



# Der SVO informiert:

SV Ofenerdiek Lagerstr. 38, 26125 Oldenburg, Tel: 60 11 33, [www.sv-ofenerdiek.de](http://www.sv-ofenerdiek.de), [info@sv-ofenerdiek.de](mailto:info@sv-ofenerdiek.de)  
Sprechzeiten Vorstand / Geschäftsstelle: Mo. 18:00 - 21:00 Uhr und Do. 10:00 - 12:00 Uhr



## Facts: Sport-Verein Ofenerdiek e.V.

Der SV Ofenerdiek wurde am 20.10.1946 gegründet und feiert dieses Jahr somit seinen 70igsten Geburtstag. Er hat an die 2200 Mitglieder in folgenden 10 Abteilungen: Fußball-Handball-Leichtathletik-Radsport-Selbstverteidigung-Sportkegeln-Tischtennis-Turnen-Volleyball-Wandern. **Die Geschäftsstelle** befindet sich an der Lagerstrasse 38 in 26125 Oldenburg. Der Zugang erfolgt über den Haupteingang des SVO-Vereinsheims. Und ist jeden Montag von 18:00 - 20:00 Uhr und jeden Donnerstag von 10:00 - 12:00 Uhr besetzt. In dieser Zeit können Sie gerne persönlich vorbeischauen oder den Verein telefonisch unter der Telefonnummer 601133 erreichen. Die Faxnummer der Geschäftsstelle lautet / 9 99 58 44.

**Für Fragen** steht Ihnen Herr Olaf Gloystein zur Verfügung. Gerne können Sie auch eine E-Mail senden unter: [info@svofenerdiek.de](mailto:info@svofenerdiek.de)

### Öffnungszeiten des Vereinsheimes

montags: 19:00 - 23:00 Uhr und donnerstags: 20:00 - 23:00 Uhr

Fast alle Abteilungen haben diverse Jugendgruppen. Durch dem Neubau einer eigenen Gymnastikhalle können viele Sportgruppen dort ihr Angebot wahrnehmen.

**Im Angebot:** Frauengymnastik, Fitness für Frauen und Männer, Seniorengymnastik, Mollig und Mobil, Seniorentanz, Wirbelsäulengymnastik, Koronarsport, Männerturnen, Frauen und Männerturnen 60+, Mutter-Vater-Kind Turnen, Küken Ballet, Psychomotorisches Förderturnen, Step-Aerobic, Body-Styling, Jazz Dance, Taekwondo-Do für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Tanzen für Kinder, Yoga, Pilates, Zumba um nur einige zu nennen.

**Weitere Angebote die außerhalb der Franz Faas Halle stattfinden:** Parcours (NEU), Kegeln, Volleyball, Tischtennis, Handball, Fußball, Leichtathletik, Basketball, Seniorenfaustball, Nordic-Walking, Walking, Singen für Männer und Frauen, Skat, Bosseln in den Wintermonaten, Sportabzeichen, Wandern, Radsport für drinnen und draußen, diverse Turngruppen, Indoorcycling u. Kobudo (Waffentraining mit traditionellen asiatischen Waffen) gehören zum Beispiel dazu.

**Neuanmeldungen** sind jederzeit zu den Geschäftszeiten oder in den Gruppen möglich. Infos auch auf [www.sv-ofenerdiek.de](http://www.sv-ofenerdiek.de)!

Brigitta Lübbers-Hermeling:

