

März 2022

Nr. 438



RUNNING
TRIATHLON
BIKEWEAR

ACTIVE SPORTSHOP



ACTIVE SPORTSHOP

Geballte Lauf- und Ausdauersportkompetenz.
Professionelle Bewegungsanalyse in allen Filialen.
Funktionelle Top-Textilien und Accessoires.

ÜBER UNS



Hilfe | Bedingungen | Matterport

BIELEFELD

📍 Niederwall 6,
33602 Bielefeld

🕒 Montag - Freitag
10:00 - 18:30

Samstag
10:00 - 17:00

☎ Telefon: +49-521-171116

✉ bielefeld@active-sportshop.de

GÜTERSLOH

📍 Münsterstraße 5,
33330 Gütersloh

🕒 Montag - Freitag
10:00 - 18:30

Samstag
10:00 - 16:00

☎ Telefon: +49-5241-212994

✉ guetersloh@active-sportshop.de

OSNABRÜCK

📍 Johannisstraße 136/137
49074 Osnabrück

🕒 Montag - Freitag
10:00 - 18:30

Samstag
10:00 - 16:00

☎ Telefon: +49-541-2051955

✉ osnabrueck@active-sportshop.de

HERFORD

📍 Rennstraße 26,
32052 Herford

🕒 Montag - Freitag
10:00 - 13:00
15:00 - 18:30

Samstag
10:00 - 14:00

☎ Telefon: +49-5221-121550

✉ herford@active-sportshop.de



Vorsitzender:

Hubert Kaiser
(0151/14292351)
hubert.kaiser@lcsolbad.de

Geschäftsführung

Sabine Lünstroth
05425/7135
info@lcsolbad.de

Mitgliederverwaltung

Sabine Lünstroth
(05425/7135)
info@lcsolbad.de

Sportabzeichen

Wilhelm Habighorst
(05428/929680)
wilhelmhabighorst@t-online.de

Leichtathletik

Antje Strothmann
(05425/930547)
antje@sspin.de

Lauftreff

Carsten Völz
carsten.voelz@gmx.de
(0160/93827522)

Triathlon

Udo Lange
(05423/5628)
U.L.BO@gmx.de)

Walking

Birgitt Lange
adi.lange@t-online.de
05203/884823

Ergebnisse

Sabine Lünstroth
dpl.luenstroth@t-online.de

Inline:

Dirk Rüter
05204/2897
dirk-rueter@web.de



Happy
Birthday...



01.03.	Nicole	Wegemann	
02.03.	Olaf	Sorge	60 Jahre
03.03.	Heidi	Diekhaus	
04.03.	Helmut	Vossperer	
04.03.	Fabio	Mende	
06.03.	Katharina	Junge-Wentrup	
06.03.	Katrin	Mohns	
06.03.	Martin	Glueck	
07.03.	Manfred	Brand	
07.03.	Thomas	Schuermann	
09.03.	Benno	Holthaus	
09.03.	Claudia	Loeffeld	
09.03.	Wilhelm	Habighorst	
10.03.	Leon Sebastian	Roos	
11.03.	Joerg	Geesmann	
11.03.	Heiko	Furtmann	50 Jahre
12.03.	Elmar	Remus	

12.03.	Pauline	Heilmann	
15.03.	Karl-Heinrich	Knaust	
15.03.	Uwe	Heidner	50 Jahre
15.03.	Lukas	Wilms	
16.03.	Martin	Pleitner	
18.03.	Markus	Pape	
18.03.	Jonas	Schuermann	
18.03.	Torben	Wacker	
20.03.	Franziska	Remmert	
21.03.	Markus	Schniedermeyer	
22.03.	Anni	Vosshenrich	
22.03.	André	Kather	
23.03.	Hermann	Mussnug	
23.03.	Dirk	Wannke	
23.03.	Timon	Kleine	
26.03.	Ulrike	Welpinghus	
26.03.	Christine	Godt	
26.03.	Bernd	Graesner	
26.03.	Steffen	Dittmann	
28.03.	Erika	Licher	80 Jahre
28.03.	Juergen	Lichtfuss	
28.03.	Emilie	Heilmann	
29.03.	Uwe	Begasse	
29.03.	Katharina	Kloppe	
30.03.	Michael	Steiner	
31.03.	Marc Alexander	Roos	30 Jahre

01.04.	Juergen	Bischof	60 Jahre
01.04.	Tim	Esselmann	
02.04.	Rolf	Gottenstroeter	
03.04.	Florian-Malte	Gontek	
04.04.	Jana Sarina	Ruhe	
05.04.	Bernd	Haak	60 Jahre
05.04.	Ellen	Knoepke	40 Jahre
05.04.	Johanna	Bartling	
06.04.	Ursula	Johanning	
06.04.	Bettina	Geisemeier	
06.04.	Elke	Vogt	
07.04.	Franz	Dammann-Koelsch	
09.04.	Dario	Anselmetti	
09.04.	Benedikt	Brockmann	
09.04.	Lenna	Grube	
10.04.	Kornelius	Koehler	
11.04.	Wiltrud	Hoening	80 Jahre
11.04.	Simon	Graesner	
11.04.	Lilly	Knoepke	
11.04.	Alicia	Kramer	
14.04.	Christopher	Muellerhof	
15.04.	Dimitri	Bloch	
16.04.	Vanessa	Knapp	
16.04.	Isabella	Czerny	
17.04.	Inge	John	

Wer seine Daten in Zukunft nicht mehr in der Geburtstagsliste veröffentlicht haben möchte, teilt das bitte schriftlich oder per Mail der Redaktion mit.

