

SPORT

Nr. 58 | Juni 2021

Vereinsmitteilung TV Lipperode

aktiv



Foto: Wochentip, Abend des Sports, 2015



TVL in Aktion

ab Seite 6

Tanzen beim
TV Lipperode

ab Seite 14



Dorf Alm
LIPPSTADT



Endlich wieder für euch da!

- Hausgemachte Schmankerl von früh bis spät
- Großer Biergarten mit Spielplatz
- Bayrische Gemütlichkeit & herzlicher Service

**Täglich
ab 11 Uhr geöffnet
& durchgehend
warme Küche**

VORWORT



Liebe Freunde der Sport aktiv,

Ende Mai kam die erlösende Nachricht von der Sportkoordinierungsstelle der Stadt Lippstadt, dass die Sportstätten für das Training der Vereine unter strengen Hygienevorgaben freigegeben werden können. Darauf haben alle Sporthungrigen im TVL, die entweder kein Training hatten oder im Online-Training die Zeit überbrücken mussten, gewartet. Nun sind wir gerade im Restart, der Schritt für Schritt umgesetzt wird und dabei den Trainingsplan mit den nach der Renovierung zur Verfügung stehenden Trainingshallen in Lippstadt abgleicht, um wieder in den Regelbetrieb zu kommen.

Während ich dieses Vorwort schreibe, liegt mir der Entwurf dieser neuen „Sport aktiv“-Ausgabe vor, und als ich meine Tochter in dieser Woche vom Turntraining abholte, konnte ich dabei die Begeisterung und die Freude über den Neustart bei allen anwesenden Turnerinnen sehen. Die gleiche Begeisterung habe ich bei der Durchsicht der vielfältigen Berichte, wie z. B. dem Tanz-Wiki von Anna-Lena Emich und Friderike Wolf ab Seite 12, bemerkt, welches das Regelwerk und die Faszination des Tanzsports beschreibt. Alle Abteilungen des TVL haben unser Redaktionsteam mit vielen interessanten Beiträgen versorgt und unsere TVL-Vereinszeitung so zu einer runden Ausgabe werden lassen.

Die langen Monate des Lockdowns haben – wie auch bei anderen Vereinen der Region – unsere Mitgliederzahl schrumpfen lassen. Dies konnte auch die vom KSB Soest gestartete Aktion „Wir bleiben dabei“, die auf die Probleme der Vereine in der Pandemie aufmerksam machen sollte und zum Zusammenhalt aufrief, nicht ganz verhindern. So hatten wir zwar im Vergleich zu den Vorjahren nur eine leicht gestiegene Kündigungsrate, aber der Neuzugang an Mitgliedern, der dies in der Regel kompensiert, blieb wegen des fehlenden Trainingsangebotes erwartungsgemäß aus. Jetzt, mit dem Beginn des Trainings, freut sich unser erfahrenes Trainerteam wieder auf viele Neuzugänge – deren Einstieg bisher pandemiebedingt verhindert war.

Was ein Einstieg im jungen Alter in die weit über die Grenzen Lippstadts anerkannte Nachwuchsförderung des TVL im Kunstturnen bewirken kann, zeigt sich bei unseren Kunstturntalenten Elisabeth Schonlau und Aliya-Jolie Funk, die unsere Förderung beim TVL über die altersabhängigen Stufen durchlaufen haben und damit auf den Sprung ins Landesleistungszentrum Detmold vorbereitet wurden und jetzt zu den Nachwuchshoffnungen im Kunstturnen auf Landes- und Bundesebene zählen. Lesen Sie hierzu auch die Berichte auf der Seite 20.

Nachahmer gesucht . . . So können wir den Aufruf nach neuen Trainern und Übungsleitern zukünftig stellen, denn am jüngsten Beispiel von Kerstin Göbel sehen wir, wie das schrittweise gelingen kann. Kerstin beschreibt in ihrem persönlichen Interview, wie ihr Einstieg in die ehrenamtliche Tätigkeit beim TVL begann und nun mit dem Erwerb der Trainer-C-Lizenz der nächste Schritt in diesem Jahr erfolgreich abgeschlossen werden konnte. Die Gratulation und der Dank vom ganzen TVL-Team war ihr gewiss. Also . . . Nachahmer/Nachahmerinnen gesucht!

Veränderungen kündigen sich im Vorstandsteam an. Petra Förster – seit vielen Jahren verantwortlich beim TVL als Finanzvorstand und Trainerin – hat bereits bei der letzten Wiederwahl vor einem Jahr angekündigt, für die nächste Wahlperiode nicht mehr zur Verfügung zu stehen und damit frühzeitig die Übergabe einzuleiten, d. h. es verbleiben jetzt noch mehr als 12 Monate, um die Nachfolge für diese Funktion im geschäftsführenden Vorstand zu regeln und eine Einarbeitung über Rotation der Verantwortung im Vorstandsteam oder ein neues ehrenamtliches Engagement zu ermöglichen. Bitte denken Sie über eine Tätigkeit im Ehrenamt beim TVL nach und sprechen Sie uns an; wir haben interessante Möglichkeiten auf mehreren Ebenen der Vereinsarbeit!

Notieren Sie sich bereits heute den **28.09.2021**: Zu diesem Datum laden wir alle Mitglieder zur jährlichen Mitgliederversammlung des TVL ein. Alle Termine, Artikel und die letzten Ausgaben der Sport aktiv finden Sie auf unserer Internetseite www.tvlipperode.de. Folgen Sie uns auch auf dem TVL Instagram Kanal: tvlipperode!

In Erwartung eines gesunden und sportlichen Sommers und vielen begeisterten Sportlerinnen und Sportlern beim TVL verbleibe ich

mit sportlichem Gruß
Christoph Jarren

TVL BEI INSTAGRAM

Schon gesehen?
Uns gibt's jetzt auch bei Instagram:



GLEICH REINSCHAUEN:
[WWW.INSTAGRAM.COM/TVLIPPERODE](https://www.instagram.com/tvlipperode)



Werbepartner gesucht:

Möchten auch Sie für Ihr Unternehmen in unserer Sport aktiv oder auf der TVL-Internetseite werben? Sprechen Sie uns an! Wir haben das passende Angebot für Sie.
02941/202321 / gf@tv-lipperode.de

Termine 2021

Juli / August: Sport im Park
28.09.2021: Jahreshauptversammlung
05.12.2021: Schauturnen

Trainingszeiten:

Alle aktuellen Trainingszeiten und unser komplettes Kursangebot finden Sie auf unserer Homepage: www.tv-lipperode.de

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:
Der Vorstand des TVL, Christoph Jarren
Postfach 4040, 59539 Lippstadt
Bilder/Texte:
F. Wolf, C. Bockholt, T. Tochtrop,
J. Ruhoff, u.a.
Werbung: Vorstand des TV Lipperode
Aufbau: F. Schmidt, F. Wolf
Druck: wirmachendruck.de
Auflage: 2000 Stück

TVL-FANSHOP



Möchtet ihr eine Jacke, ein T-Shirt, einen Turnbeutel oder sogar mehrere Sachen haben? Dann wendet euch an Simone Rohrberg.
Entweder per E-Mail: schriftfuhrer@tv-lipperode.de oder per Telefon: 02941 24180.

| Bezeichnung | Größen | Preis |
|---------------------|--------------------------|-------|
| T-SHIRTS | | |
| T-Shirts | Kinder S – L | 5 € |
| | Erwachsene S – 2XL | 5 € |
| JACKEN | | |
| Jako | Kinder 140 / 152 / 164 | 38 € |
| Jako | Erwachsene L / XL | 42 € |
| Erima | Kinder auf Nachfrage | 30 € |
| Erima | Erwachsene auf Nachfrage | 35 € |
| TURNBEUTEL | | |
| verschiedene Motive | | 15 € |

Praxis für Physiotherapie Hildegunde Adams

Krankengymnastik
Manuelle Lymphdrainage
Kinesio - Taping
Sportphysiotherapeut
Heilpraktikerin/Physiotherapie
Fußreflexzonenmassage
Massage
Heißluft
Hausbesuche
Fascientherapeut
Gruppenangebote
Kompressionsverband nach Lymphdrainage



Bismarckstraße 13
59558 Lippstadt - Lipperode
Tel. 02941/ 96 87 455 Fax 02941/ 96 87 456



Verkauf und Reparatur
von Fahrrädern
und E-Bikes

H. GOLZ

Fahrradhandlung

In den Amtswiesen 2
58558 Lippstadt-Lipperode
Telefon 02941-9768363



ICH BLEIBE DABEI

Der KSB Soest hat sich einige Aktionen überlegt, um seine Mitglieder in Zeiten von Corona zu unterstützen. Eine davon war „Ich bleibe dabei“. Zahlreiche Vereine haben ihre Mitglieder dazu aufgerufen, Fotos von sich mit dem „Ich bleibe dabei“-Logo zu machen. Einige davon findet ihr hier in diesem Heft.

Noch viel mehr auf unserem Instagram-Account:
www.instagram.com/tvlipperode



SPORT IM PARK



Wir alle können es kaum erwarten, uns wieder mit anderen Menschen zu treffen – nicht nur mit denen aus dem eigenen Haushalt. Vor allem fehlt uns der gemeinsame Sport. Umso mehr freuen wir uns, Teil der Aktion „Sport im Park“ sein zu dürfen, die in diesem Sommer zum ersten Mal vom KreisSport-Bund Soest e. V. angeboten wird.

