



Erlenhain-Kurier

Sommer 2020



**Vorstellungen der 1. Vorsitzenden
und des Trainer-Teams
Fit in der Coronazeit**



**Unseren verstorbenen
Vereinsmitgliedern
zum ehrenden Gedenken**

Vorwort

der 1. Vorsitzenden

Liebe TuS-Familie,

mein Name ist Carina Brakhage. 30 Jahre alt, in Leopoldshöhe aufgewachsen, mit 15 Jahren angefangen im regionalen Verein Fußball zu spielen, Jurastudium in Bielefeld, seit 2016 beim Kreis Lippe beschäftigt, seit 2015 wohnhaft in Lüdenhausen sowie seit dem 28.02.2020 Eure neue Vorsitzende des TuS Lüdenhausen und nun folgt mein erstes Vorwort für den Erlenhain-Kurier: Wahnsinn!

Der TuS Lüdenhausen ist nicht unschuldig daran, dass ich in Lüdenhausen schnell Anschluss und neue Freunde gefunden habe. Mir wurde die Möglichkeit gegeben, mich zur Schiedsrichterin fortzubilden und mich früh für den TuS Lüdenhausen zu engagieren. Durch die Mitarbeit und Gestaltung beim Erlenhain-Kurier hatte ich schließlich die Möglichkeit die Vorstandsarbeit kennen zu lernen. Nun habt Ihr mir das Vertrauen gegeben erste Vorsitzende des TuS Lüdenhausen zu sein. An dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön! Über meine bzw. unsere Zielen, Pläne und Vorstellungen bei der Arbeit als Vorstand lest Ihr noch einiges in diesem Kurier, sodass ich an dieser Stelle nicht darauf eingehen möchte. Ich stelle mich jedoch gerne dem Generationenwechsel und freue mich auf die Herausforderungen der Vereinsarbeit zusammen mit unserem großartigen, ehrenamtlichen Vorstandsteam.

Die erste Hausauforderung stellte zu Beginn der Amtszeit die Pandemie und die daraus resultierenden Einschränkungen für unser Vereinsleben dar. Hier musste angepackt, Ihr als Mitglieder informiert und Maßnahmen

„Ich freue mich auf die Herausforderungen der Vereinsarbeit zusammen mit unserem großartigen, ehrenamtlichen Vorstandsteam“.

Missing you!



Verstärke den Sozialen Dienst
Physiotherapeutin/ Ergotherapeutin
Betreuungskraft nach § 43 b/ SGB XI
Küchen-Präsenzkraft (am Abend)

Die Rose im Kalletal

Rosenweg 10
32689 Kalletal

Telefon: 05264 65860 0

Email: kontakt@pflegeheim-kalletal.de
www.pflegeheim-kalletal.de



**Die Rose
im Kalletal**

Seniorenresidenz

Vorwort

der 1. Vorsitzenden

umgesetzt werden. Das war für uns Alle eine neue Situation und ein neuer Alltag. Die ersten Lockerungen sind erfolgt und unsere Sportangebote sind wieder gestartet. Erneut ein großes Dankeschön: Diesmal an Euch Mitglieder für Eure Geduld, Euer Verständnis und Eure Rücksicht!

Der Verein besteht neben den Mitgliedern aber auch aus zahlreichen ehrenamtlichen Helfern, Trainern, Übungsleitern sowie dem Vorstand. Ihr Alle habt in der herausfordernden Zeit ebenso mitgearbeitet, unterstützt, Maßnahmen umgesetzt, Regeln eingehalten sowie überwacht, dazugelernt und beraten. Auch Euch gilt ein großer Dank!

Neben den reichlichen Danksagungen wünsche ich nun uns Allen viel Freude am Vereinsleben, reichlich Gesundheit und abschließend viel Spaß beim Lesen des neu designten Erlenhain-Kuriers!

Eure Carina Brakhage

RESTAURANT, CAFÉ & HOTEL
Tannenhof

Öffnungszeiten:

Montag & Dienstag ab 17:00 Uhr

Mittwoch Ruhetag

Donnerstag ab 14:00 Uhr

Freitag - Sonntag, sowie an Feiertagen ab 11:00 Uhr

Lecker.Land.Leben

Tannenhof Restaurant, Café & Hotel
Inhaber: Peter Jergler

Tannenhofstraße 1 · 32689 Kalletal-Henstorf

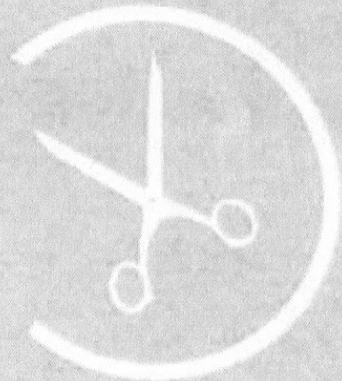
Telefon 0 52 64 / 64 70-0 · Telefax 0 52 64 / 64 70-22

info@tannenhof-im-kalletal.d · www.tannenhof-im-kalletal.de

**HABRIGE
ZEITEN**

Susanne Roters
Mittelstraße 32
32689 Kalletal
Tel. 05264 92 52

Di.-Fr. 9.00 - 17.30 Uhr
Sa. 8.00 - 13.00 Uhr



3 Fragen an...

die neue 1. Vorsitzende

1. Was reizt dich am Ehrenamt?

Mich reizt das Ehrenamt, weil ich es für sinnvoll und wichtig erachte.

Sinnvoll, weil ich durch die sportlichen Angebote des TuS die Gemeinschaft stärken und andere unterstützen kann. Durch die Zusammenarbeit im Vorstand, den Ideenaustausch und die Kooperation mit anderen Vereinen bin ich zum einen nicht auf mich alleine gestellt, zum anderen lerne ich unfassbar viel dazu:

Organisation, Koordination, Personalführung, Kommunikation, generationsübergreifendes Miteinander und vieles mehr. Es kommt immer wieder neues auf mich zu, von dem ich lernen kann und mich persönlich weiterentwickelt. Dies erachte ich als wichtig.

Leider reizt mich am Ehrenamt im negativen Sinne auch, dass es für viele kaum noch attraktiv ist. Es wird immer schwieriger Personen zu finden, die sich beteiligen möchten und Interesse am ehrenamtlichen Engagement haben. Das ist schade, spornt mich jedoch an, andere für unser Ehrenamt zu begeistern.

2. Deine Zukunftsvisionen/ Ziele für die Amtszeit



Um die obige Aussage direkt aufzugreifen: mehr Personen für das Ehrenamt begeistern.



Gesundheit der Vereinsmitglieder fördern, stärken und sichern.




Förderprogramme und Unterstützungsmöglichkeiten für den Verein entdecken, beantragen und sichern.



Übungsleiter unterstützen und fördern.



100jähriges Jubiläum der Abteilung Fußball feiern. 



Sportliche Leistungen der Mitglieder steigern und würdigen.



Modernisieren, renovieren, gestalten, weiterentwickeln – weitere Veranstaltungen, neue Sportangebote, überarbeitetes Design etc.



Freude verbreiten und selber als 1. Vorsitzende Freude haben.

3 Fragen an...

die neue 1. Vorsitzende

3. Was sind die Herausforderungen und zugleich die Chancen in Zeiten der Pandemie?

Als Turn- und Sportverein haben wir uns in unserer Satzung das Ziel der Förderung des Sports gesetzt, welches insbesondere durch die Förderung sportlicher Übungen verwirklicht wird. Unsere Angebote müssen wir in einem anderen Rahmen anbieten. Dies stellt eine Herausforderung dar.

Sportveranstaltungen sind ausgefallen, der Trainings- und Wettkampfbetrieb wurde zeitweise eingestellt. Die Mitglieder mit Informationen zu versorgen, die Gesundheit zu schützen und Vorgaben umzusetzen, stellte uns als Vorstand vor einige Herausforderungen.

Corona bietet die Chance umzudenken und vermehrt digitale Möglichkeiten zu nutzen: von Online-Workouts, Übungsanleitungen für Zuhause, Videodrehs bis hin zu „Corona-Challenges“. Wir werden andere Sportveranstaltungen und -angebote entwickeln, um unseren TuS für die Zukunft sicher aufzustellen. Eine spannende Zeit!

Steckbrief

Name: Carina Brakhage

Spielerposition mit 18 Jahren: Abwehr

Liebingsverein(e) :

TuS Lüdenhausen, Arminia Bielefeld

TuS-Laufbahn:

Schiedsrichterin, Redakteurin des Erlenhainkuriers

Liebingsportart:

vieles, solange es nichts mit Fahrradfahren zu tun hat...

