und es war Zeit für eine erste Einkehr im Grollander Krug.

Weiter ging es dann im Blockland. Die Gruppe unternahm eine ausgedehnte Tour über den Wümmedeich. Bei schönstem Wetter wurden Landschaft, Aussicht und die Freude an der Bewegung genossen.

Einkehren in Dammsiel und bei Gartelmann durften natürlich nicht fehlen!

Viel zu schnell ging dann ein wunderschöner und sehr warmer Sommertag vorbei…
Alle waren einer Meinung: Das wird nach Corona wiederholt!

Wer also Interesse hat und es selbst versuchen möchte oder Fragen rund um das Thema „Skiroller" hat, den heißen wir herzlich willkommen!

Nähere Info´s auf unserer Homepage unter: Sportprogramm/Skiroller, Nordic Blading

Wanderwoche in den Dolomiten
vom 12.9. (Sonntag) bis 19.9.2021 (Sonntag)

Vom 12.9. (So.) bis 19.9.2021 (So.) ist für die „Generation 55 Plus" eine Wander-Woche in den Dolomiten geplant. Unser Quartier wird sein: Hotel Blitzburg in Bruneck/Südtirol, gemeinsame An-/Abreise mit der Bahn.

Organisation/Reiseleitung: Bernd Wundersee in Kooperation mit Globo Alpin und dem geschätzten Bergführer Albuin

Bei Interesse bitte vormerken, mehr und Anmeldung möglich in der nächsten BSC News.

Bei Vorab-Fragen bitte wenden an Bernd Wundersee „BSC-Wanderführer"
über E-Mail: bernd.bsc@web.de

Walking & Talking

Auch im Herbst 2020 finden unter Leitung von Wanderführer Bernd Wundersee wieder besondere Tages-Wanderungen statt, die alle speziell für die „Generation 55 Plus" ausgearbeitet wurden. Unser Motto: „Natur erleben, aktiv sein + bleiben in netter Geselligkeit" und „Wir reisen klimafreundlich, wir reisen mit der Deutschen Bahn!!!"

Folgende Ziele sind geplant:

1. Rundfahrt mit dem Fahrgastschiff "Marie" im Bremer Bürgerpark am 28.8.2020 (Freitag)

Treffpunkt um 13:00 Uhr
Hbf Bremen Nordausgang

Geplant ist Wir genießen den Bremer Bürgerpark während einer Rundfahrt mit dem Fahrgastschiff „Marie". Bevor wir das tun, wandern wir vom Nordausgang des Bahnhofs zur Meierei – der Anlegestelle des Schiffes. Unterwegs wird Ferdinand Krogmann auf Besonderheiten sowie Geheimnisse des Parks hinweisen. Von A bis Z! Die 1 1/2-stündige Fahrt auf den Gewässern des Parks führt vorbei am beeindruckenden Laubengang und unterquert viele der historischen Brücken. Später lassen wir den Nachmittag ausklingen beim gemütlichen Bei sammensein in einem Cafe im Bürgerpark.

Kosten 10,00 EUR/Teilnehmer

2. Wanderung zum Brocken (1141 m ü.N.N.) am 3.10.2020 (Tag der Deutschen Einheit)

Treffpunkt 7:00 Uhr im Hbf Bremen „Service Point"

Abfahrt 7:17 Uhr über Hannover nach Bad Harzburg

Geplant ist ein besonderer und sportlicher Wandertag (nur für geübte Wanderer mit guter Kondition!!! (ca. 20 km, Gehzeit ca. 5,5 h) über Molkenhaus, Staumauer der Eckertalsperre, Rangerstation Scharfenstein zum Brocken (hier: Mittagspause in der Brockenstube), danach zurück über Goetheweg nach Torfhaus, von hier zurück mit dem Bus nach Bad Harzburg Bf, zurück in Bremen ca. 20:30 Uhr

