

Solbad Nachrichten

März 2019
Nr. 411

LC Solbad
Ravensberg



ACTIVE SPORTSHOP



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

ACTIVE Trail & Road Cup 2018/19

Natur- und Laufgenuss für alle!

Von Lauftreffs zur Vorbereitung über die Erstellung von Trainingsplänen bis hin zu Seminaren zur richtigen Ernährung.

Bei uns bekommst Du alle wichtigen Informationen für das perfekte Lauferlebnis.

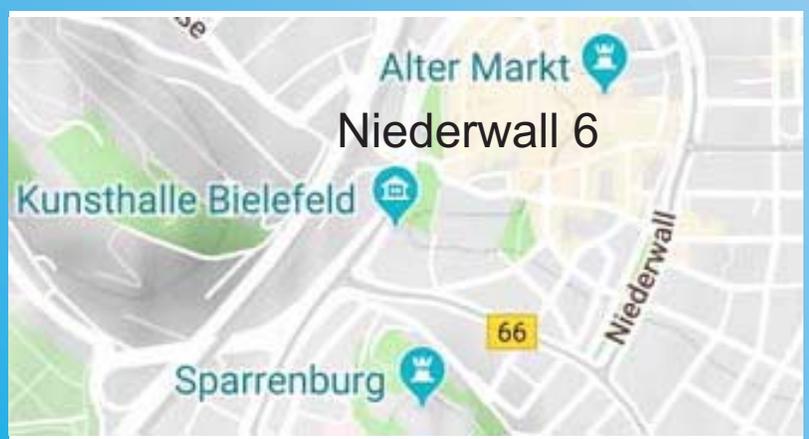
🕒 Öffnungszeiten Bielefeld

Montag – Freitag 10:00 – 18:30

Samstag 10:00 – 17:00

☎ +49(0)521 – 17 11 16

bielefeld@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

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

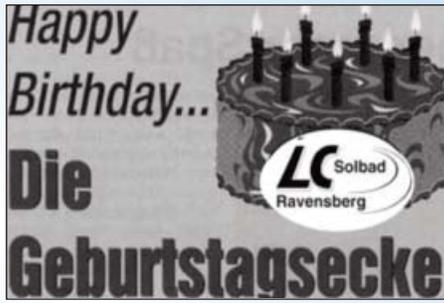
Triathlon
Udo Lange
 (05423/5628)
 U.L.BO@gmx.de

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

Ergebnisse
Sabine Lünstroth
 dpl.luenstroth@t-online.de

Inline:
Dirk Rüter
 05201/16273
 dirk-rueter@web.de





- 01.03. Moritz Dickob
- 01.03. Ralf Henkel
- 01.03. Nicole Micheel
- 02.03. Olaf Sorge
- 03.03. Heidi Diekhaus
- 04.03. Helmut Voßpeter
- 06.03. Martin Glück
- 06.03. Katharina Junge-Wentrup
- 06.03. Katrin Mohns
- 07.03. Manfred Brand
- 07.03. Thomas Schürmann
- 09.03. Wilhelm Habighorst
- 09.03. Benno Holthaus
- 09.03. Claudia Löffeld
- 10.03. Leon Sebastian Roos
- 11.03. Heiko Furtmann
- 11.03. Jörg Geesmann **50 Jahre**

- 12.03. Pauline Heilmann
- 13.03. Marion Allerdisse **60 Jahre**
- 15.03. Lukas Wilms
- 15.03. Karl-Heinrich Knaust
- 15.03. Uwe Heidner
- 16.03. Martin Pleitner
- 17.03. Heinz Warning
- 17.03. Gregor Winkler
- 18.03. Markus Pape
- 18.03. Jonas Schürmann
- 18.03. Dominik Watty **40 Jahre**
- 19.03. May Bormann
- 20.03. Franziska Remmert
- 20.03. Rolf Riesel **65 Jahre**
- 21.03. Markus Schniedermeier
- 22.03. Anni Voßhenrich
- 22.03. André Kather
- 23.03. Hermann Mussnug
- 23.03. Timon Kleine
- 23.03. Dirk Wannke
- 24.03. Rainer Eversmann
- 26.03. Steffen Dittmann
- 26.03. Bernd Gräsner
- 26.03. Gabriele Achterberg **50 Jahre**
- 26.03. Ulrike Welpinghus
- 26.03. Christine Godt **60 Jahre**
- 28.03. Erika Licher
- 28.03. Jürgen Lichtfuss

- 28.03. Emilie Heilmann
- 29.03. Uwe Begasse
- 29.03. Katharina Kloppe
- 30.03. Michael Steiner
- 31.03. Marc Alexander Roos



**Liebe Mitglieder,
wer seine Daten in Zukunft nicht mehr
in der Geburtstagsliste veröffentlicht
haben möchte, teilt das bitte schrift-
lich oder per Mail der Redaktion mit.**

Mitgliederstand: 675

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Fam. Bloch Leichtathletik
Mario Stiegemeyer Triathlon

Austritte:

Jörg Lange Leichtathletik
Vanessa Meyer zu Eissen Leichtathletik

GERRY WEBER WORLD

GERRY WEBER SPORTPARK





**TENNIS · SQUASH · BADMINTON · KINDERGEBURTSTAGE
INDOOR SOCCER und vieles mehr...**

Gausekampweg 2 · 33790 Halle/Westfalen · Telefon: 05201/818-890
info@sportpark-halle.de · www.sportpark-halle.de
Wilson · K-Swiss · Dunlop · Nike · Adidas · Babolat · Prince

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



**Redaktionsschluss für die Ausgabe
April
am 25. März**

Alle Beiträge, die nach diesem Datum eingehen, werden in der nächsten Ausgabe berücksichtigt.



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.



Aktion: Saubere Landschaft! Am 09.03.2019 ab 09.00 Uhr

Sammeln Sie mit - gemeinsam für ein sauberes Borgholzhausen! Am 09. März 2019 findet wieder die gemeinschaftliche Müllsammelaktion der Stadt Borgholzhausen statt. Der Treffpunkt für alle Interessierten ist um 9.00 Uhr am Schützenhaus an der Ravensberger Straße in Borgholzhausen.
Mehr Info: <http://www.borgholzhausen.de>

Futter für den Terminkalender

Am 10.05. steigt ab 19:00 Uhr unsere Helferparty im Rennstall. Einladung folgt in der nächsten Ausgabe.



Wir sind wieder am 03.08. dabei. Die Onlineanmeldung für die Busfahrt wird Ende Mai freigeschaltet.

Mitglieder bezahlen 15.-€,
Nichtmitglieder 20.-€.
Ausführliche Ausschreibung folgt!

