

Erlenhain-Kurier

“Februar 2012”



Einladung zur Jahreshauptversammlung

auf den Seiten 10 und 12 !



Unseren verstorbenen
Vereinsmitgliedern
zum ehrenden Gedenken

Inhaltsverzeichnis

Vorwort vom 1. Vorsitzenden	S. 4
Bericht vom 1. Jugendvorsitzenden	S. 7
Einladung zur Jahreshauptversammlung	S. 10
Einladung zur Vereinsjugendversammlung	S. 12
Bericht 1. Mannschaft	S. 14
Bericht 2. Mannschaft	S. 19
Bericht Alte Herren Mannschaft	S. 22
Spielplan 1. und 2. Mannschaft	S. 26
Bericht D-Jugend	S. 28
Bericht E-Jugend	S. 31
Bericht F-Jugend	S. 33
Wer hilft, wenn man sich die Vereinsbeiträge nicht leisten kann?	S. 36
Jugend Trainingszeiten	S. 38
TuS-Jugendförderung	S. 39
Bericht Jazztanz	S. 40
Bericht Seniorenturnen	S. 42
Bericht Sportabzeichen-Treff	S. 44
Bericht Aerobic-Mix	S. 46
Neues aus der Ernährungsecke: Mythen	S. 48
Termine und Sportangebote im TuS	S. 50
Impressum	S. 51

Liebe TuS - Familie,

einmal nicht erschienen – und schon vermisst! Eine neue Ausgabe unserer Vereinszeitung liegt nun glücklicherweise vor uns. Einen herzlichen Dank an alle, die mit ihrem Fleiß und ihrem Engagement dazu beigetragen haben, dass der Erlenhain-Kurier nach nur kurzer Pause wieder erscheint und so eine wunderbare Tradition aufrecht erhalten werden kann.

Das Jahr 2011 haben wir nun hinter uns gelassen. Im Vorstand unseres Vereins mussten wir einige Veränderungen hinnehmen, was letztendlich auch dazu geführt hatte, dass im Sommer des vergangenen Jahres auf den Kurier verzichtet werden musste.

Um den Fortbestand unseres Vereins und jetzt auch aktuell - ein Gelingen unseres bevorstehenden Jubiläumjahres - zu gewährleisten, ist es zwingend erforderlich, den Vorstand personell zu ergänzen.

Dabei kommt mir insbesondere eine Gruppe im Verein in den Sinn, der derzeit stark unterrepräsentiert ist – die Frauen im TuS.

Bei eingehender Betrachtung wird mir klar, wie unser Verein von außen wirken muss. Ein Fußballverein, regiert ausschließlich von Fußballern, der sich scheinbar aus Gewohnheit mit einigen Turngruppen schmückt.

Zwar kann ich versichern, dass dem gesamten Vorstand alle Sparten im Verein in gleichem Maße wichtig sind – zugeben muss ich aber auch, dass wir uns das nicht immer anmerken lassen.

Deshalb mein Appell an alle Frauen im TuS Lüdenhausen und an alle Frauen, die in unserem Verein bisher noch keine sportliche oder gesellschaftliche Heimat gefunden haben:

Tretet für Eure Belange ein, besucht die Versammlungen und Veranstaltungen des Vereins und erhebt dort Eure Stimme. Macht mit im Vorstand und sorgt dafür, dass der TuS lebt. Denn eins ist uns allen klar: Allein der Fußball wird nicht sicherstellen, dass es unseren Verein in 25 Jahren noch geben wird.

Es gilt auch für einen kleinen Verein wie den unseren, neue Angebote zu erschließen und Bewährtes zu erhalten. Das können die Männer im TuS allein nicht schaffen, auch wenn sie sich noch so bemühen.

Und damit bin ich beim anderen großen Thema des Jahres 2012: Der TuS Lüdenhausen begeht im Jahr 2013 sein 100-jähriges Vereinsjubiläum. Leider waren die Planungen im vergangenen Jahr ins Stocken geraten, da wir uns zwingend mit anderen Sachen beschäftigen mussten, die auch mich persönlich sehr von den Vorbereitungen für das Jubiläumsjahr abgelenkt hatten.

Nun gilt es aber, den Blick fest auf das Jubiläum zu richten. Die Termine wurden bereits abgestimmt, sie müssen nun schnellstmöglich mit Inhalten gefüllt werden. Auch hier wird es wichtig sein, die anstehenden Arbeiten auf möglichst viele Schultern zu verteilen. Jeder kann sich hier in irgendeiner Form einbringen. Wer daran Interesse hat, möge sich doch bitte mit mir in Verbindung setzen und nicht nur darauf warten, angesprochen zu werden.

Gemeinsam werden wir unser Jubiläum unvergesslich gestalten können!

Viel Spaß beim Lesen der Vereinszeitung wünscht nun

Friedemann Rolf
1. Vorsitzender



Neu: Jetzt auch mit einem bis zu 300 m² großen Festzelt



Ihr Partner für Ihre Veranstaltung, gleich welcher Art.

Gerne beliefern wir Sie auch mit Getränken und Equipment!

Sprechen Sie uns unverbindlich an, wir beraten Sie bei allen Fragen rund um Ihr Fest.

Mobil: 0171 - 31 82 084
info@magic-events-kalletal.de
www.magic-events-kalletal.de

Hotel-Restaurant-Café

Tannenhof



... das gastliche Haus für die ganze Familie!

Küchenzeiten: Mo.–So. 17.30–22.00; Fr.–So. 11.30–14.30; Mittwoch Ruhetag

- gutbürgerliche Küche mit regionalen und internationalen Spezialitäten
- Bundeskegelbahnen
- Kuchen und Torten aus eigener Herstellung
- komfortable Hotelzimmer
- Saal für Festlichkeiten aller Art bis 200 Personen
- Berggarten mit Kinderspielhaus
- hauselgene Veranstaltungen wie Brunch etc.

Inhaber: Familie Peter Jergler · Tannenhofstraße 1 · 32689 Kalletal-Henstorf
☎ (05264) 6470-0 · Telefax: (05264) 6470-22 · Mobil: 0173-2612067

Jugendbericht

Hallo Leute,

wieder ist ein Jahr wie im Flug vergangen. Hier zuerst einmal ein kleiner Abriss der Jugendveranstaltungen im letzten Jahr.

Vom 26.05.-29.05.2011 fand unser TuS Jugend-Sportwochenende statt, zu dem wir unter Anderem das DFB-Mobil mit einem Training für F- und E-Jugendliche begrüßen durften. Etwa 30 Kinder und 4 Trainer/ Betreuer aus Bavenhausen und Lüdenhausen nahmen am 26.05. daran teil. Unter Anleitung von lizenzierten Fußballverbandstrainern wurde ein altersgerechtes Kindertraining durchgeführt, Fragen beantwortet und Tipps gegeben. Auch der Spaß kam dabei nicht zu kurz. Der Anfang des Sportwochenendes war damit sehr zufriedenstellend. Die anderen Tage verliefen vom Besuch her nicht ganz so gut, aber auch nicht wirklich schlecht. Mager war allerdings die Teilnahme an der TuS-Wanderung am Sonntagmorgen, den 29.05.

Im Rahmen des Sommerfestes fand am Samstag, dem 3. September ein E- und ein D-Jgd-Turnier mit 7 bzw. 6 Mannschaften statt. Die Turniere waren damit sehr gut besucht. Das Wetter spielte auch mit. An dieser Stelle schon mal mein Dank an alle Helfer und Helferinnen, die zum Gelingen der Turniere beigetragen haben.