Liebingsmuster vom Mund-Nasen-Schutz:

Arminia-Logo. Ein Merchandising-Artikel, den wir beim TuS noch mit aufnehmen sollten ...



Dörentruper Autohaus
Kfz-Meisterbetrieb



Ihr Werkstattpartner in Dörentrup

- ✓ Inspektion nach Herstellervorgaben
- ✓ Reparaturen
- ✓ Reifen- und Glasservice
- ✓ HU/AU*
- ✓ und vieles mehr!

Kontakt

Hamelner Straße 6
32694 Dörentrup

Tel.: 05265/221

Fax: 05265/88 20

info@doerentruper-autohaus.de

www.doerentruper-autohaus.de

Unsere Öffnungszeiten

Montag – Freitag 7:30 bis 17:30 Uhr | Samstag 9:00 bis 12:00 Uhr

Wir bieten Ihnen kompetenten Service für Ihr Auto und für eine gute Fahrt, damit Sie sicher und möglichst sorgenfrei unterwegs sind.

*HU nach § 29 StVZO durchgeführt durch externe Prüfungsingenieure einer amtlich anerkannten Überwachungsorganisation.

www.doerentruper-autohaus.de

Fit in der Coronazeit

... und was habt ihr so ohne den TuS gemacht?

Fit bleiben während Corona durch Wandern

Während der Pandemie und der damit einhergehenden ausgefallenen Vereinssportangebote haben wir versucht uns durch ausgedehnte Wanderungen im Lipperland, dem Paderborner Land, im Harz und als Abschluss in Oberstdorf/ Kleinwalsertal fit zu halten.

Die Wanderungen in den heimischen Gefilden boten dabei bisher unbekannte Fernsichten und Orte, die wir sonst noch nicht so auf dem Radar hatten. So hatten die Touren neben der Fitness auch wunderbare Nebeneffekte. Sehr zu empfehlen sind insbesondere der Paderborner Höhenweg mit Start in Neuenbeken (ca. 25 km) sowie eine Rundtour mit Start am Detmolder Freilichtmuseum und Stopps beim Lavendelfeld, den Externsteinen, der Ruine Falkenburg und dem Hermannsdenkmal (ca. 24 km).

Im Harz wurden beim Harzer Hexenstieg innerhalb von 4 Tagen rd. 80 km bewältigt mit dem kräftezehrenden Anstieg auf den Brocken. Die Touren in den Allgäuer Alpen rund um Oberstdorf waren letztlich das Highlight, bei denen wir nochmal an unsere persönliche Leistungsgrenze bei den zu bewältigenden Höhenmetern gekommen sind. Die Anstiege auf die Kanzelwand oder den Hohen Ifen (beide auf über 2.000 m) bleiben noch lange in Erinnerung.

Nadine & Sebastian Pritzel



3 Fragen an...

das neue Trainer-Team

1) Was reizt euch am Ehrenamt?

Ehrenamtliches Engagement belebt die Vereine und das ist sehr wichtig. Der Einsatz für, in unserem Fall, die Vereine ist uns sehr wichtig. Gerade in der ländlichen Gegend ist das Ehrenamt nicht mehr wegzudenken. Gutes ehrenamtliches Engagement ist ein Eckpfeiler der Vereine und macht die Vereine attraktiv. Der Erfolg steht und fällt mit den ehrenamtlichen Helfern und wir möchten unseren Teil dazu beitragen Erfolge zu erreichen. Eine positive Entwicklung mit hinzubegleiten, das macht für uns das Ehrenamt so interessant. Dazu kommt der Austausch mit vielen Menschen und verschiedenen Persönlichkeiten, gerade in der Konstellation der Spielgemeinschaft. Diese Aspekte machen das Ehrenamt sehr spannend.

2) Eure Zukunftsvisionen/ Ziele für die Saison 2020/2021

Wir möchten dazu beitragen das volle Potenzial, welches in den Mannschaften schlummert, auszuschöpfen. Aus einem großen Pool an verschiedenen Charakteren, eine eingeschworene Einheit schaffen, das ist unser Ziel. Als solch eine Einheit kann man viele Ziele, die man sich gemeinsam mit der Mannschaft setzt, erreichen, aber auch nur dann.



3 Fragen an...

das neue Trainer-Team

3) Was sind die Herausforderungen und zugleich die Chancen als Trainer in Zeiten der Pandemie?

Eine Herausforderung ist sicherlich, dass gewohnte Abläufe nicht so umgesetzt werden konnten. Trainingsauftakt/Training ohne Auflagen, Vorstellungsrunde der Trainier, Testspiele... Planungssicherheit gab und gibt es in gewissen Bereichen immer noch nicht, das sind die Herausforderungen. Zudem kommt der häufige Austausch mit den Verantwortlichen bei diversen Planungen.

Welche Chancen ergeben sich für uns, wir bekommen einen Einblick in den Charakter jedes einzelnen wie in dieser schwierigen Situation mit den oben benannten Herausforderungen umgegangen wird. Auch wir können uns immer wieder selber reflektieren und in dieser Zeit sicherlich noch einiges dazulernen, auch über uns persönlich.

FRANK HELMING **Agrartechnik & Handel**

- Reparatur u. Verkauf von Landmaschinen und Gartengeräten
- Deutz-Fahr Service
- Klimaanlage service für Land- u. Baumaschinen

Industriestr. 13b * 32694 Dörentrup
Tel. 05265 / 945666

Steckbrief

Name: Christian Lukacs

Spielerposition mit 18 Jahren:

Defensives Mittelfeld(6-er)

Liebblingsverein: Arminia Bielefeld

Trainer-Laufbahn:

2017/18 A-Jugend der SG Alverdissen/Barntrop/
Sonneborn

2018/19 TUS Sonneborn II

Lieblingssportart:

selbstverständlich Fußball

Liebblingsmuster vom Mund-Nasen-Schutz:

Das Logo der Galaktischen aus Ostwestfalen (Arminia Bielefeld)



Steckbrief

Name: Maik Grenner

Spielerposition mit 18 Jahren:

Innenverteidiger/Außenverteidiger

Liebblingsverein: FC Bayern München

Trainer-Laufbahn:

2014-2018 Trainer FC Laßbruch/Silixen,

2018-2020 Co-Trainer SG Kalldorf

Lieblingssportart:

Fußball

Liebblingsmuster vom Mund-Nasen-Schutz: gestreift



2. Mannschaft

Spielgemeinschaft LTW

Im Sommer 2019 startete die zweite Garde der neu gegründeten SG LTW voll motiviert und mit gutem Teamgeist in die Saison 2019/20. Mit neuen Trikots bestückt (vielen Dank an dieser Stelle an Volker Meierjohann und sein Team) konnten wir gleich ab dem ersten Spieltag in allen, bis auf zwei Spielen, dreifach punkten. Highlight war hier ein sehr starkes und lange ausgeglichenes Spiel gegen den Favoriten aus Schwelentrup/Spork/Wendlinghausen, welches wir erst in letzter Minute noch für uns entschieden haben. Gegen den zweiten Favoriten aus Sonneborn war uns beim 6:1 kein Kraut gewachsen und die 3:1 Niederlage in Bega war eher unglücklich. Alle weiteren Partien meisterten wir souverän, sodass wir uns zu Beginn der Winterpause auf Platz drei festgesetzt hatten.

Die Kalletalmeisterschaft fand in diesem Winter in Vlotho statt, wo wir auch dran teilnehmen durften. Hier stand vielmehr der Spaß am Bolzen als die Platzierung im Vordergrund ;-)



2. Mannschaft

Spielgemeinschaft LTW

Der Start in die Rückserie konnte ja leider nicht realisiert werden, schließlich wurde die Saison abgebrochen und somit schlossen wir die Saison als Tabellendritter ab. Nachdem Sonneborn nicht aufsteigen durfte, rückten wir ins Licht und bekamen die Chance in Liga B hochzugehen. In einer internen Abstimmung entschied sich die Mannschaft allerdings dagegen. An einem mehr oder weniger „geschenkten Aufstieg“ wollten wir uns nicht rühmen, dann in der kommenden Saison lieber zeigen, dass wir es aus eigener Kraft schaffen.

Wir wünschen uns für die nächste Spielzeit und natürlich auch allen anderen Mannschaften alles Gute und viel Erfolg für die Saison 20/21.

Bleibt gesund, wir sehen uns zurück auf dem Bolzplatz...

