

Mit Kampfsport gegen Gewalt

Sandra Trittin (JC Bushido) schult im kommenden Jahr Kinder in Präventionskursen

Von Maximilian Klatt

DELMENHORST. Und wieder knallt er laut mit dem Rücken auf den Mattenboden. Gerade hat die Ju-Jutsuka Sandra Trittin ihren Trainer Mario Eisbrich zum wiederholten Male geknallt ausgehebelt. So ungefähr sieht eine Trainingseinheit bei der 21-Jährigen vom JC Bushido aus. Sandra Trittin ist eine starke Frau – und sie will versuchen, im kommenden Jahr einiges von dieser Stärke an Kinder weiterzugeben.

Denn erst kürzlich hat sie einen Lehrgang zum Thema „Selbstverteidigung für Kids“ absolviert und darf jetzt Kurse zu diesem Thema leiten. Momentan hat sie jedoch noch nicht genügend Zeit, um diese Lehrgänge anzubieten, denn ihre Ausbildung in einer Buchhandlung füllt fast ihren gesamten Tag aus. Trotzdem: die Idee steht. „Wir planen schon, in welchem Rahmen wir einen Kurs anbieten können, aber das wird erst im nächsten Jahr losgehen“, sagt sie.

Das Programm „Gewaltprävention“ startete der deutsche Ju-Jutsu Verband, Sandra Trittin ist durch ihren Verein darauf gestoßen. „Ich fand die Idee super und habe mir gedacht, dass ich vor allem für meine Gruppe einiges hinzulernen kann“, erklärt die Kampfsportlerin.

Zwei Lehrgänge eines Bundesseminars besuchte sie, bis ihr die ersehnte Urkunde überreicht wurde. „Der Schwerpunkt dieser Ausbildung liegt darauf, dass die Trainer den Kindern vermitteln können, wie sie Konflikte vermeiden und sich notfalls auch mit gezielten Tritten zur Wehr setzen können“, sagt Sandra Trittin.

Dass sie sich mittlerweile so in ihrem Sport engagiert, war früher nicht unbedingt abzusehen – sie hatte mit Ju-Jutsu überhaupt nichts am Hut. „Meine Eltern und

meine Freundin Maike mussten mich fast zum Ju-Jutsu zwingen. Mittlerweile ist es aber meine absolute Lieblingsart“, erinnert sie sich.

Sandra Trittins Karriere als Ju-Jutsuka erreichte in diesem Jahr ihren vorläufigen Höhepunkt, denn sie bestand erst vor wenigen Wochen die Prüfung zum Schwarzen Gürtel. Diesen Erfolg hat sie auch ihrem Trainergespann Thomas Kaufmann und Mario Eisbrich zu verdanken, die sie mit teilweise vier Trainingseinheiten pro Woche optimal auf die Prüfung vorbereiteten.

Der Abteilungsleiter des JC Bushido ist schon jetzt sehr stolz auf seine Vorzeige-Trainerin. „Die Kinder sind froh, dass sie so eine tolle Trainerin haben. Außerdem gibt es nur ganz wenige Sportler, die nebenberuflich für ihre Vereine so viel Zeit opfern“, lobt Eduard Waszczynski.



Starke Frau in Aktion: Sandra Trittin hebt ihren Trainer Mario Eisbrich aus – und kann trotz der Anstrengung sogar noch lächeln. FOTO: INGO MÖLLERS

Der DSK ist Herbstmeister

Delmenhorster Schachspieler schlagen Bremen-Nord in der Oberliga

Von Nils Hartung

DELMENHORST. Der Herbstmeister kommt aus Delmenhorst. Auch in ihrem letzten Spiel des Jahres ließen die Oberliga-Schachspieler des Delmenhorster SK nichts anbrennen: Der Tabellenletzte Bremen-Nord wurde mit 5½-2½ klar in die Schranken gewiesen. Das anschließende Mannschaftssessen geriet also – nicht ganz unerwartet – zur Herbstmeister-Feier. Dabei waren die Delmenhorster ohne ihre an den Brettern eins und zwei gemeldeten Spieler Michal Luch und Rafal Lubczynski zum zweiten Derby der Saison in Bremen angetreten.