Das Jahr ließen wir dann am Samstag dem 10.12.2011 mit der Weihnachtsfeier/Jahresabschlussfeier im Dorfgemeinschaftshaus ausklingen. Auch diesmal fanden sich wieder zahlreiche Kuchen- und Waffelteig-Spender für das Kaffeetrinken bei dieser Feier. Das Kaffeekochen und die Ausgabe der leckeren Sachen auf Spendenbasis übernahmen Martina Knaup und Anja Stock. Nach dem Kaffeetrinken ging es mit einer Voltigier-Vorführung von Joana Dietz und Lena

Rüggel weiter. Sie ernteten großen Applaus für ihre Darbietungen. Es folgte die Aufführung des Weihnachtsmärchens „Der Weihnachtsapfel“, welches unter der Anleitung von Antje Fuhrmann, Doris Dietz und Sylke Rönnefahrt in den Wochen vorher mit den Kindern einstudiert wurde. Die Kinder machten ihre Sache großartig, so dass an Beifall nicht gespart wurde. Anschließend besuchte uns der Weihnachtsmann, der für jedes Kind etwas dabei hatte. So klang die Jugendweihnachtsfeier dann langsam aus. Vielen Dank für den schönen Nachmittag an alle Kinder, Helfer und Helferinnen, die dazu beigetragen haben.

In der Fußballabteilung gibt es zurzeit jeweils eine G- (Minis), eine E- und eine F-Jgd Mannschaft in der Spielgemeinschaft Bavenhausen/ Lüdenhausen/ Talle. Außerdem gibt es eine D-Jgd, die unter Lüdenhausen gemeldet ist und in der auch nur Lüdenhausener Vereinsmitglieder mitspielen. Zwei C-Jugendliche spielen bei Talle/ Westorf mit, die B-Jugendlichen (vier Spieler) sind bei der Jugendspielgemeinschaft Humfeld/ Schwelentrup/ Spork/ Bega untergebracht. Des Weiteren spielen zwei A-Jugendliche bei der JSJ Bentorf/ Hohenhausen/ Kalldorf (BHK).

www.tolleware.de

Tolle Ware - Tolle Schnäppchen - Tolle Preise - Toller Service

Der Zeltprofi aus Lüdenhausen für Privat, Vereine, Firmen.

Partyzelte von 24 bis 40 qm

**NEU: Bodenplatten aus Kunststoff
& Dachziegel aus Kunststoff**

Ulrich Becker • Tel. 05264 / 99 48 • Email: info@tolleware.de
Am Anger 3 • 32689 Kalletal-Lüdenhausen

Bei den Mädchen gibt es derzeit zwei Jazztanzgruppen, die von Désirée Knaup geleitet werden.

Nun noch ein paar Worte an die Eltern. Bitte unterstützt eure Kinder, wenn sie Sport treiben möchten, erinnert sie an die Trainingszeiten, bringt sie wenn möglich zu den Spielen oder zum Treffpunkt, schaut euch auch mal ein Spiel eurer Kinder an und meldet eure Kinder, wenn Sie verhindert sind, rechtzeitig bei den Trainern ab!!! Vielen Dank im Voraus.

Zum Schluss möchte der Jugendvorstand allen Betreuern, Trainern, Übungsleiterinnen, Gönnern und Helfern für die Unterstützung im letzten Jahr recht herzlich danken.

Mit sportlichen Grüßen
Holger Stock
1. Jugendvorsitzender

Lindenkrug
Gasthof, Partyservice, Billard und Dart



Inhaber: Christa Marzog, Mittelstraße 8, 32689 Kalletal – Lüdenhausen
Telefon: 05264 / 9744, Internet: www.lindenkrug-luedenhausen.de

Einladung zur Generalversammlung

Liebe Vereinsmitglieder,

hiermit lädt der Vorstand des TuS Lüdenhausen Euch zur diesjährigen Generalversammlung am

Freitag, dem 24. Februar 2012 um 19:30 Uhr

in unserem Vereinslokal „Lindenkrug“ herzlich ein.

Tagesordnung:

01. Begrüßung
02. Totenehrung
03. Bericht des 1. Vorsitzenden
04. Verlesung und Genehmigung des Protokolls 2011
05. Ehrungen
06. Geschäftsbericht 2011
07. Abteilungs- und Mannschaftsberichte
08. Kassenbericht 2011
09. Bericht der Kassenprüfer
10. Entlastung des Kassierers und des Vorstandes für das Jahr 2011
11. Wahlen
12. Verschiedenes

Anträge zur Generalversammlung müssen bis zum Versammlungsbeginn schriftlich beim Vorstand vorliegen.

Wir hoffen auf zahlreiche Teilnahme und bitten um pünktliches Erscheinen, damit die Versammlung zügig durchgeführt werden kann.

Mit sportlichem Gruß
Der Vorstand

Auto Olli GmbH

KFZ-Meisterbetrieb Oliver Balitzki

TÜV UND AU
KLIMASERVICE
REIFEN UND RÄDER
MOTORDIAGNOSE
UNFALLREPARATUREN
LPG AUTOGASUMRÜSTUNG



TANKCENTER KALLETAL

Rintelner Str. 73
32689 Kalletal-Hohenhausen
Telefon 0 52 64 - 2 97
Fax 0 52 64 - 65 51 54
auto-olli-gmbh@t-online.de

WERKSTATT KALLETAL

Kfz-Meisterbetrieb
Meyra-Ring 5
32689 Kalletal-Kalldorf
Telefon 0 57 33 - 9 61 54 35

Einladung zur Vereinsjugendversammlung

Liebe jugendliche Vereinsmitglieder, liebe Eltern,

hiermit lädt der Jugendvorstand des TuS Lüdenhausen Euch zur diesjährigen Jugendversammlung am

Freitag, dem 24. Februar 2012 um 17:30 Uhr

in unserem Vereinslokal „Lindenkrug“ herzlich ein.

Tagesordnung:

01. Begrüßung
02. Verlesung des Protokolls 2011
03. Kassenbericht 2011
04. Berichte der Mannschaften und Gruppen
05. Ehrungen
06. Wahlen
07. Verschiedenes

Wir freuen uns wenn Du pünktlich erscheinst.

Mit sportlichem Gruß
Der Jugendvorstand

**Der Jugendvorstand freut sich, wenn
viele Kinder MIT Ihren Eltern an der
Versammlung teilnehmen.**

Grotegut

Fleisch und Wurstwaren GmbH

Party – Service

Mittelstraße 14
32689 Kalletal – Lüdenhausen
Tel. 05264 / 9155



BLUMEN BUSCHMEIER

BLUMENHÄUSER UND GARTENBAUBETRIEB

BLUMENHÄUSER:

32689 Kalletal – Lüdenhausen
Mittelstrasse 18

32699 Extertal – Almena
Hauptstrasse 30

GARTENBAUBETRIEB:

32689 Kalletal – Lüdenhausen
Rosenweg 14

- Moderne Floristik
- Individuelle Geschenkideen
- Dauergrabpflege
- Grabneuanlagen
- Saisonverkauf aus der Gärtnerei
- Gartenarbeiten

Bericht 1. Mannschaft

Die erste Mannschaft möchte als erstes allen Vereinsmitgliedern und -mitgliedern noch nachträglich ein gesundes Jahr 2012 wünschen.

Es ist wieder soweit, die nächste Generalversammlung steht vor der Tür und es ist mal wieder Zeit für einen kleinen Bericht im Erlenhainkurier. Kurz ein paar Worte zur letzten Saison, bevor ich auf das komme, was wir zurzeit mit der ersten Fußballmannschaft bringen bzw. nicht bringen. Das, was die Truppe in der letzten Saison auf Grund der Rückserie gespielt hat, zeigt dass wir ein doch recht gutes Potenzial haben und dass mehr möglich gewesen wäre, wenn alles optimal funktioniert hätte. Hat es aber nicht.

