

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensburg



RUNNING
TRIATHLON
BIKEWEAR

ACTIVE SPORTSHOP



ACTIVE SPORTSHOP

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

ÜBER UNS



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



Vorsitzende:

Antje Strothmann
(0157/7 5882693)
antje@sspin.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...

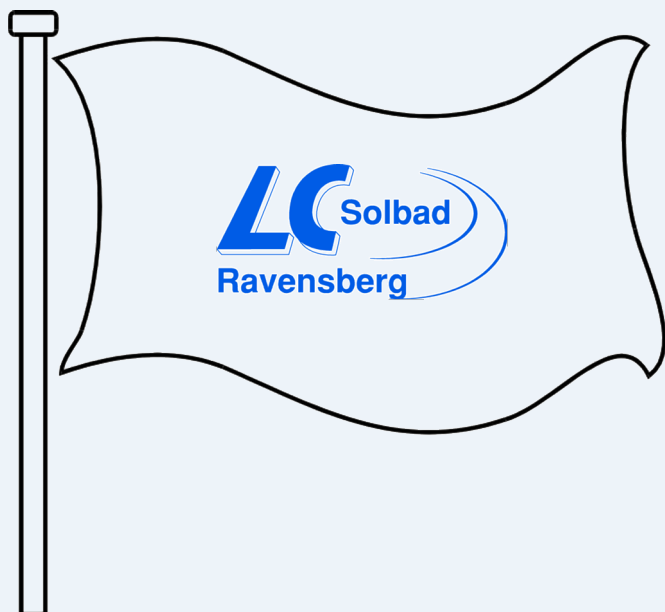


02.12.	Stine	Anger	10 Jahre
03.12.	Detlev	Beune	60 Jahre
03.12.	Elmar	Remus	
05.12.	Eckhard	Kleine-Tebbe	
06.12.	Joshua	Woodward	
07.12.	Martina	Koelsch	
07.12.	Marvin	Kombrink	
08.12.	Erik	Bruehlheide	
09.12.	Karl-Heinz	Mormann	85 Jahre
09.12.	Nicole	Lucas	65 Jahre
09.12.	Henning	Roos	65 Jahre
10.12.	Gabriele	Licher-Eversmann	
10.12.	Friederike	Hegemann	
11.12.	Werner	Ahlemeyer	
12.12.	Florian	Holtkaemper	
12.12.	Lilly	Eberhardt	
13.12.	Horst	Hammer	
13.12.	Matthias	Haase	
14.12.	Peter	Knaust	
15.12.	Ute	Florenz	

15.12.	Yasmin	Moussa	
15.12.	Nele	Kirchhoff	
16.12.	Bjoern	Justus	
18.12.	Horst-Guenther	Brune	75 Jahre
18.12.	Sabine	Engels	
19.12.	Ulrike	Suchomel	
19.12.	Anton	Weßling	
20.12.	Christian	Hotmar	50 Jahre
21.12.	Gertrud	Schulte	
24.12.	Tobias	Limberg	
25.12.	Dalia	Bloch	
25.12.	Joerg	Hinrichs	
27.12.	Guenter	Schwab	
27.12.	Kornelia	Seelhöfer	
29.12.	Emilian	Hauke	10 Jahre
29.12.	Katja	Bielefeld	
30.12.	Claus-Werner	Kreft	
30.12.	Annemarie	Bluhm-Weinhold	
30.12.	Nicole	Gerschewski	
30.12.	Karl-Heinz	Hümer	



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



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Henning Schwöbbermeyer Leichtathletik

Austritte:

Marlene Knemeyer Leichtathletik

Wojciech Halabis Triathlon

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.



**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

Trainingszeiten im Oktober für das Gruppentraining

Leichtathletik, Lauf-Treff und Sportabzeichen

Gruppe	Trainingszeiten der Leichtathletik-Abteilung (Winterplan)	Übungsleiter/ Ansprechpartner
Kinder U10/U08	Beginnt nach den Herbstferien: Freitag 15 bis 16.15 Uhr in der Turnhalle Nord	Tobias Limberg & Werner Ahlemeyer
Schüler*innen U14/U12/U10	Beginnt nach den Herbstferien: 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 (Hallentraining beginnt nach den Herbstferien)	Igor Rebkalov
Erwachsene Bahntraining	Mittwoch ab 18.30 Uhr im Ravensberger Stadion	Franz Dammann-Kölsch
Lauf-Treff	Mittwoch ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion (mit Betreuung) Freitag ab 18.30 Uhr ab Ravensberger Stadion „Sonntagsrunde“: 9.30 Uhr – abwechselnd in Borgholzhausen/ Ravensberger Stadion (2. Oktober & 23. Oktober), Halle/ Schloss-parkplatz Tatenhausen (9. Oktober & 30. Oktober), Werther/ Sportplatz (16. Oktober) siehe www.lcsolbad.de)	Carsten Voelz (& Team der Lauf-Treff-Betreuer)
Walking-Treff	Dienstag ab 9:30 Uhr – Treffen am Stadion (weitere Termine nach Absprache) Mittwoch 19:00 Uhr ab Stadion	Birgitt Lange Ohne Begleiter
Sportabzeichen (für die ganze Familie)	Bis zum 14. Oktober 2022: Freitag 17.15 bis 19 Uhr im Ravensberger Stadion	Wilhelm Habighorst
Sportabzeichen	Sondertermine am 8. Oktober – 9.30 Uhr Treff bei Bostik zum Radfahren ; 10 Uhr Treff am Cafe Lefelmann, Versmold zum Walking ; Schwimmen am 3. und 10. November um 17.45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle (Bitte meldet euch zu den Sonderterminen bei Wilhelm Habighorst an)	Wilhelm Habighorst 05428/929680 wilhelmhabighorst@t-online.de

Auskünfte:

LC-Vorsitzende: Antje Strothmann antje@sspin.de 015775882693

Geschäftsstelle: LC Solbad Ravensberg, Freistraße 3, 33289 Borgholzhausen

info@lcsolbad.de. Homepage: www.lcsolbad.de

Borgholzhauser „Sportrevue“ bestens besucht

v. Antje Strothmann

Nach 4 Jahren Pause stand die Borgholzhauser „Sportrevue“ am 13. November wieder auf dem Programm. Sechs örtliche Sportvereine zeigten einen Querschnitt durch ihr Angebot und der LC Solbad Ravensberg war mit drei Darbietungen gut vertreten.

Die Triathleten freuten sich, dass die Tribüne von Beginn an gut gefüllt war, denn sie eröffneten das Programm: mit Schwimm-Imitation mit dem Zugseil, Radfahren mit Zwift oder der freien Rolle und einen abschließenden Lauf sowie den Wechslen zwischen den Disziplinen zeigten **Lisa Strothmann** und **Christian Hotmar** wie vielseitig die Anforderungen beim Triathlon sind. **Christine Endraß** als Moderatorin des Beitrags erläuterte, dass Frauen und Männer auf den gleichen Distanzen unterwegs sind und das Wettkampfprogramm vom Volkstriathlon bis zum Ironman unterschiedliche Formate gibt und mit „Swim & Run“ und „Duathlon“ (Laufen-Radfahren-Laufen) weitere Ausdauermerkmale in der Deutschen Triathlon Union organisiert sind und auch beim LC Solbad Ravensberg möglich sind. Neben Laufangeboten gibt es beim LC Solbad auch Schwimmzeiten im Versmolder Hallenbad. Während schon einige Läufer in diesen Wochen an ihrer Schwimmtechnik feilen, will die Abteilung demnächst auch noch „Triathlon-Workshop-Angebote“ für komplette Neulinge anbieten.

Das Sportabzeichen-Team um Wilhelm Habighorst präsentierte Disziplinen für Menschen mit Behinderung. Beim Sportabzeichen werden die Anforderungen nach Geschlecht und Alter differenziert und auch für Menschen mit Handicap gibt es angepasste Bedingungen. Ganz gleich ob Medizinballwerfen oder Zielwerfen aus dem Rollstuhl oder Laufen und Springen mit „Guide“ für Sportler mit Sehbeeinträchtigungen – das Borgholzhauser Sportabzeichen-Team ist auch für diese Bewerber kompetent ausgebildet. Zum Jahresende gibt es nur noch einzelne Termine. Von Ende April bis Mitte Oktober steht das Sportabzeichen-Team jeweils freitags ab 17.15 Uhr bis ca. 19 Uhr im Ravensberger Stadion für Training und Abnahme der Disziplinen aus den Bereichen Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination bereit. Auch für den zusätzlich geforderten Schwimmnachweis werden regelmäßig Abnahmetermine angeboten.