Die Punkte für den Mannschaftssieg wurden trotzdem in beeindruckender Manier eingefahren: 4½-½ lautete das Zwischenergebnis schon vor der Zeitkontrolle nach knapp vier Stunden Spielzeit. Das Prunkstück der Mannschaft, die ersten drei Bretter mit Ewgeni Gisbrecht, Tobias Jugelt und Florian Mossakowski, spielten von Anfang an ihre offensiven Stärken aus – eine Kuriosität war dabei das Matt mit gleichzeitigem Damenverlust von Mossakowski gegen Ro-

bert Kosak. An Brett sieben steuerte Daniel Margraf gegen Gerhard Lunkmoss einen weiteren Punkt bei. Lunkmoss unterließ schon in der Eröffnung ein folgenschwerer Fehler, die Aufgabe war danach nur noch eine Frage der Zeit.

Andreas Ohse machte den vorzeitigen Sieg komplett. Er holte ein Remis gegen das Urgestein aus Bremen-Nord, Helmut Lange. Ohne Auswirkungen waren die Ergebnisse der restlichen drei Partien, hier ging es nur noch darum, jeweils die persönliche Ausbeute zu verbessern.

Während die Kontrahenten an den Brettern vier und fünf, David Höffer gegen Arne Döscher und Bernd Korsus gegen Andrew Kawalec, nach zähem Kampf in Remis einwilligten, musste nur Frithjof Fehsenfeld gegen Andre Büscher die Waffen strecken.

Der Delmenhorster SK führt jetzt verlustpunktfrei die Tabelle an, da der ärgste Verfolger SC Melle gegen Polizei Hannover das Nachsehen hatte. Die Delmenhorster Schachspieler, die mit zwei Punkten in der Tabelle führen, erwarten in der nächsten Runde am 18. Januar nun den Hamelner SV.

Weihnachtsfeier im Schwimmbaden

Schwimmer des SC Delmenhorst bei Vereinsmeisterschaft im Delfina

Von Nils Hartung

DELMENHORST. Erst kam die Arbeit, danach gab es die Pokale und den Besuch des Weihnachtsmanns: Beim traditionellen Weihnachtsschwimmen des SC Delmenhorst im Delfina wurden jetzt neben Mixed- und Familienstaffeln auch die Vereinsmeister über 100 und 200 Meter Lagen ermittelt. Besonders aufgeregt waren dabei natürlich die Kleinsten der Seepferdchen-Gruppe.

In der Gesamtwertung der Jahrgänge 1999 und jünger setzte sich bei den Mädchen Jolina Kindereit (Jahrgang 1999) vor Saskia Neunaber (99) und Annika Braue (99) in einer Gesamtzeit von 1:27,27 Minuten durch. Bei den Jungen siegte Jannik Hötting (99) in einer Zeit von 1:42,64 Minuten vor Lukas Gurke (2000) und Dominik Dost (2000). Bei den Frauen wurde Julia Schaffarzky (93) Vereinsmeisterin in 2:23,79 Minuten vor Melanie Möller und Laura Höpfner.

In der Männer-Konkurrenz siegte Mau-

rice Behnke (92) in der Zeit von 2:05,39 Minuten vor Marvin-Tim Pientka und Leonard Dietz. Alle Schwimmer erhielten am Ende kleine Sachpreise und die ersten drei jeweils Medaillen. Zusätzlich wurden die Vereinsmeister mit dem ewigen Wanderpokal ausgezeichnet.

Für besonders gute Leistungen wurden später die Schwimmer mit Pokalen und Gutscheinen geehrt, die in diesem Jahr an den Norddeutschen-, Landes- und Bezirksmeisterschaften teilgenommen haben. Dazu gehörten: Maurice Behnke, Laura Höpfner, Maire Osmers, Julia Schaffarzky, Sarah Anischewski und Sharina Sarnow (Norddeutsche Meisterschaften), Melanie Möller, Michele Meinerts, Kristin Teichmann, Alexandra Ahlers, Anja Biesemeier, Yvonne Pakulat, Tim Höpfner, Andre Hillbrands, Leonard Dietz, Fiora Behnke, Jolina Kindereit und Saskia Neunaber (Landesmeisterschaften) und Wiebke Behrens und Richard Schwander (Bezirksmeisterschaften).