In Lippstadt, Soest und Warstein finden im **Juli** und **August** auf öffentlichen Flächen und Parkanlagen unverbindliche und kostenfreie Sportkurse statt. 30 Sportvereine laden dort zum Mitmachen ein – und der TVL ist einer davon! Unsere Übungsleiter haben sich tolle Angebote überlegt und freuen sich über eure Teilnahme. Die Sport- und Bewegungsstunden sind so konzipiert, dass jeder ohne Vorkenntnisse an den Kursen teilnehmen kann. Eine gute Gelegenheit, mal etwas Neues auszuprobieren.

Anmeldung oder Mitgliedschaft sind nicht nötig, kommt einfach vorbei!

Diese Workshops bietet der Turnverein Lipperode an:

| Angebot | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Trainer | Ort |
|--|---------------------|------------|--|-------------------------------------|---------------|
| Kinder Yoga* 2 Kurse (4 – 6 und 7 – 10 Jahre) | Juli, 1. – 3. Woche | Montag | 16:00 – 16:45 Uhr 17:00 – 17:45 Uhr | Heike Lippert | Grüner Winkel |
| Bewegungsparcours für Kindergartenkinder | gesamter Juli | Donnerstag | 17:00 – 18:00 Uhr | Heike Lippert | Grüner Winkel |
| Fit von Kopf bis Fuß* | gesamter Zeitraum | Dienstag | 18:00 – 19:00 Uhr | Despina Meschede | Grüner Winkel |
| Federfußball | 24.07. und 12.08. | Donnerstag | 17:30 – 19:00 Uhr | Tobias Tochtrop | Jahnplatz |
| Spaß am Tanzen (5 - 8 Jahre) | gesamter Zeitraum | Samstag | 12:00 – 13:00 Uhr | Anna-Lena Emich | Grüner Winkel |
| Tanzen im Park (12 - 18 Jahre) | gesamter Zeitraum | Samstag | 13:30 – 14:30 Uhr | Anna-Lena Emich | Grüner Winkel |
| Tanzworkout (18 - 99 Jahre) | gesamter August | Mittwoch | 19:00 – 20:00 Uhr | Anna-Lena Emich / Friderike Wolf | Grüner Winkel |

* bringt für den Kurs bitte ein großes Handtuch oder eine Gymnastikmatte mit

OSTERHASENJAGD DURCH LIPPERODE

10 Osterhasen versteckten sich in den beiden Osterferienwochen in Lipperode. Wer wollte, konnte auf Hasenjagd gehen und die von den Kindergartenkindern aus Lipperode bemalten Hasen suchen. Hinweise zu den Verstecken waren auf unserer Internetseite zu finden. Jeder Hase hatte eine Frage oder ein Rätsel vorbereitet. Alle Teilnehmer, die alle zehn Fragen bzw. Rätsel richtig gelöst und fristgerecht eingesendet hatten, nahmen an der Verlosung teil. Die drei ausgelosten Gewinner/innen erhielten ein Vereins-T-Shirt und eine Überraschung. Laura Schliemann (6 Jahre) hat zum T-Shirt noch ein Buch gewonnen, Miko Tranberend (5 Jahre) freut sich schon, das Spiel mit seiner Familie auszuprobieren, und Maila Hasanbegovic (7 Jahre) teilt den Gewinn geschwisterlich mit ihrem Bruder Ben.



Maila & Ben Hasanbegovic

Laura Schliemann

Miko Tranberend

FEDERFUSSBALL

Federfußballsaison 2020

Durch Corona war die Federfußballsaison extrem eingeschränkt. Von eigentlich vier Ligaspieltagen fand lediglich einer zu Beginn des Jahres in Lippstadt statt und dann wurde die Saison zur Jahresmitte abgebrochen. Auch von den sonst drei bis vier Ranglistenturnieren je Disziplin konnten kaum welche durchgeführt werden. Traditionell wurden dann zum Jahresende die deutschen Meisterschaften in den verschiedenen Disziplinen geplant. Davon konnte aber lediglich die DM zum Mixed-Doppel durchgeführt werden. Die DM Jugend, DM Senioren, DM Einzel und DM Doppel wurden abgesagt, genau wie die alljährliche Vereinsmeisterschaft des TV Lipperode.



Auch wenn aktuell kein Training stattfindet, kann jeder Federfußballer sehr gut daheim Ballsicherheit und Gelenkigkeit trainieren. Gerade die Ballsicherheit ist eine wesentliche Grundlage für erfolgreichen Federfußball. Im Wettkampf wird zwar in der Regel über das Netz gespielt, aber genauso gut kann man auch alleine Freestyle spielen. Zwischenzeitlich war es auch möglich, draußen mit einer Outdoor-Netzanlage zu trainieren. Dies ist möglich, solange es nicht regnet oder zu windig ist. Wo sonst im Jahr zwischen 70 und 85 Trainingseinheiten stattfinden, sind wir im vergangenen Jahr leider nur auf 42 Einheiten gekommen. Für 2021 hoffen die Federfußballer, dass es wieder losgeht, und haben daher zwei Mannschaften für den Ligabetrieb gemeldet: eine Mannschaft für die 1. Bundesliga, um wieder um die Meisterschaft mitzuspielen, und ein Nachwuchsteam für die 2. Bundesliga.



Federfußball-Dreh für Fernsehsender KiKA

„KiKA, der gemeinsame Fernsehkanal von ARD und ZDF für Kinder und Jugendliche, rückt den Federfußball in den Fokus. Für die Sendung „Die Sportmacher“, in deren Rahmen dem jungen Publikum Wissenswertes und Interessantes aus der Welt des Sports vermittelt wird, wurde jetzt in Köln ein Feature über den Federfußball gedreht. In einer umgebauten Produktionshalle wurden unter Corona-Bedingungen einen Tag lang Kicks und Spielzüge von den KiKA-Kameras eingefangen. Dabei gaben die beiden Nachwuchstalente Yong Kang Wong vom FFC Hagen und Johannes Weustermann vom Cronenberger BC Kurzinterviews und Kostproben ihres Könnens.“

Da die beiden Youngster, die in den zurückliegenden Jahren abwechselnd die deutsche C-Jugend-Meisterschaft gewannen, alters- und größenmäßig einige Besonderheiten des Federfußballspiels wie Schmetterbälle noch nicht beherrschen, kamen auch vier aktuelle Nationalspieler bei den Dreharbeiten zum Einsatz. Lina Marie Kurenbach von Flying Feet Haspe demonstrierte zusammen mit Christopher Zentarra, Kathrin Schlomm und David Zentarra vor laufenden Kameras Technik und Taktik des Sports. Auch Moderator Stefan Bodemer streifte die Federfußballschuhe über, um erste Erfahrungen mit dem Ball, der nicht wegrollt, zu sammeln.“

Quelle: Presseabteilung deutscher Federfußballbund Karsten-Thilo Raab

FITNESS

Bauch-Beine-Po / Step-Aerobic

Von den beiden Fitness-Gruppen Bauch-Beine-Po und Step-Aerobic ist diesmal leider kaum etwas zu berichten. Corona hat auch diese Gruppen „lahmgelegt“. Das Angebot von Despina Meschede, der Trainerin, Online-Trainings zu organisieren, wurde von den Gruppen leider nicht angenommen. Verständlicherweise, will man meinen, weil beim Online-Training ja nicht nur die entsprechenden technischen und räumlichen Voraussetzungen im eigenen Heim vorhanden sein müssen; es fehlt auch einfach die Atmosphäre des gemeinschaftlichen Trainierens in der Halle, der Austausch untereinander, der direkte Kontakt mit der Musik. Die wenigen Präsenztrainings, die Despina veranstalten wollte, fielen jedesmal dem Lockdown zum Opfer.

Dennoch war Despina nicht untätig: Sie hat die trainingsfreie Zeit genutzt, um sich im März über Zoom-Trainings im Bereich Gleichgewicht und Stabilisation weiterzubilden, so dass sie ihren Gruppen, sobald es wieder losgeht, tolle neue Bewegungen beibringen kann.



**Kfz-Reparaturen,
Diagnose und mehr
in Ihrer Nähe**

**Die Werkstatt für
alle Fahrzeugmarken
in Ihrer Nähe**

**Denn auf
gute Technik
kommt es an**



**Bosch Car Service
Marcus Schröder**
Für Ihr Auto tun wir alles.

Bosch Car Service Schröder | schroeder-lippstadt.com
Fon 0 29 41/ 159 05 | Bökenförder Str. 100 | 59557 Lippstadt

FREDDYS FITNESS-BLOG

Funktionsgymnastik

Sollten wir in ferner Zukunft einen Blick zurück wagen auf den Beginn der 20er Jahre des 21. Jahrhunderts, werden wir uns wohl mit Gruseln an diese Zeit erinnern und froh sein, sie hoffentlich hinter uns gelassen zu haben. Noch stecken wir aber mittendrin in der Pandemie.