Der Leichtathletik-Nachwuchs zeigte Ausschnitte aus dem Trainingsprogramm der Schüler und Jugendlichen. Rhythmisches Laufen, kleine Sprünge, Koordinationsübungen an der Mini-Hürden-Bahn und „Hürden-Ballett“



zum Training von Beweglichkeit und Rumpfkraft zeigten die jungen SportlerInnen im Alter von 9 bis 18 Jahren. Zum Abschluss zeigten die Mädchen und Jungen noch eine Action reiche Spielform zum Sprinten und Werfen mit dem Flutterball.

Neben einer gelungenen Präsentation eigener Angebote war es aber auch sehr interessant zu sehen, wie vielfältig das Plumer Sportangebot ist und sich mit Vertretern der Nachbarvereine auszutauschen.



Sportstadt Borgholzhausen — Zentrale Geschäftsführung mit Vorbildcharakter

v. John Gerhards

Mit »Sport-in-Pium« könnten beispielhafte Akzente gesetzt werden

Im Mai 2022 wurde in Borgholzhausen eine vereinsübergreifende Sportallie organisiert, an der sich über 220 Kinder und Jugendliche mit großer Begeisterung beteiligt haben. An zehn Stationen konnten sie unterschiedliche Sportarten und Bewegungsangebote testen und sich die Aktivitäten auf der Rallyekarte bescheinigen lassen. Damit wollten die Sportvereine nach dem Ende der Corona-bedingten Einschränkungen wieder durchstarten und zusätzlich auf ihr möglicherweise richtungsweisendes Projekt aufmerksam machen.

In Pium, wie sich die Lebkuchenstadt selbst nennt, gibt es elf Vereine, die insgesamt 29 verschiedene Sportarten anbieten. Den 3.236 Mitgliedern stehen derzeit elf verschiedene Sportstätten zur Verfügung, in Kürze soll ein Mehrzwecksaal im neuen Begegnungszentrum dazukommen. Gemessen an der Einwohnerzahl ist rein statistisch gesehen mehr als ein Drittel der Bevölkerung in einem Sportverein aktiv. Die Kehrseite der Medaille: Auch wenn die Bedeutung des Ehrenamts immer wieder von allen möglichen Seiten lobend hervorgehoben wird, tun sich hier große personelle Defizite auf. Nicht wenige Vereinsvorsitzende üben ihr Amt allzu lange aus, weil sich schlicht keine Nachfolger finden lassen. Ein Umdenken tritt oft erst dann ein, wenn Vorstände ernsthaft erkranken oder im besonders tragischen Extremfall sogar versterben. Dann erklären sich womöglich andere Mitglieder bereit, die oftmals mühsame und unbeliebte, aber notwendige und nur selten prestigeträchtige Vereinsarbeit an exponierter Stelle zu übernehmen.

Neben den in der Öffentlichkeit präsenten Vorsitzenden bilden die Geschäftsführer oft das wirtschaftliche Rückgrat des organisierten Sports. Doch auch auf diesem Gebiet sehen sich motivierte Mitarbeiterinnen und engagierte Vereinsmitglieder steigenden Herausforderungen ausgesetzt. Der wirtschaftliche Konflikt zwischen den Ansätzen Sportverein oder Sparverein hat hier und da schon zu erheblichen Zerwürfissen geführt. Dabei ist unbestreitbar, dass ein guter Sportverein die finanziellen Aspekte nicht aus den Augen verlieren darf, um handlungsfähig zu sein und womöglich wichtige Investitionen in Sportstätten, Ausrüstung oder Übungsleiterhonorare leisten zu können.

Vor diesem Hintergrund hatte Borgholzhausens Bürgermeister **Dirk Speckmann** die zündende Idee, bestimmte bei den Vereinen nicht unbedingt beliebte Aufgaben an einen zentralen Geschäftsbereichsleiter zu übertragen. »Die Erkenntnis, dass Sport eine wichtige Rolle vor Ort spielen muss, und die daraus resultierenden Anforderungen an die Mitgliedsorganisationen führen zu einem erhöhten Bedarf an systematischer Organisationsentwicklung. Durch Abgabe von Organisationsaufgaben können sich die Vereine verstärkt auf ihre eigentlichen ehrenamtlichen Kernkompetenzen konzentrieren: die Entwicklung von Sportangeboten für alle Altersgruppen«, heißt es in einem Konzept des örtlichen Stadtsportverbandes, unter dessen Dach sich die allermeisten Sportvereine zusammengeschlossen haben.

Unter der neuen Bezeichnung »Sport in Pium« vertritt der eingetragene und gemeinnützige Verein die Interessen des Sports in der Öffentlichkeit und gegenüber der Stadt und setzt sich insbesondere für die Zusammenarbeit zwischen Schulen und Sportvereinen ein. Nachdem im Jahre 2016 mehrere Vereine ihr Interesse an einer Kooperation bekundet hatten, bot die Stadt Borgholzhausen die Finanzierung einer halben Stelle an. Im November 2020 genehmigte der Stadtrat, die Stelle für den Sport in Borgholzhausen für 3 Jahre zu bezuschussen. Anfang März 2021 trat die erste Geschäftsbereichsleiterin ihren Dienst an.

Zu den zunächst festgelegten Zielen gehörte neben Entlastung der kassenwirksamen Geschäftsführung der angeschlossenen Vereine auch die Verbesserung der Zusammenarbeit unter den Vereinen und das Bekanntmachen der Stelle bei Sportlern und Bevölkerung. Die neu geschaffene Internetpräsenz www.sport-in-pium.de informiert seitdem über das breit gefächerte Sportangebot und nennt entsprechende Ansprechpartner. Die Geschäftsführung übernahm zunächst die Mitgliederverwaltung von zwei großen Vereinen inklusive des Beitragseinzugs. Sie stellte Anträge für Fördermittel und sorgte für termingerechte Übermittlung der erforderlichen Bestandserhebungen an den Landessportbund.

Allerdings zeigte sich, dass nicht alle Vereine auf Anhieb ohne Vorbehalte bereit waren, »sich in die Karten schauen zu lassen« und Ein-

blick in ihre finanziellen Verhältnisse zu gewähren. Über die Jahre konzentrierten sich die Clubs auf ihre Kernsportarten. Die vier größten Vereine spezialisierten sich beispielsweise auf die Disziplinen Handball, Leichtathletik, Basketball oder Fußball und fürchteten jetzt womöglich den Verlust bestimmter Alleinstellungsmerkmale. Auch etablierte Vorgehensweisen im Umgang mit dem Vereinsvermögen könnten auf den Prüfstand kommen. Davon waren nicht alle Beteiligten aus unterschiedlichen Gründen nicht hellauf begeistert.

Gab es bisher die stillschweigende Übereinkunft, die jeweilige Kernsportart dem dafür prädestinierten Verein zu überlassen, gilt das bei Randsportarten aber nur bedingt. Turnen und Tanzen finden sich im Angebot von gleich drei Vereinen, Walking und Laufen wird von zwei Clubs angeboten. Die Motivation dafür mag unterschiedliche Gründe haben, lässt sich aber laut Bürgermeister Speckmann den potenziellen Interessenten nur schwer vermitteln. Langfristig wünschens- und erstrebenswert ist seiner Ansicht nach ein gemeinsamer Hauptverein mit unterschiedlichen Sparten. Das

erleichtere die Orientierung für Sportler und spare Ressourcen bei Übungsleitern und Verwaltungsarbeit. In Sabine Lünstroth, Geschäftsführerin des LC Solbad Ravensberg, findet der Bürgermeister eine engagierte Verbündete, die nicht müde wird, das Projekt auch gegen Rückschläge voranzubringen.

Ihre Idee einer Ermäßigung für junge Sportler in Form einer Mitgliedschaft, die vorübergehend für mehrere Vereine gilt, konnte sich bisher allerdings nicht durchsetzen. Vor allem im Kinder- und Jugendbereich, wenn noch nicht klar ist, ob Fußball, Handball, Boxen oder gar Inlineskaten bevorzugt wird, sei es kontraproduktiv, wenn junge Menschen in mehreren Vereinen Beiträge zahlen müssten, um ihre sportlichen Neigungen zu entwickeln. Das behaupten zumindest die Protagonisten dieser Idee. Auf der anderen Seite tobt wohl hinter den Kulissen ein erbitterter Wettbewerb um die besonders begabten sportlichen Talente. Für das gemeinsame Ziehen an einem Strang



scheint also noch viel Überzeugungsarbeit vor dem neuen Geschäftsbereichsleiter zu liegen.