Bei den Kleinen schlugen die Herzen besonders laut: Die Seepferdchen-Gruppe des SC Delmenhorst war ganz aufgeregt, als der Weihnachtsmann ins Delfina kam. FOTO: FR

IN KÜRZE

Tennis: Die Termine des TC Harpstedt für das kommende Jahr stehen fest. Am 27. Februar, 20 Uhr, findet die Mitgliederversammlung im Hotel zur Wasserburg statt. Am 21. März beginnt ab 9 Uhr der Arbeitsdienst, am 28. März, ebenfalls ab 9 Uhr, der zweite Arbeitsdienst. Zur Saisonöffnung steigt am 18. April ab 14 Uhr ein Kuddel-Muddel-Turnier. Am 26. September wird die Freiluftsaison mit einem Turnier beendet und am 31. Oktober treten die Mitglieder zum Herbst-Arbeitsdienst an.

Fußball: Die Jahreshauptversammlung der Kickers aus Ganderkesee findet am Sonntag, 20. Dezember, 12 Uhr, im Restaurant „Rhodos“ am Habbrügger Weg statt.

Fußball: Die Landkreismeisterschaften in der Halle steigen im kommenden Jahr vom 9. bis zum 11. Januar in der Sporthalle am Huder Bach. Der Spielplan ist bereits jetzt auf der Internetseite des ausrichtenden Vereins, dem FC Hude, unter www.fchude.de abrufbar. (NIH)

NEBEN-BESCHÄFTIGUNGEN

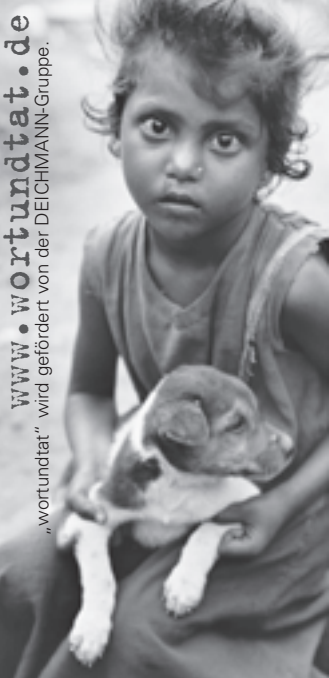
Taxifahrer m/w. für Feiertage u. Wochenenden, zur Aushilfe gesucht. ☎ (0 42 21)120 007

GESCHÄFTS-EMPFEHLUNGEN

Miele-Hausräte Verkauf – Service

Dipl.-Ing.
H.-Hermann Baars
Elektrotechnik
Miele-Kundendienst
Fahrener Weg 65
27777 Ganderkesee
Telefon (0 42 22) **24 12**
Autorisierte Stiebel-Eltron-Kundendienst-Werkstatt

Helfen Sie mit!



Seit über 25 Jahren hilft „wortundtat“ an Brennpunkten der Not in Indien und Afrika. In den unterschiedlichen Projekten wird bisher etwa 90 000 Menschen geholfen. Das ist möglich, weil Menschen wie Sie bereit sind, den Schwächsten zur Seite zu stehen.

Helfen Sie mit
wortundtat

Bitte abtrennen und einsenden!

Senden Sie mir bitte kostenlos Informationen über:

die gesamte Arbeit von „wortundtat“
 die Hilfe für ein Steinbruchkind
 das Milchspeisungs-Programm
 das Kindertagesstätten-Programm

Name: _____

Anschrift: _____

E-Mail: _____

Bitte informieren Sie mich regelmäßig per E-Mail über Ihre Projekte.

wortundtat · PF 110111 · 45331 Essen
Tel. 02 01 / 67 83 83 · Fax 02 01 / 8 67 64 96 52
Spendenkonto 3 400 488 ·
Deutsche Bank Essen (BLZ 360 700 50)

SONSTIGE BEKANNTMACHUNGEN

Bekanntmachung der Strompreise für die Versorgung mit Elektrizität von Haushaltskunden in Niederspannung der E.ON Avacon Vertrieb GmbH in Niedersachsen ab 1. Februar 2009

Aufgrund erneuter erheblicher Steigerungen der Strombeschaffungskosten erhöht die E.ON Avacon Vertrieb GmbH die Strompreise zum 1. Februar 2009 für die nachfolgend genannten Produkte:

StromAlpha (Grundversorgung)

Preise nach Mengenzonen

A0: Jahresabnahme 0 bis 137 kWh
- Arbeitspreis 46,64 (39,19) ct/kWh
- Verrechnungspreis 35,90 (30,17) EUR/Jahr