Kosten 13,00 EUR/Teilnehmer

3. Auf Entdeckungstour in Osnabrück am 17.10.2020 (Samstag)

Treffpunkt 7:45 Uhr im Hbf Bremen „Service Point"
Abfahrt 8:07 Uhr nach Osnabrück
Rückkehr ca. 20:00 Uhr in Bremen
Geplant ist Bei einer Führung wird Ferdinand Krogmann uns die Geschichte und die Schönheiten dieser alten Hansestadt näher bringen. Nun sagen manche, Osnabrück sei die Stadt mit der höchsten Lebensqualität in Deutschland. Wir wollen mal schauen, ob das so sein könnte oder wohl eher nicht. Danach ggf. eine leichte Wanderung im Bürgerpark der Stadt und natürlich können wir auch gut „chillen" in Osnabrück.
Kosten 15,00 EUR/Teilnehmer

4. Tagesausflug in den Harz mit Wanderung durch das Bodetal am 25.10.2020 (Sonntag)

Treffpunkt 7:00 Uhr vor dem Cinemaxx
Abfahrt 7:15 Uhr (gemeinsam mit dem Bus!!!)
Wir wandern in 2 „Leistungsgruppen" von Treseburg durch das wild romantische Bodetal nach Thale.
Wanderstecke ca. 11 km, Gehzeit ca. 4 - 5 h
Betreuung durch die BSC-Wanderführer Ursel Katenkamp und Bernd Wundersee
Kosten 25,00 EUR/Teilnehmer

5. Ein besonderer Tag im Bremer Bürgerpark und gemeinsamen Frühstück am 8.7.2020 (Mittwoch)

Geplant	Treffen im Hbf Bremen, Nordausgang um 8:30 Uhr Gemeinsame leichte Wanderung durch den Bremer Bürgerpark zum Haus im Walde. Dort wollen wir gemeinsam frühstücken und uns einmal austauschen über CORONA: „Was hat Corona verändert, wie wird es nach Corona weitergehen? Was wünschen wir uns zukünftig vom BSC?"
Kosten	für das Frühstück übernimmt jeder Teilnehmer selbst

Achtung	Alle Tagesfahrten finden nur statt bei stabiler Wetterlage! … kein anhaltender vorhergesagter Dauerregen
Wichtig zu wissen	Für alle obige Tagesausflüge gilt gemeinsame Hin- und Rückreise mit der Deutschen Bahn „Klimafreundlich"
Achtung	Für die Wanderung im Bodetal nutzen wir für An-/Abreise einen Reisebus
Maximal	30 Teilnehmer für das Bodetal
Kosten	zu zahlen beim FL im Zug bzw. im Bus
Organisation/ Fahrtenleitung	Bernd Wundersee, Tel. 0421/212845 und/oder E-Mail: bernd.bsc@web.de (NEU!!!)

Auch Schnuppermitglieder sind herzlich willkommen!
Bitte am Dienstag bzw. Donnerstag vor den Tagesausflügen in der BSC-Geschäftstelle nachfragen, ob die geplanten Ausflüge stattfinden (bzw. Anruf ab 19:00 Uhr, dann INFO über Anrufbeantworter)
Anmeldungen ab sofort nur über die BSC-Geschäftstelle, Altenwall 24, 28195 Bremen, Tel. 0421/73610 und/oder E-Mail: mail@b-sc.de

VERBINDLICHE ANMELDUNG für (bitte ankreuzen)

- ☐ **Bürgerpark am 28.8.2020 (Freitag)**
- ☐ **Wandertag zum Brocken (1141 m ü.N.N.) am 3.10.2020 (Samstag)**
- ☐ **Entdeckungstour in Osnabrück am 17.10.2020 (Samstag)**
- ☐ **Wanderung im Bodetal am 25.10.2020 (Sonntag)**
- ☐ **Gemeinsame Wanderung durch den Bürgerpark am 8.7.2020 (Mittwoch)**

Name ◆ _____

Vorname ◆ _____ Alter ◆ _____

Anschrift ◆ _____

E-Mail ◆ _____ Tel.-Nr. ◆ _____

Unterschrift ◆ _____ Datum ◆ _____

Radtouren 2020 in die Bremer Umgebung

Termin	Uhrzeit	Ziel	Anmeldung?
17. Juni	13.30	Bremer Umland	ja, bei POW
01. Juli	09.00	Bremer Umland	ja, bei GL
22. Juli	13.30	Bremer Umland	ja, bei GL
05. August	09.00	Harrier Sand (mit Bahn oder Schiff zurück)	ja, bei POW
19. August	13.30	Bremer Umland	ja, bei POW
02. Sept.	09.00	Nordsee V	ja, bei GL
16. Sept.	13.30	Bremer Umland	ja, bei GL
07. Okt.	10.00	Bremer Umland	ja, bei GL
21. Okt.	13.30	Saisonende - Bremer Umland	ja, bei POW