Er soll unter dem Motto »Eine(r) für alle« als zentrale Scharnierfunktion zur Stadt, verbindendes Element unter den Vereinen und Kommunikationsstelle nach außen wirken. Entscheidungen werden in enger Zusammenarbeit mit dem Vorstand des Stadtsportverbands, hochrangigen Vertretern der Kommune und einem Ausschuss getroffen, in den die Vorsitzenden der fünf größten Sportvereine entsendet werden.

Nach einem Jahr einer durch die Pandemie deutlich erschwerte Anlaufphase zieht **Andreas Rädels** vom Stadtsportverband ein positives Fazit. Immerhin übertragen mittlerweile 60 Prozent der Vereine ihre administrativen Aufgaben an die neu geschaffene Geschäftsleitung. »Es wird dankbar angenommen, und der Rest wird von alleine dazu kommen«, betont Rädels. Das zweifellos hier und da vorhandene Beharren auf alten Strukturen sei ein Problem, das sich in absehbarer Zeit auflösen werde. Auf der Erfolgsseite verbucht er nicht zuletzt die bewilligten Fördermittel aus dem Programm »Moderne Sportstätte« in Höhe von rund 300.000 Euro für neun Projekte in fünf Vereinen.

Schließlich stehe Borgholzhausen bei dem Thema nicht alleine da. Andreas Rädels verweist auf Anfragen des Sportausschusses der Stadt Gütersloh und der Stadtsportringe aus Steinhagen und Harsewinkel, wo der Piumer Pilotversuch aufmerksam beobachtet wird. In weiteren Nachbarkommunen könnte das Konzept möglicherweise kopiert werden. Voraussetzung ist eine einheitliche cloudbasierte Softwarelösung, die in der Mitgliederverwaltung zum Einsatz kommen soll. Wenn betreffende Daten ausschließlich auf den Festplatten lokaler Computer in den Geschäftsstellen der Vereine liegen, lässt sich die angestrebte Zentralisierung nicht realisieren.

Von Vorteil ist zudem, dass sich mit Jonas Niemeyer nun ein engagierter Vertreter der jüngeren Generation bereit erklärt hat, das Amt des Geschäftsbereichsleiters zu übernehmen. Dass er zusätzlich Vorsitzender des viertgrößten Sportvereins der Stadt ist, lässt zunehmende Synergieeffekte erwarten.

Der Aufnahmeantrag des DLRG-Ortsvereins Halle, der auch im Freibad Borgholzhausen aktiv ist, musste allerdings abgelehnt werden, da sich satzungsgemäß nur Vereine aus Borgholzhausen beteiligen können. »Super, wenn alle in einem Ort gemeinsam an einem Strang ziehen, es wird ja das gleiche Ziel verfolgt«, sagt Sabine Lünstroth, und Michael Giannotti aus dem Vorstandsteam des TuS Solbad ergänzt: »Toll, dass uns die verwaltungstechnischen Arbeiten abgenommen werden und die Sportinteressierten einen Ansprechpartner haben«.

Hier noch ein kurzer Überblick über die wichtigsten Sportvereine und ihre besonderen Angebote in Borgholzhausen.

Der **TuS Ravensberg Borgholzhausen** ist mit nahezu 1.000 Mitgliedern der größte Sportverein in der Lebkuchenstadt. Seine Kernsportart in allen Altersklassen ist Handball. Alleinstellungsmerkmal und Besonderheit ist das internationale Cricket-Team mit Spielern aus Pakistan, Afghanistan und Indien, das in der Westfalenliga antritt. Beachhandball mit hohem Fun-Faktor wird in Piums »größtem Sandkasten« gespielt, seit kurzem besteht auch die Möglichkeit, Pickle-Ball auszuprobieren.

Dem Laufen und der Leichtathletik hat sich der **LC Solbad Ravensberg** verschrieben. Als Organisator des Straßenlaufs »Nacht von Borgholzhausen« setzt er seit 1979 auch veranstaltungstechnisch überregional wahrnehmbare Akzente. Zu den bekanntesten Startern gehörten der spätere ZDF-Sportchef Wolf-Dieter Poschmann, Olympiasieger John Akii-Bua und die Weltrekordlerin Tegla Loroupe. In der Randsportart Inlineskaten ist der mehrfache Deutsche Meister Markus Pape NRW-weit seit 20 Jahren das Maß aller Dinge.

Seit über einhundert Jahren besteht der **TV Jahn Borgholzhausen**.

Wie der Name nahelegt, widmete man sich zunächst hauptsächlich dem Turnen.

Heute gehören Basketball, Judo und Tanzen zu den bevorzugten Sportarten. Besonderheit ist die inklusive Zirkustruppe für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen.

Das Herz des Piumer Fußballs schlägt im **TuS Solbad Ravensberg**. Daneben gibt es eine Ringerabteilung, bei der als volkstümliche Variante auch das mongolische Ringen auf dem wöchentlichen Trainingsplan steht. Im Jahr 2021 fand ein vielbeachtetes und farbenfrohes mongolisches Ringerfest in Borgholzhausen statt. Im Mai 2022 beeindruckte der Verein mit einer großen kulturellen Benefizveranstaltung zugunsten eines Kinderheims in Ghana.

Sehr rührig zeigt sich seit einigen Jahren auch der **Boxsportverein Borgholzhausen**. Im Mai 2022 wurde zum wiederholten Mal die Westfalenmeisterschaft ausgerichtet. Das Schießen mit Gewehr und Bogen wird in zwei Schützenvereinen trainiert. Sie widmen sich bei traditionellen Schützenfesten auch der Brauchtumpflege im Sinne des immateriellen Weltkulturerbes der UNESCO. Schließlich runden der Reit- und Fahrverein Ravensberg, der Schachklub und Tanzsport Teuto das umfangreiche Angebot in der Sportstadt Borgholzhausen ab.



LC-Erfolge bei NRW-Halbmarathon Meisterschaft in Gütersloh

v. Antje Strothmann

Die Vergabe der NRW-Halbmarathon-Meisterschaften nach Gütersloh ermöglichte dem LC-Team einen Meisterschaftsstart mit geringem Reiseaufwand. Und quer durch die Altersklassen zeigten die LäuferInnen aus Borgholzhausen, dass sie auf regionaler Ebene vorne mitmischen können und brachten etliche Medaillenränge mit nach Borgholzhausen.

Das Damen-Team holte sogar den NRW-Titel: **Steffi Limberg** (1.W35/ 1:35:00), **Lisa Strothmann** (5.W20/ 1:37:16) und **Alexa Krebs** (1.W55/ 1:38:44) lagen im Ziel (zusammen 4:51:00 Stunden) deutlich vor dem LV Oelde (5:04:53). Und mit **Marianne Niemann** (1.W65) stand eine weitere LC-Läuferin in ihrer Altersklasse ganz oben auf dem Siegerpodest.

Bei den Männern kamen zwei Teams in die Herren-Gesamtwertung über alle Altersklassen auf die Ränge 6 (**Bruhns, Anselmetti, Ellerbrock**/ 4:37:53) und 10 (**Kerwien, Geesmann, Anwander**/ 5:31:26) und das M50/55-Trio mit **Arnd Bruhns, Dario Anselmetti und Jörg Geesmann** (4:39:28) holte „Bronze“.

Schnellster Halbmarathonist im LC-Aufgebot war **Arnd Bruhns**, der in 1:22:17 Stunden den NRW-Vizemeister der M50 wurde und dicht an seine Vorjahreszeit heran lief. **Dario Anselmetti** absolvierte die 21,1 Kilometer in 1:30:39 Stunden und landete bei seinem Meisterschaftsdebüt auf einem guten 4.Platz in der M55. **Udo Kerwien** (1:45:32) konnte sich über Platz 3 in der M60 freuen.

Ganz stark auch die Leistung des Routiniers **Karl-Friedrich Anwander** (Jg.1942), der die Strecke in weniger als 2-Stunden abspulte. Er zeigte sich erfreut über seine Zeit von 1:59:22 Stunden und den NRW-Titel in der M80. Mit zwei wöchentlichen Laufeinheiten von bis zu 11 Kilometern („mäßig aber regelmäßig“) hatte sich „Kalle“ vorbereitet. In den vergangenen Wochen hatte er sich regelmäßig der „Sonntagsrunde“ des LC-Lauftreffs angeschlossen und eine weitere Einheit allein absolviert. Für viele Laufteffler ist Anwander ein echtes Vorbild.