Und wir als Sportverein müssen Lösungen finden, unsere Gruppen zusammenzuhalten, sie dazu zu motivieren, sich auch weiterhin zu bewegen, oder einfach nur, den Kontakt nicht zu verlieren. Das ist schwieriger, als man denkt: Nicht alle haben die Möglichkeit – sei es technisch oder räumlich – an einer Online-Trainingsstunde teilzunehmen. Manche haben auch einfach keine Lust, sich einsam vor den Bildschirm zu setzen und irgendwelche Übungen nachzumachen.

Eine Gruppe, die sich auch während der Lockdowns dazu aufrufen kann, regelmäßig zu trainieren ist die von Gabriele Bojara.

Gabriele ist ein „Urgestein“ des TV Lipperode. Eingetreten ist sie 1980 in den Verein, drei Jahre nach der Gründung. Nach verschiedenen Stationen in den Bereichen Turnen, Tanzen und Fitness sowie als Gruppenhelferin erwarb sie 1989 ihre Übungsleiterlizenz. Seit 1999 leitet sie die Funktionsgymnastik. „Nebenbei“ hat sie über viele Jahre hinweg erfolgreich die Geschicke des Vereins als 1. Vorsitzende gelenkt.

Da Gabriele's Gruppe zurzeit die einzige Fitnessgruppe im TVL ist, die Online-Training macht, ist sie nun Ziel meines (virtuellen) Besuchs. Ich brauche ja „Fut-

ter“, sonst versinkt mein Fitness-Blog schneller in der Versenkung, als ich ihn hervorgeholt habe ...

Das Kommunikationstool, über das Gabriele mich einlädt, kannte ich noch nicht (man ist ja jetzt fast schon Experte!). Aber es gefällt mir, weil es im Gegensatz zu vielen anderen herrlich unkompliziert ist.

Theoretisch besteht die Gruppe aus zwölf Teilnehmern; regelmäßig beim Präsenztraining sind etwa sieben bis acht Mitglieder, am heutigen Online-Training nehmen fünf Trainingswillige teil. Es ist also noch ausreichend Platz für neue Mitglieder!

Als erstes fällt mir auf, dass mehrere Teilnehmer – und Gabriele selbst natürlich



elli
...frisch, gesund & lecker!

TURNEN MIT ERFOLG!

Bei uns finden alle Sportler/-innen leckere Snacks, erfrischende Getränke und alles, was das Sportlerherz vor und nach dem Sport begehrt!

elli-Markt Lipperode | Bruchstr. 2 | 59558 Lippstadt-Lipperode

auch – Handmanschetten tragen. Am Ende der Stunde bemerke ich dann endlich auch die Fußmanschetten, die sie ebenfalls umgeschlallt haben. So viel zur Aufmerksamkeit. Eifrig wie ich bin, will ich mir natürlich auch sofort Gewichte besorgen, aber Gabriele winkt lachend ab und sagt, ich solle das beim ersten Mal schön bleiben lassen. Ein Tipp, für den ich ihr am Ende der Stunde dann doch sehr dankbar bin! Die meisten Übungen sind ohne Manschetten zwar anstrengend, aber durchhaltbar. Mit Manschetten hätte ich vermutlich die ein oder andere peinliche Pause einlegen müssen; eine BlöÙe, die man sich als langjährige Übungsleiterin mit Fitnessansatz natürlich nicht geben möchte und die umso mehr auffallen würde, als man sich beim Online-Training ja nicht in der Menge verstecken kann.

Also: Danke, Gabriele, für die Warnung!

Los geht es mit den FüÙen, die beweglich gemacht werden; kein Problem ohne Manschetten an den Fußgelenken. Danach arbeitet sich Gabriele durch den gesamten Körper hindurch und kräftigt damit die Arm-, Bein-, Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur. Nichts lässt sie aus. Die meisten Übungen, die sie ausgewählt hat, kenne ich zwar; Gabriele führt sie aber in vielen Fällen leicht abgeändert aus, was für mich durchaus eine Herausforderung bedeutet (und das schon ohne Gewichte!).

Für mich ungewohnt: keine Musik. Musik macht das Training leichter; die Bewegung im Rhythmus der Musik auszuführen oder auch nur dem leisen Dahinplätschern zu lauschen lenkt davon ab, wie sehr man sich anstrengen muss, um die Bewegung auszuführen. Hier ist es aber sinnvoll, denn Gabriele erklärt jede Übung sehr genau und korrigiert kleine Fehler und Nachlässigkeiten bei der Ausführung sofort. Musik würde dabei nur stören, zumal die Tonqualität auch nicht die allerbeste ist. Außerdem kann sie dadurch die Stunde effizient und ohne Unterbrechungen durchführen.

Zum Abschluss des Trainings wird die Muskulatur noch mal ausgiebig gedehnt und entspannt. Ich fühle mich erschöpft, aber rundherum wohl. Auch der befürchtete Muskelkater stellt sich am nächsten Tag glücklicherweise nicht ein.



Die Funktionsgymnastik eignet sich für jede Altersgruppe und ist ein Muss für all diejenigen, die sich nach langer Büroarbeit, dem Brüten über Studienmaterial oder aus gesundheitlichen Gründen fit halten wollen und müssen. Gabriele's ruhige Art hilft, die Hektik des Alltags zu vergessen und sich nur auf das Training zu konzentrieren. Und auch, wenn es im Moment sehr schwierig und sicher nicht dasselbe ist, wie zu „normalen“ Zeiten: Das gemeinsame Treffen zu einem Gläschen Bier oder Wein fällt nicht aus!

Josef Cöbsmeier
GmbH

Seit über 40 Jahren!

**Wir sorgen für
schöne Bäder,
zuverlässige
Heizungen und ein
angenehmes Klima!**

**Lippestraße 3 - 59558 Lippstadt-Lipperode
Tel.: 02941/910 410 - Fax: 02941/910 410 29**



**Sandstraße 34
59558 Lippstadt
Tel.: 02941/65358
Fax: 02941/657631
Mobil: 0171 5414439**

E-Mail: w.frese@autohaus-frese.de

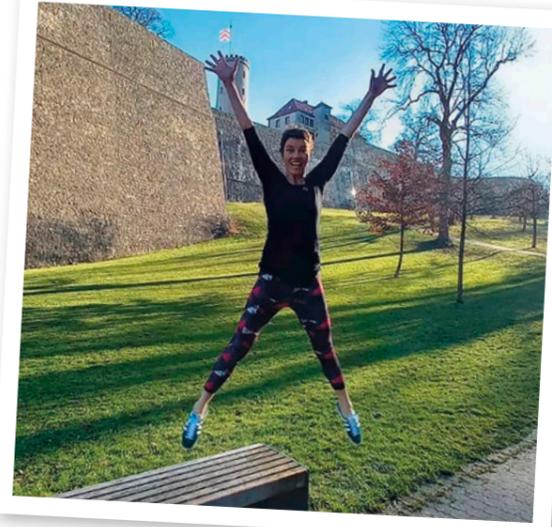
- Inspektion • Wartung
- Fehlerdiagnose
- Klima-Service
- Unfallinstandsetzung
- TÜV • AU • OBD
- Bremsen • Auspuff
- Elektrik • Elektronik
- Radio • Navigation
- Reifen • Felgen

FREDDYS FITNESS-BLOG

An dieser Stelle sollte eigentlich ein weiterer Erfahrungsbericht aus unseren Fitnessgruppen erscheinen. COVID-19 weiß dies immer noch zu verhindern ...

Um den Blog nicht gleich wieder einschlafen zu lassen, habe ich mir überlegt, wenigstens die einzelnen Trainer einmal in einem Interview vorzustellen. Beginnen will ich mit Heike Kampeter, einer unserer qualifiziertesten und vielseitigsten Trainerinnen im Bereich Fitness- und Gesundheitssport.

Aber lassen wir sie selbst zu Wort kommen:



Wie heißt du?

Ich heiße Heike Kampeter.

Magst du uns verraten, wie alt du bist?

Ich bin 52 Jahre jung.

Wann bist du in den TV Lipperode eingetreten?

Seit 1990 bin ich Mitglied im TV Lipperode.

Welchen Fitnesskurs leitest du?

Ich leite den Kurs „Bodyforming“ am Montag um 9 Uhr.

Wann hast du diese Gruppe übernommen?

Übernommen habe ich diese Gruppe nicht, sondern eher „gegründet“, da es mir zu dem Zeitpunkt möglich war, morgens etwas in dieser Richtung anzubieten. Natürlich stand mir keine Halle o. Ä. zur Verfügung und von daher startete die Gruppe bei Guido's Gym und wechselte danach mit mir zum (Pilates- und Gesundheitsstudio (Anm. der Redakteurin)) Viarela in die Erwitter Straße. Worüber ich mich immer noch riesig freue, ist, dass alle dabei geblieben und auch neue Mitglieder dazugekommen sind :-)

Hast du eine Qualifikation (ÜL-Lizenz), Trainerschein o. Ä. erworben oder bist du in die Aufgabe „hineingewachsen“?

Meine Qualifikation ist ein ÜL-Schein und in alles andere bin ich „hineingewachsen“. Und ich wachse und lerne immer weiter.

Bildest du dich regelmäßig für diese Aufgabe weiter?

Mindestens 2 x im Jahr fahre ich zu Fortbildungen – natürlich immer gerne passend für meine Gruppe. Leider wissen wir nicht, wie es in diesem Jahr sein wird – aber meine Erfahrung zeigt mir schon jetzt, dass die Fortbildungen auch im Online-Bereich sehr gut sind und ich da viel Theorie und Praxis mitnehmen kann.