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

... Laufbandanalysen

... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer

Belastungsdiagnose



seit
2009

Schuhe + Sport Reichelt

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.

Ein Tipp für sportlich-aktive Sommerferien im Zeichen der Leichtathletik....

„melos Leichtathletik Sommer-Camp“ im SportCentrum Kaiserau



vom 12. bis 16. August 2019

Der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) bietet jedes Jahr in den Sommerferien ein Leichtathletik-Feriencamp für Mädchen und Jungen der Altersklassen 11 bis 13 Jahre im SportCentrum Kaiserau an.

Veranstalter	Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW)
Veranstaltungsnummer	19-Z-01665
Zielgruppe	Mädchen und Jungen der Altersklassen 11 bis 13 Jahre (U14/U12)
Termin	12.08.19 (13:00 Uhr) bis 16.08.19 (12:30 Uhr)
Veranstaltungsort	SportCentrum Kaiserau, Jakob-Koenen-Str. 2, 59174 Kamen
Anmeldung bis	01.07.19
Buchungsstatus	noch 17 freie Plätze (Stand 20.02.2019)
Gebühren	insgesamt 250,00 Euro
Leistungen	<ul style="list-style-type: none"> • Übernachtung im Doppelzimmer (Sportschule), • Sportgerechte Vollverpflegung, • Fachgerechtes Training mit lizenzierten Trainern Freizeitangebote: • Tischfußball, LA-Ralley und vieles mehr...
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Altersangepasstes Training (disziplinübergreifend) - • Praktische Tipps und mehr - Visionen und Ziele - Kleine Spiele
Voraussetzungen	Bitte geben Sie im Verlauf der Anmeldung im Bemerkungsfeld die Kindergrößen für ein T-Shirt und eine Laufhose (kurz) an.
Ansprechpartner	Christian Breitbach, E-Mail: christian.breitbach@flvw.de
Weitere Infos unter	https://www.flvw.de/leichtathletik/jugend/melos-leichtathletik-sommer-camp/

Einladung zur Jahresversammlung der Leichtathletik-Abteilung am Freitag, 8. März 2019 um 20 Uhr im Bürgerhaus.

Tagesordnung:

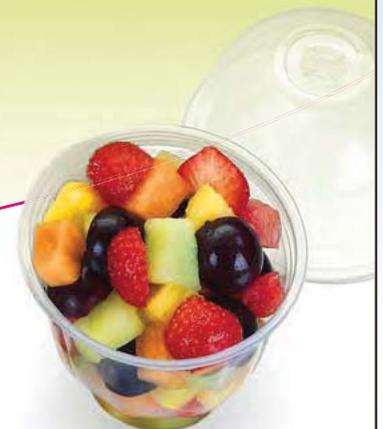
1. Begrüßung und Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten
2. Bericht des Vorstandes
 - a) Stadionleichtathletik
 - b) LauftreffEhrungen werden im Rahmen der JHV des Gesamtvereins durchgeführt.
3. Aussprache
4. Planungen für 2019
 - a) Trainingsbetrieb (Angebote, Kurse;
Was passiert während der Renovierung des Stadions?)
 - b) Wettkämpfe, Mannschafts- und Staffel-Planungen, Fahrten
 - c) eigene Veranstaltungen (Nacht, Bahnmeeting, Weihnachtscross)
 - d) Qualifizierung und Fortbildung (Lauf-Treff-Betreuer, Gruppenhelfer, ÜL)
5. Verschiedenes

Wir hoffen auf eine rege Beteiligung und konstruktive Mitarbeit.

Antje Strothmann, Martina Kölsch & Franz Dammann-Kölsch

●●●bartling

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

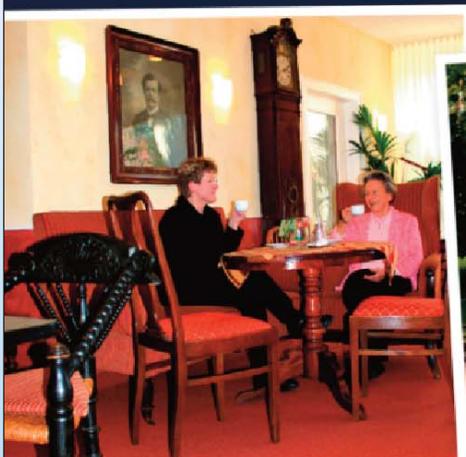
in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente

- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten

- ausgesuchte Torten

- herrlicher Kaffee und herzhaft westfälische Spezialitäten

- besondere Angebote für Gruppen bis 50 Personen



Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 08:30 Uhr bis 18:30 Uhr, Sa. 08:30 bis 18:00 Uhr, So. 14:00 bis 18:00 Uhr
Tel. 05425 - 4455, Internet: www.schulze-ladencafe.de, Heinrich Schulze Ladencafé GmbH

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

Kleiner (Foto) Ausschnitt vom Training der Jugendgruppe bei Igor Rebkaló

Die Traininseinheiten der Jugendgruppe in der Seidenstickerhalle haben ihre Wirkung nicht verfehlt...



...aber auch in Borgholzhausen wird fleißig trainiert...



...egal ob Schnee liegt...





...oder die Temperaturen
frühlingshaft sind...



Beim Hallentraining wird auch
mal Basketball gespielt...



...oder Hockey...!

Atelier 82
gut...
manche
sind
besser!

T-Shirt und Trikot-Druck
Res. Friedrichsdorf

82
PROVINCIAL
Redemann

Trikot DRUCK

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



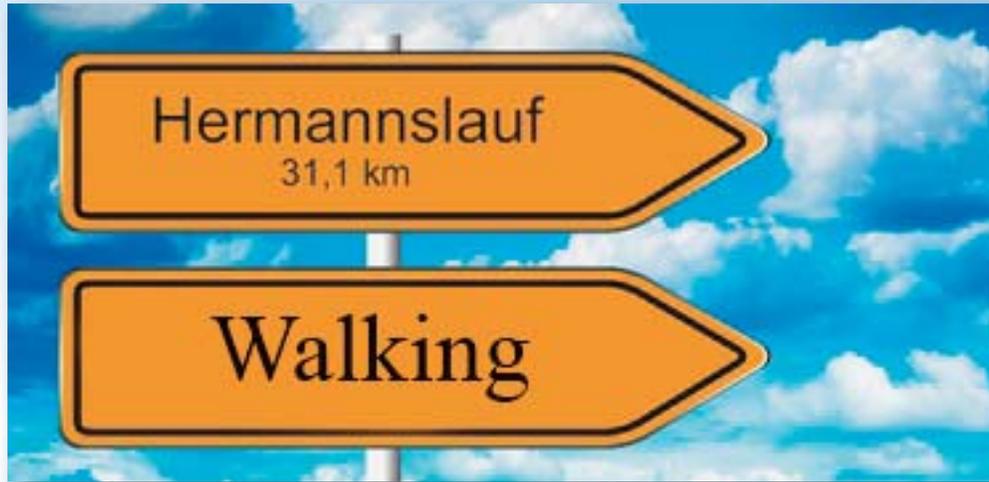
Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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



Hermannslauftraining im LC Solbad

Der **48. Hermannslauf** wird am **28. April 2019** stattfinden.