Neben den Meisterschaftsteilnehmern waren noch viele Freizeitläufer beim Gütersloher Halbmarathon dabei und auch die hatten Grund zur Freude: **Jasmin Moussa** und **Yvonne Becker-Schwier** waren nach der ersten von zwei Runden noch dicht beieinander. Auf der zweiten Hälfte setzte sich Jasmin dann etwas ab und unterbot mit einer Nettozeit von 1:59:27 Stunden erstmals die zwei-Stunden-Marke. Gerade noch „unter 2“ blieb **Dirk Wannke** (1:59:58). Doch auch **Yvonne**s 2:03:56 Stunden bedeuteten eine persönliche Bestzeit bei angenehmen Temperaturen, aber böigem Wind und einigen windanfälligen Passagen auf der Runde im Gütersloher Norden. **Christopher Wolf** bewältigte die Distanz in 2:10:41 Stunden.

Auf den kürzeren Straßenlaufdistancen waren diesmal nur wenige LC-Läufer dabei. **Daniel Knoepke** überzeugte in 17:41 Minuten über 5 Kilometer als Gesamt-Siebter (1.M40).

10 Kilometer: 41:17 min **Tobias Limberg**; 60:56 min **Olaf Sorge**.



Arbeitsbühnen

Schneiker

05201 668570



LC-CrossläuferInnen in Riesenbeck erfolgreich



Normalerweise tummeln sich auf dem Reitsportgelände „Riesenbeck International“ die Springreiter der Spitzenklasse um Olympiasieger Ludger Beerbaum. Am zweiten Samstag fanden dort erstmals westfälische Meisterschaften im Crosslauf statt. Das Wiesengelände, eingebettet in die erstklassige Infrastruktur der Reitanlage, bot ein Zuschauer freundliches, schnelles Geläuf. Der Parcours war so gesteckt, dass die Zuschauer die Läufer an mehreren Stellen der Strecke sehen und anfeuern konnten. Das „goldene Novemberwetter“ trug weiterhin dazu bei, dass diese Titelkämpfe den Teilnehmern in bester Erinnerung bleiben werden. Für das LC-Aufgebot sprangen zwei Einzeltitel und ein Teamtitel heraus, dazu weitere Medaillenränge und gute Platzierungen.

Der 14jährige **Elias Loleit** lief im Rennen der U16 über 3,3 Kilometer von Beginn an in einer 5köpfigen Spitzengruppe. Am Ende kam nur M15-Sieger Aik Straub (LG Olympia Dortmund) knapp vor Elias ins Ziel, der in 11:11 Minuten die M14-Wertung gewann. Im Rahmenprogramm lief **Fabio Mende** im U14-Lauf über 2050 Meter auf Platz 8 der M13. **Henrieke Wacker** kam in der W14 über 3,3 Kilometer auf den 11. Platz und **Linnea Haschke** wurde über die gleiche Distanz 6. in der WJU20.



Bei den Frauen über 4,61 Kilometer war ein LC-Quartett am Start. **Lisa Strothmann** (6.W20) führte die Damen-Mannschaft an, die in der Besetzung L. Strothmann, **Ellen Knoepke** (1.W40) und **Sabine Engels** (2.W50) auf Rang 3 landete. Die Seniorinnen-Mannschaft (mit Knoepke, Engels und der 3.W50 **Antje Strothmann**) holte sogar den FLVW-Titel. Im Lauf der Senioren M40 über 8,1 Kilometer erreichte Elmar Remus den 5. Platz.



Der FLVW beabsichtigt, sich mit der Riesenbecker Strecke in naher Zukunft für Deutsche Crosslauf Meisterschaften zu bewerben. Das wäre dann sowohl für die ambitionierten LC-Athleten eine interessante Startgelegenheit als auch für Zuschauer ein attraktiver Wettkampf in gut erreichbarer Entfernung.

Atelier 82

T-Shirt und Trikot-Druck
Friedrichsdorf

www.atelier82.de
mail:info@atelier82.de

Veranstaltungen, Wettkämpfe & Meisterschaften

- 08.Januar** „Halve Marathon“ (und Quart-Marathon) in Egmond aan Zee/NL
- 14.Januar** Oelder Crosslauf (www.lvoelde.de) alle Altersklassen
- 21./22.Januar** FLVW Hallenmeisterschaften U16 bis M/F (1.Teil) in Dortmund
- 28./29.Januar** FLVW Hallenmeisterschaften U16 bis M/F (2.Teil) in Dortmund
- 29.Januar** Straßenlauf-Serie in Hamm (1.Lauf – 10km)

Eine Übersicht aller Meisterschaftstermine im Januar und Links zu den Ausschreibungen findet ihr auf der Homepage des Fußball- und Leichtathletik Verbands Westfalen unter dieser Adresse:

<https://www.flvwdialog.de/php/db/index.php?monat=1&jahr=2023&muster=1000>



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



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomcomfort GmbH

MIT VORORT-SERVICE

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



Partner

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

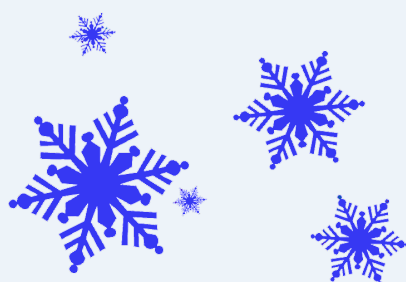
Versmold
Münsterstraße 18
Tel. 0 54 23/47 45 93
info@telecomcomfort.de

Der FÖRDERVEREIN des LC Solbad wünscht allen seinen Mitgliedern, auch denen des LC SOLBAD RAVENSBERG sowie den Lesern der Solbad Nachrichten eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2023.

Für jede Unterstützung in der zurückliegenden Zeit in Form von persönlichem Einsatz oder finanzieller Unterstützung für den jugendlichen sportlichen Nachwuchs des LC Solbad sei auch an dieser Stelle wieder recht herzlich gedankt.

Mit den besten Wünschen für eine gute Gesundheit und schöne sportliche Erfolge im neuen Jahr und freundlichen Grüßen

Uwe Löffeld
Dr. Hermann Mußnug



Sonntags-Lauftreff

Borgholzhausen Stadion	Halle Schlossparkplatz Tatenhausen	Werther Parkplatz Ascheloh
	04.12.22	11.12.22
15.01.23*	25.12.22	08.01.23
05.02.23	22.01.23	29.01.23
26.02.23	12.02.23	19.02.23
05.03.23*	12.03.23	19.03.23
26.03.23	02.04.23	09.04.23
16.04.23	23.04.23	Kein fester Lauf am 1. Januar

* 15.01.23 Neujahrsempfang

* 05.03.23 Luisenturmlauf

Unser Laufbetreuer beantwortet gerne alle Fragen.

Mobil: 0170/9036394

Mail: Dammann Kölsch <dammann.koelsch@t-online.de>



Laufzeit ca. 60 - 90 Minuten

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. 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.



Unser Lauftrainer beantwortet gerne alle Fragen. Mobil: 0170/9036394/Mail: Dammann Kölsch <dammann.koelsch@t-online.de>





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

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Lauftreff-Jahresrückblick

v. Martina Kölsch

Hallo allerseits, ich möchte einen kleinen, aber feinen Jahresrückblick über den Lauftreff des LC Solbads schreiben.

Dabei ist es mir wichtig, nicht auf die ergebnisorientierten Wettbewerbe im Detail einzugehen, aber mit viel mehr Lob und Anerkennung über die regelmäßigen Teilnahmen an den Trainingsangeboten, sowohl was das Laufen außerhalb des Stadions, als auch die Laufgruppe im Stadion auf der Bahn betrifft.

Jetzt war das Jahr 2022 auch nicht gerade einfach, vorsichtig wurden vereinzelt wieder Volksläufe und Laufevents angeboten, welche wir als Gruppe, und auch einzeln wieder wie Neuland empfunden haben, mit teils verllorener Kondition, aber trotz allem und gerade dann im total motiviertem Aufbruchmodus, gepaart mit der Hoffnung auf ein baldiges wieder einigermaßen reguliertes Alltags- und Sportleben. Die Pandemie scheint uns ja wirklich fest in den Klauen zu halten. Gerade atmen alle auf, gab es eine nächste Welle, neue Virusvariante und neue Restriktionen der Politik. Viele hatten dann ja Corona, fielen aus, und mussten dann vorsichtig wieder anfangen mit dem Laufen.