Christian und ich haben dann versucht, die Truppe im Sommer so zusammenzustellen bzw. zu halten, dass wir mit dem Kader hätten wirklich oben angreifen können. Ich denke das ist uns auch gelungen. Zum einen, dass es möglich war unsere A-Jugendspieler frei zu bekommen und dass Daniel Hempelmann von der SG Bavenhausen zu uns gestoßen ist. Eine sehr wichtiger Gesichtspunkt war mit Sicherheit, dass es uns gelungen ist Fabian Tölle (den Langen) zu halten und dass Mike (Haubi), der zur Zeit leider verletzt ist, noch bei uns ist, zwei sehr wichtige Spieler für den TuS. Das Ziel sollte sein oben mit zuspieren.

Mit 37 Punkten stehen wir sicherlich nicht schlecht da und belegen damit Platz zwei in der Gruppe, das ist aber aus unser aller Sicht zu wenig und damit meine ich ausdrücklich den Punktstand, nicht den Tabellenplatz. Die zwei Spiele (LaSi ausgenommen), die verloren gingen, sind meiner Meinung nicht ausschlaggebend, wir haben vier Mal unentschieden gespielt, das ist das Ärgerliche an der Situation: Punkte liegen gelassen, die einfach nicht sein hätten müssen. Alle

aus der Mannschaft hatten im Juli beim Trainingsauftakt, (könnt ihr euch erinnern?) nur ein Ziel vor Augen, dieses Ziel war besser da zu stehen als letzte Saison. Dieses Ziel zu erreichen ist meiner Meinung nach noch möglich, aber nur wenn wir alle eine Schüppe voll drauf legen. Die Einstellung muss besser werden, die Trainingsbeteiligung, die Pünktlichkeit, das Vorbereiten auf das Spiel, um nur ein paar Punkte zu nennen. Sollten wir es schaffen wieder so eine Rückserie zu spielen wie letztes Jahr, dann werden wir am Ende vielleicht ganz oben stehen. Dazu brauchen wir natürlich auch die Unterstützung der Fans, mit Sicherheit ein bisschen Glück und wir müssen hoffen, dass Kirchheide noch ein paar Punkte liegen lässt. Bedanken möchten wir uns ganz herzlich noch einmal bei den Familien Pröhlemeier und Krooß für die Unterstützung bei der Ausstattung unserer Ausgehuniform.

Kurz noch ein paar Infos zur Mannschaft und wie die 37 Punkte zusammen kommen. Wir haben elfmal gewonnen, viermal unentschieden gespielt und zweimal haben wir verloren. Zurzeit haben wir ein Torverhältnis von 60:23 Toren, wovon die meisten Patrick (23), Kevin (7), Paule (6) und Manuel (5) erzielten. Alle Spiele bestritt keiner unserer Akteure, je 16-mal spielten Bö und Patrick, 15 mal Paule, Sven und Manuel, 14 mal Daniel, Philipp und Fabian, um nur einige zu nennen.

Am 18. Dezember spielten wir in Leopoldshöhe beim LZ-Cup mit und schieden trotz hervorragender Unterstützung der mitgereisten Fans mit einem Sieg, einem Unentschieden und zwei Niederlagen aus. Bei der Kalletaler Hallenmeisterschaft vom 13. bis 15. Januar 2012 errang die Mannschaft die Vizemeisterschaft. Im Finale mussten wir uns dem SV Bentorf mit 5 zu 3 Toren geschlagen geben.

Ralf Strate (Betreuer)





Edgar Klatt
Metallbau-Meister

Klatt

Metall-Bau Technik Service

Am Kleeberg 5 • 32689 Kalletal • Telefon: 05264 - 65 55 61 • Mobil: 0179 - 50 37 33 9 • <http://www.kbts.de>

Möbel der besonderen Art

Ausstellungsstücke aus allen Wohnbereichen unter:
www.moebelhauskramer.de

MÖBEL HAUS KRAMER

HARTMUT KRAMER GMBH

KALLETAL-HOHENHAUSEN
Industriegebiet Echternhagen 3 • Tel. 05264/ 88 25
Mo - Fr, 9.⁰⁰ - 12.⁰⁰ + 14.⁰⁰ - 18.⁰⁰ Uhr, Sa, 9.⁰⁰ - 13.⁰⁰ Uhr

Kompetente Beratung
Perfekte Planung
Einfache Finanzierung
Absolut pünktlich und hilfsbereit
Qualität ist Ehrensache

Jeden 1. Sonntag im Monat MÖBEL-SCHAUTAG von 14 - 18 UHR
- ohne Beratung und Verkauf -

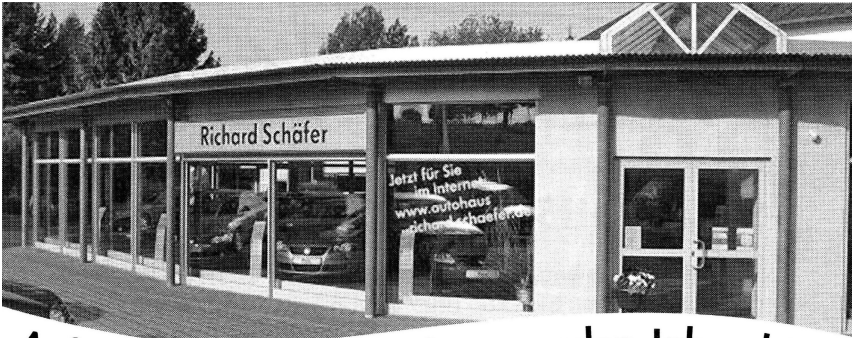
Diekmann`s Spirituosenwelt

Direktimport österreichischer Schnäpse aus der Bodenseeregion

Über 30 Sorten ständig vorrätig, darunter den bekannten
Hausschnaps

Ferner Obstler, Marillenschnaps- und Likör, Williams, Pflümli,
Himbeergeist, Kirschwasser, Enzian, Vogelbeere, Jagertee uvm.,
alles von 11 bis 80 Prozent !

Verkostung und Verkauf: Jeden Montag ab 18:30 Uhr
Lüdenhausen, Bösingfelder Str. 21, Tel: 05264/8909
Natürlich auch Lieferung frei Haus, einfach anrufen !



Auf neuen Wegen in die kommenden Jahrzehnte!

**Eigenständiger
Servicebetrieb
für alle
Fahrzeugmarken**

**STAR-Tankstelle
und Tankstellen-
Shop**

**Umfangreicher
Wartungs- und
Reparaturservice zu
Top-Konditionen**

**EU-Nutzfahrzeuge und
Gebrauchtwagen
sämtlicher Fabrikate**

**Neu- und Gebrauchtwagenangebote von
VW und Audi**

Öffnungszeiten Verkauf:

Mo-Fr 8.00-18.00 Uhr
Sa 9.00-13.00 Uhr

Öffnungszeiten Werkstatt:

Mo-Do 7.30-16.30 Uhr
Fr 7.30-15.30 Uhr
Sa 9.00-12.00 Uhr

Öffnungszeiten Tankstelle:

Mo-Fr 6.00-21.00 Uhr
Sa 6.00-21.00 Uhr
Sonn- u. Feiertage
8.00-21.00 Uhr

Richard Schäfer

Hamelner Straße 6, 32694 Dörentrup, Tel.: 05265/221 u. 05265/8899
www.autohaus-richard-schaefer.de

Bericht 2. Mannschaft

Zweite Mannschaft: Zwischen Anspruch und Wirklichkeit

Für die Zweite Mannschaft galt es zunächst, die katastrophale Saison 2010/2011 mit Null(!) Punkten aufzuarbeiten und in dieser Saison einiges besser zu machen und so endlich wieder Spiele zu gewinnen. So nahm sich die Mannschaft vor, vor allen Dingen mit ordentlicher Fitness in die neue Saison zu starten. Schließlich hat jeder Spieler der Zweiten die Möglichkeit, bei der Ersten bestens mit zu trainieren.

