

Turngemeinde **NACHRICHTEN**

Offizielle Vereinszeitung der Turngemeinde Schötmar



Die TG hält zusammen!

**TROTZDEM
GEMEINSAM**





„Mitmischen“



„Mehr als nur Kunde sein.“



„MEINE EIGENE BANK.“

Mehr erfahren.
Mehr bewegen.
Mehr bekommen.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

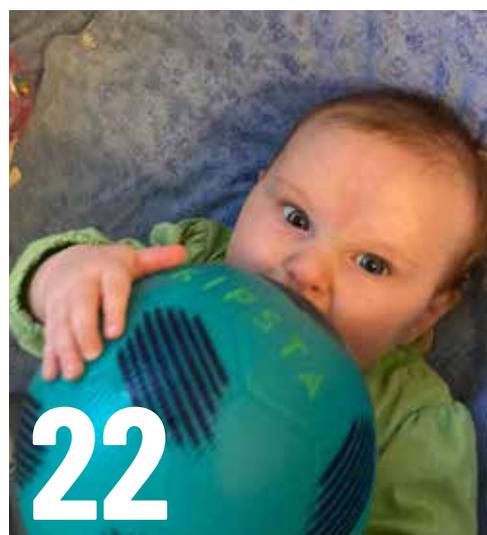
Werden auch Sie Mitglied bei uns und profitieren Sie von umfassender Transparenz, weitgehender Mitbestimmung und exklusiven Mehrwerten. Sprechen Sie einfach mit Ihrem Kundenbetreuer, rufen Sie an (05222 801-0) oder gehen Sie online: www.vbbs.de

Volksbank
Bad Salzuflen eG



INHALT

- UNSERE ABTEILUNGEN IM ÜBERBLICK 4
- IMPRESSUM 4
- REDAKTIONSSCHLUSS 5
- KINDERRÄTSEL 6
- BEWEGT DURCH DEN SCHLOSSPARK 8
- TEDDY MACHT SICH FÜR DIE TURNSTUNDE BEREIT 10
- FIT IM ALTER 12
- KINDERTURNEN ONLINE 14
- DATENSCHUTZERKLÄRUNG 16
- TRAININGSPROGRAMM 18
- VERANSTALTUNGEN 20
- KURSANGEBOTE 20
- VEREINSBEITRÄGE 20
- BEITRITTSERKLÄRUNG 21
- TROTZDEM GEMEINSAM 22
- DANKE 24
- KANUABTEILUNG 26
- SEI TEIL UNSERES TEAMS! 28
- BEWEGUNGSWÜRFEL 30
- NORDIC WALKEN 32
- KINDERRÄTSEL TEILNAHMESCHEIN 34
- UMFRAGE 35
- WANDERUNG AM IBERG 36
- 1 WOCH ZILLERTAL 37
- GLÜCKWÜNSCHE 38
- NEUE MITGLIEDER 40
- ABSCHIED 40
- ANSPRECHPARTNER 42



UNSERE ABTEILUNGEN IM ÜBERBLICK



TURNEN & GYMNASTIK



HANDBALL



LEICHTATHLETIK



HOCKEY



SCHWIMMEN



WANDERN



LAUFEN / WALKEN



NORDIC WALKING

TURNGEMEINDE NACHRICHTEN

Berichte über turnerische Arbeit, über Ereignisse und Vorhaben im Vereinsleben der Turngemeinde Schötmar von 1863 e.V.

Mitglied des Westfälischen und des Deutschen Turnerbundes, des Fußball- und Leichtathletikverbandes Westfalen e.V., des Schwimmverbandes Nordrhein-Westfalen, des Westdeutschen Handballverbandes von Nordrhein-Westfalen, der Leichtathletikgemeinschaft (LG) Bad Salzuflen und des Deutschen Kanuverbandes, KV Nordrhein-Westfalen e.V.

IMPRESSUM

Herausgeber und Verleger:

Gestaltung und Ausführung:

Verantwortlich für den Inhalt:

Erscheinungsweise:

Auflagenhöhe:

Turngemeinde Schötmar von 1863 e. V.

Postfach 34 10, 32078 Bad Salzuflen

Agentur Waldmeister

Annika Reipke

Tel.: 05222 5808755

E-Mail: info@agentur-waldmeister.de

die jeweiligen Verfasser der Berichte

2 Mal im Jahr

jeweils ca. 1500 Exemplare pro Ausgabe



VOLLEYBALL



KANU



FREIZEITSPORT



AEROBIC



JAZZ-TANZ



SKIGYMNASTIK



SPORTABZEICHEN-ERWERB

BILDNACHWEIS

- Freepik // S. 3, 6, 9, 10, 11, 13, 16, 20, 23, 26, 28, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 40, 42
- Unsplash // S. 37

**REDAKTIONS- UND ANZEIGENSCHLUSS
FÜR DIE FOLGEAUSGABE –
HEFT 189 –
IST DER 18.10.21**

Kinderrätsel

Hallo liebe Kinder,

in dieser Ausgabe haben wir für euch ein Bilderrätsel versteckt!

Suche die Sportmotive auf den folgenden Seiten und trage den fehlenden Buchstaben ein.

Alle Lösungsbuchstaben ergeben dann, in richtiger Reihenfolge aufgeschrieben, das Lösungswort. Trage es auf unserer TeilnahmeSeite in die dafür vorgesehene Spalte ein. Nun schreibst du noch dazu welche Bedeutung das Lösungswort für DICH hat. Natürlich dürfen Mama oder Papa etwas unterstützen.

Es warten tolle Preise auf dich!
Den ausgefüllten Schein schickst du per Mail an :
info@tgschoetmar.de
oder per Post an: Silke Rehmeier
(s. Ansprechpartner)

Teilnehmen können alle Mitglieder –
Kinder bis einschließlich 10 Jahren.

Einsendeschluss ist der 01.09.2021



GRABMALE GÖRDER

seit 1919 am Funekefriedhof



Michael Görder
Funekestr. 1
32108 Bad Salzuflen
Telefon 05222 / 22123

www.grabmale-görder.de

DER MOBILE

PC SPEZIALIST



Ihr kompetenter Partner für PC Service in Bad Salzuflen

Mobil: 0173/1012142 - www.pcspezialist-badsalzuflen.de

**Platz für Ihre
Anzeige!**



TROTZDEM GEMEINSAM

BEWEGT DURCH DEN SCHLOSSPARK

Der Schötmaraner Schlosspark lädt bei gutem Wetter zum Spazierengehen, Spielen oder Picknicken ein.

Wir haben uns einmal genauer dort umgesehen. Der Park kann wunderbar zum „aktiven erkunden“ genutzt werden. Auch oder gerade mit der ganzen Familie.

Auf den folgenden Fotos findet ihr Ideen, wie man welche Gelegenheit im Park sportlich nutzen kann. Und als Gruppe / Familie macht das sogar Spaß!

Ihr könntet eine Familien - Olympiade daraus entwickeln:

Zählt eure Wiederholungen der Aufgaben, messt die geschafften Meter beim Springen oder zählt eure „Haltezeiten“ bei Stütz- oder Hängeübungen.

Entweder wird jeder Einzelne gewertet oder es werden alle Ergebnisse zusammengezählt und ihr ermittelt die Gruppenleistung. Das Ergebnis versucht ihr beim nächsten Mal zu toppen!

Einige Anregungen können auch durch Hinzunahme eines Balles, Seiles, etc. abgewandelt werden. Der Phantasie ist keine Grenze gesetzt!