Das Vereinsleben war ziemlich eingefroren, Jubiläumsfeiern, der beliebte Neujahrsempfang, unsere Klassiker, wie auch der Luisenturmrunn usw.... fielen wieder aus.

Wie gesagt, ganz vorsichtig durften wir dann auf die NACHT hoffen, und auch einige andere Läufe, wie z.B. der Paderborner Osterlauf waren nach langer Auszeit wieder gut besetzt.



Es ging im Sommer u.a. weiter mit dem Staffel Marathon in Rheda, an dem wir zahlreiche Läufer aus dem Lauftreff motivieren konnten, daran teilzunehmen. Ein Riesenerfolg insofern, dass wir als Gruppe unterwegs waren, unsere jugendlichen Vereinsfreunde ebenfalls vor Ort waren, und auch wenn wir (Die Senioren) nicht die schnellsten waren, aber die lustigsten, lautesten und zufriedensten an diesem heißen Sonntag allemal.



Das Gute ist unser Treffpunkt mittwochs, das ist sozusagen die Solbader Zentrale, das Stadion.

Hier erfahren wir alles Neue, was es an Veranstaltungen gibt, wer fährt mit wem, und überhaupt ist im Sommer After Race immer ein alkoholfreier Absacker auf der Treppe quasi Pflicht.

Community Time ...

Sonntags hat sich der Lauftreff ebenfalls super entwickelt und fest an den 3 Orten des Altkreises Halle, in Borgholzhausen/Stadion, in Halle am Schloss und in Werther am Sportplatz/PAB etabliert.

Der Sonntagstreff drohte unterzugehen wegen fehlender Laufbetreuer. Franz Dammann und Martina Kölsch waren im Prinzip die Einzigen, und dabei darf schon keiner ausfallen, dann wird's eng.

Die neue 'Altkreislaufstunde' mit den dementsprechend am Treffpunkt wohnenden Solbadern, die sich glücklicherweise dann sonntags mit eingebracht haben, haben diesen Lauftreff total wieder aufleben lassen. Und - es werden immer mehr. Das Konzept von Franz scheint richtig gut aufzugehen, abwechslungsreiches Gelände der drei Treffpunkte, außerdem können unsere sonst Auto fahrenden LC-ler, die sonst immer zu uns ins Stadion kommen, auch einmal direkt von zu Hause aus starten. Win/Win für Alle.

Danke an Carsten, Christine, Sabine, Daniel, Udo und Reinhard.

Toll, dass dieses so gut klappt. Mehrere Schultern stemmen eh viel mehr, und unter diesem Motto haben wir aus unserem Laufkreis tatsächlich Nachwuchsbetreuung in Aussicht.

Ende Januar 2023 findet eine Fortbildung vom Leichtathletik Verband zum Laufbetreuer hier in Borgholzhausen statt, und wir sind mit einigen Wiedenbrückern insgesamt 14 Teilnehmer. Dabei sind bei einigen von uns dann Lizenzverlängerungen vorgesehen.

Sobald die Laufgruppen größer werden, ist es immer schöner, wenn dann noch jemand dabei ist, und sich auskennt. Ich freue mich total darüber. Im Prinzip wird für jeden die Aufgabe etwas reduziert, man ist entspannter, man kann auch einmal in Ruhe zu einem Geburtstag o.ä., man weiß, die anderen sind ja vor Ort. Lläuft.

Der Freitagstreff war auch dieses Jahr wieder etwas holperig, keiner konnte sich so richtig in dieser hohen Frequenz regelmäßig festlegen.

Jetzt hat sich **Michael Schlie** für Freitags angeboten vor Ort zu sein, läuft! Danke auch dafür. Ja, was soll ich sagen, dieses Jahr gibt es einen Weihnachtscross, Anfang des Jahres ist der allseits beliebte Neujahrsempfang im Bürgerhaus auf 'Termin gesetzt', läuft.

Ich freue mich jedes Mal, wenn ich die wieder anwachsenden Zahlen von Teilnehmern bemerke, einige neue Solbad Mitglieder dabei sind und vor allem tatsächlich Piumer Neubürger, welche den Altersschnitt so ein ganz bisschen wieder zur Mitte 'schieben'. Auch der Ehrgeiz einiger Neumitglieder etwas schneller zu werden, kann dann direkt auf der Bahn mit 'abgearbeitet' werden.

Einige nutzen auch schon Reiners Kraultraining in Melle, hier wird dann evtl. mal ein Triathlon geplant. Wer weiß? Toll, dass wir so gute Angebote machen können, jetzt wieder.



Und noch etwas Schönes, der RENNSTALL ist Dank tatkräftiger Hilfe von Jens und Franz soweit wieder winterfest, es gibt Sitzgelegenheiten, Gas ist wieder angeschlossen, Schilder und sonstiger Kram vom letzten Wettkampf sind raus, heißen Tee können wir anbieten und gute Stimmung schieben wir alle noch mit rein, in den RENNSTALL. Läuft.

Das neue Jahr kann kommen, wir haben uns bemüht, trotz der Pandemie - Hindernissen, Personalverlusten im Lauftreff und der insgesamt schwierigen Lage in der Welt weiter das zu tun und anzubieten, was wir alle sehr gerne tun, uns zu bewegen, in welcher Form auch immer - wir arbeiten Weiter daran.

Es war ein turbulentes Jahr, mit guten und schlechten Momenten, ich hoffe, dass 2023 wieder ein wenig Normalität zurückkehrt und wünsche euch ein gutes, friedvolles und farbenfrohes neues Jahr



Bäckerei · Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

- ✓ 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.

LC-LäuferInnen bei Cross-Meisterschaften erfolgreich: DM-Bronze für W50-Trio

v. Antje Strothmann

Der November bot mit den Westfälischen Crossmeisterschaften in Riesenbeck und der Deutschen Crosslauf Meisterschaft in Lönningen zwei Meisterschaftstermine in guter erreichbarer Entfernung. Entsprechend motiviert waren einige ambitionierte LC-LäuferInnen und planten im weiblichen wie männlichen Seniorenbereich mit Teams in den Altersklassen 35 bis 45 Jahre so viel 50 Jahre und älter bei der DM anzutreten. Doch in „Corona-Zeiten“ ist eine solche Mannschaftsplanung um einiges schwieriger als sonst schon.

Bei den Westfälischen Crossmeisterschaften auf dem Reitsportgelände „Riesenbeck International“ überzeugte im Nachwuchsbe-
reich vor allem **Elias Loleit**, der sich den Titel in der M14 sicherte. Bei der DM starten die U16-Klassen „nur“ im Rahmenprogramm, aber auch in Lönningen war Elias Loleit Schnellster seines Jahrgangs 2008. In der kommenden Saison wird der ehrgeizige Steinhage-
ner das Trikot des LC Paderborn tragen, wo er sich im Ahorn-Sportpark unter Anleitung von Trainer Michael Krusemark noch bes-
sere Trainingsmöglichkeiten erhofft. Mit ihm wechselt auch seine Schwester Pauli-
ne (Jg.2011) nach einer Saison im Solbad-Dress zum LC Paderborn.

Nachdem die LC-Seniorinnen in Riesenbeck den FLVW-Team-Titel (W35 und äl-
ter) holen konnten (in der Besetzung **Ellen Knoepke, Sabine Engels und Antje Strothmann**), sollten in Lönningen eigentlich zwei Seniorinnenklassen (W35-45
und W50+) besetzt werden. Durch mehrere krankheitsbedingte Ausfälle blieb
von den ambitionierten Senioren-Teams des LC für die DM in Lönningen nur das
W50+ Trio übrig und **Arnd Bruhns** (M50) wagte sich als Einzelstarter erstmals bei
einer Meisterschaft ins crossige Geläuf. Sabine Engels (9.W50), **Antje Stroth-
mann** (11. W50) und „Newcomerin“ **Alexa Krebs** (14.W55) gelang es, über 4,1
km mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung den „Bronzerang“ in der Team-
wertung nach Borgholzhausen zu holen. Dies war 2017 bereits dem Trio **Victoria
Willcox-Heidner, Sabine En-
gels und Antje Strothmann**
in der Teamwertung W35-45
gelungen.