Wie setzt sich die Gruppe zusammen (Männer, Frauen, Jugendliche, Kinder)?

Meine Gruppe besteht überwiegend aus Frauen im besten Alter sowie zwei Männern, die gemeinsam mit ihren Frauen am Training teilnehmen.

Wie viele Teilnehmer hast du theoretisch in deiner Gruppe?

Theoretisch sind wir gut 18 Teilnehmer.

Wie viele Personen nehmen durchschnittlich am Training teil?

Durchschnittlich kann ich immer über mindestens 10 – 12 Teilnehmer freuen.

Wie baust du dein Training auf? Auf welchen Übungen / Muskelpartien liegt dein Fokus beim Training?

Bei mir gibt es keinen gezielten Fokus auf Übungen oder Muskelgruppen. Wir arbeiten uns immer von Kopf bis Fuß durch. Natürlich kann es sein, dass ab und zu mehr Cardio im Spiel ist oder auch das sehr beliebte Bauchmuskeltraining oder eine bewegte Schwungeinheit für die Faszien – aber ich versuche möglichst viele Muskelgruppen in der Stunde positiv anzusprechen.

Arbeitest du mit Musik in deinem Training?

In meiner Stunde arbeite ich mit Musik, sowohl beim Warm-up als auch bei den Kraftübungen (etwas leiser im Hintergrund) oder beim Stretching / Cool-down (noch leiser und passend in der Thematik).

Was ist das Besondere an deinem Training? Warum sollten Interessierte sich für deinen Kurs entscheiden und nicht für einen anderen dieser Art?

(laut lachend) ... ICH bin das Besondere an dem Training / an der Stunde – und damit spreche ich (hoffentlich) für alle Übungsleiter in unserem Verein, egal in welcher Abteilung sie Gruppen haben und diese leiten ...

Es gibt einen Satz, der heißt: Die Party steht oder fällt mit dem DJ!!!



Und so sehe ich uns: als DJ / Alleinunterhalter – und dafür stehen wir vor unseren Gruppen / Teilnehmern. Weil wir diesen „Job“ lieben, begeistern können und das Leben, was wir mit ihnen machen; was wir ihnen zeigen, sie lehren; weil sie etwas von uns lernen, sich gut aufgehoben fühlen, wir gut mit ihnen umgehen, sie fordern und fördern, wir Wissen vermitteln können (warum wir etwas oder genau das mit ihnen machen) ... ich könnte noch so viel aufzählen. Alle Übungsleiter sind besonders und jeder von uns darf bei dieser Antwort sofort mit ICH antworten.

Wie motivierst du deine Teilnehmer, dir und dem TVL in dieser (Corona-) Zeit treu zu bleiben? Bietest du ihnen ein Alternativangebot an (z. B. Online-Training) oder fällt das Training ersatzlos aus?

Wenn du eine Alternative anbietest: Wie führst du das Training unter den gegebenen Umständen durch? Wo liegen die Vor-/Nachteile? Könnten auch Personen, die in dieser sportarmen Zeit nach einer Möglichkeit suchen, sich zu bewegen, an deinem Training teilnehmen? Wenn ja: Wie können sie Kontakt zu dir aufnehmen?

Leider fällt unser Training ersatzlos aus :(und ich biete auch kein Online-Training an. Ich bin der festen Überzeugung, dass meine Teilnehmer eine gute Lösung für sich gefunden haben, um auch weiterhin sportlich, fit und gesund zu bleiben.

Wenn wir wieder starten dürfen, wird die 1. Stunde mit Sicherheit für uns alle (inkl. meiner selbst) die reinste „Knochenarbeit“, aber das macht nix! Gemeinsam schaffen wir auch die 1. Stunde, gehen knurrend durch 2 Tage Muskelkater, um in der nächsten Woche weiterzumachen. Meine Teilnehmer freuen sich immer so, wenn ich nach gut 35 Minuten sage: „So ihr Lieben, jetzt geht's dann mal los – warm seid ihr ja ...“.

Ich bedanke mich für das Interview, liebe Friderike, und wünsche auf diesem Weg allen Mitgliedern und ihren Familien, den Lesern und Interessierten alles Gute, Zuversicht und Gesundheit (immer schön negativ bleiben ... ;o) ...).

Heike Kampeter

...Qualität ...Frische ...Geschmack

SCHÄFERMEIER
Guter Geschmack aus Tradition



Fleischerei Josef Schäfermeier GmbH
59557 Lippstadt, Tel. 02941 - 209960
www.gute-wurst.de

AVIA CrämerSchmäling
Tankstellen Schmierstoffe Energie

**Wir liefern Strom und Erdgas zu fairen Preisen.
Wechseln Sie jetzt zu uns.**

Ostenfeldmark 8 - 10 • 59557 Lippstadt
Telefon 0 29 41 / 28 67 50 • www.avia-lippstadt.de

Modernste Sicherheitstechnik und innovative Smarthome Lösungen

Wir bieten unseren Kunden hochwertigen Einbruchschutz zum attraktiven Preis. Unsere moderne Sicherheitstechnik eignet sich für Wohnungen, Einfamilienhäuser, Ladengeschäfte, Büroräume und Industriebetriebe.

- Funk-Alarmanlagen
- VDS-Alarmanlagen
- Brandmeldungen
- Videoüberwachungsanlagen
- Zutrittskontrollsysteme
- elektronische Schließzylinder
- Fingerscanner

ELEKTRO
OSTKAMP

SICHERHEIT+TECHNIK

Elektro Ostkamp GmbH & Co. oHG

Am Pulverhäuschen 2
59557 Lippstadt
Telefon: 02941/ 9633-0
www.elektro-ostkamp.de

TANZ-WIKI



Allgemeines

Der Tanz gehört zur menschlichen Kultur wie die Sprache. Menschen tanzen aus den unterschiedlichsten Gründen: Für manche ist es ein Ritual, für andere gehört es zum Brauchtum; wieder andere üben ihn als Beruf oder einfach nur als Sport aus. Mediziner nutzen ihn als Therapieform. Man kann in ihm in vollkommener Einheit mit sich selbst versinken, seine Gefühle vertanzen oder aber, was sicher am häufigsten vorkommt, ihn zur sozialen Interaktion nutzen.

Geschichte

Das Tanzen ist fast so alt wie die Menschheit. Die ältesten bekannten Darstellungen von Tanz finden sich in indischen Höhlenmalereien, die im Zeitraum 5000 bis 2000 vor Christus entstanden sind. Der Begriff Tanz leitet sich nicht nur im Deutschen aus dem englischen „dance“ und dem französischen „danse“ ab, beides ca. 1200 n. Chr. erstmalig dokumentiert, sondern auch in vielen anderen Sprachen.

Tanzformen

Es gibt unzählige unterschiedliche Tanzformen. Nur die bekanntesten hier aufzulisten würde den Rahmen dieser Zeitung sprengen. Ganz grob kann man zwischen Gesellschafts-, Volks- und Turniertanz unterscheiden und des Weiteren nach Anzahl der Tänzer in Einzel-, Paar- und Gruppentanz (Quelle: Wikipedia)

Tanzen beim TV Lipperode

Der TV Lipperode bietet Tanz für alle Altersklassen an. Die ganz jungen Mitglieder erlernen zunächst die Grundlagen des Tanzes, die später für die Wettkämpfe benötigt werden. Die Tänzerinnen ab ca. 8 Jahren treten in Wettkämpfen des Deutschen Turner-Bunds im Bereich Tanz an. Nähere Erklärungen dazu finden Sie unter dem Punkt DTB-Dance. Seit 2010 nehmen Tanzgruppen des TVL an Wettkämpfen teil. Anfangs mit wenig Erfahrung, die aber nach und nach durch Weiterbildungen und Kampfrichter- und Kampfrichterausbildungen verbessert werden konnte.

In den Jahren 2015, 2016 und 2018 nahm der TVL mit verschiedenen Mannschaften sogar am Deutschland-Cup teil. Diese nationalen Erfahrungen waren sehr schön und es wäre fantastisch, sie wiederholen zu können, dennoch soll es beim Tanzen immer auch um den Spaß gehen. So trainieren unsere Mannschaften fleißig für die Wettkämpfe, lassen sich den Spaß aber nicht nehmen.

Die älteren Tänzerinnen der Gruppe Dance & Fun (40+) treten nicht in Wettkämpfen an. Ihre Choreographien sind eine Mischung aus Jazz und Modern Dance, einer noch jungen Tanzform, die sich vor einigen Jahrzehnten in Amerika als Folge der Sklavenverschleppung entwickelt hat, und Gymnastik.

DTB-Dance

Die Wettkämpfe, die der Kategorie DTB-Dance angehören, sind in verschiedene Altersklassen und Kategorien unterteilt, in denen die Gruppen antreten können. DTB-Dance kommt ursprünglich von der Rhythmischen Sportgymnastik, weswegen gymnastische und akrobatische Elemente, wie Sprünge, Drehungen und Räder, ein großer Bestandteil der Choreographie sind. Hier gibt es auch eine Verbindung zum Turnen, da viele Schwierigkeiten auch im Turnen gefordert werden. Eine weitere Kategorie ist Gymnastik und Tanz, in der die Gruppen einen Tanz und eine Gymnastik mit Geräten, wie Bällen, Reifen oder Bändern, präsentieren müssen. Hieran nimmt aber keine der TVL-Gruppen teil.