## ZUMBA-Instructorin beim SVO



**Trainingszeiten:** montags von 9.15 - 10.15 Uhr (FFH) und donnerstags von 18.00 - 19.00 Uhr (FFH).

**Zumba-Instructor:** Brigitte Lübbers-Hermeling 0 44 02 / 59 75 86

Seit 2002 ist Brigitte Aerobic, Step-Aerobic und Toning - Instructor. Nach 10 Jahren Trainertätigkeit hatte sie Lust auf etwas Neues und vollzog 2012 die Zumba-Ausbildung in Akkrum (Niederlande). Shaken, shuffeln, schwitzen, Hüfte schwingen, ChaChaCha, Spaß haben und jede Menge Kalorien verbrennen, dies alles bietet diese Mega-Trendsportart. Kommt in die Stunden und lasst euch von den latein-amerikanischen und anderen Rhythmen anstecken „Fun and easy to do“, so lautet schließlich das ZUMBA-Prinzip!! Zumba ist ein Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Eine Zumba-Stunde ist wie eine Fitness-Party. Es macht Spaß, ist anders als die Trainingsprogramme die jeder kennt, ist leicht zu erlernen und sehr effektiv. Für jedes Alter, Jugendliche, Frauen und Männer.

## Neue Angebote beim SV Ofenerdiek:

### Zumba Kids und Zumba Kids Junior

Das Angebot findet in der Franz-Faas-Halle Lagerstraße 32 in 26125 Oldenburg, Zugang über den Haupteingang der Spielhalle Ofenerdiek statt. freitags für 4 - 7 Jährige von 15:00 - 15:45 Uhr und für 8 - 12 jährige von 15:45 - 16:45 Uhr. Die Leitung hat die zertifizierte Trainerin Frau C. Brandes. Wer Interesse und Spaß am Tanzen hat ist herzlich willkommen. Anmeldung bitte unter Tel. 60 25 61 oder 4 08 71 00.

### Der SV Ofenerdiek sucht ÜbungsleiterIn für die Krabbel- und Mutter-Kind-Gruppen

Die Krabbelgruppenzeiten sind freitags von 9:30 - 10:30 Uhr und dienstags von 15:55 - 16:55 Uhr. Mutter-Kind-Gruppen 1-2 Jahre mittwochs von 16:00 - 16:45 Uhr und 3-4 Jahre mittwochs von 16:45 - 17:30 Uhr. Bei Interesse bitte unter Tel. 60 25 61 melden.

### Trainer/in für neue Angebote gesucht

Wer hat Spaß und Interesse im SV Ofenerdiek eine neue Gruppe im Kleinstkinder - Jugendbereich anzubieten? Zum Beispiel neue Trendsportarten oder Reha-Sport für Kinder. Vielleicht haben Sie eine gute Idee, die umgesetzt werden kann. Bei Interesse bitte unter Tel. 60 25 61 melden.

(Text: Stefanie Streng, Fotos: Jörg Dapperheld)



## Alles rund um die LED-Lampe

### Z.B. Wie hoch ist die Lebensdauer einer LED-Lampe?

Die nutzbare Lebensdauer einer LED beträgt ca. 30.000 Brennstunden. Im Gegensatz zu herkömmlichen Glühlampen sind LEDs unempfindlich gegen mechanische Beanspruchung und sind nahezu wartungsfrei.

Diese und viele weitere Fragen, beantworten wir Ihnen gerne in unserer Lampen-Abteilung bei Möbel Weirauch. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

(Text+Foto: Möbel Weirauch)

**LED-STEHLAMPE\***, chrom, 18W / 4W, Ø 28 cm, H: 180 cm, dimmbar, EEK A++ bis A  
statt 145.<sup>90</sup> **99.-**

**LED-SCHIENE**, 4-tlg., Nickel matt, Glas opal matt weiß, 70 cm, EEK A++  
statt 67.<sup>90</sup> **49.<sup>90</sup>**

**LED-SPOT**, Nickel matt, Glas opal matt weiß, 24 x 8 cm, A++ bis A  
statt 54.<sup>90</sup> **39.<sup>90</sup>**

\*Diese Leuchte enthält eingebaute LED-Lampen. Die Lampen können in der Leuchte nicht ausgetauscht werden. (Gemäß VO EU 874/2012.)

**Möbel Weirauch**  
...immer gut beraten!

Stiekelkamp 9 + 15  
26125 Oldenburg  
Tel.: 04 41 / 93 05-0  
[www.moebel-weirauch.de](http://www.moebel-weirauch.de)