Crosslaufen war nicht nur
für **Alexa Krebs** Neuland.
Auch **Arnd Bruhns** (24.M50
über 4,1 km) mußte fest-
stellen, dass es sich im
Gelände anders läuft als
auf Bahn und Straße. In
Lönningen führte die Stre-
cke auf einer ca. 1,4km-
Runde über Wiesengelän-
de, durch eine Sandpassa-
ge, über Hindernisse aus
Strohballen und kleine
Hügel sowie über den Wall
des Lönninger Stadions.
Eigentlich Zuschauer
freundlich konzipiert, be-



hinderte nur der recht dichte Morgennebel eine
bessere Sicht im Livestream.





Liebe Startpassinhaberinnen und Startpassinhaber,

hiermit möchten wir euch informieren, dass der DTU-Startpass ab der kommenden Saison aus Gründen der Nachhaltigkeit erstmals als digitale Version in Form einer App zur Verfügung steht.

Somit könnt ihr für die Startpass-Kontrolle am Veranstaltungsort ab 2023 den digitalen Startpass über die App nutzen. Dafür müsst ihr ein

Passfoto in der Startpassdatenbank oder der App hochladen.

Die Startpässe aller Startpassinhaberinnen und Startpassinhaber (egal ob Verlängerung oder Neubeantragung) wurden zum 1. Dezember 2022 automatisch auf die digitale Version umgestellt. Möchtet ihr weiterhin die Plastikkarte erhalten, müsst ihr dies in eurem Phoenix-Account selbstständig bis zum 31.12.2022 anpassen.

Zudem ist ab heute die Beantragung des Zweitstartrechts möglich.

Informationen zum Triathlon-Startpass

Der DTU-Startpass ist eine Wettkampflizenz. Diese wird benötigt, wenn bei einem Wettkampf zwei der drei Disziplinen – im Triathlon 750 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren, 5 Kilometer Laufen; im Duathlon 5 Kilometer Laufen, 20 Kilometer Radfahren, 2,5 Kilometer Laufen – um mehr als 10 Prozent überschritten werden. Typischerweise ist das im Triathlon ab der Kurzdistanz der Fall. Neben dem DTU-Startpass gibt es auch die DTU-Tageslizenz, die zur Wettkampfteilnahme berechtigt.

Durch den Erwerb des DTU-Startpasses bindet man sich an das **Regelwerk der Deutschen Triathlon Union** (DTU) mit all ihren **Ordnungen**. Gleichzeitig ist der Startpass auch Teilnahmevoraussetzung für nationale Liga-Wettbewerbe sowie nationale und internationale Meisterschaften, sofern die entsprechenden Qualifikationsnormen erfüllt wurden.

<https://www.triathlondeutschland.de/startpass>



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 Nahrungsmittelmärkte im In- und Ausland überzeugt.

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

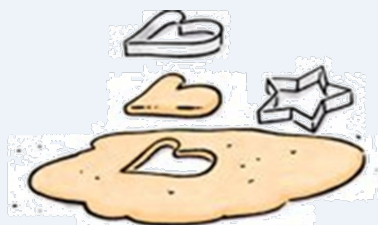
www.bartling-verpackungen.de

Liebe Leichtathletik-Schüler & Eltern!



Weihnachten steht vor der Tür und damit das „**Plätzchen backen**“ der Leichtathletik-Schüler. Endlich dürfen wir wieder, nachdem uns Corona wiederholt einen Strich durch die Rechnung machte. Am **Freitag, 16. Dezember 2022**, steht uns von **16.30 bis 19 Uhr die Lehrküche der PAB-Gesamtschule** (oben in der Sporthalle) zur Verfügung, wo wir in mehreren Backöfen gleichzeitig unsere Plätzchen backen können.

Bringt bitte **eine Portion vorbereiteten Teig*** (Rezept unten! außerdem Schürze, Maske, Nudelholz und Förmchen) mit, so dass wir nur noch ausrollen, ausstechen und backen brauchen. Erfahrungsgemäß brauchen wir etwa zwei Stunden zum Backen und dann noch etwas Zeit zum Aufräumen.

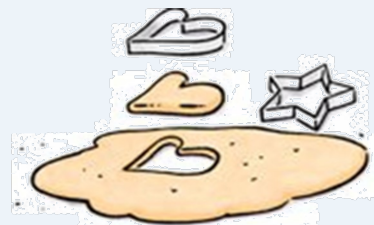


*Rezept für den Plätzchen-Teig

(„Ravensberger Sportplätzchen“):

500g Mehl, 250g Butter, 125g Zucker,

2 Eier, 1 Päckchen Backpulver



Die Plätzchen werden anlässlich des **Weihnachtscross am 18. Dezember 2022** in Borgholzhausen verkauft zugunsten des Fördervereins, der auch unsere Aktivitäten immer wieder unterstützt. Einige von euch werden in diesem Jahr (wieder) beim Weihnachtscross die 5km-Strecke mitlaufen.

In der Woche vor den Weihnachtsferien wird am Donnerstag, 22. Dezember, noch Training zu der gewohnten Zeit (16.30 bis 18 Uhr) stattfinden. Während der Ferien ist dann Pause.

Das neue Jahr startet direkt nach Ende der Weihnachtsferien. Mit dem **Neujahrsempfang am Sonntag, 15. Januar 2023** (ab ca. 11 Uhr), im Bürgerhaus gibt es ein geselliges Treffen der Vereinsmitglieder zu Beginn des Jahres. Zuvor starten wir mit einem Lauf-Treff ins Neue Jahr. Um 10 Uhr wird auch eine 5km-Runde für Schüler angeboten, anschließend gibt es im Bürgerhaus eine kleine Stärkung und die Möglichkeit zum gemütlichen Beisammensein.

Für den **25. März 2023** ist am Vormittag (ca. 10 bis 13 Uhr) in der Sporthalle an der PAB-Gesamtschule in Borgholzhausen ein **Spiel-Leichtathletik-Sportfest für die Klassen U12 (Jg. 2012/2013) und U10 (Jg. 2014 und jünger)** geplant. Haltet euch diesen Termin frei!

Ich wünsche Euch eine schöne Adventszeit und bedanke mich auf diesem Wege bei allen, die uns in diesem Jahr so hervorragend unterstützt haben (als Fahrer, Betreuer, Helfer, „Fans“ etc.)!

Backe, Backe, Kuchen

für den

Weihnachtscross am 18.12



Die Kuchenspenden
werden am 18. Dezember
ab 9:00 Uhr im Forum der
Gesamtschule entgegen
genommen.

Vielen Dank!

Geme
nehmen wir
Torten, Obst- und
Blechkuchen aller
Art. Ganz besonders
möchten wir darauf hin-
weisen, dass wir jede
Menge Kuchen benötigen.

Es reisen immer mehr Zuschauer und
Angehörige mit an, die ebenfalls
von uns beköstigt werden möchten
und sollen.

Ein Phänomen wird 80

(HK/Gunnar Feicht)

Karl-Friedrich Anwander ist beim Hermannslauf fast so erfolgreich wie Elias Sansar. Der Solbader hat ein ganz einfaches Erfolgsgeheimnis.

Rotingdorf. Von vielen wird er für seine Fitness bewundert, von einigen sogar darum beneidet: Dass Karl-Friedrich Anwander an diesem Mittwoch schon seinen 80. Geburtstag feiert, mag mancher kaum glauben. Denn erst Anfang des Monats hat der Evergreen vom LC Solbad Ravensberg beim Gütersloher Halbmarathon wieder mal viele jüngere hinter sich gelassen: Die 21,1 Kilometer lief er in 1:59:22 Stunden, im Schnitt also schneller als 5:40 Minuten pro Kilometer. „**Wie ein Arbeitspferd, das immer gleiches Tempo geht**“

Sein Kommentar enthüllt viel von dem Geheimnis, das hinter den tollen Zeiten im — pardon — hohen Alter steckt: Der Rotingdorfer, seit 1981 für den LC Solbad unterwegs, ist ehrgeizig, hat den Laufsport aber nie total verbissen betrieben. „Tempoläufe habe ich nie gemacht und auch nicht nach irgendwelchen festen Plänen trainiert, sondern immer nach Gefühl und Wellenschlag“, verriet Anwander bereits vor einigen Jahren.

Das kilometerreiche, aber vergleichsweise schonende Pensum hat sich bewährt. Es passt perfekt zur Naturbegabung seines federnden Laufstils und der gesunden Lebensweise. Eine Mixtur, mit der der Mann mit dem markanten schlohweißen Haar und Vollbart erst spät so richtig durchgestartet ist. Während bei ihm das Wettkampftempo kaum nachließ, mussten früher Schnellere verletzt oder ausgebrannt die Laufschuhe in die Ecke stellen.