Eine Choreographie besteht aus sogenannten Schwierigkeiten (Sprünge, Drehungen, Standwaagen etc.), Gruppen- und Partnerarbeiten sowie vielen verschiedenen Formationen, die natürlich alle kreativ in einen Tanz eingebettet sein müssen. Hierbei spielt der Tanzstil keine Rolle, eine Mischung unterschiedlicher Stile ist sogar erwünscht. Oft wählen die Mannschaften ein Thema, das sie dann mit einer Musik ihrer Wahl vertanzen. Dazu kommt meistens noch ein passendes Kostüm.

Altersklassen

Die Altersklasse „Mäuse“ ist bis zu einem Alter von sechs Jahren aufgestellt. Danach folgt der Kids-Cup, der für TänzerInnen bis zwölf Jahre angesetzt ist. Darauf folgen die Kategorien Jugend, 18+ und 30+. Unsere Gruppen nehmen an Wettkämpfen der Altersklassen Jugend (Sparklings, Glückskinder) und 18+ (Reunited) teil.

Kategorien

Eine weitere Unterteilung sind Wettbewerbe (Challenge) und Wettkämpfe (Master). Einige Altersklassen, wie Kids- und Mäuse-Cup, werden nur im Wettbewerb angeboten. Diese Kategorie ist für Gruppen, die noch Erfahrung sammeln wollen und an die weniger Anforderungen gestellt werden. Jugend, 18+ und 30+ werden sowohl im Wettbewerb als auch im Wettkampf angeboten. Die Kategorie Wettkampf ist für erfahrenere Gruppen, die an Wettkämpfen wie dem Deutschland-Cup teilnehmen wollen, was nur in dieser Kategorie möglich ist. An diese Gruppen werden auch höhere Anforderungen gestellt. Eine Mannschaft darf mit maximal 16 und mindestens sechs TänzerInnen die Fläche betreten. Seit 2015 gibt es auch die Kategorie Kleingruppe. Hier treten drei bis sechs TänzerInnen an, die unter anderem drei Pflichtelemente erfüllen müssen. Eins davon ist z. B. eine seitliche Standwaage mit nachfolgendem Rad. Die Choreographie ist kürzer als in den anderen Kategorien, somit müssen Schwierigkeiten und tänzerische Elemente kompakter in den Tanz verpackt werden. Hier wird der TV Lipperode durch die Gruppe Ten Points vertreten, die im Moment allerdings eine Pause macht.

Bewertung



Die Bewertung der Tänze besteht aus der A- und der B-Note. Mit der A-Note werden alle gymnastischen und akrobatischen Elemente, die die Gruppe ausführt, bewertet. Die Punkte für die einzelnen Elemente ergeben zusammen die Punktzahl für die Schwierigkeiten. Hinzu kommen Punkte für die Choreographie, z. B. das Ausnutzen der Tanzfläche, Partner- und Gruppenarbeiten, Umgang mit der Musik. In der A-Note werden alle positiven Punkte zusammengerechnet. Insgesamt kann eine Gruppe so 10 Punkte erreichen. Die B-Note hingegen schreibt alle Fehler auf, die gemacht werden. So wird jeder Formationfehler, jeder Wackler notiert und von den 10 möglichen Punkten abgezogen. Auch Synchronität der Gruppe spielt hier eine große Rolle.

Für die A- und B-Note sind in der Regel jeweils zwei bis drei Kampfrichter zuständig, aus deren Noten am Ende ein Mittelwert errechnet wird. Danach werden beide Noten addiert und so kommt die Endnote zustande. Es gibt zusätzlich noch einen Assistenten, der/ die darauf achtet, dass die für die Kategorie spezifischen Mindestanforderungen erfüllt werden. Das sind z. B. eine Mindestanzahl an Sprüngen oder Drehungen. Sollte diese Zahl nicht erfüllt werden, kann der Assistent Punkte von der Endpunktzahl abziehen. Er/ Sie achtet auch darauf, dass keine verbotenen Elemente ausgeführt werden, z. B. die sehr gefährlichen akrobatischen Elemente Salto oder Hebefigur. Auch hinsichtlich Kostümwahl, Requisiten und Haarschmuck gibt es Regeln, die nicht verletzt werden dürfen.

Möchten Sie bei uns mitarbeiten?

Der TV Lipperode 1977 e.V. sucht weiter qualifizierte

Übungsleiter / Trainer (m/w/d)

für die Bereiche Kinderturnen, Tanzen, Fitness und Gesundheitssport.

Wir bieten unseren Übungsleiter/innen viele Möglichkeiten, Sport variantenreich und attraktiv zu gestalten. Gern unterstützen wir auch bei Fortbildungsmaßnahmen und Lizenzverlängerungen.

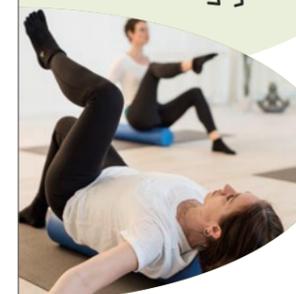
Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich gern bei unserem Geschäftsführer Christoph Jarren unter gf@tv-lipperode.de.

Neu- bzw. Wiedereinsteiger, die an einer Aus- bzw. Fortbildung interessiert sind, unterstützen wir entsprechend. Erfragen Sie bitte weitere Einzelheiten.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Wir bewegen
Lippstadt.



bellicon®
Allegro Pilates
Pilates
Rücken-Fit
Präventionskurse
Reha-Sport

VIARELA

NEU IN DER Erwitter Str. 151 B, 59557 Lippstadt
02941 / 92 43 484 • viarela.de

TANZEN



Glückskinder: „Wir vermissen die Wettkämpfe.“

Da es von Wettkämpfen und anderen Aktionen immer noch nicht viel zu berichten gibt, hat Trainerin Anna-Lena Emich einige Zitate ihrer Gruppe Reunited zusammengetragen:

„Donnerstag von 18:00–19:30 Uhr hält sich jede von uns die Zeit frei, denn da ist Online-Training mit den anderen Mädels angesagt. Das Training macht den Kopf frei und es ist schön, ein paar der Mädels zu sehen.“

Nele Kamppeper

„Mir fehlt ein richtiger Hallenboden und der Platz; mein Zimmer ist nicht unbedingt für das Online-Training geeignet. Aber am meisten fehlt mir das Gemeinschaftsgefühl und das Einstudieren neuer Choreographien.“

Joana Hendriks

„Das Online-Training bietet einen guten Ausgleich zum Alltag, jedoch vermisse ich den persönlichen Kontakt zu meiner Mannschaft und freue mich darauf, wieder zusammen trainieren und sich austauschen zu können.“

Alessa Oel

„Ich vermisse die Zeit in der Halle, wo wir einfach alle Spaß haben und Abstand vom Alltag bekommen.“

Chirlene Cleves

„Am meisten vermisse ich die Wettkämpfe beim Tanzen. Da momentan jeder Tag der gleiche ist und nichts Aufregendes passiert, vermisse ich die langen Tage in der Halle mit viel Trubel und der Aufregung.“

Frieda Mattenkloft

„Das Online-Training macht auch nach einem langen Uni-Tag Spaß und ist eine schöne Abwechslung.“

Fabienne Decker

„Das Online-Training bietet für uns die Möglichkeit, die tänzerischen Grundlagen, wie Ausdauer und Kraft, aufrechtzuerhalten und auszubauen. Dennoch kann es das Training vor Ort nicht ersetzen. Mir persönlich fehlt besonders das Erlernen neuer Choreografien und das Beibringen und Umsetzen von Ideen.“

Ines Holste

„Uns allen fehlt das Training in der Halle. Das Online-Training jede Woche ist ein guter Ersatz, sodass vor allem Kondition und Dehnung weiter trainiert werden. Allerdings kann es das Training in der Halle nicht ersetzen. Wir hoffen, dass es bald wieder möglich ist.“

Anna-Lena Emich

„Die Bewegung beim Online-Training tut nach einem langen Uni-Tag sehr gut und man bleibt so vor allem in Sachen Dehnung, Kraft und Ausdauer am Ball. Allerdings fehlen mir der persönliche Kontakt und die Wettkämpfe sehr.“

Hannah Emich

Maja Redieker, 11 Jahre alt und Mitglied der Gruppe Glückskinder, hat einen kleinen Text verfasst:

„Wie es vor Corona war:“

Am Anfang der Tanzstunde wärmen wir uns erstmal auf. Dort machen wir viele Übungen, zum Beispiel Schrittkombinationen. Danach setzen wir uns in drei Reihen vor Fabi und Anna-Lena hin. Dann beginnt das Dehnen, was immer lustig ist, weil wir dort immer über unsere Woche erzählen dürfen.