Wichtig und Neu:
Für alle Touren ist eine Anmeldung erforderlich und jede/r muß eine Gesichtsmaske dabei haben.
Bei den Touren am **5. August und 2. September** bitten wir um verbindliche Anmeldung bis spätestens **14 Tage** vor dem Termin, da diese Fahrten Reservierungen erfordern; bei allen anderen Touren bitte bis **8 Tage** vorher beim FL anmelden.

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

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

107 Jahre Deutsches Sportabzeichen!
Die Anforderungen, die für das deutsche Sportabzeichen bestehen, sind 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 Jahren!

Hier unsere Trainings- und Abnahmetermine für den Sommer 2020
(Termine unter Vorbehalt, hinsichtlich der Coronavirus Epidemie)

02. Juni	Theoretischer Einführungsabend	Treff Henschenbusch	20:30 Uhr
09. Juni	Kraft- Kugelstoßen- Medizinballwurf	Treff Henschenbusch	18:30 Uhr
16. Juni	Ausdauer- Nordic Walking- Langstrecke	Treff Henschenbusch	18:30 Uhr
23. Juni	Schnelligkeit- Sprint- Seilspringen	Treff Henschenbusch	18:30 Uhr
30. Juni	Koordination Hoch-Weitsprung, Seilsprung	Treff Henschenbusch	18:30 Uhr
07. Juli	Schwimmfähigkeit, 25m Schwimmen als Schnell-Übung	Treff Stadionbad	18:45 Uhr

Leitung: Hans-Jürgen Böschen,Tel. 0421/44 88 94, sportwart@skiverbandbremen.de
Treffpunkt ist immer auf der Sport- Anlage Henschenbusch, wenn nicht anders vereinbart!
Der Bremer Ski-Club wünscht allen Teilnehmern viel Erfolg für ihre persönliche Bestleistung!
Die Ehrung der Sportabzeichen Absolventen wird während des BSC- Sommerfestes vorgenommen.

BSC-Sportangebot

Die Sportangebote in den Hallen finden statt, sobald die zurzeit wegen der Corona-Krise behördlich geschlossenen Sportanlagen wieder betreten werden dürfen!
Beachtet bitte die Abstandsregeln und Hygieneregeln nach den 10 DOSB Leitplanken!

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.
Turnhalle: Schule Ronzelenstraße
Achtung: Nur Sportschuhe mit hellen Sohlen benutzen!
Leitung: Herbert Böhmermann, Tel. 0421/3 96 33 77

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

DIENSTAGS

10.00 – 11.30 Uhr
Nordic Walking mit Abstand und eigenen Stöcken
Treffpunkt: Sportplatz Henschenbusch
Leitung: Hans-Jürgen Böschen, Tel. 0421/44 88 94

BSC-Sportangebot

DIENSTAGS

18.15 – 19.30 Uhr

Geänderte Zeit, da momentan noch kein Volleyball gespielt werden darf!

Konditions-, Fitness- und Koordinationstraining
Ab sofort findet der Sport auf dem Sportplatz Henschenbusch statt, auch in den Schulferien. Treffpunkt ist auf dem Sportplatz vor dem Vereinsheim des BTV 1877 am Richard-Jürgens-Weg 40. Nach leichtem Lauftraining zum Aufwärmen gibt es Gymnastikübungen. Bitte eigene Matte/Unterlage mitbringen.
Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung beim Übungsleiter.
Umkleiden und Duschen dürfen z.Zt. nicht genutzt werden. Hygiene-Maßnahmen müssen eingehalten werden. 10 Leitplanken des DOSB!
Treffpunkt: Sportplatz Henschenbusch
Leitung: Hans-Jürgen Böschen, Tel. 0421/44 88 94
sportwart@skiverbandbremen.de

18.00 – 20.00 Uhr

(Voraussichtlich wieder ab Mitte September in der Schul-Turnhalle Lessingstr.