Der gelernte Landwirt, der jahrelang im Erziehungsdienst der Stadt Bielefeld mit jugendlichen Heimbewohnern arbeitete, feierte die größten Erfolge erst als U 60-Oldie: Mit der M 60-Mannschaft des LC Solbad wurde er an der Seite von **Siegfried Voßhenrich** und **Rudi Voss** Deutscher Seniorenmeister im Halbmarathon. Und legte dann beim Hermannslauf eine Serie hin, die sich mit Elias Sansars Bilanz als König der Gesamtsieger durchaus messen kann: Seit er 2007 in die M 65 aufgerückt ist, hat Anwander im Riesenfeld des Kultlaufs bei jedem seiner Starts die Wertung der jeweiligen Altersklasse gewonnen. Fünfmal in der M 65, viermal in der M 70, zweimal in der M 75 und im vergangenen Frühjahr erstmals in der M 80 — macht zusammen zwölf Altersklassensiege. „Da bin ich wie ein Arbeitspferd, das auf dem Feld immer sein gleiches Tempo geht“, beschreibt der Veteran seine Strategie beim „Hermann“.

Nachdem Karl-Friedrich Anwander viele Jahre zumeist alleine trainierte, hat der Jubilar zur Freude der Solbad Familie inzwischen auch die Lauftreffs des LC für sich entdeckt. Breitensportwartin Martina Kölsch: „Kalle fühlt sich richtig wohl bei uns und ist allen ein Vorbild. So kann Laufen auch im Alter aussehen — einfach herrlich.“ Ein perfektes Motto für möglichst viele weitere



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

Förderverein mit neuem Vorsitzenden



Der Förderverein des LC Solbad Ravensberg hat einen neuen Vorsitzenden: **Uwe Löffeld** löst **Dr. Hermann Mußnug** ab, der den Verein seit seiner Gründung 2003 geführt hatte. Er bleibt dem Vorstandsteam aber als Stellvertretender Vorsitzender erhalten. Kassiererin bleibt **Renate Kindermann**. Der Förderverein unterstützt die ehrenamtliche Arbeit im LC Solbad Ravensberg mit Mitteln aus den Beiträgen der aktuell 16 Mitglieder und Aktionen bei Veranstaltungen des LC. Neben Zuschüssen zu Vereinskleidung der Jugendlichen und besonderen Trainingseinheiten der Nachwuchsathleten gab es im Jahr 2020 einen fünfstelligen Zuschuss bei der Neuinstallation der Beleuchtung im Ravensberger Stadion, in die der LC Solbad Ravensberg investierte. Bedingt durch die Corona-Pandemie waren in den zurückliegenden Jahren weniger Aktivitäten des Fördervereins zu verzeichnen. Doch zum Weihnachtscross ist wieder ein Plätzchenverkauf geplant. Die Mädchen und Jungen der Schülergruppe treffen sich am Freitag vor dem Weihnachtscross zum Backen in der Schulküche der PAB Gesamtschule.



Im Hintergrund ist das neue Flutlicht gut zu sehen.

Jahresrückblick 2022

(von Antje Strothmann)

Im Jahr 2022 ging es nach zwei Jahren mit massiven Einschränkungen des Vereinslebens durch die Covid-Pandemie allmählich zurück zu mehr gemeinsamen Aktivitäten, aber es stellten sich auch immer wieder neue Herausforderungen... Von unseren Veranstaltungen konnten „Die Nacht von Borgholzhausen“ und das „Bahnmeeting“ stattfinden. Neu im Programm war ein Berg-Zeitfahren in Zusammenarbeit mit der Firma Alpecin und der Versmolder Triathlon fand mangels genehmigter Radstrecke als „Swim & Run“ Wettbewerb statt. Der Weihnachtscross steht am 4.Advent noch auf dem Programm.

Im Frühjahr stellen sich die Piumer Sportvereine gemeinsam der Öffentlichkeit vor, in den Sommerferien gab es wieder ein gemeinsames Sportabzeichen-Camp, im November die „Sportrevue“ - jeweils mit Beteiligung des LC Solbad Ravensberg. Und auch an



den Ferienspielen beteiligte sich der Verein mit Sportabzeichen- und Spilleichtathletik-Aktionstagen.

Besonders unsere Jugendlichen beteiligten sich an Bahn-Wettkämpfen und Meisterschaften, aber auch einige Senior*innen gingen mit Ehrgeiz zu Werke. Dabei galt es auch immer wieder, sich nach Rückschlägen (wie Covid-

Infektionen) allmählich wieder zurück zu kämpfen. **Till Heienbrok**, dessen langjähriger Förderer und Trainer „Otto“ Puhlmann 2021 verstorben war, führt nach der ersten Saison der Zusammenarbeit mit Alexander Szyrba die DLV-Bestenliste der M14 im Stabhochsprung an. Auf 3,71 Meter hat sich Till verbessert und zudem mit dem 10.Platz bei der Deutschen Meisterschaft im Neunkampf ein Top-Ergebnis erzielt und sich in allen Disziplinen auf breiter Front entwickelt.

Ein weiterer Durchstarter vom Jahrgang 2008 ist **Elias Loleit**, der erst im vergangenen Herbst mit dem Training beim LC begonnen hatte und sich läuferisch rasant auf den Strecken von 800 Meter bis 5 Kilometer verbesserte . Auf FLVW- und NRW-Ebene gewann er,

was zu gewinnen war. Nur ausgerechnet beim Heimspiel in Borgholzhausen schnappte ihm sein Lüchtringer Konkurrent Nils Deppe die westfälische 800-Meter-Jahresbestzeit vor der Nase weg. Dafür hatte Elias seinen ersten OWL-Titel ausgerechnet bei Deppes Heimspiel in Lüchtringen gewonnen. Über 800-Meter, 3000-Meter und 5-Kilometer-Straßenlauf hat Elias Loleit Platzierungen unter den Top30 in Deutschland inne und hofft für 2023 auf eine erfolgreiche Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft der U16 in Stuttgart. Elias und seine talentierte 3 Jahre jüngere Schwester Pauline, werden im nächsten Jahr allerdings für den LC Paderborn starten. Die Steinhagener Geschwister versprechen sich von den Sportstätten im Ahorn-Sportpark noch bessere Trainingsbedingungen.

Doch nicht nur Meisterschaften und Bestzeiten machen den



Reiz von Lauf-Veranstaltungen aus. Beim Staffel-Marathon in Wiedenbrück zeigten wir mit gleich 5 LC-Teams

Teamgeist und natürlich lieferten sich die Jugendlichen und die Eltern-Staffel auch ein spannendes Duell. Besonders die weiblichen LC-Teams waren in diesem Jahr gemeinsam stark: vom OWL-Titel für die U16-Crossläuferinnen oder die U18-Staffel über 4x200-Meter in der Halle bis hin zum NRW-Titel des Halbmarathon-Damen-Trios oder FLVW-Seniorinnen-Team-Titel und Cross-DM-Bronze der W50+-Läuferinnen gab es immer wieder Grund, sich gemeinsam zu freuen und im Training gegenseitig zu motivieren.

Dank engagierter Übungsleiter, Gruppenhelfer, Laufbetreuer, Walking-Instruktoren und Sportabzeichen-Helfer können wir ein Sport- und Trainingsangebot für die ganze Familie anbieten. Ganz gleich ob eher Breitensportlich oder leistungsorientiert. Gut besucht ist das Training unserer Nachwuchsgruppen, angefangen von den Kindern der Spilleichtathletik-Gruppe, über die Schüler- und Jugendgruppen, die über unsere jugendlichen Gruppenhelfer gut vernetzt sind. Dabei werden wir auch vom Förderverein des LC Solbad Ravensberg unterstützt, der 2020 die Anschaffung der neuen Beleuchtungsanlage im Ravensberger Stadion in fünfstelliger Höhe bezuschusste, aber auch immer wieder kleinere Projekte und Fortbildungen unterstützt.



Und läuferische Routiniers wie Karl-Friedrich Anwander, der auch mit 80 Jahren den Halbmarathon noch in weniger als 2 Stunden abspulen kann, sind natürlich Vorbilder und Beweis, dass Laufen eine Life-Time-Sportart sein kann. „Mäßig aber regelmäßig“ ist der knapp zusammengefasste Rat, den Anwander seinen Lauffreunden mit auf den Weg gibt, denen er sich mindestens einmal pro Woche zum Lauftreff anschließt.