Auch Anna-Lena und Fabi erzählen dann über ihre Woche. Wenn wir Dehnübungen machen, kommen Anna-Lena und Fabi zu uns und drücken uns immer ein bisschen tiefer zum Boden. Nach dem Dehnen machen wir meistens Kraftübungen. Dann ist erstmal Trinkpause. Und dann wird endlich getanzt. Fabi und Anna-Lena zeigen uns dann manchmal neue Übungen, die wir dann zusammen üben. Wenn wir etwas falsch machen, ist das überhaupt nicht schlimm. Dann üben wir es nochmal. Wenn die Tanzstunde vorbei ist, kommen unsere Eltern und holen uns ab.“

Ihre Trainerin Fabienne Decker ergänzt noch:

„Ja, so war das vor Corona. Zum Glück gibt es die Möglichkeit, online zu trainieren. Wir treffen uns jeden Freitag über Zoom, tanzen zu Dance-Workout-Videos und üben Spagat. Es ist sehr schön, dass sich alle mal wiedersehen können. Hoffentlich bald wieder in der Turnhalle ...“



Inhaber: Chrisoula Dinga
Katsaunis

Bismarckstraße 17
59558 Lippstadt

Tel. 0 29 41 / 244 881

Öffnungszeiten
Montag: 11.30 Uhr - 22.00 Uhr
Dienstag Ruhetag

Mittwoch-Samstag
11.30 Uhr - 22.00 Uhr

Sonntag
16.00 - 22.00 Uhr



Bismarckstraße 36
u. Lippestraße 21
Lipperode
Haslei 1
Dedinghausen
Tel. (0 29 41) 6 28 58

Traditionelle Rezepte,
erstklassige Rohstoffe,
viel Zeit bei der Herstellung
und der Einsatz von
Sauerteig, Ansatz,
Brühstück, Quellstück
und Vorteig sorgen dafür,
dass unsere Backwaren eine
langhaltende Frische und
einen hervorragenden,
einmaligen Geschmack haben.

braut und abendmoden
Burmester-Strunz
Lippestraße 38
59558 Lippstadt-Lipperode
Tel. 02941 924520

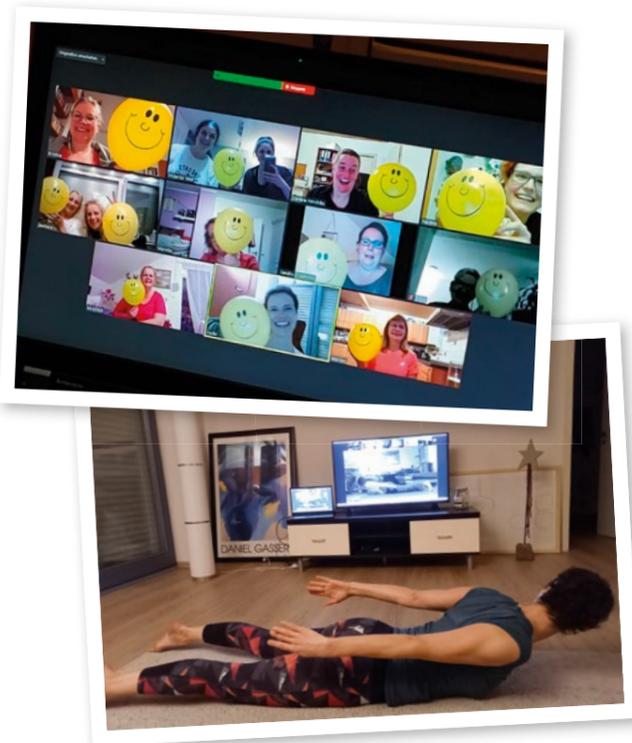
Hauseigenes Atelier / Schneiderei
Änderungsschneiderei für normale Bekleidung

www.brautmode-lippstadt-lipperode.de

TANZEN

Dance & Fun

Sport in Pandemie-Zeiten – in den meisten Vereinen fällt er ganz aus. Ein Umstand, mit dem sich die Frauen von Dance & Fun nicht zufriedengeben wollten. Wenigstens virtuelle Treffen mussten sein, und das nicht etwa zum Quatschen. Stattdessen stand die Fitness im Vordergrund. Trainerin Friderike Wolf machte die Übungen vor, und die Frauen – alle verbunden per Zoom – turnten mit. Sobald die Tücken der Technik (wie kann man gleichzeitig Musik abspielen und sprechen, so dass alle mithören können?) ausgemerzt waren, stand der Leibesertüchtigung nichts mehr im Wege. Mit zu Gewichten umfunktionierten Getränkeflaschen wurde der Bizeps, mit Crunches die Bauchmuskeln trainiert. Schnell stellten die Mitglieder fest, dass so ein virtuelles Training ganz schön anstrengend sein kann. Am Ende jeder Stunde wiederholten sie den Tanz, der eigentlich schon längst beim Schauturnen aufgeführt hätte werden sollen. Aber bekanntlich ist das im vergangenen Jahr ausgefallen. Einen weiteren Tanz aus den vergangenen Jahren hat Friderike Wolf aus der „Mottenkiste“ geholt. Und obwohl die Schritte eigentlich noch sitzen sollten, ist es nicht so einfach, die Drehungen und verschiedenen Formationen einzustudieren, wenn man sich nur virtuell trifft. Für jeden also eine andere Blickrichtung „vorne“ ist.



Wie gut, dass die Inzidenz gerade sinkt und „echte Treffen“ bald wieder möglich sein sollten. Denn nicht nur die körperliche Ertüchtigung, sondern auch das gemeinsame Training und der persönliche Kontakt fehlt der Dance-&Fun-Truppe – wie allen anderen Gruppen des TVL wohl auch.

VOLLEYBALL

Volleyball-Saison 2020/2021



Hobbys

Im Hobbybereich kann leider kaum von einer Saison gesprochen werden. Nach dem Abbruch der Saison 2019/2020 wurde bis heute nicht entschieden, wie der letzte Tabellenstand ausgewertet werden soll, um eine vernünftige Abschlusstabelle zu erstellen.

Aufgrund der Weigerung des Kreises Soest, nach dem Ende der Sommerferien 2020 die Kreissporthallen für Vereine freizugeben, hat die Saison 2020/2021 nie stattgefunden. Weil viele Mannschaften in Kreissporthallen trainieren und spielen, standen schlicht keine Austragungsorte zur Verfügung.

Die gesperrten Sporthallen erzeugten auch Probleme beim Trainingsablauf aller unserer Volleyballmannschaften. Die Hobbymannschaften konzentrierten sich mangels Alternativen auf das Beachvolleyballspielen, auch in den Herbsttagen – dem Wetter zum Trotz.

Damen U20

Am härtesten von allen Volleyballmannschaften war aber die Jugend-Damenmannschaft U20 betroffen. Die Saison 2020/2021 wurde planmäßig begonnen, das Trainieren im Sand war allerdings kein adäquater Ersatz für die normale Saisonvorbereitung. Besonders der Nachwuchs litt unter dem Training, da die Einflüsse von Wind, Sonne und Sand das Erlernen von Grundtechniken deutlich erschweren. Dank des unermüdlichen Einsatzes unseres Vorstandes stand aber im Oktober endlich wieder eine Halle für das Training zur Verfügung. Trotz der erschwerten Bedingungen schaffte es die U20, sich an die Tabellenspitze vorzukämpfen, und auch die Tabellenführung war in greifbarer Nähe, als die Saison im Dezember abgebrochen werden musste.

Die kurze Erfahrung mit dem Training in der 3-Fach-Halle der Gesamtschule Lippstadt, in die wegen der Hallensperrungen ausgewichen werden musste, hat allen Beteiligten gezeigt, was aus der Mannschaft herausgeholt werden kann, wenn ausreichend Platz zum Trainieren zur Verfügung steht. Dies bestärkt die Trainer darin, nach einer Halle zu suchen, die Platz für mehr als nur ein Volleyballfeld bietet. Dadurch könnte dann auch eine Aufhebung des Aufnahmestopps beim Jugendtraining in Erwägung gezogen werden.



Geschäftsstelle
HEINER GRUBE
Tel. 02941 662 660

www.dachwerkstatt-krinke.de
DACH verliebt
DACHWERKSTATT KRINKE
FRÜHLINGS GEFÜHLE!
WIR SIND DACHVERLIEBT!
0 29 41/887 987-0 · www.dachwerkstatt-krinke.de

Graf-Bernhard-Apotheke
Lippestr. 11, 59558 Lipperode, Tel. 02941-63533

Unsere Beratungsschwerpunkte:

- Diabetikerberatung
- Mutter-Kind-Apotheke
- Homöopathie und Schüssler Salze

Unsere Serviceleistungen:

- Bestimmung von Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen und Bandagen
- Bestellservice und Botendienst

kostenlose Kundenparkplätze hinter der Apotheke !

Wir freuen uns auf Ihren Besuch !

Mehr Infos unter www.graf-bernhard-apotheke.de

KUNSTTURNEN WEIBLICH

Elisabeth Schonlau für den Deutschen Nachwuchskader nominiert



Eine frohe Botschaft ereilte den TV Lipperode 1977 e. V. und das Landesleistungszentrum Detmold in der Vorweihnachtszeit. Nach hervorragenden Leistungen beim Pre-Olympic-Youth-Cup in Essen (Rang 2) und dem Turn-Talentschul-Pokal des Deutschen Turnerbundes in Dortmund (Rang 1) wurde Elisabeth Schonlau für den Deutschen Nachwuchskader nominiert, dem die besten 20 Nachwuchsturnerinnen der Altersklassen 9 bis 11 angehören. Damit machte sie einen wichtigen sportlichen Schritt auf dem Weg nach oben.