Viel Spaß beim ausprobieren und wetteifern!!!





TROTZDEM GEMEINSAM ALLE SIND DABEI!

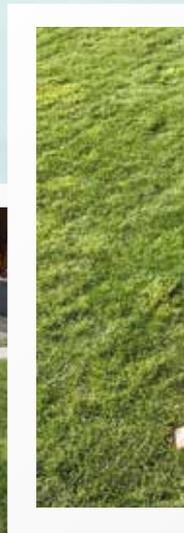
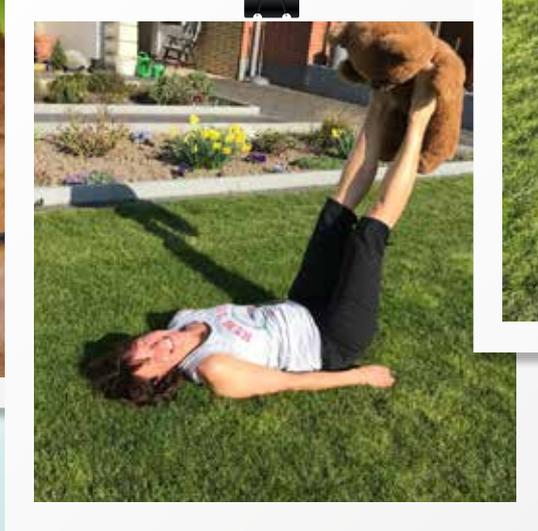
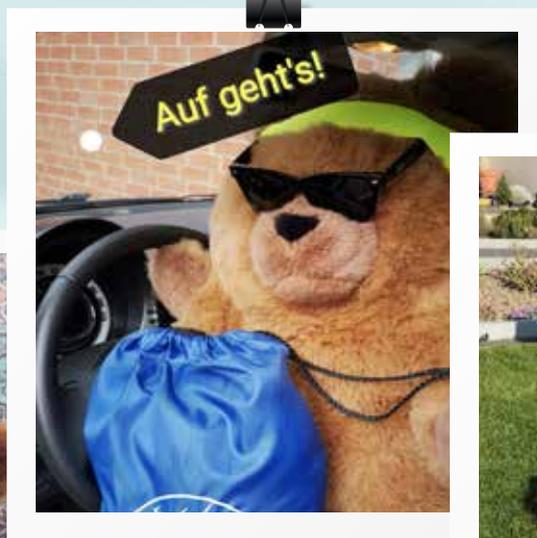
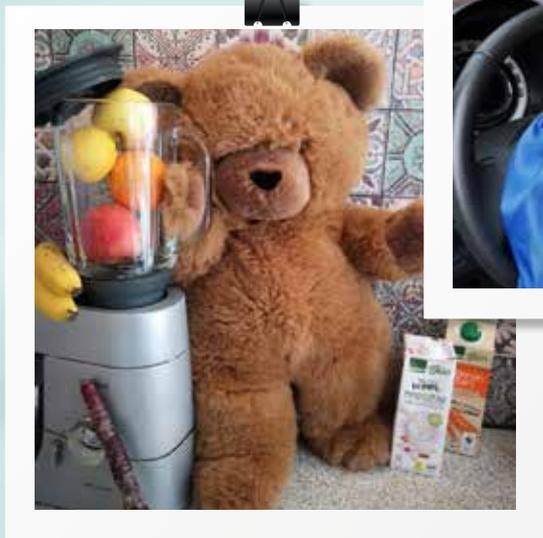
Teddy macht sich für die Turnstunde bereit...



Nachdem er seinen Turnbeutel gepackt hat, kann die Fahrt zum Turnraum losgehen.



Zuerst macht er sich einen gesunden Vitamin-Smoothie.



Teddy macht das Turnen stets viel Spaß, ob beim Flieger

Nach dem Sport ist Teddy müde, aber er fühlt sich gut und freut sich auf die nächste Stunde zum Auspowern! ↗



Anschließend ist er so kaputt, dass er zum Auto begleitet werden muss



oder beim Schaukeln zwischen den Beinen

Zu Hause angekommen kriecht er oftmals auf allen Vieren ins Haus



Schwim_men

TROTZDEM GEMEINSAM

FIT IM ALTER



Liebe Seniorinnen und Senioren,
 seit knapp einem Jahr leben wir nun inmitten einer Pandemie. Ein bedrohlicher Virus unterteilt unsere Gesellschaft in weniger und in stärker Gefährdete. Besonders ältere Menschen zählen zu der sogenannten Risikogruppe, da sie an einem erschwerten Infektionsverlauf leiden könnten. Daher gilt es nun seit vielen Monaten die Älteren zu schützen. Vordergründlich durch Abstand und Isolation.

Doch was macht das mit den Älteren, die häufig alleine leben, den Einkauf vermeiden sollen und ihren gewohnten Tätigkeiten wie der Gymnastikstunde, dem gemeinsamen Kartenspiel oder dem Klönen im Stammcafé nicht mehr nachkommen dürfen? Die notwendige Bewegung und das soziale Miteinander gehen verloren, der Gedanke der Vereinsamung könnte sich in das Bewusstsein schleichen.

Doch wir möchten euch sagen: Ihr seid nicht allein! Wir, die Mitglieder der TG Schötmar, sind trotzdem gemeinsam.

Und um diesen Gedanken zu stärken möchten wir euch durch eine Fotoserie ermuntern täglich kleine Sporteinheiten einzulegen. Ganz im Sinne „räumlich getrennt – in der Sache vereint“ habt ihr die Möglichkeit eure Körperfunktionen zu aktivieren und somit die eigene Mobilität zu erhalten und zu fördern.

Beginnen könnt ihr noch vor dem Aufstehen im Bett:

räkeln, strecken, mit den Füßen in beide Richtungen kreisen, Hände fausten und spreizen, in die Luft boxen, abwechselnd die Knie an den Bauch ziehen und die Beine wieder strecken, mit einem Bein in der Luft „Fahrradfahren“....

All diese Übungen regen den Kreislauf an und bewegen die Gelenke schonend.

Weiter geht es dann im Sitzen. Am besten eignet sich ein Stuhl ohne Armlehne. Solltet ihr zur Stabilität Armlehnen gebrauchen, funktioniert es auch mit.

Die Fotos veranschaulichen euch die Übungen. Sie sind absolut alltagstauglich, da ihr diese Bewegungen täglich ausführt: Arme und Knie hoch, Oberkörper vorneigen und aufrichten.

Für einige Übungen nutzt unsere Turnerin auf den Fotos einen Tennisball. Ebenso gut eignen sich aufgerollte Socken.

Zur Kräftigung der Hand- und Armmuskulatur drückt ihr den (Socken-)Ball kräftig mit der Hand zusammen und löst wieder (=pumpen). Dabei führt ihr die Arme nach vorne, zur Seite und nach oben, bringt den Ball bis an die Schulter und streckt die Arme wieder.

Kreist abwechselnd den rechten und den linken Arm von vorne nach hinten, sowie von hinten nach vorne. Versucht es auch mit beiden Armen gleichzeitig.

Hebt ein Knie vorne an und gebt den (Socken-)Ball unter dem angehobenen Bein in die andere Hand – abwechselnd rechts und links.

Gebt den(Socken-)Ball unter beiden Beinen hindurch und über dem Kopf in die andere Hand.

Als Erweiterung werft ihr den (Socken-)Ball mit beiden Händen leicht hoch und fangt ihn wieder, legt den (Socken-)Ball unter einen Fuß und rollt ihn vor und zurück, legt den (Socken-)Ball neben einen Fuß und tippt mit der Fußspitze abwechselnd rechts und links neben den Ball.