Gruß Felix Preuß u. Nici Borowski

Grotegut

Fleisch und Wurstwaren GmbH

Party – Service

Mittelstraße 14
32689 Kalletal – Lüdenhausen
Tel. 05264 / 9155

Fit in der Coronazeit

... und was hast du so ohne den TuS gemacht?

Hallo, ich bin Pascal und wurde ausgewählt um zu berichten, wie ich mich, insbesondere während des Lockdows, fit halte. Also:

Eigentlich nehme ich mit Begeisterung regelmäßig an dem Fitnessstraining vom TuS teil. Während der Corona-Zeit musste dieses aber leider lange Zeit ausfallen. Zur Überbrückung dieser Zeit hatte unsere ausgezeichnete Trainerin Carina die Idee, uns digital in Form zu halten. Hierüber bekamen wir mindestens einmal pro Woche eine Trainingsaufgabe, die es unter Erbringung eines Videobeweises zu erfüllen galt. Die Aufgaben reichten von Handstand über eine spezielle Form von Situps, die mit Hilfe eines Besenstiels durchgeführt werden, bis hin zu Kraftübungen, bei denen in kreativer Form Bücher als Gewichte einfließen mussten.

Außer der Teilnahme am Fitnessstraining mache ich aber noch mehr Sport. Dazu gehören hauptsächlich ein paar Übungen, die ich zuhause durchführe. Die wichtigste Übung ist Liegestütz, die ich schon seitdem ich 14 Jahre alt bin regelmäßig mache. Des Weiteren Klimmzüge und Training mit einer Kurzhantel für Bizeps und Schulter. Außerdem habe ich die oben genannten Situps mit dem Besenstiel in mein Programm aufgenommen. Aber viel Zeit nimmt das ganze nicht in Anspruch – jeden Tag steht nur eine der Übungen auf dem Plan, die in zwei bis vier Sätzen wiederholt wird.



Fit in der Coronazeit

... und was hast du so ohne den TuS gemacht?

Ich denke es ist nicht wichtig besonders viel zu trainieren. Es bringt sicher viel mehr, nur ein paar Übungen regelmäßig und langfristig durchzuführen und nicht nach ein paar Monaten schon nachzulassen, weil man sich zu viel vorgenommen hat.

Außer den Fitnessübungen fahre ich gerne Fahrrad und versuche auch so oft wie möglich den Weg zur Arbeit mit diesem zurückzulegen. Seit nicht all zu langer Zeit gehe ich auch bouldern (klettern bis zu einer Höhe von drei Metern ohne Sicherung), das macht besonders viel Spaß und beansprucht einen schon sehr intensiv.

Eine besonders wichtige Rolle spielt dabei auch die Ernährung. Da gilt bei mir: Eigentlich alles und davon auf keinen Fall zu wenig – hauptsache es schmeckt lecker. Zum Abschluss noch ein Rezept: 250 g Magerquark mit Rübekraut darauf :-P

Beste Grüße und viel Motivation, Pascal Gottschlich

Felix-Reisen

GmbH Kalletal

Seit 1978
ihr Omnibusbetrieb
in Kalletal-Lüdenhausen



Felix-Reisen, Böke und Niemeier GmbH

Am Teichkamp 6 | 32689 Kalletal | Tel. 0 52 64 - 648 40

Banking, wann, wo, wie Sie wollen.

Über 80 digitale Services und unsere
persönliche Beratung in Ihrer Geschäftsstelle 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
Geschäftsstellen oder auf www.vbbs.de.

**Volksbank
Bad Salzuflen eG**



Lebensmittel Krooß Lüdenhausen

Lüdenhauser Str. 1 • 32689 Kalletal



Jan-Hendrik Kölling
Tischlermeister

Im Stüh 5
32689 Kalletal-Herbrechtsdorf

Mobil (0151) 15 60 11 94

Mail info@th-koelling.de
Web www.th-koelling.de

Pflegezeit

Verschönerungsarbeiten am Erlenhain

Bereits im Frühjahr haben wir einen Arbeitseinsatz auf dem B-Platz vorgenommen, bei welchem wir die Hecke zur Straße zurückschnitten. Dank der zahlreichen Helfer, ging die Arbeit schnell und leicht von der Hand, sodass ein Samstag genügte, die Arbeiten zu vollenden.

Nachdem man sich wieder mit ein paar Leuten treffen durfte, haben wir uns im Mai getroffen, um ein paar Pflegemaßnahmen am Sportplatz vorzunehmen. So konnten wir erfolgreich die Holzhütte mit einem neuen Anstrich versehen. Todesmutig hat sich unser Kassierer auf das hohe Gerüst gewagt, um dem Giebel mit besonders viel Liebe neuen Glanz zu verleihen.

Im Juli ging es weiter mit der Pflege der Hecken um den A-Platz. Wir haben uns das Gebüsch rund herum vorgenommen und das wilde Gewächs zu einer schönen Hecke zurückgeschnitten.

Wir möchten uns ganz herzlich bei den Helfern bedanken, die zahlreich und immer mit guter Laune bei der Arbeit waren.

Christian König



FOTOGRAFIE und
FOTOBEARBEITUNG

blende-f11

Martin Gottschlich

Handwerkerstr. 11
32689 Kalletal - Lüdenhausen
Mobil: 0170 1845386
martin@blende-f11.de
www.blende-f11.de



**Angelika's
Mangelstube**

Angelika's Mangelstube

Angelika Gottschlich

Handwerkerstr. 11
32689 Kalletal - Lüdenhausen
Tel.: 05264 657342
Mobil: 0170 1845386



PANNENHILFE

Jetzt
neu in
Kalletal

24-Stunden-Service



 **01 70
93 79 950**

KFZ-Reparaturen aller Fabrikate · Karosserieinstandsetzung
TÜV-Abnahme · AU-Abnahme · Abschleppdienst
Neu- und Gebrauchtwagen-Verkauf · Autovermietung
Motorradverleih

Kalletaler Autohaus

Inh.: Jürgen Hetmeier

Lüdenhauser Str. 19 · 32689 Kalletal-Lüdenhausen

☎ (0 52 64) 6 99 50 · Telefax (0 52 64) 6 99 52

Jugendbericht

des Jugendvorstands

Hallo Sportsfreunde,

trotz Corona gibt es hier wieder einen kurzen Bericht von der Jugendabteilung. Désirée leitet weiterhin die beiden Unlimited Tanzgruppen. Weitere Informationen zu den beiden Gruppen stehen in Desis Bericht.

In der Jugendfußballabteilung, in der wir ja bekanntlich eine Spielgemeinschaft mit Bavenhausen, Lüdenhausen, Talle und Westorf (JSG BaLüTaWe) bilden, hat sich auch einiges getan. Wir Jugendleiter der JSG BaLüTaWe treffen uns regelmäßig um uns abzustimmen und den Spielbetrieb aufrecht zu erhalten.

Für das nächste Spieljahr haben wir dabei die möglichen Mannschaftszusammensetzungen diskutiert! Für uns kam dabei heraus, dass wir nur noch bis zur E-Jugend Mannschaften unter der JSG BaLüTaWe für die Saison 2020/21 melden konnten:

- G-Jugend (Jahrgänge 2014 und jünger), Trainer: Holger Stock (Lüdenhausen)
- F-Jugend (Jahrgänge 2012 und 2013), Trainer: Torsten Christophelsmeier (Henstorf)
- E-Jugend (Jahrgänge 2010 und 2011), Trainer: Christian Obermeier und Jens Hartwig (beide aus Talle)

Einige Sitzungen mit allen Jugendleitern aus dem Kalletal finden ebenfalls im Laufe des Jahres statt, um uns abzustimmen und über weitere mögliche Zusammensetzungen von Mannschaften ab der C-Jugend zu sprechen. Neu ist ab der Saison 2020/21, dass wir auch schon ab der D-Jugend im ganzen Kalletal nur noch Mannschaften unter einer Jugendspielgemeinschaft melden konnten! Nach mehreren Gesprächen mit den Jugendleitern aller Kalletaler Vereine sind folgende Einigungen zu Stande gekommen:

Jugendbericht

des Jugendvorstands

Es gibt zwei D-Jugend-Mannschaften (Jahrgänge 2008 und 2009), die unter dem Namen der JSG BHK (Bentorf/Hohenhausen/Kalldorf) spielen werden!

- Trainer D1: Heiko Begemann und Lars Rose (beide BHK)
- Trainer D2: Nicolai Borowski (Lüdenhausen), unterstützt von Marcel Herrmann (Talle).