Das klappte zunächst auch ganz ordentlich. So halfen auch Spieler aus der Ersten gern mal in der Zweiten aus und andere, die schon länger nicht aktiv waren, fanden wieder Spaß am Fußball. Wir konnten defensiv mit Jan Fleischfresser, Jan Buchenau, Jörn Deppe und Norbert Lukomski (Neuzugang vom Dörehof) endlich stabil werden und waren nach vorne mit Florian Rolf, „Luca“ Tilloca (ebenfalls vom Krubberg) und Matthias „Lüffi“ Lange auch nach vorn gefährlicher.

Nach anfänglichen Schwierigkeiten, wo die Mannschaft anscheinend noch nicht richtig an die eigenen Stärke glauben wollte und einige Punkte unnötig liegen ließ, haben wir dann endlich gepunktet, vorne Tore gemacht, hinten die Null gehalten und als Team Spaß und Selbstbewusstsein gezeigt. Und dann? Offensichtlich braucht ein erfolgreiches Team kein Training mehr. Plötzlich kommen nur noch 3-4 Leute regelmäßig und am Sonntag auf dem Platz gibt es allgemeine Verwunderung, warum doch nicht alles von alleine läuft. Postwendet setzte es kurz vor der Winterpause drei empfindliche „Klatschen“, als man sich mal gegen stärkere Teams behaupten sollte.

Das kann nicht unser Anspruch sein. Deshalb hier nochmal der Aufruf an alle Spieler der Zweiten: Ohne Einsatz geht beim Fußball gar nichts. Geht regelmäßig zum Training und gebt auf dem Platz alles für das Team! Die Mannschaft hat einiges an Potential, muss das aber auch endlich gemeinsam abrufen.

Im Winter bekommen wir Verstärkung vom zugezogenen Steve Bachmann und Rückkehrer Emanuel Winkler (TuS Almena).

Auf dem Foto oben von links: Stefan Meier, Michael Rose (Kapitän), Jörn Deppe, Nick Fleischfresser, Sebastian Krooß, Matthias Lange. Mitte von links: Mirko Meier, Lars Meier (Gastspiel), Marvin Schnormeier, Norbert Lukomski, Jan Fleischfresser, Florian Rolf, Stefan Finke, Tommy Fischer. Unten von links: Denny Stabenow, Armin Schauf, Gianluca Tilloca, Erol Birinci, Manuel Runksmeier. Nicht auf dem Bild sind Jan Buchenau, Peter Wiedemann, Andreas Peschel, Mike Biere und Markus Neumann.

Auf dem Foto haben wir gut lachen, es entstand vor dem 8:0 Heimspielerfolg gegen Bega/ Humfeld III.

Stefan Finke
Trainer



Alte Herren 2011

2011 war ein Jahr mit Höhen und Tiefen wie es im Leben nun mal so ist. Angesetzt waren vom 08.04. bis 14.10.11 elf Spiele und drei Kleinfeldturniere. Von den elf Spielen wurden nur vier ausgetragen, da aus Personalmangel zwei Spiele vom Gegner und fünf Spiele von uns abgesagt wurden. Von den vier ausgetragenen Spielen haben wir drei verloren und ein Mal unentschieden gespielt. Die Kleinfeldturniere in Bentorf und Bavenhausen ordnen wir als teilgenommen ein.

Bei dem Westfalenturnier in Humfeld haben wir einmal alle Kräfte bündeln können und zur Freude und Überraschung aller den Turniersieg einfahren können, auch bei der Kalletal-Hallenmeisterschaft konnten wir 2011 den Sieg erringen. 2012 mussten wir uns erst im Endspiel geschlagen geben.

Aufgrund der oben genannten Situation war es notwendig eine Mannschaftssitzung einzuberufen, um zu entscheiden wie und ob es weiter gehen soll. Diese Sitzung wurde am 14.10.11 durchgeführt. Festgestellt wurde:

- 2011 waren wir 19 Spieler
- 2012 wären wir 15 Spieler, da fünf aus Alters- oder Verletzungsgründen definitiv aufhören werden
- Mit Pogo hätten wir einen Neuzugang

Von den 15 Spielern sind fünf dabei, die aus beruflichen Gründen nicht zu 100% zusagen können. Das heißt, wir wären zehn Spieler, wobei noch nicht Verletzung/Urlaub etc. abgezogen ist. Aus den Erfahrungen der letzten Jahre müssten wir sechs Spieler dazu bekommen damit die Saison 2012 Sinn hätte. Aufgrund dieser Fakten, wurde einstimmig und im Beisein des 1. und 2. Vorsitzenden der Entschluss getrof-

fen den Spielbetrieb Alte-Herren einzustellen. Allerdings sollte man alles nicht zu negativ sehen, da wir über viele Jahre eine schöne und erfolgreiche Zeit hatten und der nagende Zahn der Zeit auch an unserer Alte-Herren nicht vorbeigeht, da einfach der Nachwuchs fehlt.

Zum Schluss der Sitzung mussten wir noch eine weitere Entscheidung treffen. Da unser Meister-Griller Barni es geschafft hat, durch Bier und Würstchenverkauf bei den Heimspielen, ein Plus von 650,- € zu erwirtschaften, musste dieses Geld sinnvoll angelegt werden. Wir beschlossn 250,- € der Jugendabteilung zu spenden, was noch am selben Abend passierte. Die restlichen 400,- € wurden am 06.01.12 bei unserer Vereinswirtin Christa mit der kompletten Mannschaft auf den Kopf gehauen. (Es war ein gelungener Abschluss, für den einen oder anderen bis in die morgen Stunden dauerte).

Anmerken möchte ich noch, dass der Alte-Herren Spielbetrieb und die Alte-Herren Abteilung zwei verschieden getrennte Dinge sind und es auch getrennte Kassen gab.



Ihr Optiker im Kalletal

BRILLEN - SPEZIALIST HILGER

INH: JOACHIM KUHLMANN

Rintelnerstr. 10 32689 Kalletal Tel./ Fax 05264/1021

WIR MACHEN IHNEN SCHÖNE AUGEN

Auch wenn der Spielbetrieb eingestellt wird, bleibt die Alte-Herren Abteilung natürlich bestehen. Alles was Planung und Durchführung von Aktivitäten betrifft liegt, weiter in der Hand von Uwe Diekmann und Ulli Büscher, die sich natürlich über Hilfe und Anregungen freuen.

Bei unserem diesjährigen Tagesausflug sind wir nach kurzer Wanderung im Dorfgemeinschaftshaus Asendorf angekommen, wo wir bei kühlen Getränken, Kaffee und Kuchen ein paar sonnige Stunden verbrachten. Danach ging es auf direktem Weg zu unserer Vereinswirtin Christa, wo wir wie immer mit reichlich gutem Essen und Getränken versorgt wurden.

Die noch ausstehende größere Fahrt die wir alle zwei Jahre durchführen, soll am 21./22.04.12 stattfinden (geplant ist eine zwei Tages/eine Übernachtungsfahrt).

