

Neue Tore, Sportgeräte und eine Leinwand

Regionalbeirat der Volksbank Osterholz vergibt Erlöse aus dem Gewinnsparen der Mitglieder an vier regionale Projekte

VON PETER VON DÖLLEN

Osterholz-Scharmbeck. Es kam völlig un-
verhofft: Ein Jugendfußballtor kippte um
und fiel auf ein Kind. „Passiert ist nichts.
„Aber wir haben schnell reagiert und die al-
ten Tore aus dem Verkehr gezogen“, erläu-
terte Holger Meyer, Vorsitzender der Sport-
freunde Heilshorn. Die Neuanschaffung be-
deute eine Investition in Höhe von rund
2000 Euro. Für einen Verein sei das nicht
einfach zu realisieren.

Jetzt kam Hilfe durch die Volksbank.
„Wir haben den Sportfreunden 1000 Euro
gespendet“, erklärte Jan Hinken. Er ist
Sprecher des Regionalbeirates Osterholz-
Scharmbeck und Neuenkirchen der Volks-
bank. Die vier Regionalbeiräte der Bank
vergeben regelmäßig eigenständig Spen-
den in ihren Gebieten. „Das war einfach
und unbürokratisch“, bedankte sich
Meyer. Das Geld wurde bereits überwie-
sen, damit die Tore schnell angeschafft wer-
den konnten.

Ebenso wurde bei drei weiteren Spen-
den verfahren. „Der Michaelskindergarten
in Neuenkirchen bekam 600 Euro, die Kir-
chengemeinde St. Marien in Osterholz-
Scharmbeck 750 Euro und die Freie Schule
Lindenstraße 1000 Euro“, informierte Hin-
ken bei der offiziellen Übergabe in Heils-
horn. „Das Geld kommt aus dem Gewinn-
sparen, an dem 150 Volksbanken in Nord-
deutschland beteiligt sind“, erklärte Hin-
ken. Mit einem Teil der Spielbeiträge un-
terstützen die Volksbanken beispielsweise
Kindergärten, Sportvereine, soziale, carita-
tive und kulturelle Einrichtungen. Bei der
Volksbank Osterholz übernehmen die Re-



Freuen sich über die
Spenden: Von links
Holger Meyer (Vorsit-
zender Sportfreunde
Heilshorn), Pastor
Georg Ziegler, Silke
Dreyer (Volksbank),
Holger Effinger (Freie
Schule Lindenstraße)
und Jan Hinken (Bei-
rat der Volksbank).
VDO-FOTO: PETER VON
DÖLLEN

gionalbeiräte die Verteilung dieser Spen-
den.

Jan Hinken ermuntert Vereine und an-
dere Gruppen, entsprechende Anträge zu
stellen. „Das ist unbürokratisch“, versich-
ert er. Am einfachsten gehe das in der
nächsten Geschäftsstelle. Die Beiratsmit-
glieder schauen sich die Vorhaben genau

an und entscheiden über die projektgebun-
dene Vergabe. Die Empfänger müssen al-
lerdings einen Eigenanteil leisten.

Die Kirchengemeinde St. Marien will
sich beispielsweise eine Leinwand kaufen.
„Bisher hängen wir immer ein Bettlaken an
einen Draht. Das ist nicht der neueste
Stand der Medientechnik“, erzählte Pastor

Georg Ziegler. Jetzt soll eine Leinwand
her, die auch eine rückwärtige Projektion
ermöglicht. Die Leinwand werde auch Gäs-
ten der Kirchengemeinde zugute kommen.

Und die Freie Schule Lindenstraße
braucht Sport- und Spielgeräte. „Wir sind
von Lübberstedt nach Osterholz-Scharm-
beck in größere Räume umgezogen“, er-

klärte Holger Effinger vom Schulverein. Da-
bei wurde eine leere Turnhalle übernom-
men. Mit der Spende konnten drei Stapel-
kisten und Turnmatten gekauft werden.
„Sportgeräte sind teuer“, sagte Effinger.
Da kommt die Spende gerade recht. Und
die Kinder des Kindergartens Neuenkir-
chen freuen sich über ein neues Spielgerät.

Fitness & Gesundheit

VERLAGSSONDERVERÖFFENTLICHUNG

Zahnarztpraxis Kilic
www.zahnarztpraxis-kilic.de

Hauptstraße 52
27711 OHZ/Scharmbeckstotel
04791 – 12425 TEL

30 Minuten sind einfach, effektiv und erfolgreich

Fitness für die Frau hat einen neuen Namen – Amena

Der neue Name Amena kommt aus dem Spanischen und bedeutet so viel wie „wohlfühlen“. Und genau darum geht es auch bei dem Sportprogramm.