Zwei C-Jugend-Mannschaften (Jahrgänge 2006 und 2007) spielen auch unter dem Namen der JSG BHK (Bentorf/Hohenhausen/Kalldorf), wobei die C1 in die Bezirksliga aufgestiegen ist und dort auch spielen soll!

- Trainer C1: Tom Behrend und Niklas Brand (beide BHK)
- Trainer C2: N.N. (suchen wir noch, der eingeplante hat kurzfristig abgesagt!)

Die B-Jugend (Jahrgänge 2004 und 2005) spielt ebenfalls unter dem Namen der JSG BHK,

- Trainer: Severino Westerhoff (BHK) und Tobias Mowitz (FC Unteres Kalletal)

Die A-Jugend (Jahrgänge 2002 und 2003) wird federführend vom FC Unteres Kalletal geführt, der Name steht noch nicht sicher fest. Sicher ist auf jeden Fall, das er mit JSG FCU Kalletal anfängt und dahinter dann bis zu drei weitere Vereine genannt werden können (z. B. Bentorf/Hohenhausen/Lüdenhausen oder Talle).

- Trainer: Dirk Schaksmeier (BHK) und Steffen Weiss (FC Unteres Kalletal).

Damit haben wir im ganzen Kalletal nur noch zwei D-, zwei C- und jeweils ein B- und A-Jugend-Mannschaft melden können! Aber immerhin ist auch so für die neue Saison gewährleistet, dass die Jugendlichen, die noch möchten, weiter im Kalletal Fußball spielen können!

Jugendbericht

des Jugendvorstands

Die Trainingsorte und -zeiten, sowie Heimspielorte und -zeiten stehen auf einer gesonderten Seite im Erlenhain-Kurier! Geplanter Serienbeginn bei den Jugendmannschaften ist der 05.09.2020!

Wer die Jugendarbeit unterstützen möchte, kann sich jederzeit beim Vorstand oder mir melden! Wir benötigen auch in dieser Saison weiterhin Kinder, die sich sportlich betätigen wollen, sowie Trainer und Betreuer, die bereit sind mit den Kindern und Jugendlichen zu arbeiten.

Mit sportlichen Grüßen
Holger Stock

Leuschner
haustechnik

HESS. OLDENDORF
0 51 52 - 48 48

KALLETAL
0 52 64 - 65 69 07

IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER FÜR

Heizung 🔥 Sanitär 💧 Solar ☀️

BÜCKEBURG
0 57 22 - 2 85 98 98

WWW.LEUSCHNER-HAUSTECHNIK.DE



LUST AUF FREIBAD ODER SAUNA?

Schwimm- oder Auszeit buchen:
online über LemgoVorteil

www.stadtwerke-lemgo.de/lemgovorteil
oder in der App



Eau-Le Freizeitbad • AquaSports • Saunaland
der Stadtwerke Lemgo GmbH · Pagenhelle 14
32657 Lemgo · ☎ 05261 255-224



Die Landgärtnerei
klein aber fei

- Moderne Floristik
- Trauer & Hochzeitfloristik
- Individuelle Geschenkideen
- Dauergrabpflege
- Grabneuanlagen
- Beet & Balkonpflanzen
aus eigener Produktion
- Gartenpflege & -pflanzungen

Blumen Buschmeier

Gartenbaubetrieb & Blumenhaus

Blumenhäuser

32689 Kalletal-Lüdenhausen
Rosenweg 14
Tel. 05264 / 9719

32699 Extertal-Almena
Hauptstraße 30
Tel. 05262 / 4667

Gartenbaubetrieb

32689 Kalletal-Lüdenhausen
Rosenweg 14
Tel. 05264 / 9719
Fax: 05264 / 7555



Barny's Schnaps Probierstübchen

Feinste Prinz-Schnäpse vom Bodensee

Hausschnaps, Obstler, Alte Sorten, und vieles mehr ...

Kaufen kann man Prinz Schnaps an vielen Stellen, probieren aber nur hier!

*immer **Montags 18 - 20 Uhr***

Kalletal-Lüdenhausen, Mittelstr. 8, Eingang links um das Haus
Abholung und Lieferung auch nach Absprache: Tel. 0151 57 77 50 49

Spielplan 2020/2021

SG Lüdenhausen/Talle/Westorf

Datum/Uhrzeit	Heim	Gast	Ergeb	Ort
So 06.09.2020 12:30	SG LTW II	TuS Brake III	:	Talle
So 06.09.2020 15:00	SG LTW	SC Extertal II	:	Talle
So 06.09.2020 15:00	TuS Almena	SG LTW III	:	Almena
Di 08.09.2020 19:00	TuS Brake II	SG LTW	:	Brake
So 13.09.2020 10:30	SC Extertal III	SG LTW II	:	Nalhof
So 13.09.2020 12:30	SG LTW III	RSV Schwelentrup	:	Lüdenhausen
So 13.09.2020 15:00	SG LTW	SG Kalldorf	:	Lüdenhausen
So 20.09.2020 10:30	SG LTW III	TuS Brake III	:	Lüdenhausen
So 20.09.2020 12:30	SG LTW II	SG Bega/ Humfeld II	:	Lüdenhausen
So 20.09.2020 12:30	RSV Barntrop II	SG LTW	:	Barntrop
Do 24.09.2020 19:00	SG LTW	TSV Kirchheide II	:	Westorf
So 27.09.2020 12:30	SC Extertal III	SG LTW III	:	Nalhof
So 27.09.2020 12:30	SG Sonneborn/ Alverdissen II	SG LTW	:	Sonneborn
So 04.10.2020 10:30	SG LTW III	SG Bega/ Humfeld II	:	Talle
So 04.10.2020 12:30	SG LTW II	VFB Matorf	:	Westorf
So 04.10.2020 15:00	SG LTW	TSV Kirchheide	:	Westorf
So 11.10.2020 12:30	FC Unteres Kalletal II	SG LTW II	:	Langenholzhausen

Spielplan 2020/2021

SG Lüdenhausen/Talle/Westorf

Datum/Uhrzeit		Heim	Gast	Ergeb	Ort
So	11.10.2020 12:30	VfL Lüerdissen II	SG LTW	:	Lüerdissen
So	18.10.2020 12:30	SG LTW III	VFB Matorf	:	Lüdenhausen
So	18.10.2020 15:00	RSV Schwelentrup	SG LTW II	:	Schwelentrup
So	18.10.2020 15:00	SG LTW	SV Wüsten	:	Lüdenhausen
So	25.10.2020 12:30	SG LTW II	TuS Almena	:	Westorf
So	25.10.2020 12:30	FC Unteres Kalletal II	SG LTW III	:	Langenholzhausen
So	25.10.2020 12:30	SG Bentorf/ Hohenhausen II	SG LTW	:	Hohenhausen
So	08.11.2020 12:00	SG LTW III	SG LTW II	:	Talle
So	08.11.2020 14:30	SG LTW	FC Donop-Voßheide II	:	Talle
So	15.11.2020 14:30	FC Donop-Voßheide	SG LTW	:	Donop
So	29.11.2020 14:30	SG LTW	FC Unteres Kalletal	:	Talle
So	06.12.2020 12:00	FC Schw.-Spork/ Wendlinghausen II	SG LTW	:	Spork
So	07.03.2021 15:00	SG LTW	SC Extertal	:	N.N.
So	14.03.2021 15:00	SC Extertal II	SG LTW	:	N.N.
So	21.03.2021 15:00	SG LTW	TuS Brake II	:	N.N.
So	28.03.2021 15:00	SG Kalldorf	SG LTW	:	N.N.
Do	01.04.2021 19:00	SG LTW	RSV Barntrup II	:	N.N.

Spielplan 2020/2021

SG Lüdenhausen/Talle/Westorf

Datum/Uhrzeit		Heim	Gast	Ergeb	Ort
So	11.04.2021 13:00	TSV Kirchheide II	SG LTW	:	N.N.
So	18.04.2021 15:00	SG LTW	SG Sonneborn/ Alverdissen II	:	N.N.
So	25.04.2021 15:00	TSV Kirchheide	SG LTW	:	N.N.
So	02.05.2021 15:00	SG LTW	VfL Lüerdissen II	:	N.N.
So	09.05.2021 15:00	SV Wüsten	SG LTW	:	N.N.
So	16.05.2021 15:00	SG LTW	SG Bentorf/ Hohenhausen II	:	N.N.
Mo	24.05.2021 13:00	FC Donop- Voßheide II	SG LTW	:	N.N.
So	30.05.2021 15:00	SG LTW	FC Donop- Voßheide	:	N.N.
So	06.06.2021 15:00	FC Unteres Kalletal	SG LTW	:	N.N.
So	13.06.2021 15:00	SG LTW	FC Schw.-Spork/ Wendlinghausen II	:	N.N.
So	20.06.2021 15:00	SC Extertal	SG LTW	:	N.N.