Zum Schluss möchte ich mich noch bei allen bedanken, die mich in welcher Form auch immer, in den letzten drei Jahren unterstützt haben.

Euer Linse
(Ex-Betreuer Alte-Herren Spielbetrieb)

Das TuS-Bundesliga-Tippspiel:

Ihr glaubt ihr habt die totalsicheren Bundesliga-Tipps und wollt Euch mit weiteren Lüdenhauser Meister-Tippern messen? Dann zeigt was ihr könnt und meldet Euch an unter

www.kicktipp.de/erlenhain

Viel Spaß wünscht Euch Euer Spielleiter Jörn Deppe

Ein Traum wird wahr

Fußball: Ü40-Kreistitel für Lüdenhausen



Lüdenhausen siegreich

Oben: Sieger Westfalenturnier 2011

Unten: Vize-Kalletalmeister 2012



Spielplan Saison 2011 / 2012

Spielkenn.	Heim	Gast	Anstoß	Tore
Sonntag, 21.08.2011				
210270 001	TuS Almena	TuS Lüdenhausen	14:30	4-4
211261 006	FC Laßbruch/Silixen II	TuS Lüdenhausen II	13:00	5-0
Dienstag, 23.08.2011				
211261 013	TuS Lüdenhausen II	RSV Bartrup III	18:30	0-2
Freitag, 26.08.2011				
210270 016	TuS Lüdenhausen	FC Unteres Kalletal	19:00	2-1
Donnerstag, 01.09.2011				
210270 022	TuS Lüdenhausen	RSV Bartrup II	19:00	2-2
Sonntag, 04.09.2011				
211261 019	TuS Lüdenhausen II	TuS Sonneborn II	13:00	0-5
210270 032	TuS Lüdenhausen	FC Laßbruch/Silixen	15:00	1-2
Dienstag, 06.09.2011				
210270 036	SG Bega/Humfeld II	TuS Lüdenhausen	18:30	2-6
Sonntag, 11.09.2011				
211261 025	TuS Almena III	TuS Lüdenhausen II	13:00	3-1
210270 048	TuS Lüdenhausen	VfL Lüerdissen II	15:00	1-1
Sonntag, 18.09.2011				
210270 050	TuS Brake II	TuS Lüdenhausen	13:00	0-1
211261 033	TuS Lüdenhausen II	SVA Heidelbeck	13:00	1-1
Donnerstag, 22.09.2011				
210270 064	TuS Lüdenhausen	TBV Lemgo II	19:00	5-1
Sonntag, 25.09.2011				
211261 037	TuS Brake III	TuS Lüdenhausen II	11:00	1-0
210270 071	VFB Matorf	TuS Lüdenhausen	15:00	3-3
Sonntag, 02.10.2011				
211261 048	TuS Lüdenhausen II	FC Donop/Voßheide II	13:00	0-7
210270 080	TuS Lüdenhausen	TBV Alverdissen	15:00	8-0
Sonntag, 09.10.2011				
210270 085	SG Talle/Westorf	TuS Lüdenhausen	15:00	1-6
Sonntag, 16.10.2011				
211261 061	TuS Lüdenhausen II	SG Bega/Humfeld III	13:00	8-0
210270 096	TuS Lüdenhausen	FC Oberes Extertal II	15:00	2-1
Sonntag, 23.10.2011				
211261 068	FC Oberes Extertal III	TuS Lüdenhausen II	11:00	2-1
210270 099	FC Union Entrup II	TuS Lüdenhausen	15:00	0-8
Sonntag, 30.10.2011				
211261 075	TuS Lüdenhausen II	TBV Alverdissen II	13:00	4-0
210270 112	TuS Lüdenhausen	TSV Kirchheide	15:00	1-3
Sonntag, 06.11.2011				
210270 113	TSV Kirchheide II	TuS Lüdenhausen	12:30	2-4

211261 080	TuS Almena II	TuS Lüdenhausen II	12:30	7-0
Sonntag, 13.11.2011				
211261 089	TuS Lüdenhausen II	FC Schw./Sp./W. II	13:00	
210270 121	TuS Lüdenhausen	TuS Almena	14:45	2-0
Sonntag, 27.11.2011				
211261 097	TuS Lüdenhausen II	FC Laßbruch/Silixen II	12:30	
210270 136	FC Unteres Kalletal	TuS Lüdenhausen	14:30	0-4
Sonntag, 11.03.2012				
210270 142	RSV Barntrup II	TuS Lüdenhausen	15:00	
Sonntag, 18.03.2012				
211261 104	RSV Barntrup III	TuS Lüdenhausen II	13:00	
210270 152	FC Laßbruch/Silixen	TuS Lüdenhausen	15:00	
Sonntag, 25.03.2012				
211261 110	TuS Sonneborn II	TuS Lüdenhausen II	13:00	
210270 156	TuS Lüdenhausen	SG Bega/Humfeld II	15:00	
Sonntag, 01.04.2012				
211261 116	TuS Lüdenhausen II	TuS Almena III	13:00	
210270 168	VfL Lüerdissen II	TuS Lüdenhausen	15:00	
Sonntag, 15.04.2012				
211261 124	SVA Heiddelbeck	TuS Lüdenhausen II	13:00	
210270 170	TuS Lüdenhausen	TuS Brake II	15:00	
Sonntag, 22.04.2012				
211261 128	TuS Lüdenhausen II	TuS Brake III	13:00	
210270 184	TBV Lemgo II	TuS Lüdenhausen	15:00	
Sonntag, 29.04.2012				
211261 139	FC Donop/Voßheide II	TuS Lüdenhausen II	13:00	
210270 191	TuS Lüdenhausen	VFB Matorf	15:00	
Sonntag, 06.05.2012				
210270 200	TBV Alverdissen	TuS Lüdenhausen	15:00	
Sonntag, 13.05.2012				
211261 152	SG Bega/Humfeld III	TuS Lüdenhausen II	11:00	
210270 205	TuS Lüdenhausen	SG Talle/Westorf	15:00	
Sonntag, 20.05.2012				
211261 159	TuS Lüdenhausen II	FC Oberes Extertal III	13:00	
210270 216	FC Oberes Extertal II	TuS Lüdenhausen	15:00	
Montag, 28.05.2012				
211261 166	TBV Alverdissen II	TuS Lüdenhausen II	13:00	
210270 219	TuS Lüdenhausen	FC Union Entrup II	15:00	
Sonntag, 03.06.2012				
211261 171	TuS Lüdenhausen II	TuS Almena II	13:00	
210270 232	TSV Kirchheide	TuS Lüdenhausen	15:00	
Sonntag, 10.06.2012				
211261 180	FC Schw./Sp./W. II	TuS Lüdenhausen II	13:00	
210270 233	TuS Lüdenhausen	TSV Kirchheide II	15:00	

D-Jugend

Wir starteten die Saison 2011/12 mit viel Optimismus und rund 14 Spielern, nun sind wir leider nur noch neun Spieler, wovon ein Paar noch E-Jugend spielen dürften. Der Erfolg in der Vorrunde und auch bei der Kalletalmeisterschaft blieb für unsere D-Jugend leider aus. Die Spiel- und Trainingsbeteiligung sieht leider auch eher mager aus mit rund vier bis sechs Spielern!

Für die Rückrunde wünsche ich mir als Trainer der D-Jugend mehr Teamgeist, Spiel- und Trainingsbeteiligung, Zusammenhalt unter- und miteinander, Spaß am Fußballspielen und Erfolg für die Mannschaft!!!

