

NEWSLETTER



Einer für Alle.

Ansprechpartner in der Abteilung Leichtathletik & Triathlon

Abteilungsleiter

Jens Meyer 016097544009

Jens.meyer@rsv-borgholzhausen.de

Stellv. Abteilungsleiter

Carsten Haßpecker 01737998788

LA-Geschäftsstelle Freistr.3

Sabine Lünstroth 05425/7135

(Ansprechpartnerin für alle Laufveranstaltungen)

Sabine.luenstroth@rsv-borgholzhausen.de

Lauf-

Carsten Voelz /016093827522

Bahntraining (Erwachsene())

Franz Dammann /01709036394

Nicole Jahnke/01722850270

Seniorenwartin

Martina Kölsch/01604426767

Sport- und Jugendwartin

Antje Strothmann/ 015775882693

Antje.strothmann@rsv-borgholzhausen.de

Festausschuss

Birgit Vogt/01639212623

Material

Thorsten Warning/015122792624

Triathlon

Hubert Kaiser/015114292361

Sportabzeichen

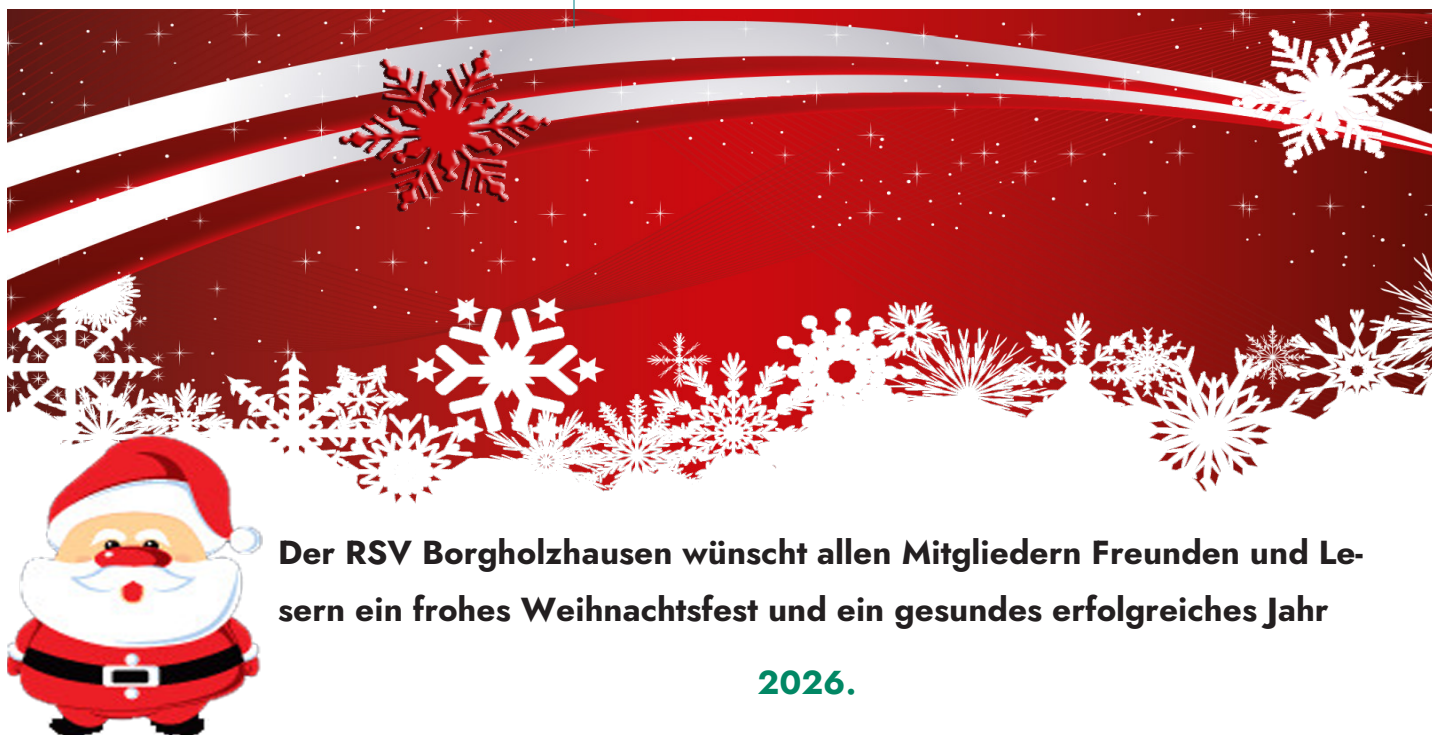
Wilhelm Habighorst/015127619558

Internet-Auftritt

Nicole Jahnke/01722850270

Social Media / Instagram

Gina Ewert/016099076277



Der RSV Borgholzhausen wünscht allen Mitgliedern Freunden und Lesern ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes erfolgreiches Jahr

2026.