Achtung: kurzfristige Änderungen der Spielorte sind jederzeit möglich!

Unsere Mannschaften freuen sich über zahlreiche Unterstützung der Zuschauer!

In der kommenden Serie wird es in der Kreisliga C einen neuen Spielmodus geben, da lediglich 19 Mannschaften im Kreis Lemgo für diese Liga gemeldet wurden. Es wird zwei Staffeln geben, die im Jahr 2020 eine Hinrunde spielen. Ab Frühjahr 2021 spielen die ersten vier Teams jeder Staffel eine Aufstiegsrunde mit Hin- und Rückspiel, sodass diese Mannschaften auf insgesamt 23 Spieltage kommen. Diese Aufstiegsrunde soll voraussichtlich am 27. Juni 2021 enden. Die restlichen 11 Mannschaften spielen eine Platzierungsrunde ohne Rückspiele. Diese Mannschaften werden somit insgesamt 19 Spieltage in der Serie 2020/21 bestreiten. Der letzte Spieltag ist für den 20. Juni 2021 geplant.

Martin Stock



Trainingszeiten

der Fußballer-Jugendmannschaften

Mannschaft	Trainer/Betreuer	Trainingstag/e	Trainingsbeginn
Minis (G-Jugend)	Holger Stock	Mittwoch	17:15 Uhr
		im Winter: Donnerstag	17:00 Uhr
F-Jugend	Torsten Christophelsmeier	Dienstag, nach Bedarf	17:00 Uhr
		Donnerstag	17:00 Uhr
		Im Winter, Mittwoch	17:00 Uhr
E-Jugend	Christian Obermeier	Dienstag	17:00 Uhr
	Jens Hartwig	Jeden 2. Donnerstag	17:00 Uhr
		im Winter: Dienstag	17:30 Uhr
D-Jugend unter BHK gemeldet	Heiko Begemann	Dienstag	17:30 Uhr
	Lars Rose	Donnerstag	17:30 Uhr
	Boris + Nicolai Borowski	im Winter: Freitag	17:30 Uhr
	Marcel Herrmann		
C-Jugend unter BHK gemeldet	Niklas Brand	Dienstag	17:00 Uhr
	Tom Behrend	Donnerstag	17:00 Uhr
B-Jugend unter BHK gemeldet	Severino Westhoff	Mittwoch	17:30 Uhr
	Tobias Mowitz	Freitag	17:30 Uhr
A-Jugend, unter JSG Unteres K. / Hohenh./... gemeldet	Dirk Schaksmeier	Montag	18:30 Uhr
	Steffen Weiss	Mittwoch	18:30 Uhr

Trainingszeiten

der Fußballer-Jugendmannschaften

Trainingsort	Heimspielort	Anstoßzeit
Sportplatz Lüdenhausen Halle Bavenhausen	Lüdenhausen	N.N.
Sportplatz Lüdenhausen Sportplatz Talle kleine Halle Hohenhausen	Talle oder Lüdenhausen	Sa N.N. Uhr
Sportplatz Talle Sportplatz Talle kleine Halle Hohenhausen	Talle	Sa 11:00 Uhr
Sportplatz Hohenhausen Hohenh./Talle/Langenholz. Kunstrasen Hohenhausen	N.N.	Sa 12:00 Uhr
Sportplatz Westorf Sportplatz Westorf	N.N.	Sa N.N. Uhr
Sportplatz Hohenhausen Sportplatz Hohenhausen	Hohenhausen	Sa 15:30 Uhr
Bavenhausen oder Westorf Langenholz. o. Stemmen	Langenholzhausen	Sa 17:00 Uhr

Bis zum Redaktionsschluss lagen noch nicht alle Informationen vor. Bitte erkundige dich individuell bei den Trainern nach den Heimspielorten und Anstoßzeiten.

Die Sportangebote vom TuS Lüdenhausen sind auf Seite 54 zu finden.

G-Jugend / Minis

Spaß am Fußball

Durch die Corona-Entwicklung hat sich nach dem Bericht in dem letzten Erlenhain-Kurier bei uns nicht mehr viel getan. Wir konnten nur noch an dem 3. Spieltag unserer Hallenspiellrunde in der Bösingfelder Halle teilnehmen! Dieser Spieltag fand bereits am 16.02.2020 statt! Die drei Spiele gegen übermächtige Gegner konnten wir nicht gewinnen.

Trotzdem haben wir uns den Spaß am Fußball spielen nicht nehmen lassen, auch wenn die Gesichter gerade nicht vor Freude strahlen. Wir mussten uns ja auf den nächsten Gegner konzentrieren! :-)



Nach den Spielen sah das dann schon wieder anders aus.

G-Jugend / Minis

Spaß am Fußball

Danach mussten/haben wir eine halbjährige Pause (ab Mitte März bis zum Mitte August) wegen der Corona-Bestimmungen einlegen! Ich wollte da kein großes Risiko eingehen!

Aber nun nehmen wir das Training unter Einhaltung der aktuellen Hygienebedingungen wieder auf und werden dabei wieder den Spaß am Sport in den Vordergrund stellen. Wenn noch weitere Eltern ihre Kinder unverbindlich mal zum Training bringen möchten, dann sind sie jeder Zeit herzlich willkommen! Bitte mich aber vorher kurz informieren (Tel. 05264/1818), um ihnen dann unsere Richtlinien vorstellen und erklären zu können! Die Kinder sollten nicht vor 2014 geboren sein! Wir trainieren mittwochs ab 17:15 Uhr in Lüdenhausen!

Ob ab September schon wieder G-Jugend-Turniere durchgeführt werden dürfen, möchte ich zurzeit noch bezweifeln. Aber vielleicht gibt es für uns ja demnächst auch Einzelspieltage (nur ein Spiel), wie es ab der F-Jugend üblich ist! Schauen wir mal.

Mit freundlichen Grüßen,
Holger Stock



Weserbergland **DUROC**
Das natürliche Schwein!

Schlachtung
im Kalletal

**Leckeres DUROC-Fleisch von glücklichen
Weideschweinen aus Lüdenhausen.**



Wurstkonserven ständig verfügbar, Fleisch auf Vorbestellung oder tiefgefroren.
Stephan Pollmann Genusshandel, Lüdenhausen
Tel.: 0160-1628000 Internet: www.weserbergland-duroc.de

D-Jugend

... im neuen Outfit

Mit vierzehn Kids starteten wir in die Saison 19/20 und hatten von Anfang an viel Spaß. Trotz der nicht so fahrerfreundlichen Gruppeneinteilung war es doch auch mal schön, gegen andere Mannschaften zu spielen und neue Sportplätze kennenzulernen.

In der Tabelle fanden wir uns zum Ende der Hinrunde im guten Mittelfeld wieder, um dann die Vorbereitung auf die Hallensaison zu beginnen. Hier waren wir nicht so erfolgreich und belegten etwa bei der Kalletalmeisterschaft den vorletzten Platz.

Mit großer Vorfreude schauten wir dann dem Start der Rückrunde im April entgegen, doch leider kam uns allen das Coronavirus in die Quere. Um die Motivation trotzdem aufrecht zu erhalten, stellten wir Trainings- u. Aktivitätsvorschläge zur Verfügung. Zusätzlich haben wir uns über neue Trainingsshirts gefreut, die wir, unter Einhaltung aller Regeln, auch zeitnah verteilten und an Stelle eines Mannschaftsfotos eine Fotocollage im neuen Dress zusammengestellt haben.

Im Laufe der Saison mussten wir uns von zwei Kids verabschieden, die wegen eines Wohnortwechsels nicht mehr am Vereinsgeschehen teilnehmen können.

Da das Interesse und somit auch die Nachwuchszahlen im Jugendfußball leider immer weiter sinken, wird es in der kommenden Saison 20/21 eine Zusammenarbeit mit der Jugendabteilungen der JSG BHK und UK geben, so können wir doch noch zwei Mannschaften stellen.

Wir trainieren Dienstag und Donnerstag von 17:30 bis 19:00 Uhr, wechselweise in Hohenhausen, Talle, Langenholzhausen. Wer Lust und Zeit hat oder einfach neugierig ist, kann gerne mal vorbeischauchen, wir freuen uns über jeden Besucher und natürlich auch fussballbegeisterte Kids, die Bock haben zu bolzen.