17.04.	Peter	Polomsky
17.04.	Birgitt	Lange
18.04.	Maren	Potthoff
18.04.	Cedric	Czerny
19.04.	Bernhard	Potthoff
19.04.	Gabi	Koenig
19.04.	Robert Florian	Schmidtke
19.04.	Laura	Klare
20.04.	Renate	Kindermann
20.04.	Niklas	Kraemer
20.04.	Emilia Sophie	Arens
22.04.	Helga	Spiller-Hingh.
23.04.	Brigitte	van Dijk
24.04.	Madita	Gola
25.04.	Gerold	Sehwoester
26.04.	Gerd	Vornholt
27.04.	Sandra	Rostek
27.04.	Johanna	Weßling
28.04.	Beatrice	Akkermann-Mohns
29.04.	Dietlinde	Winkeler
29.04.	Gudrun	Sturm
29.04.	Jeremia	Bloch

Impressum:

Solbad-Nachrichten
Vereinszeitung des
LC Solbad Ravensberg
Freistr. 3
33829 Borgholzhausen
05425/7135

Redaktionsanschrift:

Amshausener Weg 4
33790 Halle
Tel.: 05201/8578825
e-mail: dpl.luenstroth@t-online.de

Redaktion:

Sabine Lünstroth (05201/8578825)
Herausgeber:
DIGITAL PRINT Sabine Lünstroth
Tel.: 05201/8578825

Amshausener Weg 4, 33790 Halle

Anzeigen:

Sabine Lünstroth
(05201/8578825)
e-mail: dpl.luenstroth@t-online.de

Für den Inhalt verantwortlich:

LC Solbad Ravensberg e. V.
Die mit Namen gekennzeichneten
Beiträge geben nicht unbedingt
die Meinung der Redaktion oder
des Herausgebers wieder.
Erscheinungsweise: monatlich

Die Homepage des LC Solbad

Ravensberg finden Sie im Internet
unter: www.lcsolbad.de.
e-mail: info@lcsolbad.de

Wir bedanken uns beim Haller
Kreisblatt und beim Westfalen-
Blatt für Berichte und Fotos.

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Yvonne Becker-Schwier

Leichtathletik

Austritte:

Familie Heilmann

Kim Jule Brinkmann

Leichtathletik

Leichtathletik



**Muldenservice
& Baustoffe**

- ➡ Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³ ➡ Baustoffe aller Art
- ➡ keine Standgebühr bis zu 2 Wochen ➡ zuverlässig und preiswert

Telefon 0 54 25/18 56
www.elbracht-muldenservice.de

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



**Fleischermeister
Bernd Goldbecker**
Inh. A.+B. Goldbecker

Am Uphof 9 | 33829 Borgholzhausen | Fon 0 54 25 / 933 158 | Fax 933 742 | Mo. bis Fr. 7-19 Uhr | Samstag 7-14 Uhr



Wir stellen vor.....

Vorname Name: **Ben Ebert**

Alter: 13

Wohnort: Melle

Schule: IGS Melle

Mitglied im LC Solbad seit: Sommer 2021



Laufen ist für mich....?

Entspannung!



Wie bist du zum LC Solbad Ravensberg gekommen?

Eine Nachbarin hat uns vom Verein erzählt und ein Probetraining vereinbart!



Wie viel trainierst du pro Woche? Wie oft trainierst du mit deiner Trainingsgruppe?

Ich gehe 4-5 mal die Woche laufen, davon 1 mal die Woche mit meiner Trainingsgruppe.



Ich laufe am liebsten....

Cross/ Trail !



Liebblingsstrecke im Wettkampf:

Alles ab 1km...!



Mein schönstes Lauferlebnis bisher.....



Canicross EM

Was hast du dir für 2022 vorgenommen ?

Die Canicross WM erfolgreich absolvieren und meine Leistungen verbessern.





Die erfolgreiche Jugend ist ganz begeistert vom Fotoshooting, die männlichen Vertreter zeigen das ganz deutlich!

Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Jan-Christian Hochmann
Fachanwalt für Strafrecht

David Volke

Dr. Rostek

Dr. Klose

Partner GbR

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

August-Bebel-Str. 225 - 33602 Bielefeld
Tel. 0521 96 41 20 - Notfall-Nr. 0151 17 63 78 93 - www.kanzlei-rostek.de

Wer hilft mit bei der „Nacht 2022“ ?

18. Jun 2022



Nachdem wir Corona-bedingt zweimal in Folge nur „virtuelle Nächte“ anbieten konnten, soll es am 18. Juni 2022 endlich wieder so weit sein: Die Nacht von Borgholzhausen läuft wieder in der Pümer Innenstadt auf den bekannten Strecken.

Die Vorbereitungen sind längst angelaufen. Für ein gelungenes „Comeback“ brauchen wir natürlich wieder Helfer aus den eigenen Reihen. Um vielen Vereinsmitgliedern aber auch eine aktive Teilnahme an einem der Lauf-Wettbewerbe zu ermöglichen, müssen wir gut planen und bitten dabei um deine Mithilfe.

Für ein einheitliches Auftreten unserer Helfer haben wir bereits Kapuzenpullis („Hoodies“) mit dem Nacht-Logo vorn und dem LC-Logo auf dem Rücken angeschafft. Die Hoodies können für den Veranstaltungstag ausgeliehen werden.

Da es aber auch schon etliche Anfragen gab, einen solchen Hoodie dauerhaft zu erwerben und damit auch im Vorfeld der „Nacht“ zu werben, können Helfer ihren Kapuzenpulli gegen eine Spende schon Anfang Mai bekommen und behalten.

Der reguläre Verkaufspreis liegt bei 30 €, für unsere Nachwuchsathleten dank Unterstützung des Fördervereins bei 15 €.

(Bestellungen bis zum 6. April über die Geschäftsstelle bzw. für den Nachwuchs über Antje Strothmann)

Ich benötige den Hoodie in Größe: (Zutreffendes bitte einkreisen)

XS S M L XL XXL

☐ Ja, ich bin bei der Durchführung der „Nacht von Borgholzhausen 2022“ als Helfer dabei:

Name, Vorname	Telefon:	Mail:
---------------	----------	-------

☐ Ich möchte bei der "Nacht von Borgholzhausen 2022" mitlaufen

Strecke :

Einsatzbereich, Ort	Zeitraum	Bevorzugter Einsatz (bitte Ankreuzen)
Startnummern eintüten, im Gemeindehaus	Fr. 17.06. ab 18:30 Uhr	
Startnummern-Ausgabe (Obfrau: Christine Völz) im Gemeindehaus	Sa. 18.06. ab 16:00 - 17:30 Uhr	
	Sa. 18.06. ab 17:30 - 19:00 Uhr	
	Sa. 18.06. ab 19:00 Uhr	
Aufbau (Start- Ziel-Bereich, Strecke)	Sa. 18.06. ab 13:00 Uhr	
Abbau	Sa. 18.06. ab ca. 23 Uhr	
Streckenposten (Obmann: Carsten Völz) Schoolrunning :	Sa. 18.06. 17.30 bis 19.45 Uhr	
Einweisung 16.30 Uhr Geschäftsstelle Firmenlauf :	Sa. 18.06. 20:00 bis 21:00 Uhr	
Einsatzzeiten: (auch einzelne möglich) Nacht 10km :	Sa. 18.06. 21.30 bis 23:00 Uhr	
Zielverpflegung, Getränkeausgabe(Obmann: Jens Meyer) Aufbau :	Sa. 18.06. ab 16:30 Uhr	
Ab 17 Uhr besetzt (Wasser, Obst etc. Werner Ahlemeyer mit Eltern etc.) Firmenlauf : „Krombacher“ ab 20.30 Uhr Ausschank bis ca. 23 Uhr (Volker Tarrach & Team) evtl. 2 Schichten Nacht 10km :	Sa. 18.06. 20:30 bis 21:15 Uhr	
	Sa. 18.06. 22:00 bis 23:00 Uhr	
Aufräumen	Sa. 18.06. ab ca. 23:00 Uhr	
Plogging“ (der Kirchplatz muss bis zum Gottesdienst besenrein sein!)	So. 19.06. ab 8:00 Uhr	
Beschilderung • Hinweis auf Veranstaltung / Parkverbot etc 		