Aliya-Jolie Funk auf Kurs

Nach einem Jahr corona-bedingter Wettkampfpause trafen sich am 29. Mai die westfälischen Nachwuchsturnerinnen zu ihrem ersten Stelldichein im Dortmunder Leistungszentrum, um in den Altersklassen 9, 10 und 11 ihre Landesmeisterschaften auszuturnen. Somit lag viel Spannung in der Luft, denn niemand mochte vorauszusagen, wie der Leistungsvergleich ausgehen würde.

Zwar hatten die in den Landesleistungsstützpunkten Detmold und Dortmund betreuten Nachwuchstalente mit kleinen Unterbrechungen durchtrainieren können, aber von einer leistungssportlich angemessenen Vorbereitung konnte keine Rede sein. Umso mehr musste man erstaunt sein, in welcher guten Verfassung sich die Mädchen den Kampfgerichten präsentierten. Dass dabei noch nicht alles so klappte wie vor Corona, wurde durch die große Freude wettgemacht, endlich wieder einen Wettkampf turnen zu dürfen.

In der Altersklasse 9 konnte die Detmolderin Melina Gerlach alle vier Geräte für sich entscheiden und gewann den Titelkampf mit haushohem Vorsprung von über acht Punkten.

In den Altersklassen 10 und 11 traten nur noch Turntalente aus dem Detmolder Leistungszentrum an und feuerten sich im internen Leistungsvergleich lautstark an, was alle corona-bedingten Handicaps vergessen ließ. Denn sowohl das AK 10-Quartett mit Liana Keil, Lina Röckemann, Zoe Lang und Nev Karateke wie auch die beiden AK 11-Turnerinnen Mia Lutkova und Aliya-Jolie Funk zeigten einen Wettkampf, der selbst die Kampfgerichte sowie ihre Trainer Sabine und Michael Gruhl und Stützpunktleiter Hans-Joachim Dörner gleichermaßen begeisterte.

Der Einzug oder Verbleib im Bundeskader hängt ab von drei Faktoren: Zunächst müssen die Turnerinnen in ihrer Altersklasse bei einem Wettkampf auf Bundesebene eine bestimmte Punktzahl übertreffen. Während Elisabeth Schonlau diese Hürde souverän meisterte, erfüllte auch Aliya-Jolie Funk diese Bedingung, wenn auch nur knapp, mit einem guten sechsten Platz beim Turn-Talentschul-Pokal in Dortmund.

Darüber hinaus warten am Ende eines Wettkampffjahres zwei Überprüfungen auf die Turnerinnen. In einem athletischen Test werden an acht Stationen Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit der Turnerinnen überprüft. In einem weiteren Test müssen die Turnerinnen an den Turngeräten technische Elemente zeigen, die bereits hohes technisches Können voraussetzen. Beide Turnerinnen hatten sich auf diese beiden Überprüfungen unter der Leitung ihres Stützpunkttrainers Michael Gruhl hervorragend vorbereitet und waren auf einem erfolgversprechenden Wege.



Nach spannendem Wettkampfverlauf in der AK 10 gewann Liana Keil mit nur vier Zehnteln Punkten Vorsprung vor ihrer Trainingspartnerin Lina Röckemann.

Hoch interessant war auch der Leistungsvergleich in der AK 11, wo sich Mia Lutkova und Aliya-Jolie Funk ein intensives

Duell auf äußerst hohem Niveau lieferten. Am Ende belegte Aliya-Jolie Funk mit großartigen 68,65 Punkten knapp hinter Mia Lutkova (70,40 Pkt.) den zweiten Platz und war mit ihrem Punktergebnis hoch zufrieden.

„So kann es weitergehen“, fasste Michael Gruhl seine Glückwünsche an die Turnerinnen zusammen und dachte dabei schon an den Turn-Talentschul-Pokal des Deutschen Turner-Bundes am 26. Juni in Dortmund, wo es für die Turnerinnen des Detmolder Leistungszentrums um die Qualifikation für den Deutschen Nachwuchskader geht.

Die Wettkämpfe in den Altersklassen 7 und 8, wo der TV Lipperode 1977 e.V. unter normalen Bedingungen durchaus seine Chancen gehabt hätte, fielen diesmal Corona zum Opfer. Nun hoffen die Aktiven, dass der geplante Wettkampf im Herbst stattfindet.

„Um einen Salto zu können!“

... so ungefähr könnte die Antwort eines Zehnjährigen lauten auf die Frage, warum er turnen möchte. Kinder sind oft nicht zu halten, wenn sie einen Baumstamm oder eine Mauer sehen, auf der sie balancieren können. Auch Klettergerüste üben eine magische Anziehungskraft aus und so weckt das Springen, Balancieren und Klettern auf natürliche Weise den kindlichen Ehrgeiz, neue Bewegungen zu probieren und zu beherrschen.

Die positiven Aspekte des Turnens für die kindliche Entwicklung sind enorm. So belegen Untersuchungen die Wirkung früher Bewegungsangebote sowohl auf die biologisch/motorische als auch auf die geistig/seelische, soziale und sogar auf die kognitive Entwicklung. Bewegungsangebote der Turnvereine gewinnen daher immer mehr an Bedeutung. Kinderturnen bietet den Kindern die Bewegungs- und Erfahrungsräume, die sie für ihre gesamte Persönlichkeitsentwicklung benötigen. Turnen eignet sich hervorragend, Grundlagen für eine gesunde körperliche Entwicklung zu legen. Turnen beeinflusst die allgemeine Kräftigung und Stabilisation



während der körperlichen Entwicklung sowie die Gewandtheit, Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit äußerst positiv. Darüber hinaus fördert es in hohem Maße die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit.

Neu erlernte, gelungene Bewegungshandlungen steigern Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen („Ich kann etwas Neues!“). Positive Körper- und Bewegungserfahrungen vermitteln Kindern ein positives Körperbewusstsein.

Beim gemeinsamen Training und Erleben des Sports sammeln Kinder wichtige soziale Erfahrungen. Sie lernen sich durchzusetzen oder nachzugeben, Absprachen zu treffen und Kompromisse zu finden, aber auch, sich gegenseitig zu unterstützen und zu vertrauen.

RENOVIERUNG MOORKAMPHALLE

Die Renovierung der Turnhalle an der Moorkampstraße ist endlich abgeschlossen:



SPORT UND LEISTUNG

Es gibt viele Gründe, Sport zu treiben. Fragt man einen Erwachsenen nach seiner Motivation, so sind Gesundheit, Fitness sowie der Wunsch, einen schönen, trainierten Körper zu besitzen, wichtige Motive, sich zu bewegen und Sport zu betreiben. Für Kinder sind diese Attribute keine Triebfeder. Sie bewegen sich aus dem einfachen Grund, weil sie Freude, Spaß und Lust dabei erfahren wollen. Kinder wollen etwas leisten und neue Bewegungen erfahren.



Kommt man im Gespräch mit Eltern auf das Thema Sport und Leistung, wird Leistung leider oft mit Hochleistungssport in Verbindung gebracht. Dabei wird vergessen, dass beim Sporttreiben täglich persönliche (Höchst-) Leistungen erbracht werden, und zwar vor allem von Kindern und Jugendlichen. Sport reizt sie zu körperlicher Anstrengung, weil er ein Betätigungsfeld ist, in dem Kinder und Jugendliche Erfolge und Fortschritte selbst feststellen und genießen können.



Bereits bei Kindern im Grundschulalter taucht der Wunsch auf, sich in sportlichen Wettbewerben zu messen. Kinder haben Spaß an der Herausforderung und der Möglichkeit, anderen einmal voraus zu sein.

Fragt man sie, warum sie Sport treiben, so wird als häufigster Grund die Leistung genannt. So gehen viele Kinder große gesundheitliche Risiken ein, indem sie auf dem eigenen Trampolin im Garten ohne fachkundige Anleitung einen Salto versuchen. Auch junge Skateboardfahrer gehen bei ihren halbschweren Kunststückchen oft bis ans Limit oder darüber hinaus.



Zusammengefasst kann man sagen: Im Zentrum sportlicher Betätigung steht für Kinder und Jugendliche das Leisten. Denn Leisten ist eine unverrückbare Realität kindlicher und jugendlicher Bewegungsfreude.



Dem tragen wir im TV Lipperode Rechnung. Hier haben Kinder die Möglichkeit, unter der Anleitung fachkundiger Trainer und Übungsleiter eine umfassende Grundausbildung zu erwerben, die es ihnen ermöglicht, in das Wettkampfturnen einzusteigen. Ein früher Beginn möglichst mit fünf bis sechs Jahren ist notwendig, denn Grundlagen nachzuarbeiten ist schlecht möglich.



Grundlagentraining bedeutet Schulung der allgemeinen Kraft, der Beweglichkeit und der Körperhaltung. Schon bald werden sie behutsam an die ersten „Kunststückchen“ wie Rolle, Handstand und Rad herangeführt, so dass sie an den ersten Kinderwettkämpfen im Hellweg-Märkischen Turngauves teilnehmen können. Besonders talentierte Kinder dürfen sich sogar auf die Teilnahme an den Westfälischen Meisterschaften freuen. Spaß an der eigenen Leistung ist dabei immer die Triebfeder. Aber Mut und Bewegungstalent sind genauso notwendig wie eine regelmäßige Trainingsteilnahme.