Der LC Solbad startet mit einem Walkingtraining zur Vorbereitung für den Hermannslauf am 16. Februar 2019. Das Training umfasst 10 Trainingseinheiten und wird von zwei ! bungsleiterinnen durchgeführt. Das Training beginnt mit einer Dauer von 1,5 Stunden und verlängert sich dann von mal zu mal.

Gäste, auch wenn Sie nicht am Hermannslauf teilnehmen, sind pro Einheit mit 1,00 € beim Training herzlich willkommen.

Trainingstermine und Orte: Uhrzeit immer 14.00 Uhr

Februar

Sa. 16. Februar 2019 Parkplatz Clever Schlucht ! Wanderparkplatz, 33829 Borgholzhausen
Sa. 23. Februar 2019 Sportplatz Werther, 33824 Werther

März

Sa. 02. März 2019 Bergfrieden- unterer Parkplatz ! Isingdorfer Straße 33, 33824 Werther
Sa. 09. März 2019 Parkplatz, Luisenturm, 33829 Borgholzhausen
Sa. 16. März 2019 Parkplatz Friedrichshöhe, Kaistraße, 33803 Steinhagen - Amtshausen
Sa. 23. März 2019 Schützenberg, Spitzenkamp, 33790 Halle
Sa. 30. April 2019 Röwekamp Schützenhaus, 49201 Dissen

April

Sa. 06. April 2019 Parkplatz Werther Straße, -Wanderparkplatz -, 33790 Halle
Sa. 13. April 2019 Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg
Sa. 20. April 2019 Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg
Sa. 27. April 2019 14.00 Uhr treffen wir uns am Eingang vom **Gymnasium Am Waldhof**
in Bielefeld um die Startunterlagen abzuholen.

Kontaktdaten:

Elke Kahmann, Tel.: 05421 / 4698

Gaby Bredenbals, Tel.: 05201 / 4530 Handy 0151 2242 8934



Bei den OWL Hallenmeisterschaften der U16 und U14 in Paderborn überzeugten die jungen 800-Meter-Läufer vom LC Solbad Ravensberg aus der Trainingsgruppe von **Igor Rebkalo**. Drei Vizemeisterschaften und ein OWL-Titel sind die erfreuliche Bilanz. **Lara Schieke** (2.W13) verbesserte sich deutlich auf 2:41,86 min, **Malin Bruhns** (2.W15) blieb in 2:29,14 Minuten unter der 2:30 min-Marke und **Bjarne Heidner** (2.M14/ 2:16,25) fehlte am Ende nach einer erkältungsbedingten Trainingspause noch etwas Kraft im Spurt.

Eine Runde vor Schluss hatte wohl kaum noch jemand damit gerechnet, dass **Sarah Strothmann** den Lauf der W14 gewinnen würde. Ihr engagierter Antritt in der Schlussrunde wurde mit 2:41,14 Minuten und Platz eins belohnt. Beim Stabhochsprung überquerte der zehnjährige **Till Heienbrok** (Jg. 2008) 2,20 Meter und hatte speziell im dritten Versuch sogar schon fast die 2,30 Meter in Reichweite. Die Latte fiel erst im letzten Moment. Malin Bruhns trat 40 Minuten nach ihrem 800-Meter-Rennen noch zum 300-Meter-Lauf an und kam in 47,87 Sekunden auf den 5. Platz.



Like us on
Facebook + Instagram



E-Mail post@ewy.de | Phone 05425 7228
Shop Mittelstraße 3 · 3829 Borgholzhausen



ewy®
sports

Laufshop running – walking
www.ewy.de

Gutschein



€ 5,-

Der Gutschein kann bei jedem Kauf bei ewy sports eingesetzt werden.
Es kann nur ein Gutschein pro Einkauf eingelöst werden.



Ausflug des Leichtathletik-Nachwuchs zum „Fort Fun Westernlauf“ ins Sauerland am 1.Juni 2019

Der Leichtathletik-Nachwuchs des LC Solbad Ravensberg unternimmt am Samstag, 1. Juni 2019, einen Ausflug ins Sauerland zum „Fort Fun Westernlauf“. Wir fahren um 8 Uhr ab Ravensberger Stadion in Fahrgemeinschaften nach Bestwig.

Der TuS Valmetal präsentiert zusammen mit dem Freizeitpark „FORT FUN Abenteuerland“ das größte Laufevent der Gemeinde Bestwig im Sauerland. Insgesamt 14 verschiedene Starts warten auf Klein und Groß. Anschließend können die Teilnehmer einen entspannten und erlebnisreichen Tag im FORT FUN Abenteuerland genießen.

Los geht es um 10.30 Uhr mit den Bambiniläufen der U8 (550m), es folgen Läufe über 1,35 km (U10, U12, U14) und 2,7 km (U16, U18, U20, Jedermann) sowie 9 km Walking, 10 km Volkslauf und ein Duathlon (10km Lauf, 20 km MTB).

Startzeit	Laufname	Strecke	Klasse(n)
10:30	Bambini m	0,55 km	MKU8
10:30	Bambini w	0,55 km	WKU8
10:50	Schülerinnen	1,35 km	WKU10
11:05	Schüler	1,35 km	MKU10
11:20	Schülerinnen	1,35 km	WKU12
11:35	Schüler	1,35 km	MKU12
11:50	Schülerinnen	1,35 km	WJU14
12:05	Schüler	1,35 km	MJU14
12:20	Schüler/Schülerinnen	2,7 km	MJU16, MJU18/20, WJU16, WJU18/20
12:25	Walking/NW	9 km Walking	JM
13:00	Jedermannlauf	2,7 km	JM
14:00	Westernlauf - Hauptlauf	10 km	M-M80, W-W80
14:00	Duathlon Mannschaft	30 km Sonstiges	M-M75, W-W75
14:00	Duathlon Einzel	30 km Sonstiges	M-M75, W-W75

Für alle Teilnehmer der Läufe bzw. des Duathlons, ist der Eintritt für einen Besuch des FORT FUN Abenteuerlandes inklusive. Ihre Familie kann zu ermäßigten Eintrittspreisen den Park besuchen. Angesichts eines 2,7 km „Jedermannlaufs“ und 9 km „Walking“ im Angebot der Veranstaltung sollten sich die mitfahrenden Eltern und Geschwister doch am besten auch zu einer Teilnahme entscheiden (Startgebühr für Erwachsene 11,50 € berechtigt zum freien Eintritt in den Park ebenso wie die 8,50 € für die Nachwuchsläufe). Wenn das kein Anreiz ist, auch selbst ein wenig für die Fitness zu tun... ;-)

Anmeldungen für den Ausflug bis zum 17. Mai 2019

an Antje Strothmann (antje@sspin.de) unter Angabe der Personenzahl, ggf. freier Plätze oder benötigter Mitfahrgelegenheit, Namen und Geburtsjahr der Teilnehmer sowie der Strecke bzw. „Gangart“.