Helfer-Zusagen bitte per Mail an antje@sspin.de oder carsten.voelz@gmx.de (unter Angabe von Namen, Kontaktdaten und bevorzugtem Einsatz) oder in Papierform an Antje Strothmann (Lohkamp 5, 33829 Borgholzhausen) bzw. beim Lauf-Treff an Carsten Völz abgeben. Das erleichtert uns die Planung und erspart stundenlanges Telefonieren...



CITYLAUF
seit
1976

Die Nacht von Borgholzhausen

18. Juni 2022

**Hauptlauf 10 km
mit Referees Run**

Schoolrunning 1. – 13. Klasse

Einsteiger- & Firmenlauf 5 km

www.lcsolbad.de

LC Solbad Ravensberg · Freistraße 3 · 33829 Borgholzhausen



ZEITPLAN

17.00 Uhr	Bambinilauf ca. 300 m (ohne Zeitnahme, keine Siegerehrung)
17.30 Uhr	Schoolrunning 1,6 km, Mädchen 1. – 4. Schuljahr
18.00 Uhr	Schoolrunning 1,6 km, Jungen 1. – 4. Schuljahr
18.30 Uhr	Siegerehrung 1,6 km-Läufe
19.15 Uhr	Schoolrunning 3 km, ab 5. – 13. Schuljahr
19.45 Uhr	Siegerehrung 3 km-Lauf
20.15 Uhr	Firmen- und Einsteigerlauf incl. Walking 5 km
21.00 Uhr	Siegerehrung Firmenlauf (Einzel- und Team-Wertungen)
21.30 Uhr	„Die Nacht von Borgholzhausen“ mit Referees' Run 10 km
23.00 Uhr	Siegerehrung die „Nacht“ (Sonderwertung „Bergwertung“ am Ende der Schulstraße nach der ersten Runde)

Der/Die jüngste und älteste Teilnehmer* wird mit einem Sachpreis geehrt.

Anmeldung unter www.lcsolbad.de

STARTNUMMERN & ORGANISATIONSBEITRÄGE

Ausgabe der Startnummern am **Samstag, 18. Juni 2022, ab 16.00 Uhr**, im Evangelischen Gemeindezentrum, Kampgarten.

Auswertung mit Einmal-Chip

	Meldung bis 13.04.22	Meldung bis 13.05.22	Meldung bis 12.06.22
Schoolrunning 1,6 km	3,- €	3,- €	3,- €
Schoolrunning 3 km	4,- €	4,- €	4,- €
Einsteigerlauf 5 km (Einzelstarter)	7,- €	8,- €	9,- €
Walking 5 km (Einzelstarter)	7,- €	8,- €	9,- €
Firmenlauf 5 km (3er-Team)	30,- €	30,- €	30,- €
„Die Nacht“ 10 km	11,- €	13,- €	14,- €

Nachmeldung 2,- €, Ummeldung 2,50 €

Läufe	Wertungen / Siegerehrung
1,6 km	nach Geburtsjahrgängen, weiblich / männlich (W/M); „beste Schul-Klasse“
3 km	Doppeljahrgänge U12, U14, U16, U18, U20; (W/M); „beste Schul-Klasse“
5 km	Keine Altersklassen; nur W/M – Lauf, Walking; Teamwertungen: Damen, Herren, Mixed, Walking, Wertung für das Team mit den meisten Teilnehmern
10 km	U16, U18, U20, HK, W/M35 bis W70 bzw. M80, Top3 Vereinsmannschaften (W/M)

RAHMENPROGRAMM

Rahmenprogramm mit Festmeile und Bewirtungen in der Innenstadt

◆ **Second-Hand-Sportkleidung für Kinder** ◆ **Kinderanimation**

◆ **Live-Musik an der Strecke** ◆ **Fackeln**

Ab 23 Uhr stimmungsvolle Siegerehrung auf der Bühne neben der Kirche.



Schoolrunning

18. JUNI 2022

**Wer wird die
lauffreudigste
Schulklasse?**



Für Kids, die es auch in den Beinen haben:

Das Laufereignis für alle von der 1. bis zur 13. Schulklasse
Je mehr Schüler/innen einer Klasse mitlaufen, desto größer ist
die Möglichkeit die lauffreudigste Schulklasse 2022 zu werden!

Samstag, 18. Juni 2022 in Borgholzhausen

Lauf 1: Mädchen 1. - 4. Schuljahr 1 Meile (= 1,6 km), 17.30 Uhr
Lauf 2: Jungen 1. - 4. Schuljahr 1 Meile (= 1,6 km), 18.00 Uhr
Lauf 3: für alle 5. - 13. Schuljahr 3 km, 19.15 Uhr

**Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde und
eine Medaille!**

LC Solbad
Ravensburg



Mit freundlicher Unterstützung



Für die besten Klassen gibt es wertvolle Klassenpreise. Außerdem werden beim 1,6 km-Lauf die besten Läuferinnen und Läufer eines jeden Geburtsjahrgangs ausgezeichnet. Im 3 km-Lauf werden die Altersklassen U12, U14, U16, U18 und U20 gewertet.

Im Ziel erhält jeder Teilnehmer des Schoolrunning eine Medaille und eine Urkunde.

Die Siegerehrung für die Läufe der Grundschüler ist für 18.30 Uhr vorgesehen, für die älteren Schüler ab der 5. Klasse beginnt die Siegerehrung ab 19.45 Uhr.