D-Jugend

... im neuen Outfit

Wir wünschen uns und allen anderen Mannschaften einen tollen Start in die neue Saison und trotz der aktuellen Einschränkungen viel Spaß und Erfolg.

Trainer: Marcel Herrmann, Nicolai Borowski
Betreuer und Unterstützer: Torsten Schnitgerhans
(vielen Dank an dieser Stelle für deinen Einsatz)

Kontakt:
Mail: nicolaiborowski@outlook.de
Phone: 0171 1981722



Unlimited

... mit Videos und Anleitungen fit bleiben

Das erste Halbjahr startete gut für die beiden Gruppen. Es wurde viel gespielt, viel getanzt und viel Fitnessstraining betrieben. Im Februar konnte ich die Gruppen nicht anleiten, wurde in der ersten Gruppe aber tatkräftig von Lara und Leonie vertreten. Vielen Dank nochmal an dieser Stelle dafür.

Vor den Osterferien wurde der Betrieb bereits eingeschränkt, sodass wir uns nicht mehr persönlich treffen konnten. Wir mussten uns also etwas anderes überlegen. So kam es, dass ich wöchentlich Videos aufgenommen habe und diese mittwochnachmittags in den Gruppen zur Verfügung stellte. Dafür habe ich CDs mit unseren Tänzen für alle Teilnehmer vorbereitet und in die Briefkästen geworfen. Wer wollte, konnte somit weiterhin zur gewohnten Zeit ein bisschen Tanzen oder Übungen machen.

Es waren Videos von unseren alten Tänzen, von Zumba-Tänzen, aber auch von aktuellen Tänzen dabei, die wir so vervollständigen konnten. Zusätzlich gab es ein Yoga-Video und Stretching-Videos. Manchmal gab es auch Fotos für weitere Übungen. Für die zweite Gruppe habe ich zusätzlich Aufnahmen mit Fitnessübungen zur Verfügung gestellt. Außerdem haben wir eine Fitness-Challenge gemacht, in der eine Woche lang jeden Tag eine andere Übung ausgeführt werden sollte. Bei den Kleinen waren Aktivitäten wie Schubkarrenlauf dabei, bei den Großen unter anderem einen Handstand zu üben.

Drei Wochen vor den Sommerferien durften wir endlich wieder loslegen. Unter Auflagen haben wir uns zwei Mal treffen können. Die Gruppen wurden entzerrt, sodass wir mit drei kleinen, anstelle von zwei größeren Gruppen nacheinander trainierten. Alle Mädchen haben sich vorbildlich verhalten. Wir tanzten auf dem Sportplatz, machten Spiele und Fitnessübungen. Dank des guten Wetters war das auch kein Problem. Am Tag als wir unsere traditionelle Saisonabschlussveranstaltung machen wollten, mit vielen Spielen, einem Quiz, Tänzen und einem

Eis, wurde mittags der Sportbetrieb aufgrund eines Coronafalls wieder eingestellt, sodass diese leider nicht stattfinden konnte.

Mitte August starten wir nun wieder mit unseren Tanzstunden und freuen uns schon sehr, einander wiedersehen zu dürfen. Die erste Gruppe mit Kindern bis 13 Jahren findet derzeit mittwochs von 17:00 Uhr bis 17:50 Uhr statt, die zweite Gruppe für alle ab 14 Jahren startet um 18:00 Uhr. Ich freue mich sehr, euch alle wiedersehen zu dürfen.

Liebe Grüße,
Désirée Knaup



Fit in der Coronazeit

... und was hast du so ohne den TuS gemacht?

In der Zeit des Lockdowns habe ich mich mit viel Fahrradfahren fit gehalten. Die Touren führten mich durch die schönen Lemgoer Wälder, Kalletaler Berge und an die Weser. Meine Lieblingsroute startet in Lemgo bei mir zu Hause, von dort aus bin ich nach Kirchheide über den Reinertsberg gefahren. In Vlotho angekommen, ging es weiter über Langenholzhausen und Lüdenhausen, wo ich gerne einen Zwischenstopp am Sportplatz machte, um nach dem Rechten zu sehen. Von hier aus fuhr ich wieder zurück nach Hause.

Christian König





Ihr Fahrzeug ist bei uns in den besten Händen!

Testen Sie uns, wir garantieren Ihnen:

- faire Preise
- Termintreue
- kompetente Beratung
- freundliche Mitarbeiter
- Flexibilität
- Mobilität

Wir
freuen
uns auf
Sie!

Autohaus Liebrecht
Service erfahren!

Herforder Str. 103 | Bad Salzungen

Telefon: (05222) 95 58-0

E-Mail: info@mercedes-liebrecht.de

Besuchen Sie uns auch online: www.mercedes-liebrecht.de

Das Cutter-Team

... wie man dazu kommt, neue Dinge zu lernen

Und was hast du so neues gelernt in der Corona-Zeit? Wir auf jeden Fall Videos schneiden. Nachdem uns der TuS Talle für die #KlopapierChallenge nominiert hatte, sind wir in den Genuss gekommen Videobearbeitungsprogramme kennenzulernen... und da gibt es viele. Wir haben uns nach ein bisschen Tüftelei dann für das einfachste bedienbare Programm entschieden, denn wir mussten innerhalb von 48 Stunden ein Video zusammenbauen. In einer hastig erstellten WhatsApp-Gruppe mit TuS-Mitgliedern wurden kurze Szenen gefilmt, die wir zu einem Video zusammengeschnitten haben. Ganz herzlichen Dank an alle, die sich so kurzfristig daran beteiligt haben. Das Video ist auf dem Facebookauftritt des TuS Lüdenhausen (Link s. unten) zu sehen. Wir haben unsererseits den Tennis Club Herbrechtsdorf nominiert, die auch ein tolles Video erstellt haben.

Damit nicht genug, die Fitnessgruppe von Carina hat für die Corona-Challenge Videos als Nachweis für die Übungen gedreht. Da waren so einige Highlights dabei, die wir für die Ewigkeit festhalten wollten. Auch dieses Video ist bei Facebook zu sehen.

Wer die Videos noch nicht kennt, viel Spaß beim Schauen.

Anne Exner und Martin Stock



Das Cutter-Team

... wie man dazu kommt, neue Dinge zu lernen

#KlopapierChallenge



<https://bit.ly/3asU6Bk>

#Corona-Challenge



<https://bit.ly/2Y8806X>

Edgar Klatt
Metallbau-Meister

Klatt

Metall-Bau Technik Service

Am Kleeberg 6 • 32689 Kalletal • Telefon: 05264 - 65 55 61 • Mobil: 0179 - 50 37 33 9 • <http://www.kbts.de>

Fit in der Coronazeit

... und was hast du so ohne den TuS gemacht?

Was ist eigentlich Sport?

Spazieren im Wald, Rentner-Frühschwimmen im Freibad, Fußball in der Bundesliga, Schach oder FIFA auf der Playstation. Und was braucht es eigentlich für den Sport? Reicht der Spaß und die Freude an der Bewegung? Braucht es überhaupt Bewegung? Oder brauche ich sogar ein Ziel, das ich verfolgen kann um ein Sportler zu sein?

Ganz klar, Sport hat viele Facetten und bedeutet jedem etwas anderes. Trotzdem wird uns Sportler immer eins verbinden: Wenn man uns unseren Sport weg nimmt, dann tut es weh und wir vermissen unsere Leidenschaft und unsere Sportsfreunde.

Neben dem Verzicht aufs Hobby ist es mir besonders schwer gefallen während meiner ersten Quarantäne keine Ausprägung von Sport und Bewegung ausleben zu können. Zum Stubenhocker mutiert, habe ich bei bestem Sonnenschein in meiner viel zu heißen Dachgeschosswohnung geschmorrt.

Doch dann war es endlich so weit. Die zwei Wochen waren vorbei und endlich konnte ich mich wieder „Corona-frei“ bewegen. Ich hab mir also mein Rennrad geschnappt und mich auf den Weg in Richtung Hermann gemacht. Mit meiner aufgestauten Energie habe ich es geschafft den Hermann mit einer Durchschnittlichen Geschwindigkeit von 27km/h zu erreichen. Der Rückweg jedoch war eine reine Tortur. Und ich bin regelrecht eingebrochen. Nichtsdestotrotz 68 km. Persönliche Bestleistung.