19.00 – 20.30 Uhr

9.6./16.6./23.6,/ 30.6./7.7.

Sportabzeichen Abnahme
Vorherige Anmeldung per E-Mail bzw. Telefon
Unterlagen dafür www.lsb-Bremen/ Sportabzeichen
Unter Einhaltung der 10 Leitplanken des DOSB!
Treffpunkt: Sportplatz Henschenbusch
Leitung: Hans-Jürgen Böschen, Tel. 0421/44 88 94
sportwart@skiverbandbremen.de

19.15 – 21.00 Uhr

Geänderte Zeit!

Fit im Alltag und fit für die Skisaison. Konditions-, Fitness- und Koordinationstraining zu passenden Rhythmen.
Ab sofort findet der Sport auf dem Sportplatz Henschenbusch statt, auch in den Schulferien. Treffpunkt ist auf dem Sportplatz vor dem Vereinsheim des BTV 1877 am Richard-Jürgens-Weg 40. Nach leichtem Lauftraining zum Aufwärmen gibt es Gymnastikübungen. Bitte eigene Matte/Unterlage mitbringen.
Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung beim Übungsleiter.
Umkleiden und Duschen dürfen z.Zt. nicht genutzt werden. Hygiene-Maßnahmen müssen eingehalten werden. 10 Leitplanken des DOSB!
Treffpunkt: Sportplatz Henschenbusch
Leitung: Dieter Baass, Tel. 0178-145 46 12

20.00 – 21.30 Uhr

Ab Herbst findet der Sport - nach Möglichkeit - wieder in der Schulturnhalle Lessingstraße, Eingang Sankt-Jürgen-Straße statt.

20.00 – 22.00 Uhr

Inline-Hockey. Offen für jedermann und -frau
Rollsportstadion, Jürgensdeich
Leitung/Anmeldung: Hendrik Schabacker, Tel. 0173-329 53 25

BSC-Sportangebot

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 **12.30 – 13.45 Uhr**	Gymnastik für Frauen und Männer 50plus Turnhalle: Bremen 1860, Baumschulenweg, Halle 5 Leitung: Doris Schubert, Tel. 0421/3 49 92 23
18.00 – 18.45 Uhr **(im Winter ab 18.00 Uhr,** **ab April ab 19.00 Uhr)**	Joggen und Walken im Bürgerpark. 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, Rückenfitness, Yoga Turnhalle: Schule Schmidtstr., Leitung: Karola Wilken, Tel. 0421/7 47 65 und Sabine Kluger, Tel. 0421/32 70 88
20.00 – 22.00 Uhr	Inline-Hockey. Offen für jedermann und -frau Ort: Rollsportstadion, Jürgensdeich Leitung, Anmeld.: Hendrik Schabacker, Tel. 0173-3 29 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 Rennies, Tel. 0421/7 87 78

BSC-Sportangebot

FREITAGS

19.00 – 21.00 Uhr (auch in den Schulferien)

Lauf-, Gymnastik-, Dehn- und Koordinationsübungen, Konditions- und Gerätetraining im Kraftraum.
Im Sommer laufen wir bei trockenem Wetter zuerst draußen.
Eingang: Weserstadion, Tor 13, (an der Weserseite), Untergeschoss.
Wegen der begrenzten Plätze Anmeldung erwünscht.
Zum Probetraining bitte vorher anrufen.
Leitung: Dieter Baass, 0178 -145 46 12, Rolf Ellermeyer, 0421/7 87 01

SAMSTAGS

14:00 Uhr und nach Vereinbarung Dauer ca. 2 h

Skiroller, Nordic Blading
Treffpunkt: Grollander Krug/P&R Parkplatz
Leitung: Peter Pleus, Tel. 0178/9 80 01 18, Anmeldung erforderlich

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

SONNTAGS

10.00 – 11.00 Uhr (ab 1.4. Do. 18.30 – 19.30 Uhr)

Nordic Walking im Bürgerpark.
Spaß an der Bewegung
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!