Um Abwechslung in dieses Bewegungsprogramm zu bringen, könnt ihr unterschiedliche Kleingeräte auswählen: Taschentuch, Besenstiel, kleine Wasserflasche...

Weitere Tipps für den Alltag, die euch fit halten sind:

- tägliches Üben des Hinsetzens und Aufstehens
- steige möglichst täglich Treppen oder stelle dich vor eine Stufe und tippe abwechselnd mit den Fußspitzen auf diese
- gehe möglichst täglich spazieren
- atme stets tief durch die Nase ein und durch den Mund aus
- bewege dich immer in deinem dir möglichen Bewegungsradius, auch deine Gelenke bei Kreisbewegungen



TROTZDEM GEMEINSAM KINDERTURNEN ONLINE:

EINE HERAUSFORDERUNG FÜR ALLE!

Seit Anfang des Jahres 2021 biete ich Kinderturnen online an. Zunächst habe ich Videos aufgenommen und diese dann an die teilnehmenden Kinder verschickt. Um die Einheiten für die jüngeren Kinder deutlicher zu machen, begleitet mich stets „Teddy“. An ihm lassen sich Hilfestellungen oder Variationen zeigen.

Rosenmontag haben wir eine Karnevalsfeier live online veranstaltet. Alle Kinder waren verkleidet und wir hatten mit den Spielen sehr viel Spaß. Auch via Internet funktionieren Stopp-Tanz, Topfschlagen, Zeitungstanz und Spiele mit dem Luftballon wunderbar.

Seitdem turnen wir regelmäßig live, wobei ich die Stunden weiter aufzeichne um sie anschließend wie gewohnt zu verschicken. Gerne erzählen die Kinder mir zu Beginn etwas, oder was sie die letzte Woche erlebt haben. Auch nach dem Turnen findet sich immer noch Zeit zu reflektieren oder auch Wünsche und Ideen zu äußern.

Diese Art zu turnen ist zwar nicht unbedingt mit dem in der Turnhalle gleichzusetzen, aber es macht uns allen viel Spaß, wir sehen uns regelmäßig und für die Kinder ist es ein Stück gewohnter Regelmäßigkeit. Außerdem reißt der Kontakt nicht ab und ein Wiederstart nach der Pandemie ist dann einfacher.

Ich freue mich schon sehr darauf hoffentlich bald alle wieder in der Turnhalle begrüßen zu dürfen!

Bis dahin bleibt alle gesund!

Eure Silke





Datenschutz



Nach Artikel 13 und 14 EU-DSGVO hat der Verantwortliche einer betroffenen Person, deren Daten er verarbeitet, die in den Artikeln genannten Informationen bereit zu stellen. Dieser Informationspflicht kommt dieses Merkblatt nach.

1. Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen sowie gegebenenfalls seiner Vertreter:

Turngemeinde Schötmar von 1863 e.V. gesetzlich vertreten durch den Vorstand nach § 26 BGB, Detlev Siewert, Silke Rehmeier und Anja Meier; E-Mail: info@tgschoetmar.de.

2. Zwecke, für die die personenbezogenen Daten verarbeitet werden:

Die personenbezogenen Daten werden für die Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses verarbeitet (z.B., Beitragseinzug, Organisation des Sportbetriebes, Einladung zu Versammlungen).

Ferner werden personenbezogene Daten zur Teilnahme am Wettkampf-, Turnier- und Spielbetrieb der Landesfachverbände an diese weitergeleitet.

Darüber hinaus werden personenbezogene Daten im Zusammenhang mit sportlichen Ereignissen einschließlich der Berichterstattung hierüber auf der Internetseite des Vereins, in Auftritten des Vereins in Sozialen Medien sowie auf Seiten der Fachverbände veröffentlicht und an lokale, regionale und überregionale Printmedien übermittelt.

3. Rechtsgrundlagen, auf Grund derer die Verarbeitung erfolgt:

Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt in der Regel aufgrund der Erforderlichkeit zur Erfüllung eines Vertrages gemäß Artikel 6 Abs. 1 lit. b) DSGVO.

Bei den Vertragsverhältnissen handelt es sich in erster Linie um das Mitgliedschaftsverhältnis im Verein und um die Teilnahme am Spielbetrieb der Fachverbände.

Werden personenbezogene Daten erhoben, ohne dass die Verarbeitung zur Erfüllung des Vertrages erforderlich ist, erfolgt die Verarbeitung aufgrund einer Einwilligung nach Artikel 6 Abs. 1 lit. a) i.V.m. Artikel 7 DSGVO.

Die Veröffentlichung personenbezogener Daten im Internet oder in lokalen, regionalen oder überregionalen Printmedien erfolgt zur Wahrung berechtigter Interessen des Vereins (vgl. Artikel 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO).

Das berechtigte Interesse des Vereins besteht in der Information der Öffentlichkeit durch Berichterstattung über die Aktivitäten des Vereins. In diesem Rahmen werden personenbezogene Daten einschließlich von Bildern der Teilnehmer zum Beispiel im Rahmen der Berichterstattung über sportliche Ereignisse des Vereins veröffentlicht.

4. Die Empfänger oder Kategorien von Empfängern der personenbezogenen Daten:

Personenbezogene Daten der Mitglieder, die am Spiel- und Wettkampfbetrieb der Landesfachverbände teilnehmen, werden zum Erwerb einer Lizenz, einer Wertungskarte, eines Spielerpasses oder sonstiger Teilnahmeberechtigung an den jeweiligen Landesfachverband weitergegeben.

Die Daten der Bankverbindung der Mitglieder werden zum Zwecke des Beitragseinzugs an die Volksbank Bad Salzuffen eG weitergeleitet.

5. Die Dauer, für die die personenbezogenen Daten gespeichert werden:

Die personenbezogenen Daten werden für die Dauer der Mitgliedschaft gespeichert.

Mit Beendigung der Mitgliedschaft werden die Datenkategorien gemäß den gesetzlichen Aufbewahrungsfristen weitere zehn Jahre vorgehalten und dann gelöscht.

In der Zeit zwischen Beendigung der Mitgliedschaft und der Löschung wird die Verarbeitung dieser Daten eingeschränkt.

Bestimmte Datenkategorien werden zum Zweck der Vereinschronik im Vereinsarchiv gespeichert. Hierbei handelt es sich um die Kategorien Vorname, Nachname, Zugehörigkeit zu einer Mannschaft, besondere sportliche Erfolge oder Ereignisse, an denen die betroffene Person mitgewirkt hat. Der Speicherung liegt ein berechtigtes Interesse des Vereins an der zeitgeschichtlichen Dokumentation von sportlichen Ereignissen und Erfolgen und der jeweiligen Zusammensetzung der Mannschaften zugrunde.

Alle Daten der übrigen Kategorien (z.B. Bankdaten, Anschrift, Kontaktdaten) werden nach Beendigung der Mitgliedschaft gelöscht.

6. Der betroffenen Person stehen unter den in den Artikeln jeweils genannten Voraussetzungen die nachfolgenden Rechte zu:

- das Recht auf Auskunft nach Artikel 15 DSGVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DSGVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DSGVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DSGVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit nach Artikel 20 DSGVO,
- das Widerspruchsrecht nach Artikel 21 DSGVO,
- das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde nach Artikel 77 DSGVO
- das Recht, eine erteilte Einwilligung jederzeit widerrufen zu können, ohne dass die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung hierdurch berührt wird.