Interessante Veranstaltungstermine von März bis zu den Sommerferien

Nachwuchstermine (Wettkämpfe für Kinder & Jugend bis U20)		
03.03.19	FLVW-Hallen-Meisterschaften (U16)	Paderborn
09.03.19	SVB-Hallen-Team Cup (U16-U12) (auch Sprint, Sprünge etc.)	Bielefeld
23.03.19	Siegerehrung NRW-Straßenlauf-Cup 2018 (U16/U14-Team)	Kaiserau
31.03.19	Werler Frühlingslauf 5km-Straße (U16/U14) vermessen	Werl
06.04.19	Kinder-Leichtathletik-Hallensportfest (U12/U10)	Borgholzhausen
06.04.19	Langlauf-Bahn-Meeting / 2000m, 3000m (U20-U14)	Oelde
07.04.19	Volkslauf 2km / 5km	Harsewinkel
Osterferien (ab 12. bis 28. April 2019) / 12.-19. April „Familien-Freizeit“ Texel		
28.04.19	„Mini-Hermann“ 2,5km ohne Zeit- und Rangwertung (U12)	Bielefeld
01.05.19	Jedermann-Sportfest (Dreikampf, alle AK)	Bielefeld
01.05.19	Bahneröffnung (auch Sprint, Sprünge, Würfe, alle AK)	Bad Salzuflen
04.05.19	NRW-Langstreckenmeisterschaft (U16 und älter)	Neuss
05.05.19	Triathlon des LC Solbad / Bahnzähler für's Schwimmen gesucht !!!	Vermold
11.05.19	NRW-Langstaffel-Meisterschaft 3x800m (U16 und älter)	Iserlohn
11.05.19	Volkslauf 2km / 5km	Clarholz
24.05.19	Traummeile um den Obersee (VB-Schüler-Cup) 2,8 km	Bielefeld
25.05.19	OWL-Meisterschaft U16/U14 (u.a. 800m, 2000m)	Bielefeld
29.05.19	Sportfest im Mai (mit 800m, 2000m)	Melle
01.06.19	Fort-Fun-Westernlauf (alle AK) / Ausflug mit Familien	Bestwig/Sauerland
07.06.19 ??	800 Meter-Läufe (VB-Schüler-Cup) **	Brackwede
10.06.19	Pfingstsportfest (U14 und älter)	Bad Oeynhausen
15.06.19	Nacht von Borgholzhausen / Schoolrunning 1,6 / 3 km	Borgholzhausen
16.06.19	FLVW-Meisterschaften U16	Paderborn
21.06.19	Oesterweger Feuerwehrlauf (alle AK)	Versmold-Oesterweg
22.06.19 ??	Sommercross (VB Schüler-Cup) **	Bielefeld
21.-23.6.	NRW-Jugend-Meisterschaft U20-U16	Duisburg
28.06.19	Bahnmeeting (800m für alle/ 1500m ab U18/ 3000m ab U16)	Borgholzhausen
30.06.19	DMM Durchgang (U12 / U14)	Oelde
6./7.07.	NRW Jugendmeisterschaft U20/U18	Wattenscheid
6./7.07.	DM Jugend U16	Bremen
07.07.19	Staffel-Marathon (bis zu 7 Läufer pro Team)	Rheda-Wiedenbrück
Sommerferien (ab 12. Juli 2019 bis Ende August)		

ALLE MITGLIEDER SIND HERZLICH WILLKOMMEN!



JEDEN ERSTEN
MITTWOCH
IM MONAT

AB 20:00 UHR IM
BISTRO LIBAN



Walking Training bei Traumwetter an der Ravensburg!

Quelle: NW, 28. März 2013

Olafs Laufladen auf Platz eins

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test
Gütersloh (NW). Güterslohen. Michael F...
acht sich als Einkaufsstadt im- Jernbe...
er besser



ZUM 9. MAL



Der neue Brooks Ricochet
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)

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

Jahreshauptversammlung 29.03.2019

**Wir laden zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg
am Freitag, den 29. März 2019**

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

Genehmigung der Tagesordnung

Ehrungen

Bericht des Vorstandes

Bericht der Kassenprüfer

Entlastung des Vorstandes

Anträge

Entwicklung des Projektes 2018

Veranstaltungen

Trainingsangebote- Kurse- Reisen

Aussprache/Verschiedenes



**Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 28. Februar 2019 in schriftlicher Form
an den Vorstand zu stellen.**

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback.
Raumgefühl in jeder Dimension.

Jetzt bei uns
Probe fahren.

Abbildung zeigt Sonderausstattung

Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback. Sportliches, junges Design: Das bietet Ihnen dieser temperamentvolle Kompakte mit großzügigem Platzangebot. Gleichzeitig weiß er mit cleveren Details und vielen komfortablen Individualisierungsmöglichkeiten im Alltag zu überzeugen. Testen Sie ihn bei einer Probefahrt. Wir freuen uns auf Sie.

Kraftstoffverbrauch für alle verfügbaren Motoren in l/100 km, innerorts: 7,4 - 4,8; außerorts: 4,8 - 3,4; kombiniert: 5,8 - 3,9; CO₂-Emission, kombiniert: 134 - 104 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007).



Autohaus Brinker GmbH

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111

info@autohaus-brinker.de, www.autohaus-brinker.de

Sportabzeichen-Ehrung: Nah am Piumer Rekord

(HK v. 26.02.2019)



Borgholzhausen. Sie stellt eine Art magische Grenze dar, für **Wilhelm Habighorst**, **Karl-Hermann Kleine** und **Dr. Hans Scheller**. Der Sportabzeichen-Chef des LC Solbad, der Borgholzhausener Sportabzeichen-Obmann und der Vorsitzende des Stadtsportverbandes sind jedes Jahr gespannt, ob es beim Ablegen der Bewegungsplakette wohl mehr als 300 Teilnehmer gegeben hat.