Stolz und endlich wieder ausgepowert habe ich mein Rad geputzt und wieder eingeräumt, während Bernd mich über meine Tour ausfragte. Als ich mich gerade verabschieden wollte, sagte er: „Meine längste Tour war übrigens zum Steinhuder Meer, drum herum und wieder zurück...ca. 170 km“.

Fit in der Coronazeit

... und was hast du so ohne den TuS gemacht?

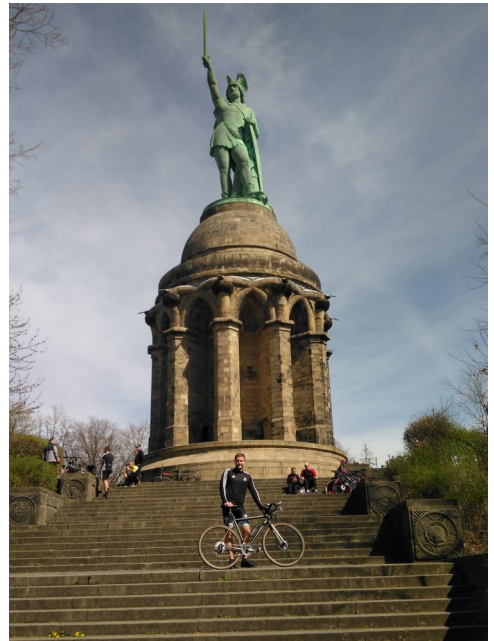
Und da war es wieder: ein Ziel! Ein Tor, das ich erzielen kann. Ein Dreier den ich haben will oder ein Aufstieg, auf den ich hinterher jage!

Die nächsten Wochenenden und freien Tage waren geprägt von immer länger werdenden Touren, bei denen ich nicht nur die Bewegung, sondern auch unsere tolle Heimatlandschaft genossen habe. Angestachelt von der Bestmarke, die mein Onkel gesetzt hatte, konnte ich mich immer weiter steigern.

Bis es schließlich so weit war! Der Tag der Bernd-Rügge-Gedächtnistour war gekommen und ich habe mich morgens in der Früh auf den Weg gemacht. Ich habe mein Ziel erreicht, es umrundet und schließlich, da ich ja eh keine Wahl hatte, den Heimweg angetreten. Mein Handy hat 163 km aufgezeichnet als ich am Abend desselben Tages mein sportliches Highlight für dieses Jahr abgeschlossen habe.

Mein Appell an euch, liebe Sportsfreunde, lasst euch nicht hängen und nutzt die Zeit um neue Facetten des Sportes kennenzulernen. Setzt euch ein Ziel und bleibt am Ball. Oder habt einfach Spaß daran mehr von unserer tollen Heimat zu entdecken als nur die Sportplätze und das vielleicht auch auf dem Rad.

Jan-Henrik Dietz



Fitnessgruppe

Die Corona-Fitnesschallenge

Die Pandemie geht auch an der Fitnessgruppe nicht spurlos vorbei. Auch wir konnten uns nicht mehr persönlich zum Training am Erlenhain oder im Dorfgemeinschaftshaus treffen.

Dies bedeutete jedoch nicht, dass kein Training statt fand. Die Corona-Fitnesschallenge wurde ins Leben gerufen.

Was ist das? Ein Teil der Fitnessgruppe hat sich digital organisiert. Hierüber wurden verschiedene Aufgaben gestellt. Jeder Teilnehmer führte die Aufgaben selbstständig durch und dokumentierte sie je nach Aufgabe durch Videos, Bilder oder Schrittzähler. Dies wurde als Nachweis der Teilnahme eingereicht.

Wo wurden die Aufgaben durchgeführt? Sie konnten von jedem von Zuhause aus oder an der frischen Luft umgesetzt werden. Die Aufgaben konnten von jedem alleine und ohne besondere Hilfsmittel erledigt werden.

Wann mussten sie umgesetzt werden? Es gab für je Übung eine individuelle Frist. Anreiz zur Teilnahme? Es gab Punkte, sowohl für geschaffte Aufgaben als auch für die einzelnen Challenge-Siege und die Kreativität der Sportler. Wer am Ende die meisten Punkte gesammelt hatte, erhielt den großen Endpreis.

Los ging es entspannt mit Übung Nummer 1: Handstand oder Kopfstand. Neben waghalsigen Handständen (Robin auf dem Gartenstuhl), bleibt vor allem der „Mitternachts-Handstand“ von Lasse in Erinnerung.

Danach folgte Challenge Nr. 2: Schritte sammeln. Dies war eine Team-Challenge, bei der die gesamte Gruppe an vier Tagen die geforderten 1.000.000 Schritte knapp verfehlte. Martin steuerte hier über 100.000 Schritte bei. Wahnsinn!

Mit der 3. Challenge war wieder Kreativität gefordert: Bücher-Workout an drei verschiedenen Tagen für drei verschiedene Muskelgruppen. Starke Leistung hier von Frank, der quasi eine ganze Enzyklopädie stemmte. Es sollte allerdings über eine Helmpflicht nachgedacht werden.

Bei Challenge Nr. 4 wurde die Gruppe mit der „Besenstiel-Übung“ gequält: Es mussten an drei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils 11 Wiederholungen

geschafft werden. Kai und Robin waren besonders kreativ und legten mit einem Affenzahn los. Die 76 Wiederholungen von Pascal sind wohl ein Rekord für die Ewigkeit!

Zum Abschluss gab es die allseits (un)beliebte Sally-Übung, auch hier war wieder Kreativität gefordert und alle Sportler haben noch einmal richtig Gas gegeben mit Hanteln, Gewichten etc. Nach dem dritten Sally-Tag hatten wohl alle ordentlich Muskelkater im Oberschenkel.

Obwohl der Spaß und die Bewegung im Vordergrund standen, kann nach insgesamt 5 Challenges folgenden Teilnehmern zum Sieg gratuliert werden:

Platz 1: Martin Stock (35 Punkte)

Platz 2: Nadine Pritzel (30 Punkte)

Platz 3: Lena Rolf (28 Punkte)

Du willst die Kreativität von Robin und Kai oder Lassés Mitternachts-Handstand bewundern? Kein Problem! Anne und Martin haben ein herrliches Video mit allen Highlights zusammengeschnitten. Schau mal auf unserer Facebook-Seite vorbei! Die Links findest du hier im Erlenhain-Kurier auf Seite 43.

Eure Carina Brakhage

www.tolleware.de

Partyzelte

Stahlgestell 38 mm
4x3m, 6x4m, 8x4m,
10x4m mit PE-Planen
*** Ersatzteile ***



Bodenplatten

aus Kunststoff je 50x50x5 cm
** Mieten z.B. für die Party **

Handelshaus Ulrich Becker • Am Anger 15 • 32689 Kalletal-Lüdenhausen
05264 / 9948 • 0151 / 50 54 40 53 • info@tolleware.de • www.tolleware.de

Fit in der Coronazeit

... und was hast du so ohne den TuS gemacht?

Plötzlich fehlte was ...

Mittwoch, 18.30 Uhr vorbereiten auf die Trainingsstunde „Go for Gold“.

Um 19.00 Uhr geht es los, die Freiluftsaison ist greifbar nahe, aber nein, ist ja abgesagt „lock down“ wegen Corona.

Na, nicht so schlimm, es geht auch allein!

Die Deuser-Matte zum Geburtstag kam wie bestellt. Die Übungsanleitung, präzise und verständlich von Anne abgefasst, lag vor. Aufwärmen: Laufen auf der Stelle oder Treppe auf und ab, Armkreisen, Tempowechsel usw. Dann: Das Haupttraining und abschließend Dehnübungen und Abwärmen.

Es war gut, dass du dich aufgerafft hast, denke ich.

Aber: Etwas fehlt. Ist es die innere Zufriedenheit und das Wohlfühl, das sich nach dem Sport einzustellen pflegt? Der Seitenblick zum Sportkameraden zur Sportkameradin, um Bewegungsabläufe abzugucken, die man nicht so gut kann? Der Lob von Anne ...das machst du gut, aber noch etwas mehr strecken oder tiefer

beugen? Ihre Anfeuerung ... noch 15 Sekunden, das schafft ihr! Und: Sie hat recht, wir schaffen es!



Ist es das oder vielleicht ganz etwas anderes? Die Begrüßung zu Beginn der Übungsstunde, die flotten, wohlgemeinten Bemerkungen während des Sports oder das danach?

Fit in der Coronazeit

... und was hast du so ohne den TuS gemacht?

Ich meine, es ist alles und noch mehr, das Mitgenommen werden, das Anfeuern zum Erreichen individueller und gemeinsamer Ziele.