Die Anmeldung erfolgt klassenweise bis spätestens zum 12. Juni 2022 über www.lcsolbad.de

Für die Auswertung ist es wichtig, dass alle Teilnehmer einer Klasse die exakt gleiche Schul- und Klassenbezeichnung verwenden. Nachmeldungen sind bis eine Stunde vor dem jeweiligen Start möglich. Dabei unbedingt auf die korrekte (=einheitliche) Schreibweise von Schul- und Klassennamen achten, da die Computerauswertung sonst verfälscht wird. Unrichtige Angaben bei der Anmeldung führen zur Disqualifikation der gesamten Klasse.

Das Wettkampfbüro im Gemeindehaus öffnet um 16.00 Uhr zur Ausgabe der Startunterlagen. Alle Teilnehmer erhalten mit der Startnummer einen Einmal-Chip im Wettkampfbüro. Der Chip ist für die Zeitmessung während des Laufes am Schuh zu befestigen.

Informationen im Internet unter www.lcsolbad.de

Trainingszeiten für das Gruppentraining Leichtathletik, Lauf-Treff und Sportabzeichen



Gruppe	Trainingszeiten der Leichtathletik-Abteilung (Sommerplan)	Übungsleiter/ Ansprechpartner
Kinder U10/U08	Freitag 15 bis 16.15 Uhr im Ravensberger Stadion	Tobias Limberg & Werner Ahlemeyer
Schüler*innen U14/U12/U10	Donnerstag 16.30 bis 18 Uhr im Ravensberger Stadion Freitag 16.15 bis 17.30 Uhr im Ravensberger Stadion	Conny Schlie (Do) Antje Strothmann (Do & Fr)
Jugend U18/U16/U14	Mo , Mi & Fr 17 bis 19 Uhr im Ravensberger Stadion	Igor Rebkalov
Erwachsene Bahntraining	Mittwoch ab 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion	Franz Dammann-Kölsch
Lauf-Treff	Mittwoch ab 19 Uhr ab Ravensberger Stadion (mit Betreuung) Freitag ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion „Sonntagsrunde“: 9.30 Uhr – abwechselnd in Borgholzhausen/ Ravensberger Stadion (3.4. / 24.4. Hermannslauf) Halle/Schlossparkplatz Tatenhausen (10.4./ 1.5.) Werther/Ascheloh (17.4./ 8.5.) siehe www.lcsolbad.de	Carsten Voelz (& Team der Lauf-Treff- Betreuer)
Walking-Treff	Mittwoch ab 19 Uhr – Treffen am Stadion (weitere Termine nach Absprache)	Birgitt Lange
Sportabzeichen (für die ganze Familie)	Ab 29. April 2022 Freitag 17.15 bis 19 Uhr im Ravensberger Stadion	Wilhelm Habighorst

Auskünfte:

- Leichtathletik-Abteilungsleiterin: Antje Strothmann antje@sspin.de 015775882693
- Geschäftsstelle: LC Solbad Ravensberg, Freistraße 3, 33289 Borgholzhausen info@lcsolbad.de. Homepage: www.lcsolbad.de

Getränke STEINER

Flüssiger Rundumservice mit Tradition

GETRÄNKE STEINER

Michael Steiner
Bielefelder Straße 25
33829 Borgholzhausen
Telefon (0 54 25) 2 73
www.getraenke-steiner.de

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Freitag
durchgehend von 9 bis 19 Uhr,
Samstag
durchgehend von 9 bis 14 Uhr

LIEFERSERVICE:

Wenn Sie mal
keine Lust aufs Kisten-
schleppen haben:
Kein Problem,
Steiner bringt's!
Wir transportieren Ihre
Getränke einfach und
schnell nach Hause
oder ins Büro.

Fehlt Ihnen noch die Bierzelt-
garnitur, oder brauchen Sie
z. B. noch eine Zapfanlage
für Ihre Gartenparty?

Kein Problem – wir haben
alles was Sie brauchen.
Und sollte es Ihnen an
Personal fehlen, besorgen wir
Ihnen gern qualifizierte
Kräfte, die sich während Ihrer
Feier um das Wohl Ihrer Gäste
kümmern.

UNSER ANGEBOT:

- Bierzeltgarnituren
- Stehtische und Marktschirme
- Theken und Kühlschränke
- Schankwagen und
Kühlanhänger
- Zapfanlagen
- verschiedene Gläser

Wir finden für Sie den passenden Schuh -
garantiert, denn wir bieten Ihnen ...

... Laufbandanalysen
... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer
Belastungsdiagnose

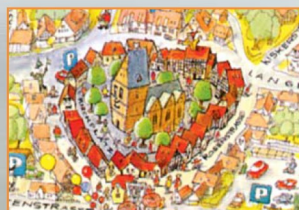
Jack
Wolfskin



adidas

PUMA

asics



Schuhe + Sport
Reichelt

seit
2009

Bahnhofstr. 6 - 33790 Halle
Tel. 05201-2356
mail@schuhsport-reichelt.de

Täglich von 9 - 19 Uhr d u r c h g e h e n d, Samstag bis 14 Uhr und
den 1. Samstag im Monat bis 16 Uhr geöffnet.



Arbeitsbühnen



Schneiker

☎ 05201 668570



Das Sonntags-Angebot des Lauf-Treffs um 9.30 Uhr mit wechselnden Startpunkten wird gut angenommen, zumal die unterschiedlichen Laufgebiete (Borgholzhausen, Tatenhausen und Ascheloh) einen guten Mix aus flachen und profilierten Strecken ermöglichen.



Auch am Mittwochabend sind Bahntraining, Lauf- und Walking-Treff wieder gut besucht. Da auch die Jugendgruppe am Mittwoch trainiert, trifft sich die große LC-Familie an diesem Tag im Stadion.

Am Freitagnachmittag wurde das Hallentraining der Kinder-, Schüler- und Jugendgruppen in der Turnhalle Nord sehr gut angenommen. Nach Ostern geht es für alle Nachwuchsgruppen zu den gewohnten Zeiten draußen im Ravensberger Stadion weiter.

Und ab dem 29. April startet hier auch das Sportabzeichen-Training (Freitag ab 17.15 Uhr) wieder.