Auf unserem Foto oben von links Fynn, Luis, Marvin, Zecki, Nicolas, Benedikt. Unten von links Mika, Nicolas, Lasse, Lea-Silvana, Hamsa, Christian und vorne liegend Daniel.

Daniel Marzog
Trainer

V. LAMPE

- **Bautischlerei**
- **Innenausbau**
- **Fenster und Türen**



Laßbrucher Str. 1 , 32689 Kalletal-Asendorf
Telefon 0 52 64 – 80 65 , Telefax 82 21
Mobil-Telefon 0172 / 3 49 10 02
Internet www.tischler-lampe.de





E-Jugend

In der E-Jugend spielen zurzeit 14 Kinder aus den vier Vereinen SpVg Bavenhausen, TUS Lüdenhausen, TUS Talle und dem SV Westorf.

Die Jungs, alle aus dem Jahrgang 2002, mit einer kleinen Ausnahme, nennen sich selber JSG BaLüTaWe. In der Saison 2011/2012, wurden sie erst in der Kreisliga C gemeldet und durften nun nach der Hinrunde den Aufstieg in die Kreisliga B feiern. Beim Training, jeden Dienstag und Donnerstag, egal ob Halle oder Draußen, Regen oder Sonne, die Kids sind immer mit Spaß dabei.

Doch nicht nur der Fußball steht bei uns im Mittelpunkt. Wir können mit Freude erzählen, dass die Jungs auch neben dem Platz eine gute Figur machen. Ob beim gemeinsamen Laterne singen, einer Übernachtung auf dem Sportplatz oder beim Bowlen. Wie wurde es damals so schön beschrieben: „Gute Freunde kann niemand trennen!“

Die Kids konnten sich einen Sponsor seit den Minis sichern und haben in diesem Jahr wieder neue Trikots von Heizung-Sanitär-Huxoll und der Firma Elco bekommen. Das Highlight dieses mal ist, dass der von den Kids ausgedachte Vereinsname nun ihren Rücken ziert.

Auf dem Foto zu sehen obere Reihe von links nach rechts Sponsor Thomas Huxoll, Bünjamin Akdemir, Henrik Ellermeier, Timotheus Volkmar, Tom Huxoll, Gero Voß, Leon Beermann, Dewin Limberg und die Trainer Jochen Limberg und Nadine Brandscheidt. Untere Reihe von links nach rechts Ben Oelmüller, Nils Utthoff, Lino Höfemann, Lennart Kater, David Bebermeier, Jan-Niklas Haase und Frederik Nope.

Nadine Brandscheidt
Trainerin

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

Wir fahren Sie - wohin Sie wollen



Böke u. Niemeier GmbH
Am Teichkamp 6
32689 Kalletal
05264 64840

Fernreisen, Ausflugsfahrten, Kaffeefahrten mit modernen Reisebussen, Fahrradanhänger, Skikofferträger

F-Jugend

Seit dieser Saison betreue ich zusammen mit Felix Meierjohann aus Bavenhausen die F-Jugend. Die Mannschaft startete unter dem Namen JSG Bavenhausen/Lüdenhausen/Talle/Westorf zunächst an einer Qualifikationsrunde zur neuen Kreisliga B, die im März 2012 beginnt.

Hierbei wurde nach vier Siegen, von denen einer kampfflos zustande kam, und zwei Niederlagen der vierte Platz erreicht. Dieses Ergebnis reichte nicht zur erfolgreichen Qualifikation, wodurch wir in der Rückrunde in der Kreisliga C Gruppe 2 an den Start gehen werden.

Das meiner Meinung nach gute Abschneiden in der Freiluftsaison konnte in der Halle leider noch nicht bestätigt werden. Bei der Kalletalmeisterschaft belegten wir nach Spielen gegen je zwei Mannschaften von BHK und Unteres Kalletal mit nur einem Punkt den fünften Platz. Auch hier war mehr drin, im entscheidenden Spiel um Platz 4 fehlte uns dann aber das letzte Quäntchen Glück.

Nach dem ersten von drei Spieltagen bei der Hallenkreismeisterschaft liegt die Mannschaft mit 2 Punkten aus vier Spielen auf dem sechsten von sieben Plätzen. Hauptgrund hierfür ist sicherlich die Tatsache, dass wir im Gegensatz zu Draußen ausschließlich gegen erste Mannschaften spielen. An den verbleibenden beiden Spieltagen wollen wir aber noch den einen oder anderen Punkt ergattern um in der Tabelle weiter nach oben klettern zu können.

Die Freiluftsaison startet für uns dann am 17. März. Durch den etwas ungewöhnlichen Modus mit Qualirunde vor der Winterpause haben wir dann bis Ende Juni noch 18 Spieletage vor der Brust, was auch viele englische Wochen bedeutet. Da die meisten Spieler in der letzten Saison noch in der

Minikicker gespielt und nur vereinzelte Freundschaftsspiele bestritten haben, bin ich gespannt, wie sie mit der hohen Belastung zurecht kommen werden.

Am wichtigsten ist Felix und mir hierbei aber, dass die Mädchen und Jungen den Spaß am Fußball nicht verlieren und sich spielerisch weiterentwickeln. Die Ergebnisse kommen dann sicherlich von ganz alleine.

Rechts ein Foto von den Kalletalmeisterschaften.

Florian Rolf
Trainer



Dirk Blome

Haus-Hof-Garten-Service

mobil : 0171/2694492
fest : 05264/9012
Lüdenhausen

Hausmeistertätigkeiten

z. B.: Entrümpelung	Gartenpflege
Erdarbeiten	Hofbefestigung
Dachrinnenpflege	24 Stunden - Service



Wer hilft, wenn man sich die Vereinsbeiträge nicht leisten kann?

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren haben seit dem 01.01.2011 einen Anspruch auf zusätzliche Leistungen für Bildung und Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben in der Gemeinschaft, wenn ihre Eltern eine der folgenden Leistungen beziehen:

- Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld nach dem SGB II
- Sozialhilfe oder Grundsicherung nach dem SGB XII
- Wohngeld
- Kinderzuschlag (KiZ) zusätzlich zum Kindergeld
- Asylbewerberleistungen

Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben bedeutet hier, dass Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren ein Budget von 10 Euro monatlich für Vereins-, Kultur- oder Ferienangebote, um z. B. beim Musikunterricht, beim Sport, bei Spiel und Geselligkeit oder bei Freizeiten mitmachen können.

Damit können auch die Beiträge zu unserem Verein entsprechend bezuschusst werden. Da wir wie jeder Verein dringend auf die Mitgliedsbeiträge angewiesen sind, raten wir allen möglicherweise Anspruchsberechtigten, sich diese Hilfe durch Antragstellung bei den jeweils zuständigen Stellen (Jobcenter, Kreis Lippe oder örtliche Sozialämter) zu sichern.

Für weitere Informationen steht Friedemann Rolf (Tel. 05264/1597) gerne zur Verfügung.