Dass in der vergangenen Saison 361 Aktive den Weg ins Ravensberger Stadion gefunden hatten — es nahm schon einmal die magische Hürde. „361 ist der zweitbeste Wert in der Ortsgeschichte“, sagte Habighorst. Damit wurde zum sechsten Mal in Folge jene magische Grenze durchbrochen.

47 Gold-, 25 Silber-Abzeichen und zwölf Mal Bronze — das ist alleine die Ausbeute bei den Damen. 88 Mal Gold, 29 Mal Silber und 25 Mal Bronze überreichten Habighorst, Kleine und Scheller an die Herren. Bei den Mädchen ging Gold 28 Mal an die Sportlerinnen, Silber 18 Mal und Bronze neun Mal. Die Jungen erreichten 31 Mal Gold, 30 Mal Silber und 19 Mal Bronze.

„Mit 29 Familiensportabzeichen wurde eine neue Bestmarke erreicht“, sagte Habighorst erfreut. „Die Absolventen waren zwischen sechs und 81 Jahre alt.“ Dass es ohnehin nie zu spät ist, mit dem Training für den Sport-Orden zu beginnen, stellte **Monika Böhne** unter Beweis. Die 77-Jährige nahm 2018 erstmals teil. „Wir hatten insgesamt rund 80 Sportabzeichen Ersttäter“, berichtete Habighorst.

Dazu zählt Piums ehemaliger Dorf-Sheriff Armin Ruhe nicht: Ihm gratulierten die Organisatoren zum 40. Sportabzeichen - und überreichten zusätzlich zu Urkunde und Abzeichen einen Buchgutschein. 32 Mal hat Habighorst selbst das Sportabzeichen bereits abgelegt. 24 Mal war bisher Hans- Jürgen Hielscher erfolgreich. Zu den drei Jüngsten, die am Freitag im Kleinen Saal des Hauses Hagemeyer-Singenstroth geehrt wurden, zählten die Mini-Sportabzeichen-Teilnehmer Noah Hielscher, Tia-Feline Ruhe sowie Marie Kirchhoff. Sie erhielten ebenso motivierenden wie Kraft spendenden Zwergensaft, wie die ältesten Teilnehmer: Hans-Jürgen Hielscher, Monika Böhne und **Annemarie Henkel**.

Und Piums Bürgermeister? Wie seinen Amtsvorgänger Klemens Keller trifft man auch **Dirk Speckmann** regelmäßig auf dem Sportplatz. Woraus Habighorst in konsequenter Logik folgerte: „**Bürgermeister kann man in Pium nur sein, wenn man auch das Sportabzeichen macht.**“




Arbeitsbühnen

Schneiker

☎ 05201 668570

5-31m

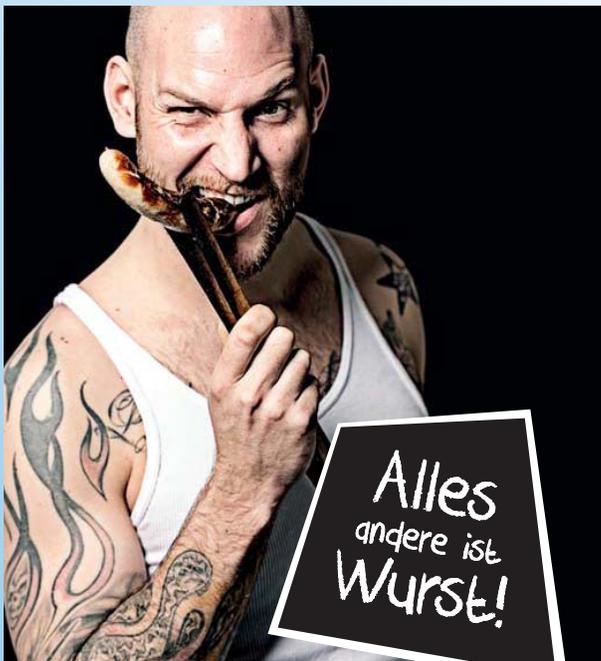


In der Wertung der Vielseitigkeit wurden **Sarah und Lisa Strothmann** (Jugend) ausgezeichnet; **Julia Speckmann** folgte hier auf Platz drei. Bei den Damen hatte **Siemke Lüdorff** alle Disziplinen absolviert. Platz eins für sie, vor **Antje Strothmann** und Kerstin Blomeier. Bei den Herren belegte Olaf Strothmann Rang eins, vor Andre Rahe sowie Andreas Jechow und **André Stieghorst**, die auf einem geteilten dritten Platz landeten. Nach der Saison ist vor der Saison: Und so richteten die Sprecher nicht nur ihren Dank an alle Helfer, namentlich an das Prüferteam um **Siemke Lüdorff, Martina Mathiak, Armin Ruhe, Peter Bollmeyer** und **Randi Habighorst** sowie **Uta, Tabea und Rudi Ahnen** aus. Sie richteten den Blick auch nach vorn. Der Startschuss für die neue Saison fällt am **Freitag, 26. April, um 17.15 Uhr** im Ravensberger Stadion. Allerdings wird die dort anstehende Renovierung auch Auswirkungen auf Sportler und Sportabzeichen haben.

Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

www.astrid-schuetze-immobilien.de



Alles
andere ist
Wurst!



Familienfleischerei
Lammerschmidt
QUALITÄT AUS DEM OSNABRÜCKER®



jährlich prämiert durch die
deutsche Landwirtschaftsgesellschaft

Wilhelm Lammerschmidt GmbH
Hauptstr. 27 • 49326 Melle-Neuenkirchen • Tel: 0 54 28/9 41 50
info@lammerschmidt.de • www.lammerschmidt.de

LAUFENWELTWEIT

Grosse-Coosmann
Sportreisen

New York
Rio
Paris

Grosse-Coosmann Sportreisen GmbH
Dettenstraße 8
48147 Münster
Telefon: 0251 / 1 33 26 - 0
Fax: 0251 / 1 33 26 - 10
info@laufenweltweit.de

laufenweltweit.de

Ausgewählte Startgelegenheiten bis zu den Sommerferien:

Termine, Meisterschaftstermine, Straßenläufe, Sportfeste etc. (für Erwachsene)