7. Die Quelle, aus der die personenbezogenen Daten stammen:

Die personenbezogenen Daten werden grundsätzlich im Rahmen des Erwerbs der Mitgliedschaft erhoben.



Aral HeizölEcoPlus.

Das Plus für Heizung und Umwelt.

Riemeier

Heizöl – Kraftstoffe – Schmierstoffe – Entsorgung

August Riemeier GmbH & Co. KG
Siemensstraße 43-45 · 32105 Bad Salzuflen
Fon: 05222/95490 · Fax: 05222/954927
E-Mail: info@riemeier.de · www.riemeier.de



Alles super.

Hilfen für eine bessere Lebensqualität

Wir helfen Ihnen mit ...

- ... qualifizierter Pflege
 - ... medizinischer Versorgung
 - ... Beratung in allen pflegerischen Fragen
- wie z.B. Körperpflege, Schwerstkrankenpflege,
Hilfe bei den Mahlzeiten, Injektionen, Wund-
versorgung, Betreuungen und vieles mehr.

Bad Salzuflen

Diakonie



Ambulante häusliche Krankenpflege

0 52 22 999 50

Unsere Tee-Ecke

Herbstzeit

Tee - Zeit

Inh. Ingrid Frodermann, Begastr.18-32108 B.S.
Schötmar

Trainingsprogramm

TURNEN

Kindergartenkinder (4 - 6 Jahre)	Mo	15:00 - 16:00 Uhr	Halle Kirchplatz	S. Rehmeier, A. Rehmeier
	Mo	16:00 - 17:00 Uhr	Halle Kirchplatz	S. Rehmeier, A. Rehmeier
Eltern-Kind-Turnen (3 - 4 Jahre)	Mo	17:00 - 18:00 Uhr	Halle Kirchplatz	S. Rehmeier
Schulkinder (6 - 10 Jahre)	Mi	15:00 - 17:00 Uhr	Halle Kirchplatz	S. Rehmeier, A. Rehmeier

Pampers-Riege (18 Mon. - 3 Jahre)	Mi	17:00 - 18:00 Uhr	Halle Kirchplatz	Insa Schwarz
Family-Fit - für Eltern & Kinder (ab 10 Jahren)	Mi	18:00 - 19:00 Uhr	Halle Kirchplatz	M. Kloos

HIP HOP / KINDERTANZEN

Kindertanzen (4 - 6 Jahre)	Do	16:30 - 17:15 Uhr	Spiegelraum im Lohfeld	Victoria, Rieke
Hip Hop (ab 7 Jahre)	Do	17:15 - 18:00 Uhr	Spiegelraum im Lohfeld	H. Vigano, M. Meise

PARKOUR

12 - 16 Jahre	Fr	18:00 - 20:00 Uhr	Halle Kirchplatz	G. Lubjagin, K. Titgens, F. Bollhorst
ab 16 Jahre	Fr	19:30 - 22:00 Uhr	Halle Kirchplatz	G. Lubjagin, K. Titgens, F. Bollhorst

SCHWIMMEN (HALLENBAD LOHFELD)

Gruppe 1	Mo	16:00 - 17:00 Uhr	Lehrschwimmbekken	Charis, Annette
Gruppe 2	Mo	17:00 - 18:00 Uhr	Lehrschwimmbekken	Anna, Mareen, Alina
	Di	17:30 - 18:30 Uhr	Lehrschwimmbekken	Anna, Mareen, Nina, Stefanie
Gruppe 3	Mo + Do	18:00 - 19:00 Uhr	Lehrschwimmbekken	Carina, Marcel, Anna, Max, Verena, Mona

Anmeldungen bitte telefonisch über Anja Meier (05222 797589)

Anfänger 1	Mo	17:00 - 18:00 Uhr	Bahn 1	Tabea, Christina
Anfänger 2	Mo	17:00 - 18:00 Uhr	Bahn 2	Marie Paula
Anfänger 3	Mo	18:00 - 19:00 Uhr	Bahn 1	Tabea, Christina
Anfänger 4	Mo	18:00 - 19:00 Uhr	Bahn 5	Alina, Louis
Anfänger 5	Do	17:45 - 18:30 Uhr	Bahn 1 + 2	Christe, Fynn

Hinweis: Voraussetzung für die Gruppe der Schwimmanfänger ist das Seepferdchen-Abzeichen.

Fortgeschrittene 1	Mo	17:00 - 18:00 Uhr	Bahn 3 + 4	Chari, Annette
Fortgeschrittene 2	Mo	18:00 - 19:00 Uhr	Bahn 2	Fynn
Breitensportgruppe 1	Mo	18:00 - 19:00 Uhr	Bahn 3	Stefan
Breitensportgruppe 2	Mo	18:00 - 19:00 Uhr	Bahn 4	Nils, Alex
Breitensportgruppe 3	Mo	18:45 - 19:45 Uhr	Bahn 3	Alex
Wettkampf Anfänger	Do	18:30 - 19:30 Uhr	Bahn 1	Christel, Fynn
Wettkampfgruppe 1	Mo	19:00 - 20:30 Uhr	Bahn 2	Christel, Fynn
	Do	19:30 - 20:30 Uhr	Bahn 1	Christel, Fynn
Wettkampfgruppe 2	Mo	18:45 - 20:30 Uhr	Bahn 1	Christel, Fynn
	Do	18:30 - 20:30 Uhr	Bahn 1	Christel, Fynn
Masters	Mo + Do	19:30 - 20:30 Uhr	Bahn 3 (Mo), Bahn 1 (Do)	Marcel

HOCKEY

April - Oktober

bis 16 Jahre	Sa	11:00 - 12:30 Uhr	Lohfeld	K. Poggenmüller
16 - 66 Jahre	Mi	20:00 - 21:30 Uhr	Grundschule Knetterheide	K. Poggenmüller

November - März

bis 16 Jahre	Sa	11:00 - 13:00 Uhr	Werl Aspe	K. Poggenmüller
16 - 66 Jahre	Mi	20:00 - 21:30 Uhr	Werl Aspe	K. Poggenmüller

GYMNASTIK

Frauen	Mo	18:00 - 19:00 Uhr	Halle Kirchplatz	K. Koerner
	Mi	14:30 - 15:30 Uhr	Halle Ahornstraße	S. Gehrmann
Altersturner	Mi	20:15 - 22:00 Uhr	Halle Kirchplatz	T. Frenzel
Wirbelsäulengymnastik	Mo	19:00 - 20:00 Uhr	Halle Kirchplatz	I. Bulanov
	Mi	19:00 - 20:00 Uhr	Halle Kirchplatz	momentan nicht besetzt
Hockergymnastik	Mi	17:30 - 18:15 Uhr	Gemeindehaus Kilianskirche	momentan nicht besetzt

Gymnastik und Spiel in der Krebsnachsorge

Frauen	Do	17:00 - 18:00 Uhr	Burggrabenklinik	momentan nicht besetzt
--------	----	-------------------	------------------	------------------------

Rehabilitationssport für ehemalige Herzinfarktpatienten

für Sie und Ihn	Mo	16:30 - 18:00 Uhr	Lietholzlinik	B. Lükewille
	Mi	18:30 - 20:00 Uhr	Lohfeld Halle 1	Bulanov, Walter, Dr. Siegmann, Dr. Möllers

GEÄNDERTE SCHWIMMZEITEN!

Aktuelle Infos erhaltet ihr von euren Übungsleitern.