A1: Jahresabnahme über 137 bis 6.000 kWh
- Arbeitspreis 22,19 (18,65) ct/kWh
- Grundpreis 69,63 (58,51) EUR/Jahr

AM: Jahresabnahme über 6.000 kWh
- Arbeitspreis 22,19 (18,65) ct/kWh
- Grundpreis 1,16 (0,98) ct/kWh

NaturWatt Strom (Ökoprodukt)

- Arbeitspreis 22,19 (18,65) ct/kWh
- Grundpreis 98,19 (82,51) EUR/Jahr

NaturWatt Strom plus (Ökoprodukt)

- Arbeitspreis 25,43 (21,37) ct/kWh
- Grundpreis 98,19 (82,51) EUR/Jahr

Folgende Produkte bietet die E.ON Avacon Vertrieb GmbH ab dem 1. Februar 2009 neu an:

E.ON KomfortStrom 2009

- Arbeitspreis 21,18 (17,80) ct/kWh
- Grundpreis 92,58 (77,80) EUR/Jahr
- ab einem Verbrauch von 6.000 kWh pro Jahr beträgt der Grundpreis stattdessen 1,55 (1,30) ct/kWh

E.ON Sicher & Fair (Festpreisprodukt mit zweijähriger Vertragslaufzeit)

- Arbeitspreis 22,19 (18,65) ct/kWh
- Grundpreis 69,63 (58,51) EUR/Jahr
- ab einem Verbrauch von 6.000 kWh pro Jahr beträgt der Grundpreis stattdessen 1,16 (0,98) ct/kWh

Grundversorgung für Heizstrom

getrennte Messung

- Arbeitspreis in der Hochtarifzeit 16,76 (14,08) ct/kWh
- Arbeitspreis in der Niedertarifzeit 11,83 (9,94) ct/kWh
- Grundpreis 74,15 (62,31) EUR/Jahr

gemeinsame Messung

- Arbeitspreis in der Hochtarifzeit 21,35 (17,95) ct/kWh
- Arbeitspreis in der Niedertarifzeit 11,83 (9,94) ct/kWh
- Grundpreis 89,74 (75,41) EUR/Jahr

Für Kunden, die Haushaltskunden im Sinne des § 3 Nr. 22 EnWG sind, entsprechen die Preise für die Ersatzversorgung denen der Grundversorgung (StromAlpha).

In den Preisen ist die Mehrwertsteuer von zurzeit 19 % enthalten. Die Preise ohne Mehrwertsteuer sind in Klammern aufgeführt. Diese Preise enthalten die Stromsteuer in Höhe von 2,05 ct/kWh. Maßgeblich für die Rechnungen sind die Preise ohne Mehrwertsteuer. Rundungsdifferenzen durch die Mehrwertsteuer sind möglich.

Die Preisänderungen werden in der Jahresverbrauchsabrechnung mengengewichtet berücksichtigt. Alternativ besteht für Sie die Möglichkeit, unter Angabe Ihrer Vertragskontonummer zum Zeitpunkt der Preisänderung den aktuellen Stromzählerstand telefonisch unter der Servicenummer 0180 1 28 22 77⁹ mitzuteilen. Sie erreichen unseren Kundenservice montags bis freitags von 8.00 bis 18.00 Uhr.

Stromkennzeichnung

Unser Energiemix setzt sich aus 33 Prozent Kernkraft, 45 Prozent fossilen und sonstigen Energieträgern sowie 22 Prozent erneuerbaren Energien zusammen. Damit sind 386 g/kWh CO₂-Emissionen und 0,0009 g/kWh radioaktiver Abfall verbunden.

Der Energiemix in Deutschland setzt sich im Durchschnitt aus 24 Prozent Kernkraft, 61 Prozent fossilen und sonstigen Energieträgern sowie 15 Prozent erneuerbaren Energien zusammen. Damit sind 541 g/kWh CO₂-Emissionen und 0,0007 g/kWh radioaktiver Abfall verbunden.

Diese Angaben entsprechen den Anforderungen nach § 42 Energiewirtschaftsgesetz (EnWG).

⁹ 3,9 ct/min bei Anruf aus dem Festnetz der Deutschen Telekom AG. Die Preise für Anrufe aus den Mobilfunknetzen weichen möglicherweise von den Preisen für Anrufe aus dem Festnetz ab.

Helmstedt, im Dezember 2008
E.ON Avacon Vertrieb GmbH

e-on | Avacon