Ein herzliches Dankeschön an alle engagierten Menschen, die zum Gelingen unseres Vereinslebens in so vielfältiger Form beigetragen haben!



Ich bedanke mich an dieser Stelle bei **Antje Strothmann** für die zahlreichen Berichte und Fotos, ohne sie würden so manche Seiten der Solbad Nachrichten weiß bleiben!



Willkommen beim Neujahrsempfang am 15. Januar

Trainingslauf für die ganze Familie.

Alle Lauf- und Walking-Treffs sind eingeladen.
Keine Anmeldung erforderlich, einfach kommen und dabei sein.
Nie war der Zeitpunkt so günstig für einen sportlichen Anfang.

Ohne Zeitmessung – keine Sieger – keine Verlierer.

Wir treffen uns:

- 9.00 Uhr die Halbmarathon-Runde des Luisenturm-Llaufes
 - rund um „Pium“ mit Besuch des Luisenturmes
- 9.30 Uhr die 10 km Runde des Weihnachts-Crosslaufes durch
 Barenberg und Teuto - auch mit Walking –
 die 5 km Jedermann-Runde entlang des Barenberges
 besonders geeignet für Schüler/innen, Anfänger.

Anschließend treffen wir uns, jedermann, ob Vereinsmitglied oder nicht, zum gemütlichen Beisammensein bei Schnitzchen, Sekt und weiterer Bewirtung im Bürgerhaus Borgholzhausen. Besonders herzlich würden wir die Mitglieder begrüßen, die nicht mehr aktiv am Trainingsbetrieb teilnehmen können.



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

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Weihnachtscrosslauf 18.12.2022



LC Solbad
Ravensburg

Start: 11:00 Uhr

16 km

10 km (1 kleine Bergrunde)

Dazu 5 km Schüler-Jedermannlauf

7,5 km Walking

Start und Ziel: Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

Verbinden Sie den Lauf mit einem Besuch im Schulze-Ladencafe, Freistr. 23, zum Einkauf von Lebkuchen und Weihnachts-Spezialitäten. Gegen Vorzeigen ihrer Start-Nr. erhalten Sie beim Einkauf 5 % Rabatt. Das Ladencafe ist am Sonntag geöffnet.



Zweigniederlassung der Volksbank Halle/Westf. eG



von Ravensberg

Feinstes Borgholzhauser Tafelgebäck

FRÜH MELDEN – GELD SPAREN

Wettbewerbe:	Anmeldung bis: 13.11.2022	Meldeschluss: 11.12. 2022	Nachmeldung am 18.12. 2022
16 km Männer - Frauen	9,00 €	10,00 €	13,00 €
10 km Männer-Frauen	8,00 €	9,00 €	10,00 €
10 km Jugend MWJ U 20	4,00 €	4,00 €	5,00 €
5 km Jugend – Schüler	4,00 €	4,00 €	5,00 €
5 km Jedermannlauf	7,00 €	8,00 €	9,00 €
7,5 km Nordic - Walking	7,00 €	8,00 €	9,00 €

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



Den „Speedcup“ in der Seidenstickerhalle nutzten einige junge LC-Athleten zu einem ersten Wettkampf in der Hallensaison.

Torben Wacker (M10) wurde 1. beim Weitsprung und 3. über 50 Meter. Joshua Woodward (Jg. 2013) gewann bei seinem ersten Wettkampf in der Halle den Weitsprung mit 3,64 Metern und wurde Zweiter beim 50 Meter Sprint (8,59 sec). Gute Leistungen zeigten auch Finn Pohlmann (M09 - 4. über 50m, 5. beim Weitsprung) sowie Mattea Klaucke (W10 - 4. beim Weitsprung, 5. über 50m). Leider mussten einige Kinder wegen Krankheit kurzfristig verzichten. Aber in diesem Winter wird es noch ein paar Startgelegenheiten geben.



Joshua Woodward M09. Im Weit-Sprung in seinem



freut sich hier über Platz 2 beim 50m Sprint der sprung gelang ihm mit 3,64 Meter der weiteste Jahrgang.

In der Schweiz nahm LC-Läufer **Dario Anselmetti** (auf dem Foto beim Halbmarathon in Gütersloh) am Baseler Citylauf über 2,5 Cityrunden durch die weihnachtlich geschmückte Innenstadt mit Start und Ziel am Münster teil. Dabei führte die Strecke insgesamt 4mal über den Rhein. 20:53,5 Minuten für 5,5km bedeuten eine persönliche Bestzeit und Platz 6 in der M55 bei einer Großveranstaltung mit insgesamt rund 8000 Teilnehmern und großartiger Stimmung.

Benedikt Brockmann war beim Marathon "steinhart500" in Steinfurt 18. - 3:41:14. Sieger Markus Scheller in 2:54h.



Auch beim Meller Cross Lauf gab es gute Ergebnisse der dort startenden LC-Läufer. Über 3km liefen **Janna Geisemeier** und **Sarah Strothmann** (1.U18) auf die Plätze 2 und 3 der Gesamtwertung hinter der starken Mellerin Anni Opitz. **Dirk Strothmann** war über 3km und 7km schnellster M50er. **Robert Schmidtke** lief nach längerer Pause auch mal wieder die 3km Cross und **Ingo Assmann** (M40) lief über 7km ebenfalls stark. In den Nachwuchsklassen freuten sich **Fabio Mende** (3.M13), **Finja Schürdt** (3. U18) und **Linnea Haschke** (2.U20) über gute Platzierungen und einen schönen Cross Lauf durch den Herbstwald am Meller Waldsportplatz.



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 Ladenaufes: 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 Einkauf im Test
Gütersloh (NW). Güterslohen, Michael Fein-
acht sich als Einkaufstadt im-ternah
er besser-



Olaf Laufladen

Laufend gut beraten.

Der neue Brooks Ricochet
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)

ZUM 9. MAL

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

Ab November 2022 bietet Robert Schmidtke ein einmaliges Trainingser-an-

eignis

Auf Basis der Funktionellen Fitness wird der Dachstuhl des Bürgerhauses an seine Grenzen gebracht!

Wir betreiben kein Muskelaufbautraining und bauen trotzdem Muskulatur auf, im Mittelpunkt steht der Spaß unseren Körper zu fordern, wie wir es sonst nicht gewohnt sind und wir werden uns immer auf ein neues von uns selbst überraschen lassen. Genau wie beim Laufen, geht es darum, möglichst viel Arbeit in wenig Zeit zu verrichten.



Neu

Zu Beginn einer jeden Einheit steht eine spezifische Einwärmrunde, um den Körper auf die an- stehende Herausforderung ein zu stimmen. Unsere Herausforderungen bestehen daraus, uns mobiler, stärker und dadurch resilienter für den Alltag werden zu lassen.

Spezifisch bedeutet dies, richtig langweilige, alltägliche Übungen aus zu führen... Genau, die längst nicht mehr Alltag sind! Hauptsächlich beschäftigt sich mein Trainingsprogramm mit der Philosophie der "Funktionellen Fitness".

Also werden Dinge wie ein Kleinkind in die Luft geworfen und daraufhin aufgefangen, die Hüftmobilität durch Knie-

Wer ist Robert Schmidtke? Robert ist 26 Jahre alt, seit knapp zehn Jahren im Verein und hat folgende Ausbildungen:

Studium der Fitness-Ökonomie. Weitere Qualifikationen nebst dem Studium sind der CF-Level ,eine Ernährungsberater-Lizenz, der Sportabzeichenprüfer, so wie natürlich eine ordentliche Portion Praxis (hinzu kommt noch die Langhantel-Lizenz des BVDG).

Wochentag	Termine	Uhrzeit	Ort	Straße
DO.	17.11.2022	18:00 - 19:00 Uhr	Borgholzhausen	Masch 2a
DO.	24.11.2022			
DO.	01.12.2022			
Do.	08.12.2022			
DO.	14.12.2022			
DO.	12.01.2023			
DO.	19.01.2023			
DO.	26.01.2023			
DO.	Die Termine für Februar werden noch ausgehandelt!			
DO.				

Für Mitglieder ist die Teilnahme kostenfrei, Nichtmitglieder bezahlen pro Trainingseinheit 5.-€ oder 30.-€ für alle zehn Einheiten.



Fitness



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: versorgen 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