Sonntags-Lauftreff in Borgholzhausen, Halle und Werther



Du möchtest fit werden/bleiben oder dich gezielt auf einen Wettkampf vorbereiten? Dann bist du bei uns richtig. Wir bieten jeden Sonntag ab 9:30 Uhr an verschiedenen Treffpunkten einen Lauftreff an. Begleitet von erfahrenen Laufbetreuern des LC Solbad wird in drei Gruppen, mäßig, mittel, schnell, ca. 60-90 Minuten gelaufen. Los geht es am 7. November ab Ravensberger Stadion. Du bist noch nie gelaufen und möchtest das ändern. In Borgholzhausen vermitteln wir Einsteigern jeden Mittwoch ab 18:30 Uhr die Freude am Laufen. Schon nach wenigen Wochen kannst du an diesem Sonntags-Lauftreff teilnehmen.



Borgholzhausen



Werther



Halle

Treffpunkte und Termine

Monat	Borgholzhausener Stadion	Parkplatz Schloss Tatenhausen Halle	Parkplatz Ascheloh Werther
April	3./24.	10.	17.

Am 8. Mai ist Treffpunkt in Borgholzhausen dann geht es mit Halle, Werther usw bis zum 30 Oktober weiter. Für Werther überlegen wir noch ob wir uns nicht am Stadion treffen sollten damit alle aus Werther zu Fuß kommen können und es hat den Vorteil dass man zum Schluss nicht wieder den Berg zum Parkplatz Ascheloh hoch muss.

Erfolgreich in Paderborn

v. Antje Strothmann



Mit vielen persönlichen Bestleistungen kehrte das Nachwuchsteam des LC Solbad Ravensberg von den OWL Hallenmeisterschaften aus Paderborn zurück. Mit **Till Heienbrok** (M14 Stabhoch, Hochsprung und Hürdensprint) war ein aussichtsreicher Athlet kurzfristig ausgefallen. Auch Mittelstreckler **Bjarne Heidner** verzichtete auf einen Einsatz über 400 Meter.

Dass trotzdem ein OWL Titel nach Borgholzhausen geholt werden könnte, hatte man nicht unbedingt erwarten können. Die 4x200-Meter-Staffel der WJU18 sorgte für einen unerwarteten 1. Platz. **Lina Speckmann, Finja Schürdt, Sarah Strothmann** und **Julia Speckmann** brachten den Staffelstab nach 2:03,78 Minuten sicher ins Ziel.

Über 800 Meter der W15 holte **Lilly Eberhardt** in persönlicher Bestzeit (2:46,80) die Vizemeisterschaft. Im stark besetzten Lauf der W14 lieferten sich **Henrieke Wacker** und **Rebecca Bartling** auf den Plätzen 4 und 5 ein packendes Rennen. Im Ziel trennten die Teamkolleginnen gerade einmal 8/100 Sekunden (2:47,68 zu 2:47,76). Mit einer Steigerung um 4 Sekunden auf 2:55,71 Minuten kam die jüngste LC-Teilnehmerin, **Laila Eberhardt** im großen Feld der W12 auf den 8. Platz.

OWL-Crossmeister **Fabio Mende** (4.M13) gelang auf den ungeliebten (weil für ihn eigentlich zu kurzen) 800 Metern in 2:37,02 Minuten ebenso eine persönliche Bestmarke wie **Elias Loleit** (2.M14 in 2:29,14), der bis auf 3 Sekunden an die Norm für die FLVW-Titelkämpfe am 6. März ebenfalls in Paderborn, heran lief. **Lukas Bartling** (3.MJU18 in 59,16 sec) beendete sein erstes 400 Meter Rennen mit einer Zeit unter 60 Sekunden.



Damme
Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Oliver Damme
Am Stadtgraben 4
33829 Borgholzhausen

Tel.: 0 54 25/95 53 18 · Fax 0 54 25/9 33 89 31
Mobil: 0171/3 78 14 61
E-Mail: Oliver-Damme@web.de

Medaillensatz in Münster für den LC

v. Antje Strothmann

Bei einem der ersten Freiluft-Wettkämpfe der Saison zeigten Läuferinnen und Läufer vom LC Solbad Ravensberg überzeugende Leistungen. Von den NRW Meisterschaften im 10 Kilometer Straßenlauf in Münster brachten sie einen kompletten Medaillensatz mit: Gold für das Team der W40/45 (Heidi Bowenkamp, Antje Strothmann, Katja Bielefeld), Silber für das Team M50/55 sowie in der Einzelwertung für Dirk und Antje Strothmann (M50/W45) sowie Chrissie Scheele (W55), dazu Bronze-Ränge für Heidi Bowenkamp (W40) und Katja Bielefeld (W45). Trotz eines frischen Ostwinds, der auf der zweiten Hälfte des 5km-Rundkurses am Aasee von vorn kam, gab es dazu auch gute Zeiten.

Dirk und Lisa Strothmann hatten sich mit den Rennrad auf dem Weg von Barnhausen nach Münster bei Rückenwind eingekollt und offenbar gut vorbereitet, denn beide waren schnell unterwegs. Angesichts ihres am 10. April geplanten Duathlon-Starts bei der EM in Alsdorf über 10-60-10km ging es nach dem Rennen auch noch mit dem Rad 65km heimwärts, was bei Gegenwind dann etwas anstrengender war als der Hinweg.



Je zweimal „Gold“ und „Silber“ bei FLVW Hallenmeisterschaft der U16 für LC-Athleten

v. Antje Strothmann

Zum Abschluss der Hallensaison sorgten die jungen LC-Athleten Athleten Till Heienbrok und Elias Loleit (beide M14) für eine sehr gute Bilanz bei den FLVW-Hallenmeisterschaften der U16 im Paderborner Ahorn-Sportpark.

Till Heienbrok, der bei den OWL-Hallenmeisterschaften nach einem positiven Coronatest verzichten mußte, zeigte sich gut erholt und gewann zwei Titel. Beim Stabhochsprung stieg Till erst ein, nachdem alle anderen Konkurrenten bereits ausgeschieden waren. Nach seiner übersprungenen Einstiegshöhe von 3,10 Meter war ihm der Titel nicht mehr zu nehmen. Er beließ es dann auch bei 3,30 Metern, da nicht mehr viel Zeit bis zum Beginn der Hochsprung-Konkurrenz blieb. In diesem Wettbewerb verbesserte Till seine Bestmarke aus dem vergangenen Sommer von 1,48 Meter auf 1,54 Meter. Das brachte ihm den zweiten FLVW-Meistertitel ein. Eine weitere persönliche Bestmarke gelang ihm anschließend noch über die 60-Meter-Hürden. In 9,98 Sekunden war Till sechs Zehntelsekunden schneller als je zuvor und blieb auch erstmals unter der „zehn-Sekunden-Schallmauer“.