LEICHTATHLETIK				
Jedermann	Mo	18:00 - 20:00 Uhr	Lohfeld Halle 2	U. Ratsch
	Mi	18:00 - 20:00 Uhr	Lohfeld Halle 2	U. Ratsch
Sportabzeichen	Mo	18:00 - 20:00 Uhr	Lohfeld Stadion	J. Beier
	Mi	18:00 - 20:00 Uhr	Lohfeld Stadion	J. Beier
FITNESS				
Body-Fitness	Di	18:30 - 19:30 Uhr	Halle Kirchplatz	S. Rehmeier
	Di	19:30 - 20:30 Uhr	Halle Kirchplatz	S. Rehmeier
Gymnastik-Spiel-Fitness	Mo	20:00 - 21:30 Uhr	Halle Kirchplatz	S. Rehmeier
ZUMBA				
für Sie und Ihn (ab 16 Jahren)	Mo	18:30 - 19:30 Uhr	Lohfeld Halle 2	J. Konn
	Mi	18:30 - 19:30 Uhr	Lohfeld Halle 2	J. Konn
YOGA				
Yoga	Do	17.45 - 18.45 Uhr 19.00 - 20:00 Uhr	Bewegungsraum „Bobe“	Petra Buttler
KANU				
nach Osterferien - Herbstferien	Fr	18:00 - Ende Uhr	Bootshaus Werlerstr.100a	B. Lucas
nach Herbstferien - Osterferien	Do	19:45 - 21:00 Uhr	Schwimmhalle Lohfeld	P. Scarpato
März - Oktober, jeder 2. und 4.	Di	ab 15:00 Uhr	Bootshaus Werlerstr.100a	G. Bökhaus
WANDERN				
für Sie und Ihn		jeden 2. Sonntag im Monat 08:30 - Ende Uhr	Schötmar Marktplatz	K. Göbel, D. Grotegut, R. Allert
NORDIC WALKING				
für Sie und Ihn	Mo	18:30 - 20:00 Uhr	Parkplatz Lohfeld	H. Grotegut
	Di	09:30 - 11:00 Uhr	Parkplatz Lohfeld	K. Koerner, G. Brummermann
	Do	09:30 - 11:00 Uhr	Parkplatz Lohfeld	K. Koerner, G. Brummermann
	Mi	18:30 - 20:00 Uhr	Parkplatz Lohfeld	A. Busche
RADFAHREN				
für Sie und Ihn		jeden 1.& 3. Sonntag im Monat 10:00 - Ende Uhr	Schötmar Marktplatz	V. Emaas
VOLLEYBALL				
ab 16 Jahren	Mo	20:00 - 22:00 Uhr	Lohfeld Halle 1	U. Reschinsky
HANDBALL				
1. Damen	Di	20:00 - 21:30 Uhr	Halle Aspe	A. Carls
	Do	18:30 - 20:00 Uhr	Halle Aspe	A. Carls
	Fr	18:30 - 20:00 Uhr	Halle Aspe	A. Carls
1. Herren	Di	18:30 - 20:00 Uhr	Halle Aspe	J. Freier, R. Czeslick, M. Sickinger
	Mi	20:00 - 21:30 Uhr	Halle Aspe	J. Freier, R. Czeslick, M. Sickinger
	Do	20:00 - 21:30 Uhr	Halle Aspe	J. Freier, R. Czeslick, M. Sickinger
2. Damen	Di	19:30 - 21:00 Uhr	Grundschule Knetterheide	D. Möller
	Do	20:00 - 21:30 Uhr	Lohfeld Halle 1	D. Möller
2. Herren	Di	20:00 - 21:30 Uhr	Lohfeld Halle 1	M. Sukopp
	Do	20:00 - 21:30 Uhr	Lohfeld Halle 2	M. Sukopp
3. Herren	Mi	20:00 - 21:30 Uhr	Lohfeld Halle 2	P. Hillen
4. Herren	Mi	20:00 - 21:30 Uhr	Lohfeld Halle 1	J. Moshage
A-Jugend (w) 17 - 18 Jahre	Di	18:30 - 20:00 Uhr	Grundschule Knetterheide	D. Möller
	Fr	18:30 - 20:00 Uhr	Halle Lohfeld	D. Möller
A-Jugend (m) 17 - 18 Jahre	Mo	18:30 - 20:00 Uhr	Halle Aspe	M. Otte, N. Müller
	Mi	20:00 - 21:30 Uhr	Halle Lohfeld 2	M. Otte, N. Müller
B-Jugend (w) 15 - 16 Jahre	Di	18:30 - 20:00 Uhr	Halle Lohfeld 1	M. Ravn Jörgensen, A. Perlick
	Fr	17:00 - 18:30 Uhr	Halle Aspe	M. Ravn Jörgensen, A. Perlick
B-Jugend (m) 15 - 16 Jahre	Mi	18:30 - 20:00 Uhr	Halle Aspe	S. Bartels
	Do	18:30 - 20:00 Uhr	Halle Lohfeld 1	S. Bartels
C-Jugend (w) 13 - 14 Jahre	Di	17:00 - 18:30 Uhr	Halle Aspe	K. Wieking, K. Weißenbach
	Do	17:00 - 18:30 Uhr	Lohfeld Halle 1	K. Wieking, K. Weißenbach
C-Jugend (m) 13 - 14 Jahre	Mi	17:00 - 18:30 Uhr	Lohfeld Halle 1	N. Timm, H. Pohl, M.-C. Essen
	Do	18:00 - 19:30 Uhr	Grundschule Knetterheide	N. Timm, H. Pohl, M.-C. Essen
D1-Jugend (w) 11 - 12 Jahre	Mi	17:00 - 18:30 Uhr	Lohfeld Halle 1	G. Hahne, C. Zieske
	Do	17:00 - 18:30 Uhr	Grundschule Knetterheide	G. Hahne, C. Zieske
D1-Jugend (m) 11 - 12 Jahre	Mi	17:00 - 19:00 Uhr	Halle Heerse	J. Weißenbach, B. Czarnetzki
	Fr	17:00 - 18:30 Uhr	Halle Heerse	J. Weißenbach, B. Czarnetzki

WEITERE HANDBALL-TRAININGSZEITEN STEHEN IM INTERNET UNTER: WWW.HANDBALL-BAD-SALZUFLEN.DE

Veranstaltungen



29.08.2021 **Jahreshauptversammlung 2021**
 ab 10.00 Uhr im Bahnhof Bad Salzuflen

**TERMINE NUR UNTER
 VORBEHALT!**
 Aktuelle Informationen findet
 ihr im Schaukasten.

Kursangebote* der TG Schötmar

SKI-GYMNASTIK				
nach Herbstferien-Osterferien	Mo	19:00 - 20:00 Uhr	Lohfeld Halle 2	A. Meier
INLINESKATEN				
nach Osterferien-Herbstferien	Mo	19:00 - 20:00 Uhr	Parkplatz Grundsch. Wülfer	A. Meier
NOWO-BALANCE®-KURS				
Ein Kurs pro Halbjahr	Mi	18:30 - 19:30 Uhr	Lohfeld Gymnastikraum	K. Laag
HOCKERGYMNASTIK				
	Mi	17:30 - 18:15 Uhr	Gemeindehaus Kirchplatz	I. Bulanov

Diese Termine werden laufend aktualisiert. Schaut in den Schaukästen nach möglichen Änderungen oder sprecht die Übungsleiter persönlich an.
 Nichtmitglieder zahlen Kursgebühren.