Kurz und gut: Der Sport in der Gemeinschaft ist es!
Kommt vorbei, macht mit und fühlt euch bei uns wohl.



Sportlich grüßt: Hermann Westerhaus von Go for Gold



Go for Gold

... Sport mit Alltagsgegenständen

Nachdem wir in diesem Jahr in den ersten beiden Monaten mit Kraft- und Koordinationstraining im DGH gut durchgestartet sind, mussten wir aufgrund des Corona-Lockdowns den Trainingsbetrieb einstellen. Damit wir nach dem Lockdown nicht bei Null wieder anfangen mussten, habe ich regelmäßig kleinere Trainingsstunden an die Sportgruppe erstellt, die im Haus, im Garten und auch teilweise im Wald individuell durchgeführt werden konnten.

Am 17.06.2020 konnten wir dann endlich unter Corona-Bedingungen wieder auf dem Sportplatz an der frischen Luft durchstarten. Wir begannen mit einem leichten Training, das wir – mit einer 3-wöchigen Zwischenpause – immer weiter steigern konnten.

Auch bei dem heißen Wetter im August haben wir uns weiterhin getroffen. Hier standen dann vor allem Koordinations- und Dehnübungen und kniffliger Denksport im Team auf dem Plan: „Welches Gewürz, steht in welcher Dose mit wieviel Gramm in welchem Fach des Regals“.

Wer Lust und Zeit hat sich mittwochs um 19 Uhr sportlich zu betätigen, kann gern reinschnuppern. Ich freue mich auf jeden, der mitmachen machen möchte.

Lasst es euch gut gehen und bleibt gesund.

Eure Anne

Übungen mit Flaschen

Material: • 2 gefüllte Flaschen (oder Gewichte)
• eine Matte od. Teppich od. Decue

aufwärmen: ca. 5 Min.
→ sucht euch was von den vorherigen Übungs-
zetteln aus

Hauptteil: alle Übungen nacheinander, insg. 3 Runden

Übung 1: 14x
Überschlage Flaschen in die Hand. Bein in die Luft geben, Arme nach unten nehmen

Übung 2: 14x
Flaschen in die Hände nehmen & Arme seitlich nehmen (oder Arme und wieder runternehmen → immer hoch-frei)

Übung 3: 14x
Beine lang lassen und über eine Flasche heben (falls nichts da war)

Übung 4: 14x
Rückwärts Flaschen in die Hände Arme hinter Kopf in Richtung Decue

Übung 5: 14x
Sacklage, eine Flasche von dem Kopf in andere Hand geben, halte den Rücken in andere Hand geben. Acht für Rückwärtswechsel!

Auch in diesem ungewöhnlichen Jahr kann das Deutsche Sportabzeichen von Martin, Jörn und Anne beim TuS Lüdenhausen abgenommen werden. Um es coronakonform durchzuführen, mussten wir ein bisschen umplanen und auf individualisierte Termine setzen. Also, wie läuft es in diesem Jahr ab? Meldet euch einfach bei uns und wir vereinbaren individuelle Termine. Die Disziplin Schwimmen lasst ihr bitte von einer/m Schwimmmeister*in eurer Wahl abnehmen.

Die Sportabzeichenbedingungen findet ihr unter www.deutsches-sportabzeichen.de

Wir freuen uns auf die Abnahme des Sportabzeichens.

Eure Sportabzeichenabnehmer*innen

Anne Exner, Jörn Deppe und Martin Stock



0151 15 254 437
info@biowaerme-luedenhausen.de
www.biowaerme-luedenhausen.de
Am Sportplatz 1,
32689 Kalletal

HEIMATWÄRME AUS LÜDENHAUSEN
Wärme ganz nah!

Sportförderung

#wirfuerlippe

Wir bewegen Lippe ...

**Der starke Partner
für Breiten- und
Spitzensport in Lippe.**



ServiceCenter Almena

Derya Heuer

Sascha Bebermeier

Hauptstr. 15

32699 Extertal

Telefon: 05262 9467-0

Telefax: 05262 9467-10



Besuchen Sie uns auch auf Facebook,
Instagram und Twitter, oder unter

lippische.de



Lippische

Landesbrandversicherung AG

Geschäftsführender Vorstand

1. Vorsitzende: Carina Brakhage, Tel. 0175/1677692
2. Vorsitzender: Christian König, Tel. 05261-1845749
1. Geschäftsführerin: Barbara Künemund, Tel. 05264/657848
 1. Kassierer: Martin Stock, Tel. 05261/7009716

Erweiterter Vorstand

2. Geschäftsführer: Lars Meier, Tel. 0160/94447614
2. Kassiererin: Désirée Knaup, Tel. 0151/18403101
- Sozialwart: Yvonne Meier, Tel. 0151/58814721
- Ehren-Vorsitzender: Karl Seidens, Tel. 05264/9345

Jugend-Vorstand

1. Vorsitzender: Holger Stock, Tel. 05264/1818
 2. Vorsitzender: Robin Würfel, Tel 0175/8472471
- Jugend-Geschäftsführer: Lars Meier, Tel. 0160/94447614
- Jugend-Kassiererin: Désirée Knaup, Tel. 0151/18403101
- Jugend-Förderung: Désirée Knaup und Holger Stock

Weitere Ansprechpartner zu den einzelnen Mannschaften und Abteilungen stehen im Sportkasten.

Sportangebote im TuS

Mo.	19:00 Uhr	Fitnessstraining im DGH
Di.	17:30 Uhr	Seniorenturnen im DGH
	18:30 Uhr	Training 1./2./3. Mannschaft *
	19:15 Uhr	Damengymnastik im DGH
Mi.	17:00 Uhr	Unlimited (ab 1. Klasse) im DGH
	18:00 Uhr	Unlimited (ab 8. Klasse) im DGH
	19:00 Uhr	Go for Gold auf Sportplatz / im DGH
Fr.	17:30 Uhr	Training Altherren
	18:00 Uhr	Training 1./2./3. Mannschaft *

* der aktuelle Trainingsplan kann beim Trainerteam angefragt werden

Der Getränkepartner der Lüdenhauser

Unser Leistungsspektrum:

- Getränkeliieferant**
 - Biere (Fass oder Kiste)
 - Weizen (Fass oder Kiste)
 - Cola, Fanta, Sprite, Wasser, etc.
- Equipmentverleih**
 - Zapfanlagen
 - Theken
 - Ausschankwagen
- und vieles mehr...!!!**



In der Ecke 3 - 32689 Kalletal

Mobil: 0160/97 927 854 - www.getraenkeservice-owl.de

Der **Erlenhain-Kurier** ist die Vereinszeitung des TuS Lüdenhausen und erscheint zweimal im Jahr. Verantwortlich für den Inhalt ist der Vorstand des TuS Lüdenhausen von 1913 e.V. sowie die unter den Berichten namentlich genannten Personen.

Ihr vermisst einen Bericht über eine Mannschaft bzw. Abteilung oder Gruppe? Leider wurde dann bis zum Redaktionsschluss kein Bericht abgegeben.

Layout und Erstellung durch Carina Brakhage, Anne Exner und Yvonne Meier. Die Anzeigen wurden durch die Mitglieder des Vorstands besorgt.

Hinweis: Der nächste Erlenhain-Kurier erscheint im Frühjahr 2021.

Sollte jemand Lust haben am Erlenhain-Kurier mitzuwirken und eigene Ideen einzubringen, kann er/sie sich gerne an den Vorstand wenden!

Der TuS im Internet: **www.luedenhausen.de/vereine/tus**

Der TuS per Email: **tus@luedenhausen.de** oder **ehk@luedenhausen.de**

Ach ja: Tippfehler werden auch weiterhin absichtlich eingebaut und wollen natürlich auch gefunden werden ... Wer einen findet, darf ihn gerne behalten, grillen oder einfrieren... ;-)

Wir danken allen Unternehmen, die durch ein Inserat die Veröffentlichung dieser Vereinszeitung erst ermöglicht haben!

Wir bitten darum, dass Sie bei Ihren Einkäufen auch die Sponsoren des TuS Lüdenhausen berücksichtigen!!!



G. Kuhfuß GmbH

- *Sanitär – Installation*
- *Heizung und Solaranlagen*
- *Groß-Wassieranlagen*
- *Rohrleitungsbau*
- *Gas*
- *Wasser*
- *Steuerbare Erdbohrungen*

*Mittelstr. 1 · 32689 Kalletal-Lüdenhausen
Tel. 0 52 64 / 64 80-0 · Fax 0 52 64 / 64 80-90*