Große Fortschritte macht derzeit auch Elias Loleit, der erst am 13. Februar bei den OWL-Meisterschaften sein 800-Meter-Debüt (2:29 min) gab. Eine Woche später brachte er in Dortmund (2:23,03 min) noch die Qualifikationsnorm für die „Westfälischen“ unter Dach und Fach und lief nun ein mutiges Rennen. Er wurde erneut mit einer Bestzeit belohnt: 2:15,40 Minuten und die westfälische Vizemeisterschaft waren das Ergebnis eines schnellen Rennens. Nur 13/100 Sekunden hinter dem neuen Titelträger, Nils Deppe (LF Lücktringen), den Elias ausgerechnet bei dessen „Heimspiel“ bei den OWL-Crossmeisterschaften in Lücktringen am ersten Februar-Wochenende sogar schon einmal hinter sich gelassen hatte. Elias mag eigentlich die längeren Strecken noch lieber, hat über die Mittelstrecke aber auch eine ausgezeichnete Form aufgebaut. Mit Ben Ebert, dem M14-OWL-Vizemeister im Cross, Elias Loleit und dem vielseitigen Till Heienbrok gibt es beim LC nun drei schnelle Läufer vom Jahrgang 2008 beim LC Solbad Ravensberg, die in der kommenden Freiluft-Saison vielleicht auch mal als 3x800-Meter-Staffel aufhorchen lassen können.





Schlamm Schlacht pur in Lühtringen!
Schlamm Schlacht pur in Lühtringen!



Bäckerei · Konditorei

 WELPINGHUS

Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

Für handgemachte Backwaren, herzhafte Snacks, traumhaftes Frühstück, süße Köstlichkeiten, besondere Kaffeespezialitäten und mehr bei Welpinghus in Borgholzhausen und Steinhagen.

- ✓ Traditionelle Herstellungsverfahren und lange Teig-Reifezeiten
- ✓ Ausgewählte hochwertige Zutaten für besonderen Geschmack

**Konditorei Welpinghus
Backstube**
 Kirchstraße 11
 33829 Borgholzhausen
 Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0

Hauptgeschäft
 Kaiserstraße 4
 33829 Borgholzhausen
 Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0

Caféhaus
 Woerdener Straße 3
 33803 Steinhagen
 Tel. 0 52 04 / 92 56 - 55



Handgemachte Qualität seit 1770.

Trainingszeiten für das Gruppentraining

Leichtathletik, Lauf-Treff und Sportabzeichen

Gruppe	Trainingszeiten der Leichtathletik-Abteilung (Winterplan)	Übungsleiter/ Ansprechpartner
Kinder U10/U08	Freitag 15 bis 16.15 Uhr in der Turnhalle Nord	Tobias Limberg & Werner Ahlemeyer
Schüler*innen U14/U12/U10	Donnerstag 16.30 bis 18 Uhr – in der großen Sporthalle der PAB Freitag 16.15 bis 17.30 Uhr in der Turnhalle Nord	Conny Schlie (Do) Antje Strothmann (Do & Fr)
Jugend U18/U16/U14	Mo & Mi 17 bis 19 Uhr im Stadion; Fr 16.30 bis 17.30 Uhr im Stadion, anschl. 17.30 bis 18.30 Uhr Turnhalle Nord	Igor Rebkaló
Erwachsene Bahntraining	Mittwoch ab 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion	Franz Dammann-Kölsch
Lauf-Treff	Mittwoch ab 19 Uhr ab Ravensberger Stadion (mit Betreuung) Freitag ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion „Sonntagsrunde“: 9.30 Uhr – abwechselnd in Borgholzhausen/ Ravensberger Stadion (09.01./ 30.01. /20.02....) Halle/Schlossparkplatz Tatenhausen (16.01./ 06.02./ 27.02. ...) Werther/Ascheloh (23.01./13.02.) siehe www.lcsolbad.de	Carsten Voelz (& Team der Lauf-Treff- Betreuer)
Walking-Treff	Mittwoch ab 19 Uhr – Treffen am Stadion (weitere Termine nach Absprache)	Birgitt Lange
Sportabzeichen (für die ganze Famiiie)	(keine festen Zeiten im Winterhalbjahr) Ab Ende April 2022: Freitag 17.15 bis 19 Uhr im Ravensberger Stadion	Wilhelm Habighorst
<u>Auskünfte:</u> - Leichtathletik-Abteilungsleiterin: Antje Strothmann antie@sspin.de 015775882693 - Geschäftsstelle: LC Solbad Ravensberg, Freistraße 3, 33289 Borgholzhausen info@lcsolbad.de. Homepage: www.lcsolbad.de		

Eine gelungene Veranstaltung in Leopoldstal

v. Udo Kerwien



Udo, Andrea, Nicole und Daniel

Auf nach Leopoldstal (Horn Bad Meinberg), sagten sich Andrea Kampmann, Nicole Wegemann, Daniel Glück und meine Wenigkeit, Udo Kerwien.

Es war eine kleine, familiäre Veranstaltung die sehr gut organisiert war, zum ersten Mal war auch der Lippetrail im Angebot. Das ganze Dorf schien sich engagiert zu haben. Die Streckenposten wurden von der Freiwilligen Feuerwehr gestellt. Eine Kuchentheke, Getränke wie Tee, Wasser, Alkoholfreies Bier und Obstcocktails wurden nach den Läufen ausgegeben und es gab endlich wieder eine Würstchenbude. Sogar T-Shirts konnte man käuflich erwerben. Ein echter Geheimtipp mit tollem Flair.

Aber nun zum Lauf:

Die Trailstrecke war 19,7 km lang und hatte laut meiner Uhr 478 m Anstieg. Nach ca. 4 km Straße und Schotterstrecke ging es über Wanderwege Richtung Eggeturm, dort wartete die Gipfelglocke die jeder Läufer anschlagen konnte. Über Trailwege mit Wurzeln und steinigen Passagen, die es immer wieder zu absolvieren galt, ging es über Waldwege zum Silberbachtal.

Über Holzbrücken und einer Bachquerung folgte die Strecke über Wanderwege dem idyllischen Bachlauf, von hieraus waren es noch 2 km bis zum ersehnten Ziel, das im kleinen, schön gelegenen Stadion von Leopoldstal endlich erreicht war. Der Lauf war anstrengend, aber die abwechslungsreiche Strecke mit tollen Ausblicken entschädigte für die Strapazen. Ein gelungener Ausflug ins Lipperland mit einer tollen Lauftruppe.

