

■ BSV Müssen

Jugendschnuppertag am Sonntag

Lage-Müssen. Die Jugendabteilung des BSV Müssen lädt alle fußballbegeisterten Kinder und Jugendliche im Alter von 4 bis 15 Jahren am Sonntag, 30. Mai, ab 9.30 Uhr, zu einem „Kennenlerntraining“ auf dem Müssener Sportplatz ein.

Trainer und Betreuer stehen allen Kindern und Eltern sowohl prak-

tisch, fachlich und beratend zur Verfügung.

Der BSV Müssen verfügt diese Saison über eine sehr erfolgreiche Jugend und stellt in der nächsten Saison Mannschaften von den Minis bis zur B-Jugend.

Für das leibliche Wohl rund um die Veranstaltung ist gesorgt.

■ 10. Lauf um den Rotenberg

Lage-Heiden. Der TuRa Heiden von 1901 e. V. lädt ein zum 10. Lauf um den Rotenberg am Mittwoch, den 23. Juni 2010.

Der Bambini Lauf über 1,4 km wird um 18.00 Uhr auf dem Sportplatz Heiden gestartet, der Schüler- und Jugendlauf über 2,4 km um 18.30 Uhr. Der Startschuss für den Rotenberglauf (9,08 km), den Jedermannlauf (7,10 km) und Walking (7,10 km) fällt um 19.00 Uhr.

Auszeichnungen: Jeder Teilnehmer erhält nach Erreichen des Zieles eine Urkunde, die 3 Erstplatzierten eines jeden Laufes (m/w) er-

halten zusätzlich eine handgefertigte Erinnerungsmedaille (Unikat).

Der Volkslauf verläuft über befestigte, sowie über Waldwege. Die Strecke ist mit 120 Metern Höhenunterschied anspruchsvoll und landschaftlich sehr reizvoll.

Startgebühren: Kinder und Jugendliche bis 19 Jahre 1,50 Euro. Erwachsene 3,50 Euro.

Anmeldung: per eMail unter rotenberglauf@tura-heiden.de, telefonisch unter 05232-5991 (Manfred Ziegenbein), per Fax unter 05231-7496323, oder bis 10 Minuten vor dem Start vor Ort.

■ Zwei Lagenser für DM im Schwimmen qualifiziert

Lage. „Berlin, Berlin – wir fahren nach Berlin!“, so jubelten Julia Podzus, Tobias Lange und TG-Trainer Thomas Nottebrock einhellig nach den NRW Meisterschaften, die der Qualifikation der Schwimmer für die Deutschen Meisterschaften dienten.

Julia Podzus wird Ende Juni in Berlin über 50 m Rücken an den Start gehen. Sie startete dort bereits im letzten Jahr und ist somit schon „ein alter Hase“. Tobias Lange darf sich nach einigem Bangen um einen Startplatz nun als Neuling auf diese großen Meisterschaften freuen. Platz 21 der aktuellen Bestenliste über 50 m Brust in seinem

tertschaften in Wuppertal im Einzelnen: Julia Podzus (Juniorenklasse Jg. 91/92): 50 m Freistil 0:28,93 min, 100 m Rücken 1:10,74 min, 50 m Rücken 0:32,23 min.

Tobias Lange: 50 m Freistil 0:26,34 min, 50 m Brust 0:31,71 min und damit Bronzemedaille im Jahrgang 93, 50 m Rücken 0:30,08 min und 100 m Brust 1:14,60 min.

Bereits eine Woche zuvor ging Anne Walther (Jg. 96) bei den NRW Jahrgangsmesterschaften in Warendorf an den Start. Sie belegte bei ihrem ersten Start auf dieser Ebene einen Mittelfeldplatz in neuer persönlicher Bestzeit über 50 m Freistil in 0:30,64 min.



Tobias Lange.

Jahrgang 1993 Deutschland weit reicht aus, da die TOP 30 antreten dürfen.

Die Ergebnisse der NRW Meis-

■ Reitsport am Windhof

31. Sommerturnier des Reit- und Fahrvereins Lopshorn

Lage (wi). Gemessen an der Zahl der Starts, der gemeldeten Pferde und der teilnehmenden Reiter ist das am Windhof ausgetragene Sommerturnier des Reit- und Fahrvereins Lopshorn eine der größten lippischen Reitsportveranstaltungen. Das Turnier findet jetzt zum 31. Mal statt: Die Dressur- und Springprüfungen werden von Donnerstag, 27. Mai, bis Sonntag, 30. Mai, ausgetragen.