Ein besonderer Dank geht an die vielen Helfer und Sponsoren unserer Veranstaltungen.



Herzlichen Glückwunsch!

02.12.	Andreas	Wend	
02.12.	Matthias	Dockhorn	
03.12.	Detlev	Beune	
03.12.	Johanna	Kißler	
04.12.	Emilia	Mathieu	10 Jahre
05.12.	Eckhard	Kleine-Tebbe	85 Jahre
05.12.	Britta	Uthmann	
06.12.	Elise	Hauke	
06.12.	Lars	Speckmann	
06.12.	Joshua	Woodward	
07.12.	Martina	Kölsch	
07.12.	Marvin	Kombrink	
09.12.	Karl-Heinz	Mormann	
09.12.	Nicole	Lucas	
11.12.	Werner	Ahlemeyer	
12.12.	Florian	Holtkaemper	
12.12.	Lilly	Eberhardt	
14.12.	Peter	Knaust	
15.12.	Ute	Florenz	
15.12.	Yasmin	Moussa	
15.12.	Nele	Kirchhoff	
18.12.	Horst-Guenther	Brune	
18.12.	Sabine	Engels	
19.12.	Ulrike	Suchomel	
21.12.	Gertrud	Schulte	
22.12.	Peter	Schäfer	
24.12.	Tobias	Limberg	
27.12.	Gunter	Schwab	
27.12.	Kornelia	Seelhöfer	65 Jahre
29.12.	Emilian	Hauke	
29.12.	Katja	Bielefeld	
30.12.	Claus-Werner	Kreft	
30.12.	Annemarie	Bluhm-Weinhold	
30.12.	Nicole	Gerschewski	50 Jahre

Wer seine Daten in Zukunft nicht mehr in der Geburtstagsliste ver öffentlich haben möchte, teilt das bitte per Mail mit.

Sabine.luenstroth@rsv-Borgholzhausen.de



RSV HERMANN TRAININGSTREFF

Weil WIR den HERMANN vor der
Haustür haben in:



Halle
Ascheloh
Borgholzhausen



AB 23. NOVEMBER 2025
JEDEN SONNTAG, 9:30 Uhr

- ✓ Perfekter Einstieg für den Hermannslauf 2026
- ✓ Kostenlos & offen für alle
- ✓ Gemeinsam Kilometer sammeln
- ✓ Einfach vorbeikommen und mitlaufen



Franz Dammann-Kölsch
+49 170 9036394

nicole.jahnke@rsv-borgholzhausen.de





RSV HERMANNSLAUF-KURS 2026

Wo Waldwege, Anstiege und Naturpfade den Puls höher schlagen lassen – genau dort bereiten wir uns ab dem 8. Februar 2026 vor.

Stark für den HERMANN.

In 11 Wochen trainieren wir Ausdauer, Technik und mentale Stärke, um am 26. April 2026 topfit an der Startlinie zu stehen.

Vereint im TEAM

Mit Motivation, Spaß und Gemeinschaft meistern wir jede Einheit –

TRAININGSSTRUKTUR

Unser Training folgt einem klaren Plan – aber mit genügend Raum, um sich individuell zu entwickeln.

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Laufen in der Gruppe:

Wir kombinieren Bahn, Tempo, Berg und Gelände, um dich Schritt für Schritt stärker zu machen.

Typischerweise trainieren wir:

- **Mittwochs:** auf der Bahn mit Fokus auf Intervalle und Lauftechnik
- **Freitags:** Bergintervalle und Tempoläufe
- **Sonntags:** längere Läufe mit Höhenmetern, Gruppenmotivation und echtem Hermann-Feeling

WAS EUCH ERWARTET

- Zwei Leistungsgruppen – je nach Tempo und Trainingsstand:
- Zielzeit **2:40 – 3:00 Stunden**
- Zielzeit **3:00 – 3:25 Stunden**
- Wöchentlicher Trainingsplan, individuell abgestimmt
- Zwischenwettkampf: **Luisenturmlauf** am 1. März 2026
Trainingslauf auf einem Teilstück der Hermannsstrecke