Ergebnisse :

Gemeldete Teilnehmer 178

Nicole	3. W50	2:20 Std
Andrea	3. W60	2:22 Std.
Udo	3. M60	1:53 Std.
Daniel	6. M60	2:14 Std.



Jahreshauptversammlung

29.04.2022

Wir laden zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg
am Freitag, den 29. April 2022
Beginn 19.00 Uhr

in das Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen ein.

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir wieder zahlreiche Mitglieder begrüßen dürfen.

Tagesordnungspunkte

Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten

Sport in Pium/Stadtsportbund

Genehmigung der Tagesordnung

Veranstaltungen

Ehrungen

Trainingsangebote- Kurse- Reisen

Bericht des Vorstandes

Aussprache/Verschiedenes

Bericht der Kassenprüfer

Entlastung des Vorstandes

Vorstandswahlen



Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 31. März 2022 in schriftlicher Form an den Vorstand zu stellen.



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

MIT VORORT-SERVICE

- DSL / Festnetz / Mobilfunk
- mobiles Internet
- Freisprecheinrichtungen
- PC-Service

.....T.....

Partner

Borgholzhausen
Freistraße 14
Tel. 0 54 25/95 40 88-0
www.telecomfort.de

Versmold
Münsterstraße 18
Tel. 0 54 23/47 45 93
info@telecomfort.de



Atelier 82

T-Shirt und Trikot-Druck
Reservat Friedrichsdorf

www.atelier82.de

mail:info@atelier82.de



Arbeitsbühnen Schneiker

05201 668570



Sportabzeichen 2022



Liebe Freundinnen und Freunde des Sportabzeichens!

Nachdem wir nun schon drei Jahre Sportabzeichen unter erschwerten Bedingungen - 2019 Stadionsanierung und zwei Pandemiejahre - hinter uns haben, soll das Sportabzeichenjahr 2022 ein Erfolgswort werden.

2022 wird das 25. Jahr unseres Sportabzeichenangebotes im Ravensberger Stadion. Trotz noch immer nicht überstandener Pandemie und einem völlig sinnlosen Krieg in der Ukraine, lautet unser Motto für dieses Jahr:

Jetzt erst recht!

Bitte nutzt die Sportabzeichenangebote in diesem Jahr. Schön wäre es, wenn wir im Jubiläumsjahr die 500er-Marke - was die Anzahl der Sportabzeichen angeht - erreichen würden.

Hier die schon feststehenden Termine:

- 29. April 2022 Saisonstart - wie gewohnt um 17:15 Uhr - im Ravensberger Stadion.
- 6. Mai 2022 (18:00 Uhr) Sportabzeichenehrung im Bönkerschen Steinbruch (An diesem Tag findet kein Sportabzeichenbetrieb im Ravensbergerstadion statt)
- 13. Mai 2022 Neben unserem Sportabzeichenbetrieb findet die Sportabzeichenehrung des KSB Gütersloh im Ravensberger Stadion statt.
- 14. Mai 2022 Sportabzeichenaktionstag im Ravensberger Stadion (Vormittags Radfahren)

Weitere Informationen und Termine folgen in den nächsten Wochen.

Für das Sportabzeichen-Team

Wilhelm Habighorst



Das Team vom LC Solbad Ravensberg überzeugte bei den OWL-Crosslauf-Meisterschaften in Lücktrungen mit zahlreichen guten Platzierungen. Auf der vom Regen aufgeweichten Cross-Runde im Solling-Park erlebten die LC-Athleten insgesamt 5 Einzel- und einen Mannschaftstitel (WJU16) sowie einen 1. Platz im Rahmenprogramm der U10.

Lilly Knoepke (1.W09/ 3:49 min) zeigte ihren älteren Vereinskameraden im Lauf über 860 Meter gleich, wie man sich ein Cross-Rennen gut einteilt und enteilte den Konkurrentinnen in der 2. Runde deutlich. Auch Torben Wacker (2.M10/ 6:40 min) sicherte sich diese Platzierung im Lauf über 1,4 Kilometer durch einen energischen Endspurt. In der männlichen Jugend M14 landeten Elias Loleit (10:59 min) und Ben Ebert (11:05 min) einen LC-Doppelsieg. Bei den Mädchen liefen Rebecca Bartling (3.W14/ 12:41min) und Henrieke Wacker (4.W14/ 12:55 min) in einem starken Feld gut mit und sicherten sich zusammen mit Lilly Eberhardt (2.W15) klar den Team-Titel vor der TG Herford.

Bjarne Heidner hatte im Lauf der MJU18 über 2,7 Kilometer mit Jonathan Gebauer (LC Paderborn) einen ernst zu nehmen den Konkurrenten, den er am Ende mit dem stärkeren Spurt auf Distanz hielt. Als Dritter lief Lukas Bartling (10:41 min) ein prima Rennen. Bei der weiblichen Jugend U18 kamen Julia und Lina Speckmann auf die Plätze 2 und 3, leider kam hier das anvisierte Team nicht zu Stande.

Im Langstrecken-Rennen über 7,9 Kilometer überzeugte Daniel Knoepke (1.M40/ 32:32min) als Gesamtvierter. Antje Strothmann war in 41:15 Minuten deutlich schnellste Läuferin in der W50.

Foto: Lilly Eberhardt, Henrieke Wacker und Rebecca Bartling siegten in der Team-Wertung WJU16 bei den OWL-Crosslauf-Meisterschaften

Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

www.astrid-schuetze-immobilien.de



Wir stellen vor.....

Vorname Name: **Elias Loleit**

Alter: 13 (2008)

Wohnort: Steinhagen

Schule: Steinhagener Gymnasium, Jg. 8

Mitglied im LC Solbad seit: 2021



Laufen ist für mich....???

.... entspannend und Zeit zum Nachdenken.

Wie bist du zum LC Solbad Ravensberg gekommen???

Es war der beste Verein, der in Frage kam.

Wie viel trainierst du pro Woche? Wie oft trainierst du mit deiner Trainingsgruppe???

Ich laufe 40-45 km pro Woche und trainiere davon 2 Mal in der Gruppe.

Ich laufe am liebsten....???

.... länger als meine Eltern erlauben. :)

Lieblingsstrecke im Wettkampf: ???