Datum	Veranstaltung	Ort
März		
03.03.19	Luisenturmlauf	Borgholzhausen
08.03.19	Abteilungsversammlung der Leichtathleten im LC Solbad	Bürgerhaus
09.03.19	Deutsche Crosslauf Meisterschaft	Ingolstadt
10.03.19	10km Straßenlauf „Rund um's Bayerkreuz“	Leverkusen
16.03.19	LSF-Straßenlauf 21,1km / 10km / 5km	Münster
16.03.19	10km Straßenlauf (Sälzerlauf)	Salzkotten
16.03.19	Burggrafenlauf	Oelde
24.03.19	Weser-Werre-Volkslauf	Bad Oeynhausen
29.03.19	Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg	Haus Hagemeier
30.03.19	Klippenlauf	Ibbenbüren
31.03.19	Dalkelauf	Gütersloh
31.03.19	Werler Frühjahrs-Straßenlauf 5km, 10km	Werl
April		
06.04.19	Langlauf-Meeting (mit 3000m und 10000m)	Oelde
07.04.19	Berliner Halbmarathon	Berlin
07.04.19	Volkslauf 21,1km, 10km, 5km, 2km-Schülerlauf	Harsewinkel
12.-19.04.	Familien-Freizeit („Trainingslager“)	Texel
20.04.19	Paderborner Osterlauf 21,1km, 10km, 5km	Paderborn
28.04.19	Hermannslauf	DT/BI
28.04.19	Deutsche Marathon-Meisterschaft	Düsseldorf
28.04.19	Straßenlauf „Rund um den Allwetterzoo“ 21,1km, 10km, 5km	Münster
Mai		
01.05.19	Jedermann-Sportfest (Dreikampf)	Bielefeld
01.05.19	Bahneröffnung	Bad Salzuflen
01.05.19	Spexarder Volkslauf	GT-Spexard
03.05.19	Oelder Frühlingslauf	Oelde
04.05.19	NRW Langstrecken Meisterschaft (10000m, 5000m)	Neuss
04.05.19	Espelkamper Citylauf	Espelkamp
05.05.19	Triathlon des LC Solbad Ravensberg	Versmold
10.05.19	Teekottenlauf	Emsdetten
10.05.19	Helferfete des LC Solbad Ravensberg	Borgholzhausen
11.05.19	NRW Langstaffel-Meisterschaften (3x 800m)	Iserlohn
11.05.19	Volkslauf 10km, 5km	Clarholz
11.05.19	30. Hammer Frauenlauf	Hamm



Plakette (ge)fällig?



Ingenieurbüro für Fahrzeugtechnik
Breidenbach & Krone GbR

Kfz Sachverständige für Unfallgutachten

Haupt-und Abgasuntersuchungen

Bielefelder Str. 63 · Halle (an der B68) Westheider Weg 4 · Versmold
www.kfz-pruefstelle-halle.de www.kfz-pruefstelle-versmold.de
Tel. 0 52 01/85 99 580 Tel. 0 54 23/43 98 636



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



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



**Volksbanken
night cup**

«4 aus 6»



Die Serie beginnt am 15. Mai 2019 mit dem Klosterlauf in Marienfeld und endet am 6. Juli bei "Gütersloh läuft" im Stadtpark.

Die Termine 2019:

- 15. Mai Klosterlauf Marienfeld mit Spendenlauf
- 29. Mai 2019 Volksbanken-Nightrun Harsewinkel
- 15. Juni 2019 Nacht von Borgholzhausen
- 21. Juni 2019 Versmold-Oesterweg
- 29. Juni 2019 Isselhorster Nacht
- 6. Juli 2019 Gütersloh läuft – Stadtpark
- 20. Sept. 2019 Siegerehrung – Brauerei Hohenfelde, Langenberg

CUP-STARTGEBÜHR Frühbucherpreis bis 28. Feb. = 48,- €
ab 1. März: 52,- €

MELDESCHUSS 8. Mai 2019

TEILNEHMERLIMIT 300 Teilnehmer

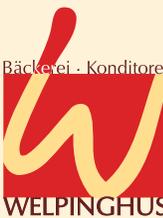
ANMELDUNGEN www.volksbanken-nightcup.de

SCHRIFTLICHE ANMELDUNGEN rb sport- und eventmarketing
Abt.-Petrus-Str. 5
33428 Marienfeld

Alle Teilnehmer erhalten eine Cup-Startnummer, eine Urkunde, ein hochwertiges Funktionslaufshirt und freien Eintritt zur Siegerehrungsparty am Freitag, 20. September 2019 in der Brauhaus-Gastronomie nfelder, Beginn: 19.30 Uhr.



Bäckerei · Konditorei



WELPINGHUS

Genießer gesucht.

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.

www.konditorei-welpinghus.de

Ergebnisse Februar zusammengestellt von Sabine Lünstroth

13.01. Emond. 21.1 km falsch!

Andrea Kahl	2:34:21 Std.
-------------	--------------

richtig!

Andrea Kahl	2.24:21 Std.
-------------	--------------

03.02. Ostwestfälische Crossmeisterschaften 1400 m

2. W11	Madita Gola	6:26 Min.
2. M11	Till Heienbrok	6:33 Min.
2. W13	Lara Schieke	5:50 Min.
3. W13	Julia Speckmann	6:04 Min.
6. W13	Lina Speckmann	6: 28 Min.

2700 m

1. W14	Sarah Strothmann	12:42 Min.
5. W14	Linnea Haschke	19:55 Min.

7900 m

1. W55	Ellen Schmidt	50:48 Min.
1. W50	Sabine Engels	37:33 Min.
2. W50	Mechthild Böhme	43:05 Min.
2. F.	Katharina Kloppe	34:33 Min.
5. F.	Janna Geisemeier	39:04 Min.
6. F.	Katja Bielefeld	40:27 Min.
2. M.	Jan Geisemeier	31:59 Min.

10.02. Winterlaufserie Hamm, 10 km

1. W50	Sabine Engels	43:32 Min.
--------	---------------	------------

17.02. Hallenmeisterschaft U 16, Paderborn 800 m

2. M 14	Bjarne Heidner	2:16,25 Min.
1. W14	Sarah Strothmann	2:41,14 Min.
2. W15	Malin Bruhns	2:29,14 Min.
2. W12	Lara Schieke	2:41,86 Min.
13. M12	Kornelius Köhler	3:12,29 Min.

Stabhochsprung

1. M12	Till Heienbrok	2,20 m
300 m		
5. W15	Malin Bruhns	47,97 Sek.

23.02. Salzuflen, 10 km

33. M55	Karsten Morisse	50:23 Min.
---------	-----------------	------------

18 km

52. M50	Ralf Niemann	1:34 Std.
---------	--------------	-----------

26 km, Frauen

60. W55	Andrea Kampmann	2:46 Std.
---------	-----------------	-----------

Männer

173. M50	Jörg Geesmann	2:34 Std.
195. M65	H.-Dieter Wierum	2:39 Std.
259. M55	Olaf Sorge	2:55 Std.
262. M45	Matthias Landwehr	2:56 Std.