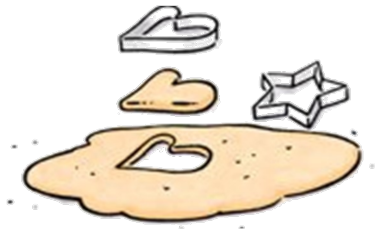
Spaß, Motivation & Gemeinschaft – das Markenzeichen des RSV

KURSGEBÜHR

- Für RSV-Mitglieder: kostenlos (bei Anmeldung zum Hermannslauf)
- Für Nichtmitglieder: 60 € inkl. **Freistart beim Luisenturmlauf** bei anschließendem Vereinseintritt
- wer den 30 € angerechnet
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Die Anmeldung ist bis zum 11. Januar 2026 möglich.

Bitte beachtet: Für den Hermannslauf müsst ihr euch selbst anmelden!

Ausführliche Info: <https://rsv-borgholzhausen.de/2025/09/rsv-hermann-laufkurs-2026-deine-vorbereitung-auf-den-hermannslauf>



Einer für Alle.

Liebe Leichtathletik-Schüler & Eltern!

Weihnachten steht vor der Tür und damit das „**Plätzchen backen**“ der Leichtathletik-Schüler. Endlich ist es wieder so weit: Am **Freitag, 12. Dezember 2025**, 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, (evtl. 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.

Die Plätzchen werden anlässlich des **Weihnachtscross am 14. Dezember 2025** in Borgholzhausen verkauft zugunsten des Fördervereins, der auch unsere Aktivitäten immer wieder unterstützt. Einige von euch werden in diesem Jahr (erstmalig oder wieder) beim Weihnachtscross die 5km-Strecke mitlaufen. Während der Weihnachtsferien ist dann „Trainings-Pause“ für das Hallentraining am Donnerstag und Freitag.

Im neuen Jahr startet das Training direkt nach Ende der Weihnachtsferien wieder. Im Januar und Februar wird es einige Startgelegenheiten bei Crossläufen und Hallensportfesten geben.

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.)!

Antje Strothmann

Bitte den Plätzchenteig nach diesem Rezept zubereiten und zum Backen mitbringen:



„Ravensberger Sportplätzchen“

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



2



Backen für den Weihnachtsross



Ein Weihnachtsross ohne Kuchen? Unvorstellbar! Darum freuen wir uns sehr über eure Backkünste und köstlichen Spenden. Ob Torten, Blechkuchen, Muffins oder andere Leckereien – alles ist willkommen und trägt zu einer gelungenen Veranstaltung bei.

Spendenzusagen bitte an Birgit Vogt: 0163 9212623

Abgabe der Kuchenspenden: 14. Dezember ab 9:00 Uhr im Forum

Vielen Dank schon jetzt für eure Unterstützung

Neujahrsempfang 18. JANUAR 2026 IM BÜRGERHAUS



Gutschein



Weihnachten kommt schneller als man denkt., da ist Vereins- oder Teamkleidung ein super Geschenk: persönlich, nutzbar und motivierend.

Unser Shop, hier der Link ,

<https://www.sportcontact.de/vereinskollektionen/rsv-borgholzhausen/>, lässt keine Wünsche offen.



Einladung

zur

Ausbildung



Termin: 31.01.2026 bis 01.02.2026
09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Ziele

Einsatz als Lauf-BetreuerInnen in TREFFs nach Anleitung

Zielgruppen

Interessierte Sportler*innen, Betreuer*innen in Lauf-TREFFs, Übungsgleiter*innen

Voraussetzungen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Inhalte

Allgemeine Grundlagen: Zielgruppen, Lauftechnik, Ausrüstung, Tipps für einen einfachen Start, trainingswissenschaftliche Grundlagen,

Betreuung von Laufgruppen im TREFF, Entwicklungswege und Perspektiven

Methode

Wissenscheck (15 LE)

Hinweis

Lehrgangsheft, Zertifikat, Imbiss und Kaltgetränke im Lehrgangspreis enthalten, Basic gleichzusetzen mit Basic 1

Veranstaltungsort

Turnerbund Geschäftsstelle

Wettringer Str. 6-10

48565 Steinfurt

Ansprechpartner

Haben wir euer Interesse geweckt?

Super, dann bitte eine Mail an Sabine schicken.

Sabine.luenstroth@rsv-borgholzhausen.de

Die Kosten werden vom Verein getragen!