5km auf der Straße

Mein schönstes Lauferlebnis bisher.....???

...., der Crosslauf Sieg in Lühtringen, im Dauerregen, war schon cool.

Was hast du dir für 2022 vorgenommen ???

Mich weiter zu verbessern und Verletzungsfrei zu bleiben.

Da möchte ich (irgendwann mal) mitmachen....???

....bei den Deutschen Meisterschaften und dem Berlin-Marathon.

Hast du noch weitere Hobbies???

Ich spiele Tennis und außerdem interessiert mich Geschichte und Politik.



Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**
Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen
www.haushagemeyersingenstroth.de



**Montag bis Samstag
von 7:00 bis 21:00 Uhr**

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Öffnungszeiten:

<http://www.liban-borgholzhausen.de>

Falafel – Shawarma –

frische Salate – Pizza

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802



Meisterschafts-Termine 2022

Durch die Corona-Situation hat es in den vergangenen Jahren immer wieder Veränderungen im Terminkalender gegeben. Aktuell sind folgende Meisterschaftstermine auf Landesebene und höher festgelegt. Die Termine für die OWL-Meisterschaften wurden noch nicht veröffentlicht.

Termin	Veranstaltung	Ort
03.04.22	Marathon-DM	Hannover
30.04.22	NRW-Langstrecke	Rheine
07.05.22	NRW-Langstaffel und Langhürden	?
21./22.05.22	NRW-Mehrkampf	Lage
25.05.22	NRW-Hindernislauf	Kamen
26.05.22	FLVW-Senioren	?
11.06.22	NRW-Meisterschaft M/F	Hagen
12.06.22	FLVW U16	Hagen
18./19.06.22	FLVW U18/U20	Recklinghausen
25./26.06.22	Deutsche Leichtathletik Meisterschaften	Berlin
26.06.22	FLVW Blockwettkampf	Paderborn
09./10.07.22	DM U16	Bremen
15.-17.07.22	DM U18/U20	Ulm
17./18.09.22	NRW U16/ U18 /U20	?
18.09.22	DM 10km Straßenlauf	Saarbrücken
25.09.22	NRW 21,1km	?
12.11.22	FLVW Cross	Riesenbeck
26.11.22	DM Cross	Löningen



Lebensmittel-Verpackungen,
die Appetit machen.



Für alle, die es frisch mögen.

Margarine und Joghurt zum Frühstück, knackfrischer Salat in der Mittagspause oder ein saftiges Steak aus der MAP-Schale für einen gemütlichen Abend: Original Bartling-Verpackungen sorgen für appetitliche Frische – jeden Tag. Mit 50 Jahren Erfahrung, über 250 kompetenten Mitarbeitern und modernsten Produktionsanlagen haben wir schon viele bedeutende Nahrungsmittelmarken im In- und Ausland überzeugt.

Eine gute Verpackung schützt Ihr Lebensmittel und sichert den frischen Genuss.

www.bartling-verpackungen.de



Hereinspaziert

in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente

- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten
- ausgesuchte Torten
- herrlicher Kaffee und herzhaft westfälische Spezialitäten
- **Läufer sind herzlich eingeladen**

Bei Einkäufen in unserem Hause erhalten LC-Mitglieder bei Vorzeigen der Mitgliedskarte 5%-Rabatt.



Öffnungszeiten des Ladencafés: Montag bis Freitag 08.30 – 18.30 Uhr · Samstag: 08.30 – 13.00 Uhr · Sonntag: 14.00 – 18.00 Uhr

Olafs Laufladen
auf Platz eins

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test
Gütersloh (NW). Gütersloher Michael Feiler hat sich als Einkaufsstadt im Test er besser...



Olaf Laufladen
Laufend gut beraten.

Der neue Brooks Ricochet
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)

ZUM 9. MAL

14 JAHRE
Kompetenz · Beratung · Service · Marken
2005 – 2019

GANZ VORN!

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 · 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 · 403 10 45
info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de | Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr · Sa. 9.30 – 17.00 Uhr



M Graf Metternich QUELLEN

Natürlich-GLASKLARER Genuss!

Reich an wertvollen Mineralstoffen – für eine gesundheitsbewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50% des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25% des Tagesbedarfs

Graf Metternich-Quellen · Karl Schöttker KG
32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 05233/9405-0



AOK
Die Gesundheitskasse.

Gesundheit #verbessern
Auch die Abwehrkräfte

Wir sind da, damit Sie „verbessern“ können: vorsorgen und verbessern – z. B. mit der individuellen Ernährungsberatung für ein schlagkräftiges Immunsystem.

AOK NORDWEST –
Gesundheit in besten Händen

aok-verbessern.de

Jetzt zur AOK wechseln!

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



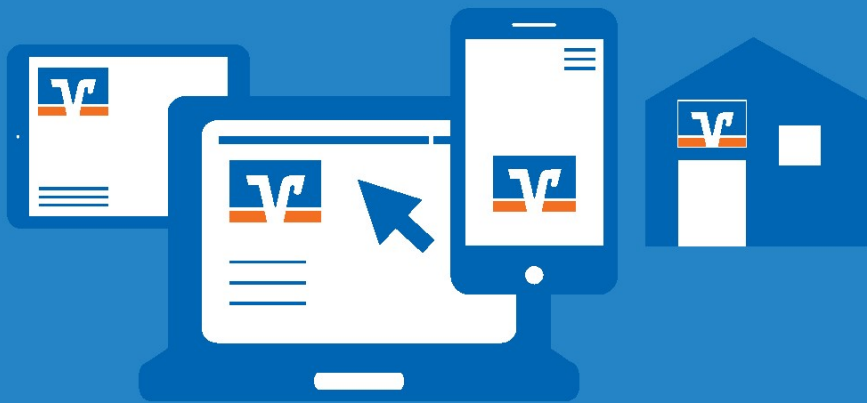
Glocken-Beune

Glocken-Beune GmbH & Co. // Westfälische Fleischwarenfabrik // Hesselteicher Straße 16 // D-33829 Borgholzhausen

www.glocken-beune.de

Banking, wann, wo, wie Sie wollen.

Über 80 digitale Services und unsere
persönliche Beratung in Ihrer Filiale vor Ort.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wann Sie wollen. Wo Sie wollen. Wie Sie wollen: Wir sind auch online für Sie da. Erfahren Sie mehr über unsere digitalen Services in einer unserer Filialen oder auf vb-halle.de

**Volksbank
Halle/Westf. eG**