PANNENHILFE

Jetzt
neu in
Kalletal

24-Stunden-Service



 **01 70
93 79 950**

KFZ-Reparaturen aller Fabrikate · Karosserieeinstandsetzung
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

Jugend Trainingszeiten

Mannschaft

Trainer/Betreuer

Trainingstag(e): Trainingsbeginn, Trainingsort

Minis

Karl-Heinz Schauf, Jan Andres

Dienstag: 17.00 Uhr, Bavenhausen

Freitag: 17.30 Uhr, Bavenhausen (Halle)

F-Jgd

Felix Meierjohann, Florian Rolf

Mittwoch: 17.00 Uhr, Bavenhausen

Freitag: 16.00 Uhr, Bavenhausen (Halle)

E-Jgd

Nadine Brandscheidt, Jochen Limberg

Di. + Do.: 17.30 Uhr, Bavenhausen

Di. + Do.: 18.15. + 17.00.Uhr, Hohenh. + Bavenh. (Halle)

D-Jgd

Daniel Marzog

Dienstag: 17.30 Uhr, Lüdenhausen

Dienstag: 17:00 Uhr, Hohenhausen (Halle)

C-Jgd nicht gemeldet

B-Jgd nicht gemeldet

A-Jgd nicht gemeldet

TuS Jugendförderung 2012

Hier könnt Ihr für 10 Euro symbolisch ein oder mehrere Felder des Sportplatzes für ein Jahr erwerben. Diese Spenden gehen zur Förderung einer qualifizierten Nachwuchsarbeit direkt an unsere Jugendabteilung. Die Ansprechpartner sind: Mathias Stock (Tel. 05264/9222) und Martin Stock (Tel. 05261/7009716). Aktuell setzen sich folgende Mitglieder für unseren Nachwuchs ein:

Martin Stock	Anne Exner	Siegfried Stock	Annemarie Stock
Holger Stock	Anja Stock	Jörn Deppe	Sportabzei- chentreff

Pröhlemeier`s Hofladen
 Kalletaler Hausmacherwurst direkt ab Hof

Neue Wurstsorten • Eier
 Heimisches Obst • Kartoffeln
 Hausgemachte Spezialitäten

Am Sportplatz 1 • 32689 Kalletal-Lüdenhausen
 Telefon 05264 / 69 96 3 • Mobil 0170 / 33 14 43 4

Öffnungszeiten:
 Mittwoch, Donnerstag, Samstag 9 – 12 Uhr
 oder nach tel. Vereinbarung

Jazztanz

Die beiden Tanzgruppen waren auch während des letzten Jahres wieder fleißig am Tanzen und am Spielen. Zum Beginn der Sommerferien haben wir die erste Hälfte des Jahres mit einem Grillabend ausklingen lassen.

Nach den Sommerferien ging es leider nur schleppend voran, da ich oftmals aus beruflichen Gründen nicht da sein könnte. Viele Tänzerinnen haben in dieser Zeit am Weihnachtsmärchen teilgenommen und bei der Weihnachtsfeier vom TUS eine tolle Aufführung abgeliefert.

Seitdem sind wir wieder voll dabei. Die Kleinen machen zu Anfang einige Spiele und tanzen danach. Die Großen tanzen hauptsächlich und dürfen zudem auch ab und zu ein paar Fitnessübungen machen.

Die Kleinen treffen sich weiterhin von 18:00 Uhr bis 18:45 Uhr und die Großen von 18:45 Uhr bis 19:30. Auf neue Teilnehmer freuen wir uns natürlich immer. Wer also mal Lust hat vorbeizuschauen, ist herzlich eingeladen.

Rechts seht ihr ein Foto von uns.

Liebe Grüße,
Désirée

Der TuS im Internet :
www.luedenhausen.de/tus
Email: tus@luedenhausen.de



Seniorenturnen

Ende Januar letzten Jahres übernahm ich die Seniorengruppe von Anke Diets. Seitdem treffen wir uns zu einer ungewohnten Zeit, nämlich jeden Donnerstagvormittag um 10.30 Uhr, im Dorfgemeinschaftshaus. Dort machen wir eine Stunde etwas für unsere körperliche und geistige Fitness. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz, das freut auch die Lachmuskeln. Desweiteren trainieren wir unseren Gleichgewichtssinn und machen Kräftigungsübungen (teils auf dem Hocker, an der Wand oder aber auf der Matte). Damit wollen wir unseren Körper auch im fortgeschrittenen Alter fit für den Alltag halten. Spiele werden auch gerne gemacht.

Die Stunde beenden wir ab und zu mit einer Igelballmassage. Aufgrund des eher durchwachsenen Sommerwetters im vergangenen Jahr kommt jedoch auch eine selbstgemachte Wettervorhersage mit viel Sonne gut an. :-)

Leuschner Haustechnik

Ihr zuverlässiger Partner für:

**HEIZUNG
SANITÄR
SOLAR**

Hess. Oldendorf 0 51 52 - 48 48
Kalletal 0 52 64 - 65 69 07
Bückeburg 0 57 22 - 2 85 98 98

Unsere Weihnachtsfeier fand im Dezember bei Krooß statt, dort saßen wir gemütlich bei einem sehr ausgiebigen und leckeren Frühstück zusammen. Das hatten wir uns nach dem fleißigen Turnen im gesamten Jahr verdient. Mir macht die wöchentliche Stunde mit der netten Truppe immer Spaß!

Wer sich für das Neue Jahr vorgenommen hat, etwas für seine Gesundheit zu tun und Teil einer netten Gemeinschaft sein möchte, kommt einfach vorbei. Schnell, bevor der innere Schweinehund wieder gewinnt.....!Ihr werdet merken - das tut gut!!! Wir freuen uns immer auf neue Gesichter!!! Unseren derzeit erkrankten Turnerinnen wünsche ich gute Besserung und dass sie bald wieder mitturnen können.

Antje Fuhrmann

**Das Haar-Studio
für
Sie & Ihn
Emilie Brell**



Mittelstraße 32
32689 Kalletal-Lüdenhausen
Tel.: 05264 / 9252
Keine Wartezeit bei telefonischer Anmeldung

Sportabzeichen-Treff

2011 wurde erstmals beim TUS Lüdenhausen die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens angeboten. Jörn Deppe und Anne Exner haben dafür beim KSB Lippe an einem Wochenende an dem Lehrgang zum Erhalt des Prüferscheins teilgenommen. Um das Sportabzeichen zu erlangen muss aus fünf Kategorien jeweils eine Sportart bestanden werden. Die Kategorien sind: Schwimmen, Ausdauer, Kurzstrecke, Wurf und Sprung. Die Leistungsanforderungen sind nach Geschlecht und Alter gestaffelt.

Am 12. September 2011 fand das erste Treffen mit reger Teilnahme statt. Ende des Jahres haben 14 Personen das Sportabzeichen geschafft:

Werner Meier, Fritz Grote, August Weber, Jörn Deppe, Patrick Strate, Kevin Strate, Ralf Strate, Christoph Schaepe, Holger Stock, Desiree Knaup, Daniel Marzog, Philip Pröhlemeier und Marc Rügge (hat bereits in der Schule das Sportabzeichen bestanden) haben das Sportabzeichen in Bronze bestanden. Robin Strate hat das Sportabzeichen in Gold gemacht. Die Verleihung der Sportabzeichen findet auf der Jahreshauptversammlung statt.

2012 wird das Sportabzeichen-Treff wieder angeboten. Das erste Treffen wird, je nach Wetterlage, im April/ Mai stattfinden. Der genaue Startermin wird frühzeitig bekannt gegeben.

Wir freuen uns viele neue und bekannte Gesichter begrüßen zu dürfen und in diesem Jahr die Anzahl der Sportabzeichen zu steigern.

Anne Exner und Jörn Deppe

Fa. W. Hermsmeier

Wasser Wärme Sonne



Bäder zum Wohlfühlen

Umweltfreundliche

und effiziente Wärmetechnik

Ausstellung von Energieausweisen



Wir sind für Sie da!