Wie der Zeiteinteilung des Turniers zu entnehmen ist, sind eine Springprüfung der Klasse S am Sonntagnachmittag (13.30 Uhr) mit 44 Startern sowie die Qualifikationen zur EON-Westfalen-Weser-Trophy am Sonntagvormittag (Klasse M, 10 Uhr, 81 Meldungen) und zum Detmolder Pilsener-Cup 2010 am Samstagnachmittag (Klasse M, 14.30 Uhr, 95 Meldungen) drei sportliche Höhepunkte des viert-

gigen Turniers. An diesen Springen nehmen erfolgreiche Reiter aus

Westfalen und Lippe teil. Turnierleiter ist Klaus Werning.



Vom 27. bis 30. Mai wird am Windhof das Dressur- und Spring-Sommerturnier des Reit- und Fahrvereins Lopshorn ausgetragen. Hier ein Bild des letztjährigen Siegers des S-Springens, Ronny Lösche (Ovenstädt) auf Charis. Foto: wi

■ Tennis macht Schule – Schüler zu Gast auf Tennisanlage

Lage. Der Tennisclub Rot Weiß Lage mit der Tennisschule Mark Glenny lud insgesamt ca. 180 Schüler und Schülerinnen der Grundschulen Waddenhausen und Hardissen zum Schnuppertennis auf die Clubanlage an der Wilhelmshausen ein.

Die Lehrer und Kinder nutzten die Gelegenheit, wanderten von ihrer Schule zur Tennisanlage, um dort eine gute Stunde lang unter Anleitung von Mark Glenny und engagierten Helfer/innen des Tennisclub's, auf allen 9 Plätzen die ersten Erfahrungen mit der gelben Filz-

kugel zu machen.

Leider ging die Zeit viel zu schnell vorbei, die begeisterten Kinder hätten gerne noch länger den Tennisplatz mit der Schulbank getauscht. So aber machten sie sich wieder auf den Heimweg und haben hoffentlich noch lange von die-

sem „Tennislebnis“ zu erzählen.

Interessierte Kinder erhalten über Ihre Lehrer/innen in den nächsten Tagen Informationsmaterial, um gewecktes Interesse und Talent in einem speziellen „Schnupperkurs“ der Tennisschule Glenny zu vertiefen.



ANZEIGE

ANZEIGE

■ Auch im Alter noch den Alltag genießen!

Columna Sport- und Gesundheitszentrum mit tollem Sommerangebot

Lage. „Mit Aktivität gesund durch den Sommer.“ Das ist die Idee von Daniel Paier, Geschäftsführer des Columna Sport- und Gesundheitszentrums in Lage. „Wir müssen unseren Kunden stets mit aktuellen und neuen Angeboten dienen, damit wir unserem Anspruch, die Bevölkerung durch Aktivität gesünder zu machen, gerecht werden können. Nur so werden wir langfristig erfolgreich sein“, so der Sportwissenschaftler.

Nach erfolgreichen Neueröffnungs-, sowie Weihnachtsan-

geboten, steht nun der Fußballsommer mit der Weltmeisterschaft in Afrika vor der Tür. Das haben wir als Anlass genommen, um den Sportbegeisterten in Lage ein tolles Angebot zu machen. Zwei Monate, vom 01.06. bis zum 31.07.2010, Mitglied sein und so alle Angebote testen können für nur 59,- Euro pro Person. „Das ist eine ideale Möglichkeit, um unsere Leistungen ausgiebig zu erfahren. Neben unterschiedlichsten Kursen, wie Pilates oder Pump, sowie Kraft-Ausdauertraining an Geräten und Koordinationstraining, bieten wir jung und

alt Alles, was den Sport in gesunder Art und Weise ausmacht. „Auch Krankenkassenbezuschussungen oder –übernahmen in Präventionsangeboten oder Rehabilitationssport sind möglich. Zusätzlich wartet auf alle Mitglieder ein Tippspiel zur Weltmeisterschaft, bei dem als Preise unter Anderem eine dreimonatige Mitgliedschaft gewonnen werden können. Durch entsprechende Eingangsuntersuchungen und qualifiziertes Personal stellt das Columna auch für diejenigen die beginnen wollen, ihrem Körper etwas Gutes zu tun, den richtigen

Rahmen dar. „Ein gesunder Körper macht einfach mehr Spaß im Alltag, vor allem im Alter! Meine 30er-Regel findet dabei immer regen Zuspruch: Die ersten 30 Jahre fehlt oft das Geld, für die nächsten 30 Jahre oft die Zeit, und dann, wenn meist Geld und Zeit im Alter vorhanden sind, spielt oft der Körper nicht mehr mit!“ regt der Fachmann an. Bei wem nun das Interesse geweckt wurde, der kann sich gerne unter 05232/67107 oder www.columna-gesundheit.de anmelden oder näher informieren.

■ Nordic-Walking & XCO Power Walking Kurs für Anfänger

Lage-Pottenhausen. Der VfL Pottenhausen bietet in diesem Frühjahr einen kombinierten Nordic-Walking und XCO Power Walking Kurs an.