Vereinsbeiträge 2021 (monatlich)

Erwachsene (ab 18 Jahre)	8,00 €
Zusatzbeitrag Koronarsport	8,00 €
Zusatzbeitrag Yoga	8,00 €
Jugendliche (ab 14 Jahre)	6,00 €
Kinder (bis zur Vollendung des 13. Lebensjahres).....	5,00 €
Familienbeitrag.....	13,00 €
(ab einem Erwachsenen mit mindestens einem Kind bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres)	
Kursgebühren	
Erwachsene	15,00 €
Jugendliche.....	8,00 €
Vater-Mutter-Kind-Gruppe.....	15,00 €
Koronarsport (mit Verordnung).....	15,00 €
Koronarsport (ohne Verordnung).....	23,00 €

BEITRITTSERKLÄRUNG

Pro Mitglied bitte eine Anmeldung ausfüllen!

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zur Turngemeinde von 1863 Schötmar e. V. und erkenne die Satzung des Vereins in der jeweils gültigen Fassung an. Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten sowohl für Vereinszwecke gespeichert und verarbeitet werden dürfen, als auch bei Bedarf an Sportfachverbände etc. übermittelt werden können.

Name, Vorname

Geburtsdatum

männlich weiblich diverse

Straße

Postleitzahl, Ort

Telefon*

E-Mail*

* Angaben freiwillig, die Einwilligung in die Datenverarbeitung dieser Angaben kann jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung in die Zukunft widerrufen werden.

Abteilung des Vereins

Name, Vorname Antragsteller wenn nicht identisch (z.B. vom Erziehungsberechtigten)

Name, Vorname, Geburtsdatum 2. Person (optional bei Familienbeitrag)

Abteilung des Vereins

Name, Vorname, Geburtsdatum 3. Person (optional bei Familienbeitrag)

Abteilung des Vereins

Name, Vorname, Geburtsdatum 4. Person (optional bei Familienbeitrag)

Abteilung des Vereins

Ich stimme der Verarbeitung der Daten gemäß dem „DSGVO-Merkblatt Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO“ in der aktuellen Fassung zu. Ab Eintrittsdatum bin ich durch den Verein unfallversichert und dadurch verpflichtet, jeden Sportunfall dem Sozialwart oder dem zuständigen Abteilungsleiter sofort zu melden. Ich nehme davon Kenntnis, dass eine eventuelle Abmeldung nur in schriftlicher oder elektronischer Form an den Vorstand anerkannt werden kann. Eine fristgerechte Kündigung ist zum Ende eines Halbjahres möglich. Beitragspflicht besteht satzungsgemäß bis zum Halbjahresende nach der Kündigung. Die Beitragszahlung erfolgt ausschließlich im Lastschriftzugsverfahren.

Datum, Ort

Unterschrift (ggfs. vom Erziehungsberechtigten)

SEPA-Lastschriftmandat

Ich/Wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise (n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Turngemeinde Schötmar von 1863 e.V. auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann/wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Belastung erfolgt halbjährlich am 01.03. und am 01.09. jeden Jahres. Liegt das Eintrittsdatum nach diesen Terminen, erfolgt die erste Belastung zum 30. eines jeden Monats nach Zugang der Anmeldung.

Kreditinstitut

Kontoinhaber

BIC

IBAN

Datum, Ort

Unterschrift des Kontoinhabers





TG SCHÖTMAR

TROTZDEM GEMEINSAM



Paddel__

Seit einem Jahr erleben wir einen Ausnahmezustand: die Coronapandemie beeinflusst unser tägliches Leben in einem Ausmaß, welches sich so hätte niemand vorstellen können.

Mit dem Fokus auf dem Verantwortungsbewusstsein für die Gesundheit jedes Einzelnen müssen wir unseren Vereinsbetrieb nun seit vielen Wochen und Monaten ruhen lassen. Der Sport ist in all seinen Ausprägungen in den Hintergrund gerückt. Das verraten auch die sinkenden Mitgliederzahlen aufgrund von Kündigungen.

**Nur ist der Sportverein - ist die TG Schötmar - tatsächlich ein Dienstleister, dem gekündigt wird so bald keine Leistung erbracht werden kann?
Nein! Die TG Schötmar ist so viel mehr.**

Sie ist ein sportliches Zuhause, welches auch in schwierigen Zeiten nicht ausgeturnt hat.

Mit viel Engagement und aus Liebe zum Sport werden wöchentlich Wirbelsäulen-, Familyfit-, Yoga-, Fitness und Kinder-online-Stunden live oder aufgezeichnet angeboten.

Es hat sich gezeigt, dass das Turnen für zu Hause von bis zu 15 Kindern angenommen wird. Mit Blick auf die großen Gruppen, die sich normalerweise in der Kirchplatzhalle tummeln, erscheint die Zahl 15 wie ein Tropfen auf den heißen Stein. Es könnte sich also die Frage stellen: lohnt sich der Aufwand und warum machen wir das alles überhaupt?

Weil wir immerhin diese 15 Kinder erreichen können. Weil wir sie motivieren und nach wie vor für Bewegung begeistern, ihren zum Teil eintönigen Alltag durchbrechen und einen Funken des Zusammenhalts stärken können.

Außerdem hatten wir schon immer was dagegen bei Problemen nicht nach Lösungen zu suchen. Das ist Vereinsleben, das ist die Turngemeinde Schötmar, das ist

TROTZDEM GEMEINSAM

danke

für Deinen Einsatz hinter den Kulissen der TG Schötmar!

Denn du stehst trotz allem nicht still.

Wöchentlich wechselnde Onlineangebote
Integration neuer Ideen und aktueller Impulse
Begeisterung für Fortbildungen
Engagement für „eine Zeit danach“
Öffentlichkeitsarbeit
Verwaltung & Finanzierung
TG Magazin

Herzlichen Dank an diejenigen, die sich wiederfinden.

BEITRAG 2021

Aufgrund der Corona Situation konnte bis Mai kein Sportbetrieb stattfinden. Der Vorstand hat deshalb entschieden, für das Jahr 2021 den Jahresbeitrag um 50 Prozent zu reduzieren. Der Einzug erfolgt dieses Jahr im August.



ARAL Markenvertriebspartner - Heizöl

WILFRIED PETER

Inh. Bernd Peter eK.

Bad Salzuflen-Schötmar

Heldmannstraße 14

Tel. 05222 / 81204 u. 84488



32107 Bad Salzuflen · Holzhausen

Telefon 0 55 22/94 82-0

Fax 0 55 22/94 82-29

www.engelhardt-baucenter.de



Mensch, geht doch...

Systempartner von:



www.schomburg.de

...wir sind die kompetenten Problemlöser am Bau!

Vorsorge - eine Sorge weniger!



100 % lebenslanger Leistungsschutz.

100 % Absicherung der Versorgungsgelder.

Zeitgemäße Verzinsung.

Geschützt vor Zugriff durch Dritte (z.B. Sozialamt).

Mündelsicher, aber durch Treugeber jederzeit kündbar.

Kompetente und qualifizierte Beratung in allen Vorsorge- und Bestattungsfragen durch:



Bestattungen Kramer

32108 Bad Salzuflen, Schülerstraße 22 - 24

Tel. 0 52 22 - 8 15 11

Abgesicherte -Vorsorge nur mit diesen Zeichen!