Hauptstraße 44

32694 Dörentrup

Tel.: 05265/581

Mobil: 0175/1664883

Fax: 05265/7703

Aerobic-Mix

Auch in der 2. Jahreshälfte des vergangenen Jahres konnten wir Donnerstags abends von 20-21 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus in Lüdenhausen sporten! 12-16 Damen konnten wir auf unserer Liste eintragen. Der Stepp war diesmal unser liebstes Sportgerät! Aber natürlich kommen auch die „schönen“ Rubberbands und die Tubes fast jedes Mal in Aktion! Es wird gestählt und geschwitzt, gestöhnt und gelacht!!!

Wir teilen die Stunde in zwei Teile auf: Der erste Teil ist eine leichte bis mittelschwere Choreografie auf dem Stepp und im zweiten Teil der Stunde gehen wir dann auf die Matte um uns mit den Gummibändern in Form zu bringen! Spaß ist also vorprogrammiert!

Am Donnerstag den 12. Januar 2012 sind wir wieder neu gestartet mit einem 10-er Block Aerobic-Mix und können immer Verstärkung gebrauchen!

Mit sportlichem Gruß

Heike Gleisner

Aerobic-Instructor

www.aerobic-maus.de

Ansprechpartner im TuS

Nach der Generalversammlung wird eine aktualisierte Liste der Ansprechpartner im TuS Lüdenhausen im Sportkasten ausgehängt und auf der Internetseite erneuert.

Felgen! Reifen! Räder!

...für PKW, LKW,
Leicht-LKW, Roller,
Rasentracks usw.

...für die Land- u.
Forstwirtschaft.

Sonderanfer-
tigungen.

Top Service.



Immer günstige
Reifen- u. Felgen-
Angebote am
Lager.

Sommer-/Winter-
Einlagerungs-
Service.

Felgenauf-
bereitung.



Hartwig
Räderbau GmbH

Am Kreuzweg 11 • 32689 Kalletal

Tel. (0 52 64) 65 59 90 • Fax 6 55 99 20

www.raederbau.de • info@raederbau.de

Sie finden uns im **Gewerbegebiet Echtenhagen, Kalletal-Hohenhausen**

Heinrich Krooß

seit 1844



Postagentur • Getränke • Lebensmittel

Partyservice und Feiern aller Art

Lüdenhauser Straße 1 • 32689 Kalletal-Lüdenhausen

Telefon 05264 / 9139

Neues aus der Ernährungsecke

Mythen in der Ernährung

1. Beim Muskelaufbau hilft viel Eiweiß

Eine Aufnahme von viel Eiweiß soll helfen einen Muskelzuwachs zu erreichen. Dieses wurde lange Zeit behauptet, mittlerweile ist es aber widerlegt. Die Empfehlung zur Aufnahme von Eiweiß (Protein) der Deutschen Gesellschaft für Ernährung lautet 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Diese Empfehlung gilt auch für Kraftsportler. Eiweiß besteht aus 20 verschiedenen Aminosäuren und wird vom Körper unter anderem als Strukturmaterial und zur Bildung von Enzymen benötigt. Unter den Aminosäuren gibt es zehn lebensnotwendige (essentielle) Aminosäuren, die der Körper selbst nicht herstellen kann, daher müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden. Auch eine Aufnahme von isolierten Aminosäuren kann nicht zu einem erhöhten Muskelaufbau führen. Besonders gute Nahrungsquellen sind Vollei, Milch, Fleisch und Soja. **Achtung:** Es wird diskutiert, ob die Aufnahme von zu viel Eiweiß Nierenschäden hervorrufen kann.

2. Essen nach 18 Uhr macht dick

Dass man nach 18 Uhr nichts mehr essen sollte, weil es dick macht, hat man bestimmt schon mal gehört. Diese Aussage ist so nicht richtig. Wichtig ist, wie viele Kalorien über die Nahrung aufgenommen werden und wie viele letztendlich vom Körper verbraucht werden. Hält sich das nicht in Waage, dann nimmt man entweder an Gewicht zu, da man mehr aufnimmt als verbraucht. Andersherum kann man, wenn man mehr Kalorien verbrennt als man über die Nahrung aufnimmt, an Körpergewicht abnehmen. Das hat aber alles nichts mit der Uhrzeit zu tun. **Achtung:** Bei zu fettrei-

cher Nahrung am Abend kann es zu einer Verringerung der Schlafqualität kommen.

3. Nach dem Essen hilft ein Verdauungsschnaps

Dieses Mythos, dass ein Schnaps nach dem Essen die Verdauung anregt, ist nicht nachweisbar. Alkohol bewirkt sogar das Gegenteil. Die Verdauung wird durch den Alkohol verlangsamt. Je mehr Alkohol während des Essens zugeführt wird, desto langsamer ist die Verdauung. Diese Annahme basiert darauf, dass Alkohol kurzfristig eine entspannende Wirkung auf die Muskulatur der Verdauungsorgane hat und somit geglaubt wurde, dass dies zu einer verbesserten Verdauung führt. **Achtung:** Zur besseren und schnelleren Verdauung ist es ratsam keinen Alkohol zu trinken.

4. Beim Abnehmen helfen Light Produkte

Light Produkte werden in vielen Supermärkten angeboten. Die Lebensmittelprodukte können beispielsweise kalorienärmer, fettreduziert oder mit Süßstoffen angereichert sein. In Deutschland gibt es dafür keine Kennzeichnungsangabe, was bei Lebensmitteln als „light“ bezeichnet werden darf. Leider helfen diese Produkte nicht selbstverständlich beim Abnehmen. Bei den Light Produkten hat man oftmals im Kopf „ach, da kann ich ja noch ein bisschen mehr nehmen, ist ja light“. Auch werden häufig Produkte angeboten, die trotz light noch viel Fett enthalten wie Majonäse oder Salami. **Achtung:** Um Abzunehmen, sollte auf die aufgenommene Menge und die verbrauchte Energie geachtet werden. Light-Produkte sollten dafür nicht genutzt werden.

Anne-Kathrin Exner (Gesundheitswissenschaftlerin M. sc.)

Sportangebote im TuS:

Di.	19:00 Uhr	Training 1. Mannschaft
Di.	19:00 Uhr	Training 2. Mannschaft
Di.	20:00 Uhr	Damen-Gymnastik
Mi.	18:00 Uhr	Jazz 1. Gruppe im DGH
Mi.	18:45 Uhr	Jazz 2. Gruppe im DGH
Do.	10:30 Uhr	Seniorenturnen
Do.	19:00 Uhr	Training 1. Mannschaft
Do.	20:00 Uhr	Aerobic-Mix im DGH

Trainingstermine für Jugendfußball siehe Seite 38.

Wichtige Termine im TuS:

13.03.2012	Rückrundenauftakt der Fußballer
08.-10.06.2012	Jugendsportfest
10.06.2012	Saisonabschluss der Fußballer
17.-19.08.2012	Sommerfest
24.11.2012	Weihnachtsmarkt
15.12.2012	Weihnachtsfeier

Weitere Termine sind in Planung und werden rechtzeitig in Sportkasten, Internet und Presse sowie durch Aushänge bekannt gegeben.

Impressum

Der **Erlenhain-Kurier** ist die Vereinszeitung des TuS Lüdenhausen und erscheint zweimal pro Saison.

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 Martin Stock. Anzeigen wurden besorgt durch Uwe Diekmann, Lars Meier, Jörn Deppe und Martin Stock.

Hinweis: Der nächste Erlenhain-Kurier erscheint im August 2012.

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/tus**

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

Ach ja: Tippfehler werden auch weiterhin absichtlich eingebaut und wollen natürlich auch gefunden werden ... Wer einen findet, darf ihn gerne behalten.

**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-Wasseranlagen*
- *Rohrleitungsbau*
- *Gas*
- *Wasser*
- *Steuerbare Erdbohrungen*

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