Der Kurs für die Einsteiger in diese Sportart, findet am Samstag, den 12.06.2010, von 10 bis 12 Uhr, und am Sonntag, den 13.06.2010, von 10 bis 12 Uhr, auf dem Pottenhauser Sportplatz, statt.

In dem Anfänger Kurs geht es darum, Interessierten diese wirklich effektiven Sportarten näher zu bringen. Es werden die zwei Grundtechniken geschult und Fehler korrigiert, die sich durch eine eventuell selbsterlernte Technik eingeschlichen haben. Besonderen Wert

wird hierbei auf die korrekt ausgeführte Armtechnik gelegt. Denn nur wenn diese korrekt ausgeführt wird, werden eventuell bestehende Verspannungen oder Beschwerden im Schultergürtel und Nackenbereich, behoben oder verbessert. Dieser Kurs ist für Jedermann / frau geeignet.

Die Gebühr für den Einsteigerkurs beträgt, inklusive Stock und XCO Leihgebühr für die beiden Tage 10 Euro. Für den Kurs stehen den Teilnehmern drei ausgebildete, zertifizierte Trainer zur Verfügung.

Wegen der großen Nachfrage ist eine Anmeldung dringend erforderlich! Tel.: 05232-5937 Dirk und Sylvia Walter.

Nach dem Kurs besteht für die Teilnehmer die Möglichkeit in die bestehenden Nordic-Walking & XCO Gruppen einzusteigen. Die Gruppen treffen sich jeden Dienstag und Donnerstag um 18 Uhr am Pottenhauser Sportplatz. Gelaufen werden nach und nach alle Nordic-Walking & XCO Techniken, so dass auch ehemalige Jogger Spaß an dieser Gruppe haben.

Der Monatsbeitrag hierfür beträgt, nach einer „Testphase“, nur 3,10 Euro. Selbstverständlich ist in diesem Beitrag eine Versicherung und die freie Nutzung, der andern Sportangebote, des VfL Pottenhausen, inbegriffen. Mehr dazu: www.vflpottenhausen.de

■ Medaillenränge für Lagenser Masters

Lage. Jeder Start eine Medaille: so die Bilanz der Masterschwimmer der TG Lage, die mit dezimierter Mannschaft bei den OWL Masters in Bad Lippspringe antraten.

Bei frostigen 10°C Außentemperatur war der Sprung ins wärmende Wasser des Beckens höchst willkommen. So fischte Katjana Quest-Altröge in der AK 45 fünf erste Plätze aus dem Wasser: sie startete über 100 m Freistil, 50 m Brust, 50 m Schmetter, 50 m Rücken und 50 m Freistil.

Rafael Guevara wurde OWL Masters Meister in der AK 25 über 100 m Freistil, 50 m Schmetter und 50 m Freistil.

Matthias Kalkreuter hatte in der AK 20 starke Konkurrenz aus Detmold und wurde daher „nur“ jeweils Zweiter über 100 m Freistil in sehr guten 1:00,41 min, 50 m Rücken und 200 m Lagen sowie Dritter über 50 m Freistil.

■ Tag der Jugend in Heiden

DFB & McDonald's Fußballabzeichen

Lage-Heiden. Am Freitag dem 28. Mai lädt die Jugendabteilung des TuRa Heiden alle fußballbegeisterten Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern und Freunde zum Tag der Jugend auf den Sportplatz Heiden ein. Beginn der Veranstaltung ist gegen 16.30 Uhr.

An diesem Tag kann das DFB & McDonald's Fußballabzeichen in zwei altersgerechten Parcours abgelegt werden. Betreut werden

die Kinder von den Betreuern der einzelnen Jugendmannschaften. Die Betreuer stehen auch für Gespräche bereit. Für die kleineren Kinder wird eine entsprechende Beschäftigung angeboten.

Höhepunkt der Veranstaltung ist wieder einmal ein Gewinnspiel bei dem es interessante Preise zu gewinnen gibt. Für das leibliche Wohl haben die Organisatoren selbstverständlich gesorgt.

Tag der Jugend

Du hast Lust mit deinen Freunden Fußball zuzuspielen, oder als Turner aktiv zu werden ?

Dann komm zu uns!

Am 28ten Mai lädt der TuRa Heiden ab 16.30 dich zum Tag der Jugend ein. Bei uns kannst du auf dem Sportplatz das

offizielle DFB Fußballabzeichen machen. Nimm dir

einfach Sportsachen mit, für Essen und Trinken ist selbstverständlich gesorgt!

Die Jugendbetreuer stehen für Gespräche und Informationen bereit.

Wir freuen uns auf dich!

Die TuRa Heiden Jugendabteilung



Infos unter www.turajugend.info