DSV-Handlungsempfehlungen zur Wiederaufnahme des vereinsbasierten Sport- und Trainingsbetriebs

Sportliche Aktivitäten auf Freiflächen verlegen

Durch unsere vielfältigen Bewegungs- und Trainingsmöglichkeiten außerhalb der Wintersaison können gerade Skivereine und Skiabteilungen in idealerweise auf diese Situation reagieren, z.B. für einen Koordinationsparcours den Wald mit Baumstämmen, Steinen und Wurzeln nutzen.

Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens zwei Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren.

Auch auf einer Wiese ist ausreichend Platz für ein Mobilitätstraining.

Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Ein Kraftzirkel kann auch gut über Einzelstationen durchgeführt werden.

Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet.

Die Austragung von Spielsportarten sollte unterbleiben oder auf ein Minimum reduziert werden.

Das Aufwärmen oder Ausdauertraining wird vornehmlich durch Individualsportarten wie Fahrradfahren, Inlinen, Laufen etc. abgedeckt.

Allgemeine Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. In einigen Sportarten kann ggf. sogar der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken erwogen werden.

Umkleiden und Duschen zu Hause

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird ausgesetzt.

Übungs- und Trainingseinheiten in Kleingruppen organisieren.

Der Sport- und Trainingsbetrieb in Skiclubs ist nicht an eine bestimmte Personenzahl ausgerichtet, deshalb kann die Gruppengröße variabel gestaltet werden. Beim Lauftraining werden bspw. die Kleingruppen entsprechend der Leistungsfähigkeit zusammengestellt.

Der verantwortungsvolle Umgang bei der Gruppen-Einteilung obliegt dem jeweiligen Übungsleiter oder Trainer.

Nahegelegene Trainingsmöglichkeiten nutzen

Auch die meisten Outdoor-Aktivitäten lassen sich in unmittelbarer Nähe der Vereinsanlagen durchführen.

Eine Slackline oder eine Koordinationsleiter lassen sich ohne besondere Voraussetzungen an gering frequentierten Orten nutzen.

Wir reduzieren damit die Reisetätigkeit und verzichten in diesen Zeiten auf Fahrgemeinschaften.

Risiko vermeiden

Insbesondere bei der Ausübung von Outdoorsportarten vermeiden wir riskante Situationen um Verletzungen vorzubeugen und vermeiden dadurch, das Gesundheits- und Rettungssystem zusätzlich zu belasten.

Wir gehen nicht an unser persönliches Limit. Beispielsweise festigen wir auf der Slackline oder bei Sprungformen nur bekannte Bewegungsmuster.

Besonders im Gebirge sowie in den Mittelgebirgen gehen wir keinerlei Risiko ein und wählen deshalb beim Mountain-Biken den einfacheren und bekannten Trail.

Keine Wettkämpfe und Versammlungen

Wettkämpfe, auch in Individualsportarten, erfordern in der Regel körperliche Nähe und führen fast zwangsläufig zu größeren Personengruppen.

Die Wettkampfsaison der Skiclubs ist aber, mit Ausnahme einzelner Sommerdisziplinen, ohnehin beendet und betrifft somit nur einen Bruchteil unserer Mitglieder.

Vereins- bzw. Abteilungsversammlungen werden verschoben bzw. digital abgehalten.

Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren.

Ggfs. ist in diesen Fällen nur geschütztes Individualtraining möglich.

Bleibt gesund und sportlich!
Euer DSV-Team

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: Waltraut Krüger
1. Schriftführerin (Protokollführung):Susanne Baass
2. Schriftführer (Presse): Hartmut Ahlfeld
Sportwart (Hallen- und Rasensport): NN
Sportwart alpin (Rennlauf): Hans-Jürgen Böschen
Langlauf: Günther Lange
Langlauf (sportlich): NN
Snowboardwart: Udo Krause
Touristikwart: Hendrik Schabacker, Sascha Riebe
Seniorenwartin: NN
Jugendwartin: Annalena Blome
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: Carola Lampe
Grundkonzept: Schabacker-Design
Layout, Satz, Litho: D-G-D, Hardy Krumbeck
Redaktionsschluss Heft 3/2020: 15. August 2020
Erscheinungstermin Heft 3/2020: Vorauss. Ende September 2020

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.

BREMER SKI-CLUB e.V., Altenwall 24, 28195 Bremen
PVST, Deutsche Post AG, "Entgelt bezahlt", H14533