Kuratorium
Deutsche
Bestattungskultur GmbH

Deutsche
Bestattungsvorsorge
Treuhand AG

„In der Natur bin ich mit den Gedanken total frei“

Vereinleben in Schötmar: Dieses Mal stellen wir die Kanuabteilung der TG Schötmar vor

Schötmar. Wer sportliche Herausforderungen sowie Erlebnisse in und mit der Natur ebenso liebt wie Ruhe und Entspannung und dazu nicht wasserscheu ist, ist bei der Kanuabteilung der TG Schötmar genau richtig. Gepaddelt wird auf allen Flüssen in der näheren und weiteren Umgebung. Neben der Naturverbundenheit steht vor allem die Sicherheit an erster Stelle. Üblicherweise treffen sich die Kanuten von den Osterferien bis zu den Herbstferien freitags ab 17 Uhr am Bootshaus an der Werler Straße. Doch aufgrund der Corona-Einschränkungen sind auch die Aussichten für die rund 40 Aktiven aktuell nicht sonderlich gut. „Wassersport und Mund-Nasen-Schutz passen leider nicht zusammen“, erklärt Ansprechpartner Markus Bökhaus. „Fällt man ins Wasser, bekommt man beim Auftauchen keine Luft, weil der nasse Schutz im Gesicht klebt.“ Hinzu kommt, dass nicht alle Aktiven eine eigene Ausrüstung besitzen, sondern das Vereinsmaterial nutzen. Die ständig notwendige Desinfektion würde einen hohen Zeitaufwand bedeuten, so dass der Gemeinschaftssport aktuell nicht möglich ist.



Gerne unterwegs: Die Schötmaraner Delegation bei der Alster-Grachten-Fahrt in Hamburg. Foto: Kanuabteilung TG Schötmar

Überdies müsste jeder Haushalt ein eigenes Auto verwenden, was einen klaren Widerspruch zu dem ökologischen Anspruch der Abteilung bedeutet. Denn die Kanuten sehen in ihren Aktivitäten eine Vorbildfunktion für einen umweltverträglichen Sport. „Wir achten auf eine intakte Natur und wollen nach Möglichkeit keine Spuren hinterlassen“, be-

tont Markus Bökhaus. Deshalb ist bei den Touren auch immer der Müll- und Unratsammelsack, kurz M.U.S.S., dabei. Der ist jedoch nicht für die Wassersportler gedacht, die neben Brot, Apfel und Trinkflasche mit Verschluss höchstens mal einen Müllriegel dabei haben, der minimalen Verpackungsmüll verursacht. Stattdessen wird er mit allerhand Fundmüll gefüllt. Ob Dosen, Flaschen oder Einwegkaffeebecher: Alles, was im Straßengraben liegt, schwimmt auch im Fluss herum.

An erster Stelle steht aber bei allem die Sicherheit. Die Kanuten haben eine Faustregel, dass sie niemals allein, sondern mindestens zu dritt paddeln, damit immer eine Person im Ernstfall Hilfe holen kann. Und auch Neueinsteiger werden behutsam an den Kanusport herangeführt. Mitmachen kann jeder, der schwimmen kann und etwa zwölf Jahre oder älter ist. Entscheidend ist, dass die Person über die notwendige körperliche Konstitution verfügt, die Strecken zu meistern. Nach oben sind derweil alterstechnisch keine Grenzen gesetzt. „Man kann so lange mitmachen, bis man irgendwann nicht mehr ins Boot hineinkommt“, meint Markus

Bökhaus. Sein Vater Georg Bökhaus, der der Kanuabteilung bereits 1990, zwei Jahre nach ihrer Gründung, beigetreten ist, hat zahlreiche Schnupperkurse begleitet. Gerade die Jungen hätten oftmals den Ehrgeiz, direkt im Fluss los zu paddeln: „Das ist aber eine Herausforderung, die sie kaum meistern können.“ Stattdessen sei eine langsame Wassergewöhnung wichtig, die im sicheren Becken

frei“, erklärt Georg Bökhaus. Zudem steht die Gemeinschaft im Vordergrund. Neben den heimischen Flüssen geht es auch immer wieder in die Ferne. So waren die Schötmaraner Kanuten bereits etwa auf der Aller, Wümme und dem Regen sowie bei der Alster-Grachten-Fahrt in Hamburg und einer Nachtfahrt durch Amsterdam unterwegs.

Mail-Kontakt: kanu@tgschoetmar.de



In ihrem Element: Die Sportler der Kanuabteilung der TG Schötmar auf ihrer „Hausstrecke“, der Werre. Foto: Nadine Marga



Auszug Begakurier Ausgabe 01/2021





MARKANT MARKT Hofmann

Der Markt für gutes Essen und Trinken mit ausgewählten regionalen Artikeln, frischen Fleisch-, Wurst- und Käsewaren sowie bewährten Marken zu tollen Angebotspreisen.



Markant Markt Hofmann · Hauptstraße 39 · 32107 Bad Salzuflen-Holzhausen
Wir sind Montag bis Samstag von 7-21 Uhr für Sie da
Servicetelefon: 05222 - 28 90 15

info@markant-hofmann.de · www.markant-hofmann.de

SEI TEIL UNSERES TEAMS!



DU interessierst dich für Bewegung und Sport ?
hast Spaß, anderen Bewegungsideen vorzustellen und zu vermitteln?
hast Interesse an Projekten mitzuwirken?

Dann komm zu uns – wir unterstützen DICH!

Reizt es dich mit Kindern zu arbeiten oder siehst du dich eher im Erwachsenen Bereich oder Gesundheitssport?

Melde dich bei uns! Wir haben für Ideen stets ein offenes Ohr und für die Aus- und Weiterbildung die richtigen Kontakte!

Wir freuen uns auf DICH!



R_dfahren

ULLRICH
CARAVANING 1961



Freiheit kann man mieten!

Reinhard Ullrich GmbH & Co.KG • Heerser Weg 45 • 32108 Bad Salzufflen
vermietung@ullrich-caravaning.de • Tel. 05222-9255-26

...mit Corona-Rücktrittsgarantie – alle Infos bei uns!