Ziele müssen erreichbar sein, dann macht der Sport Spaß und in seinem eigenen Körper sollte man sich auch wohlfühlen. „Hier bei Amena sind wir spezialisiert auf Programme für Fitness und Gewichtsabnahme von Frauen. Unsere Erfahrung bezieht sich daher vor allem auf das Erreichen von Zielstellungen rund um die Themen Bewegung und Abnehmen“, sagt Tanja Geestmann, Leiterin von Amena Osterholz-Scharmbeck. Sie hat zuvor auch das Curves-Studio geleitet. Im Amena-Studio sind die Geräte sicher, einfach und effektiv. Es gibt keine schweren Gewichte, die angepasst werden müssen. Einfaches Drücken und Ziehen in einer gleichmäßigen Bewegung bietet den notwendigen Widerstand, um schlanke und starke Muskeln zu entwickeln. Dieser hydraulische Mechanismus minimiert die Gefahr von Muskelschmerzen und das Verletzungsrisiko. Das Amena Fitness-Programm ist ein 30-minütiges Konzept für straffere Haut, Muskelaufbau, Abnehmen und Verbesserung der Kondition. Dies kann man schon durch zwei- bis dreimaliges Training pro Woche erreichen. Regelmäßiges Training bringt zudem den Stoffwechsel in Schwung, verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung und reguliert den Blutdruck. Man baut Muskulatur auf, senkt den Blutzuckerspiegel und regt die Fettverbrennung an (bis 500 Kilokalorien pro 30 Minuten sind möglich). Die Teilnehmerinnen stärken damit den Rücken, verbessern die Knochen-



Tanja Geestmann und ihre Trainerinnen helfen bei der täglichen Fitness.

dichte und beugen Osteoporose vor.

Neu im Studio sind die Fitness-Trampoline. Studien bestätigen dem Trampolin-Training bei regelmäßiger Ausführung eine messbar positive Wirkung. Das Trampolinspringen sollen das Koordinationsvermögen fördern, den Blutdruck senken und die Produktion von roten und weißen Blutkörperchen stimulieren. Außerdem werde das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Stoffwechselwerte verbessert. Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen, Knochengewebe und Gelenke profitieren Sportmedizinern zufolge vom regelmäßigen Training. Durch die Stärkung der Knochen, beziehungsweise des Knochengewebes dient das Trampolin der Vorbeugung gegen Osteoporose. Auch älteren Menschen ist aufgrund der positiven gesundheitlichen Effekte das Trampolin-Training zu empfehlen.

Vorhaben wie „Von jetzt an gehe ich dreimal pro Woche zum

Sport“ sind sehr fordernd und bringen viel Stress mit sich. Besser startet man mit einem realistischen Ziel, dass einen nicht zu starken Einfluss auf das tägliche Leben ausübt. Auch sollte man die guten Vorsätze nicht für sich allein behalten. Wenn man Freunden und der Familie vom Vorhaben erzählt, gibt man ihnen dadurch die Möglichkeit, beim Erreichen der Zielstellung zu unterstützen. Als Tipp nennt Geestmann: „Geben Sie vor allem nicht auf! Gröbeln Sie nicht zu viel nach, wenn Sie einen schlechten Tag haben oder einmal vom Trainingsplan abgekommen sind. Vergessen Sie nicht: Es dauert ungefähr 21 Tage, bevor eine neue Tätigkeit, wie beispielsweise Sport zur Gewohnheit wird. Es dauert bis zu sechs Monate, bevor das dann wirklich zum Teil der Persönlichkeit geworden ist. Geben Sie sich auch die Zeit, sich verändern zu können!“

Als kleine Einstiegshilfe gibt es bis vom 7. Bis 12. September noch eine Aktion: Sie enthält einen Gutschein für ein kostenloses Probetraining, ein gratis Handtuch und die Servicegebühr in Höhe von 59 Euro entfällt.

Weitere Informationen gibt es unter der Rufnummer 04791-8209653 oder an der Lange Straße 17 im Fitness-Studio Amena. MLO

• Krankengymnastik • Physiotherapie
• Massagen • Yoga und Meditation

Mayura Körperschaft
Yoga, Ayurveda, Meditation
mit Kassenzulassung
Diana Satish • Am Kohlgarten 31 • 27711 Osterholz-Scharmbeck
Telefon: 0 47 91 / 98 50 140

Physiotherapie
Simone Zwingmann

Staatlich geprüfte Physiotherapeutin, Heilpraktikerin beschränkt auf den Bereich der Physiotherapie