Erfolgreiches Team in Lühtringen.



Ihr Malermeister
FARBE GESTALTUNG BAUTENSCHUTZ

sehr gut ✓

Innungsfachbetrieb
ausgezeichnet vom Kunden
neutral überwacht

www.malertest.de



Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Oliver Damme
Haller Weg 7
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



Der LC Solbad Ravensberg lädt ein zum Kinder-Leichtathletik-Team-Wettkampf

„Leichtathletik-Kids-Cup (in der Sporthalle)“

am Samstag, 6. April 2019

in der Sporthalle an der PAB-Gesamtschule, Borgholzhausen.



Klasseneinteilung und Disziplinen:

	U10 (Jg. 2010 und jünger)	U12 (Jg. 2008/2009)
Sprint	Tic-Tac-Toe-Staffel * (3 x 2-4 Spieler pro Team) Modus jeweils „best of 3“	Tic-Tac-Toe-Staffel * (3 x 2-4 Spieler pro Team) Modus jeweils „best of 3“
Hürden	Hindernis-Sprint-Staffel über 10 Hindernis-Bahnen* (Kinder können mehrfach laufen, wenn das Team < 10 Personen hat)	Hindernis-Sprint-Staffel
Sprung	Sprung-Staffel (3 min)	Sprung-Staffel (3 min)
Wurf	Wurf-Staffel (3 min)	Wurf-Staffel (3 min)
Ausdauer	6 min Verfolgungs-Staffel ** („Sechs-Tage-Rennen“) Rund um das Basketball-Feld	8 min Verfolgungs-Staffel ** („Sechs-Tage-Rennen“)

Zu einer Mannschaft gehören 6-10 Kinder. Wurf- & Sprung- sowie Tic-Tac-Toe-Staffel finden jeweils in einem Drittel statt und können parallel ausgetragen werden. Alle übrigen Staffeln laufen über bzw. um das große Basketball-Feld; abwechselnd U10 und U12 mit bis zu 4 Teams zugleich.

** falls der Zeitplan es erfordert, können die Verfolgungsstaffeln ggf. verkürzt werden (mind. 3-4 min)



Zeitplan bzw. Abfolge der Disziplinen

Zeitplan bzw. Abfolge	U10	U12
10.30 Uhr	Wurf-Staffel	Tic-Tac-Toe
10.45 Uhr	Sprung-Staffel	Wurf-Staffel
11.00 Uhr	Tic-Tac-Toe	Sprung-Staffel
Pause von ca. 11.15 bis 11.45 Uhr (Umbau)		
11.45 Uhr	Hindernis-Sprint-Staffel (10 Doppelbahnen)	
12.00 Uhr		Hindernis-Sprint-Staffel (10 Doppelbahnen)
12.15 Uhr	Sechs-Tage-Rennen (6min)	
12.30 Uhr		Sechs-Tage-Rennen (6min)
13 Uhr	Siegerehrung	

Aufwärmen ab 10 Uhr möglich, WK-Beginn 10.30 Uhr; Ende 13.30 Uhr

Meldungen: Team-Anmeldungen bis zum **2.April 2019** per Mail an antje@sspin.de; die Meldegebühr beträgt pro Team 20 € und ist am Wettkampftag bar zu zahlen. Die endgültige Teambesetzung bitte vor Wettkampfbeginn abgeben, damit die Urkunden richtig ausgestellt werden können.

„Wir geben nicht nur Versprechen. Wir halten sie.“

Versprochen ist versprochen!

Sie erwarten mehr von Ihrer Versicherung. Wir sind für Sie da, persönlich, telefonisch, online und natürlich vor Ort. Wir beraten Sie umfassend in allen Lebenslagen. Wir geben nicht nur Versprechen. Wir halten sie.

Lars + Tanja Lehmann
 Vertretungen der Allianz
 Freistr. 8, 33829 Borgholzhausen
lars.lehmann@allianz.de
www.allianz-lars-lehmann.de
 Tel. 0 54 25.93 02 21
 Fax 0 54 25.93 02 23



Wer hilft mit bei der „Nacht 2019“ ?

Das Organisationsteam der „Nacht 2019“ hofft auf rege Unterstützung aus den Reihen des LC Solbad, damit wir mit der „Nacht von Borgholzhausen“ unsere größte Veranstaltung vor Ort in der gewohnten Qualität durchführen können. Anders als früher dürfen mittlerweile auch LC-Mitglieder mitlaufen. Wir setzen darauf, dass ihr in diesem Fall bereits vor eurem Lauf oder auch danach noch als Helfer dabei seid. Je mehr Leute mit anpacken, umso besser ist so eine Großveranstaltung zu stemmen. Und natürlich hoffen wir auch, dass ihr in eurem privaten und beruflichen Umfeld für die Veranstaltung werbt und z.B. eure Arbeitskollegen zur Teilnahme am Firmenlauf motiviert.

o Ja, ich bin bei der Durchführung der „Nacht von Borgholzhausen 2019“ als Helfer dabei:

Name, Vorname: _____ Telefon/Mail: _____

o Ich möchte bei der „Nacht von Borgholzhausen 2019“ mitlaufen; Strecke: _____

Was ist zu tun?	Wann fällt diese Aufgabe an?	Bevorzugter Einsatz (bitte Ankreuzen)
Vorbereitung der Startunterlagen	Freitag 14.06.2019 / nachmittags bzw. früher Abend	
Startkartenausgabe im Gemeindehaus	Vorbereitung am Freitag / samstags ist die Startnummernausgabe geöffnet ab 16 Uhr bis ca. 21 Uhr (mehrere „Schichten“ möglich)	
Aufbau Startbereich	Samstag ab ca. 14 Uhr; Abbau abends nach dem letzten Lauf	
Aufbau Zielbereich	Samstag ab ca. 14 Uhr; Abbau abends nach dem letzten Lauf	
Absperrungen aufstellen, Bandenwerbung anbringen	Samstag vormittags (Banden ab 14 Uhr ?); Abbau abends nach dem letzten Lauf	
Streckenposten	Je nach Standort ab 17 Uhr/ 17.30 Uhr (kleine Runde) / 20.15 Uhr (mittlere Runde) / 21.30 Uhr (große Runde)	
Verpflegungsstand (Ziel)	Aufbau ab 14 Uhr; Ausschank jeweils nach den Läufen ab 17 Uhr	
Präsent-Ausgabe	Jeweils nach den Läufen ab ca. 17 Uhr bis ca. 23 Uhr (mehrere „Schichten“ möglich)	
Siegerehrung	Ab 18.30 Uhr bis 23.30 Uhr auf der Bühne auf dem Kirchplatz	
Helfer-Verpflegung	Samstag „ganztägig“ (mehrere „Schichten“ möglich)	
Beschilderung /Strecken- und Verkehrsdienst, Transport	Anbringen der Beschilderung am Freitag; Sowohl an den Tagen vorher als auch am Samstag und Sonntag fallen verschiedene Transportfahrten an	
Aufräumen	Sonntagmorgen früh (Kirchplatz muss vor dem Gottesdienst um 10 Uhr „besenrein“ sein)	
Werbung für die „Nacht“	Bei Laufveranstaltungen ab März Ausschreibungen auslegen und Mitläufer ansprechen	