INTERVIEW

Hallo Kerstin, seit Anfang des Jahres bist du stolze Besitzerin einer gültigen Übungsleiterlizenz, wozu wir dir sehr herzlich gratulieren. Bereits bevor das Coronavirus uns zwang, den Übungsbetrieb einzustellen, hast du dich beim Mädchenturnen mittwochs engagiert und warst dem Verein eine wertvolle Stütze.

Zu Beginn bitte ein paar kurze Worte zu deiner Person und woher Deine Verbundenheit mit dem Turnverein kommt.

Hallo, ich heiße Kerstin Göbel, bin 49 Jahre alt, verheiratet und habe einen Sohn (17) und eine Tochter (11). Ich bin mit beiden Kindern schon früh beim Mutter-Kind-Turnen gestartet. Selbst habe ich an Fitnesskursen vom TVL teilgenommen. Mein Sohn hat später das Schwimmen für sich entdeckt, meine Tochter hat im Verein erst in der Mittwochsgruppe geturnt und ist dann mit 5 Jahren in den Wettkampfbereich gewechselt. Als Mutter ist man natürlich als Fahrerin zum Training, als Begleiterin bei Wettkämpfen oder auch bei Veranstaltungen wie dem Schauturnen immer dabei.

Beschreibe uns, wie du zu deiner Übungsleitertätigkeit gekommen bist und was ist der Antrieb dafür?

Mitte 2019 musste Petra Förster aus beruflichen Gründen aus der Mittwochsgruppe als Trainerin aussteigen und sie fragte mich, ob ich nicht als Helferin aktiv werden möchte. Zunächst habe ich die Gruppe einige Monate „nach bestem Wissen und Gewissen“ unterstützt, dann kam bei mir jedoch der Wunsch auf, mich fortzubilden. Natürlich lernt man auch während der Trainingsstunden von den anderen erfahrenen Trainern, aber bei der Übungsleiter-Ausbildung lernt man zusätzlich noch viel Grundwissen über den Körper, Methodik und Trainingsgestaltung, Beachtenswertes bei der Arbeit mit Kindern, aber z. B. auch Rechtliches in Vereinen.

Viele behaupten, sie hätten keine Zeit für eine Übungsleiter-Tätigkeit. Wieviel Zeit investierst du pro Woche? Was sagt deine Familie dazu?

Die Trainingseinheit an sich dauert 90 Minuten. Als Übungsleiter sollte man natürlich immer als Erster dort sein, um in der Halle schon Vorbereitungen zu treffen und die Kinder in Empfang nehmen zu können. Auch danach ist man noch etwas länger dort als die Turnerinnen, so dass man ca. 2 Stunden für die Zeit vor Ort einplanen muss. Aber da die Trainingseinheiten immer verhältnismäßig ähnlich aufgebaut sind, ist keine lange Vorbereitungszeit zu Hause notwendig. Daher würde ich sagen, der zeitliche Aufwand ist nicht höher als ca. 2,5 Std. pro Woche. Da meine Familie in der Zeit am Nachmittag selbst beschäftigt ist, hat sie damit überhaupt keine Probleme.

Du bist schon seit einiger Zeit beim Kinderturnen des TV Lipperode 1977 e.V. tätig. Was ist für dich das Interessante an der Übungsleitertätigkeit mit Kindern?

Ich finde es extrem wichtig, dass sich die Kinder in Zeiten des digitalen Lernens und privaten Medienkonsums einfach mal bewegen. Da muss nicht gleich aus jedem Kind ein Kunstturner werden, aber die Kinder sollten sich ausprobieren können, an ihrer Körperhaltung arbeiten und ihre Muskulatur beanspruchen. Wenn die Kinder dann Dinge schaffen, die sie sich vorher nicht zugetraut hätten, freut mich das einfach. Sie sind noch begeisterungsfähig und können manchmal über sich hinauswachsen. Und wenn die Mädchen äußern, dass sie sich richtig auf die Stunde gefreut haben, oder im Nachhinein sagen, dass die Stunde toll war, dann motiviert mich das noch mehr!

Wie sieht für Dich die Zukunft im Turnverein aus bzw. wie möchtest Du den Sport und die Gemeinschaft im Turnverein mitgestalten?

Nachdem ich jetzt die Ausbildung als Übungsleiter abgeschlossen habe und prompt von

Corona ausgebremst wurde, freue ich mich darauf, das Erlernte auch endlich anwenden zu können. Ich hoffe, die Kinder motivieren zu können, weiterhin mit Spaß und auch ein bisschen Ehrgeiz zu trainieren. Theoretisch könnte ich mit dem Übungsleiter-Schein auch Erwachsene z. B. Im Fitnessbereich trainieren, aber mit Kindern macht es mir einfach mehr Spaß.

Was macht in Deinen Augen soziales Engagement aus und warum ist es heute so ungemein wichtig für die Gesellschaft?

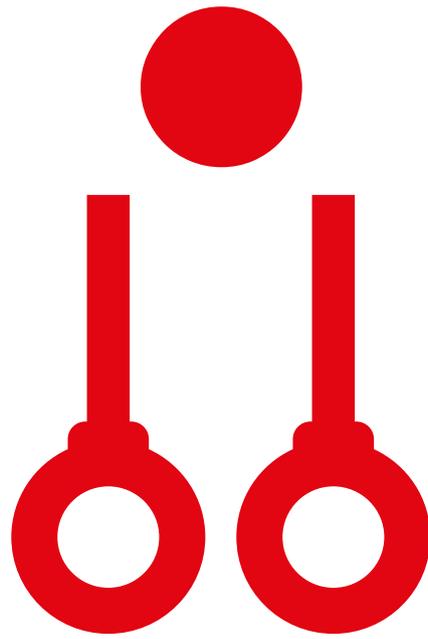
Wie schon gesagt, ist die Gesellschaft heute geprägt von digitaler Arbeit und Medienkonsum. Die wenigsten von uns bewegen sich in ihrem Alltag ausreichend, leider auch unsere Kinder nicht. Um dies ausgleichen zu können, brauchen wir die Vereine, um uns sportlich betätigen zu können. Denn dies geht in der Gruppe einfach besser. Außerdem lernen die Kinder hier den Zusammenhalt, Rücksicht, aber auch Verantwortung zu übernehmen. Und Vereine leben von sozialem Engagement. Um einen Verein aktiv zu halten, braucht es engagierte Mitglieder. Ein Verein ist wie ein Unternehmen, in dem jeder zum Erfolg beitragen muss.

Erzähl uns etwas zur Übungsleiterausbildung: Wie viel Zeit hast für den Lehrgang investiert? Welche Erinnerungen hast du an die Zeit? Was für Kosten kamen auf dich zu?

Gestartet bin ich im Februar 2020 mit dem Basismodul, das an 3 Wochenendtagen stattfand. Danach wollte ich im März 2020 direkt mit dem Aufbaumodul weitermachen, das insgesamt 8 Veranstaltungstage beinhaltet. Nach nur einem Tag legte jedoch der 1. Lockdown alles lahm. Dann begann ich in den Herbstferien einen zweiten Aufbaukurs, hiervon fanden 6 Tage statt. Die zwei Prüfungstage im November konnten dann aufgrund des nächsten Lockdowns nicht in Präsenz stattfinden. Zum Glück entschied der Kreis-Sportbund jedoch, dass wir die fehlenden Zeiten über Online-Schulungen ausgleichen und die Prüfung über eine Zoom-Konferenz abschließen durften. Schade war nur, dass wir die Prüfungen der anderen nicht, wie eigentlich vorgesehen, live mitmachen konnten. Aber es war insgesamt eine tolle Zeit, denn die anderen Teilnehmer (übrigens im Alter zwischen 16 und 70 Jahren!) waren allesamt super-nett, kamen aus so vielen verschiedenen sportlichen Bereichen und die Tage vor Ort waren echt spannend. Auch wenn sie anstrengend waren, denn schließlich macht man 8 Stunden am Tag immer abwechselnd Theorie und dann wieder unterschiedliche Sporteinheiten. Kosten für die Fortbildung hatte ich gar keine, denn diese übernimmt dankenswerterweise der Verein.

Hast du einen Tipp für Anwärterinnen und Anwärter? Was möchtest du ihnen mit auf den Weg geben? Welche Message möchtest Du den Kids und Teenies im Turnverein mit auf den Weg geben, warum macht Anpacken Spaß?

Wer Spaß am Sport hat und den Zusammenhalt im Verein schätzt, sollte sich trauen, einfach mal einen Trainer oder den Vorstand anzusprechen. Arbeit im Verein gibt es immer, auch hinter den Kulissen. Für Jugendliche von 13-17 Jahren gibt es aber auch z. B. die Möglichkeit, einen sogenannten Sporthelfer-Schein zu machen, um die Übungsleiter in den Trainingseinheiten zu unterstützen. Da kann man sich dann nicht nur sozial engagieren, sondern auch noch sein Taschengeld aufbessern. Aber das Geld sollte nicht die Hauptmotivation sein, die Belohnung mit sportlicher Fitness und Spaß stehen neben der persönlichen Weiterentwicklung definitiv im Vordergrund!



sparkasse-lippstadt.de

Dabei sein ist einfach.

Wenn man einen Finanzpartner hat, der die Vereine
in der Region unterstützt und fördert.



Wenn's um Geld geht

**Sparkasse
Lippstadt**