Osteopathische Techniken
Matrix-Rhythmus-Therapie
Kinesio-Taping
und vieles mehr

Heidreeg 27 • 27729 Hambergen/Ströbe • Telefon 04793/95088

Zentrum für Groß & Klein
Inh. R. Wintjen & S. Zwingmann
Gemeinschaftspraxis für Physiotherapie
in Osterholz-Scharmbeck, Loger Straße 33

Tel. 04791/931 5414 • Fax 04791/931 5434

Wir bieten Ihnen: • KG auf neurophys. Basis (Bobath, PNF, Vojta)
• Massage • Lymphdrainage • Fango • Kinesio-Taping • Eisbehandlungen • Heißluft • Dorn-Breuß-Fleig • Funktionsanalyse • Atemtherapie • erstellen v. Funktions- u. Nachtschienen b. spastischen Bewegungsmustern • Fitness an Geräten • Rückenschule • Beckenbodengymnastik • Hausbesuche
Speziell für Kinder: • Bobath für Säuglinge, Kinder & Jugendliche, • Vojta für Säuglinge, Kinder & Jugendliche • Psychomotorik • Sensorische Integration • Tuina • Kinderrückenschule • perinatale Osteopathie
Gesundheitsvorsorge: Shiatsu, Wellness-Massage
Neu: Cyriax, manuelle Therapie und Kieferbehandlung

Krankengymnastik - Massage
Doris Martensen Inh. Angelika Warncke

Applied Kinesiologie/NEU
Osteopathie
Craniosacrale Therapie
Sacro-occipitale Technik (SOT)
Manuelle Organtherapie (MOT)
Akupunktur Massage
Schlingentisch-Therapie
Behandlung des Kiefergelenks
Medi Taping
Pilates
Dorn Therapie

• Manuelle Therapie/Mulligan
• Maitland
• McKenzie
• Bobath für Erwachsene
• Lymphdrainage
• Fußreflexzonenbehandlung
• Ayurveda Massage/NEU
• Heißluft/Naturmoor
• Körnerkissen/Eis
• Trainingstherapie
• Hausbesuche

Bremer Straße 51 • 27711 Osterholz-Scharmbeck
Fon 0 47 91 - 1 42 72 • Fax 0 47 91 - 98 27 13 • www.KGMartensen.de

Aktuell: Martina Gebhardt
Naturkosmetik – 100% Demeter-Zertifiziert
Lose Tees • Oliven und Gewürze • Regionale Produkte
Produkte für Veganer und Vegetarier • Arzneikräuter
Aromatherapie • Naturkost • Naturkosmetik
Komplettes Dr. Hauschka Kosmetiksortiment • Räucherwerk

Thermomix TMS
Beratung und Verkauf

LebensWert
GESUNDE & SCHÖNES

Brot & Backwaren
Mo. | Mi. | Fr.
Brotstern
Di. | Do. Backstube
Do. Diekhaus

NEU: Cellagon (funktionelle Lebensmittel) | Beratung und Verkauf
Infoabend am 29.9. und 6.10.2015 | Anmeldung erforderlich

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 8.00 – 18.00 Uhr • Sa. 8.00 – 13.00 Uhr
Tel. (0 47 46) 91 83 63 • Am Gewerbepark 4 • 27628 Hagen

Aus Curves wird **amena**
30-min Fitness für Frauen

7.9. – 12.9.15
Eröffnungsangebot:
+ Gutschein für ein kostenloses Probetraining*
+ 1 Handtuch GRATIS
+ 59,-€ Servicegebühr entfällt

Erweiterung durch Kursangebote!

Neue Öffnungszeiten!
Dienstags und Donnerstags DURCHGEHEND geöffnet

FITNESS | GESUNDHEIT | ERNÄHRUNG
Lange Straße 17 | 27711 Osterholz-Scharmbeck | Tel. 0 47 91 - 8 20 96 53

uwekommer | .de
... einfach gesundtrainieren

preVit
NEUERÖFFNUNG
Pre Vit zieht um in die Jacob-Frerichs-Str. 6 in OHZ!
Freuen Sie sich auf Geräte der neuesten Generation!

Das Probetraining ist zurück!
Testen Sie uns am Samstag, 5.9. von 10-13 Uhr

Jacob-Frerichs-Str. 6 • 27711 Osterholz-Scharmbeck
Tel. 0179/5179001
E-Mail info@preVit-ohz.de • info@uwekommer.de

rehasport
NEUE KURSE AB SEPTEMBER

YOGA
Donnerstag, 19:00 Uhr

PILATES
Dienstag, 19:00 Uhr und
Donnerstag, 8:30 Uhr

Jetzt schon Teilnahme sichern
Riesstr. 26 • 27721 Ritterhude
Tel. 04292/40 79 55
E-Mail info@rehasport-ritterhude.de
info@uwekommer.de