Helfer-Zusagen bitte per Mail an antje@sspin.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... ;-)



Unser jüngster Nachwuchs U8-U12 zählt zu den glücklichen Gewinnern bei der goldgas-Ausrüstungsaktion. Dafür gab es 15 Trainingsanzüge für die Kids. Die sind in diesem Winter sehr eifrig beim Hallentraining und zum Beginn der Freiluftsaison dann mit einheitlichen Anzügen ausgerüstet.



Astrid Schütze

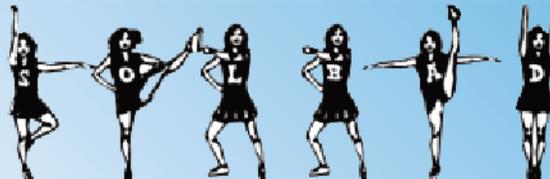
IMMOBILIEN ●●

www.astrid-schuetze-immobilien.de



Termine

Datum	Uhrzeit	Treffpunkt	Anmerkung
So	10.03.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
So	17.03.2019	8:50	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Busfahrt nach Hilter, Wellendorf
So	24.03.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
So	31.03.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
So	07.04.2019		kein Hermannslauf Lauftreff
So	14.04.2019	9:30	Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
So	21.04.2019		kein Hermannslauf Lauftreff, Ostersonntag
So	28.04.2019	8:15	Ratsgymnasium in Bielefeld, Abfahrt zum Hermann Hermannslauf



Ausdauersport für Anfänger

Für Anfänger genau das Richtige

Sie haben seit Jahren keinen Sport mehr getrieben und wollen nun wieder einsteigen? Kein Problem! Sie haben noch nie in Ihrem Leben aktiv Sport getrieben und wollen nun damit anfangen? Kein Problem! Sie möchten mit einem Ausdauersport beginnen und wissen nicht, ob Sie leistungsfähig genug sind? Kein Problem!

Gerade für Einsteiger, Wiedereinsteiger, gesundheitlich vorbelastete, Übergewichtige und ältere Personen bietet Walking ideale Zugangsbedingungen. Walking belastet das Herz-Kreislaufsystem sowie Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke weniger als Laufen. Untrainierte und wenig leistungsfähige Personen gelingt es in aller Regel mühelos, mit Walking die entsprechende Belastungsintensität von ca. 60-70% der max. Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit zu erzielen. Sie genießen das Gefühl, sich trotz ausreichender körperlicher Belastung nicht überfordert zu fühlen - und das motiviert. Grundsätzlich gilt, dass Sie sich besser öfter, regelmäßig und bei mittlerer Belastung sportlich betätigen, anstatt unregelmäßig Höchstleistungen zu vollbringen.

Auch der Laufeinsteiger, der meist untrainiert ist, wird vor allem in den Lauf- und Walking-TREFFs langsam an die Belastung und vor allem Belastungssteigerungen herangeführt. Ein Wechsel zwischen Lauf- und Gehintervallen ermöglicht auch Anfängern problemlos eine Stunde im Lauf-TREFF durchzuhalten. Der Einsteiger wird hier behutsam und allmählich an den kontinuierlichen Dauerlauf herangeführt, ohne dass er zu irgendeinem Zeitpunkt des Trainings überfordert ist. Probieren Sie es einfach aus, auch Sie können das! Den nächsten Lauf- und Walking-TREFF in Ihrer Nähe finden Sie in unserer großen Datenbank auf laufen.de.

Quelle: DLV.de



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort 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.telecomfort.de • info@telecomfort.de

Versmold

Münsterstraße 18

Tel. 0 54 23/47 45 93

Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Jan-Christian Hochmann

Dr. Rostek

Dr. Klose

Partner GbR

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!



20.Lauf- Kursus des LC Solbad Ravensberg in Borgholzhausen für Anfänger und Wieder-Einsteiger

Vom 15. Mai - 14. Juni

Zeit: Jeden Mittwoch und Freitag um 18:30 Uhr

Treffpunkt: Ravensberger Stadion, Borgholzhausen

Ziel: Nach 10 Wochen unter fachkundiger Anleitung, den Laufeinsteigern bzw. Wiedereinsteigern eine 30/45-minütige Laufeinheit ohne Pause zu vermitteln. Durch unser moderates Aufbaustraining erhalten alle Teilnehmer einen interessanten Einblick sowie einen Einstieg in die Ausdauersportart Laufen.

Laufbetreuer: Holger Ihlenfeld , Michael und Conny Schlie, Siegfried Kemper.

Leistungen: Fundiertes Ausdauertraining über 10 Wochen.
Einführung in die Grundlagen, Laufstil, Ausrüstung und Gymnastik.
Allgemeine schriftliche Informationen zum Lauf – Training.
Fitnessbuch, Getränke gratis - Umkleiden/Duschen im Stadion

Kursgebühr: 40,00 Euro
Die Kursgebühr überweisen Sie bitte auf das Konto Volksbank Halle.
IBAN: DE79 4806 2051 0231 5583 02/ BIC: GENODEM1HLW
Stichwort: Laufkurs
Bei Zahlungseingang gelten Sie als angemeldet.

Anmeldung: www.lcsolbad.de Hier können Sie sich online anmelden. Ab Mitte März 2019

Info: Sie haben noch Fragen? Geschäftsstelle 05425/7135

Nach Ende des Kurses ist noch lange nicht Schluss!! Sie können sich der großen Läufer­schar des LC Solbad anschließen und werden von unseren Betreuern in den Lauftreff eingewiesen. Wir bieten für Neueinsteiger, die nur im Sommer (bis 27.10.2019) laufen möchten, eine Schnupper-Mitgliedschaft für 25,00 Euro an. Bei ganzjähriger Mitgliedschaft werden 10,00 Euro der Kursgebühr auf den Jahresbeitrag von 65,00 Euro angerechnet.

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASKlarer
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste 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 #vorbessern
Auch die Abwehrkräfte**

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

AOK NORDWEST –
Gesundheit in besten Händen

aok-vorbessern.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**