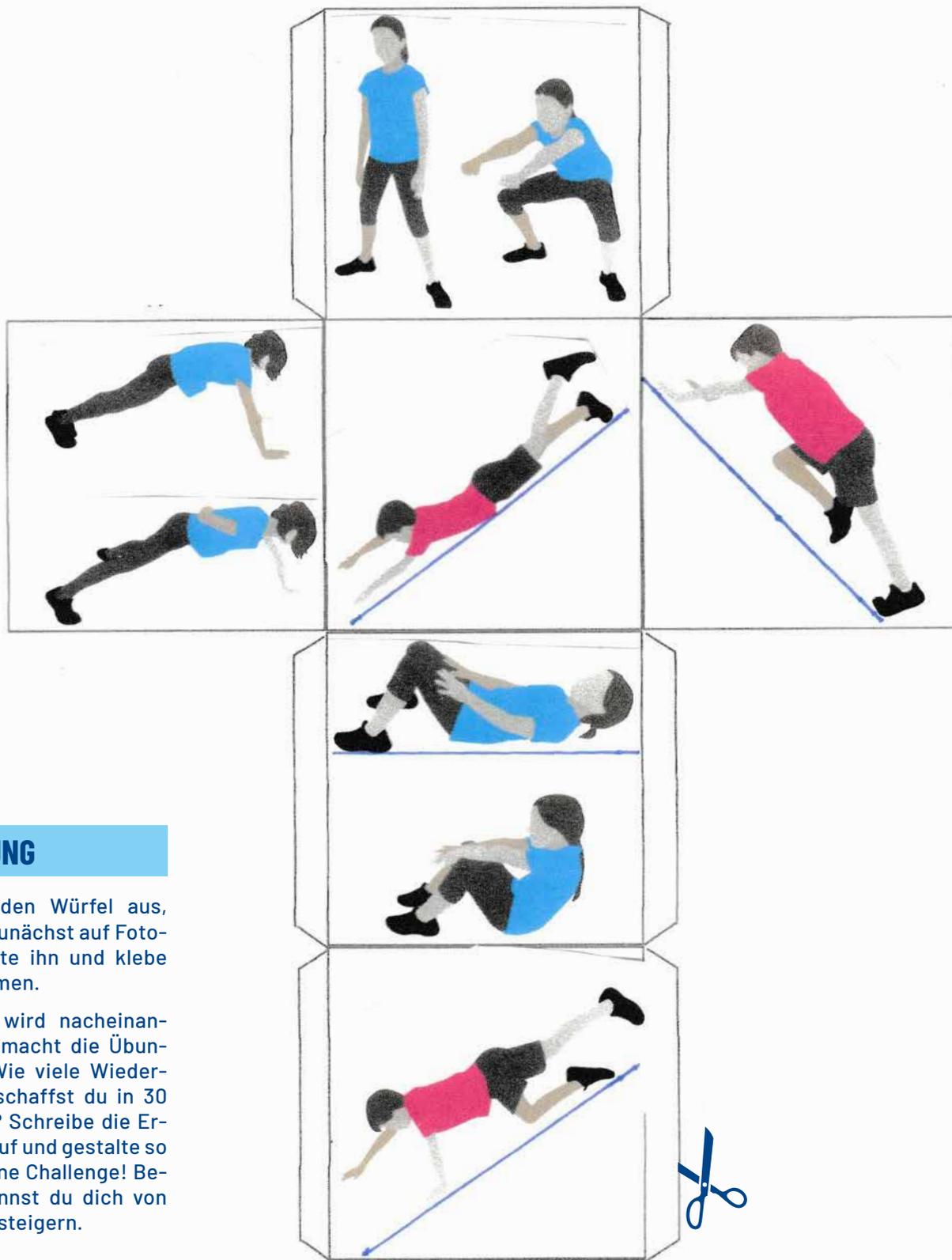
*Wir lösen Ihre
Transportprobleme
national und international*

HS-SOMMERBURG
BAUSTOFFE · TRANSPORTE

- Kies
- Splitt
- Schotter
- Sand
- Steine
- Quarzkies
- Quarzsand
- Basalt
- Diabas

Heinrich Sommerburg Baustoffe – Transporte GmbH & Co. KG
32657 Lemgo-Lieme · Trifte 69 · Telefon 0 52 61 / 96 51-0 · Telefax 0 52 61 / 96 51-51

EIN BEWEGUNGSWÜRFEL FÜR DIE GANZE FAMILIE



ANLEITUNG

Schneide den Würfel aus, klebe ihn zunächst auf Fotokarton, falte ihn und klebe ihn zusammen.

Gewürfelt wird nacheinander, jeder macht die Übungen mit. Wie viele Wiederholungen schaffst du in 30 Sekunden? Schreibe die Ergebnisse auf und gestalte so deine eigene Challenge! Bestimmt kannst du dich von Mal zu Mal steigern.

Viel Spaß!

KOMM UND SPIEL MIT MIR



ANLEITUNG

Schneide den Würfel aus, klebe ihn zunächst auf Fotokarton, falte ihn und klebe ihn zusammen. Schon kann das Spiel beginnen.

Ahme die Tiere in ihrer Bewegung und ihren Geräuschen nach!



NORDIC WALKEN



Informationen zu den Einschränkungen des Trainingsbetriebes aufgrund von „Corona“ erhaltet ihr auf der Homepage oder bei den folgenden Ansprechpartnern:



UNSERE WALKZEITEN:

Dienstag 9.30 Uhr
Donnerstag 9.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Lohfeld an beiden Tagen

Wir laufen in 3 Gruppen:

1. Gruppe schnell – mit Steigungen
2. Gruppe mittel – mit leichten Steigungen
3. Gruppe langsam – mit wenig Steigungen

Donnerstags finden sich oftmals nur 2 Gruppen zusammen!

Nordic Walken ist eine Sportart für jedes Alter und jede Fitness, auch gut geeignet für nicht so sportliche Leute. Die Technik ist leicht erlernbar. Eine besondere Kleidung, außer festen Schuhen ist zunächst nicht erforderlich. Der Verein verfügt über Leihstöcke zum Üben.

Möchtest du diesen Sport dauerhaft betreiben, ist eine atmungsaktive Funktionskleidung zu empfehlen, sowie gute Walkingschuhe.

Die Stöcke sollten leicht sein, empfehlenswert sind Stöcke aus Carbon. Die Länge errechnet sich aus der Körperlänge mal 0,66.

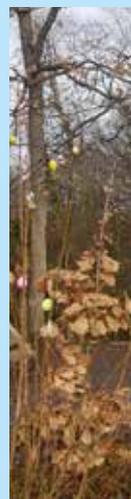
Bei dieser Sportart werden ca. 90% der Muskeln trainiert. Sie ist gelenkschonend und regt das Herz-Kreislauf-System an. Durch das Schwingen der Stöcke liegt die Oberkörpermuskulatur im Fokus. Verspannungen im Schulterbereich lösen sich (Deutsches Walking Institut). Nordic Walken stärkt nicht nur die Muskeln, sondern auch die Knochen und die Pfunde können purzeln.

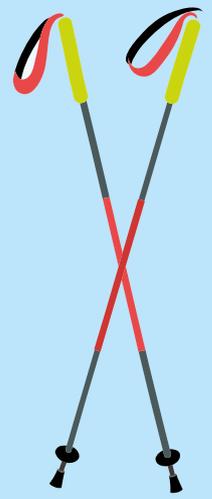
Zu Beginn starten wir gemeinsam mit einem Aufwärmprogramm, um unseren Körper auf die anstehende Sporteinheit vorzubereiten.

Nach dem Walken wird die Laufrunde mit Dehnübungen abgeschlossen.

Sport an der frischen Luft regt das Immunsystem an und bringt gute Laune.

Mit Walkergruß
Gudrun





Lösung & Teilnahmechein*

Kinderrätzel

Unter allen Teilnehmern verlosen wir Gutscheine und tolle Sachpreise!

Vorname:

Nachname:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Lösungswort:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Für mich bedeutet es:

.....
.....
.....
.....
.....

Den ausgefüllten Schein schickst du per Mail an :
info@tgschoetmar.de
oder per Post an: Silke Rehmeier
(s. Ansprechpartner)



* Das Gewinnspiel ist für Kinder bis 10 Jahren geeignet.

WAS MEINT IHR?



(Bitte ankreuzen, es sind mehrere Antworten möglich).

1. Für welche Sportangebote bei der TG Schötmar kann ich mich (oder können sich meine Kinder) aktiv begeistern:

- Schwimmen
- Wandern
- Turnen
- Kanu
- Volleyball
- Fitness / Gymnastik
- Handball
- Hockey
- Walking
- Leichtathletik
- Radeln

2. Ich könnte mir gut vorstellen, meine Talente und Fähigkeiten in folgender Form in der TG einzubringen:

- als Übungsleiter / Trainer
- als Helfer oder Krankheitsvertretung im Übungsbetrieb
- als Projektmitarbeiter
- durch Mitarbeit in Vereinsgremien

3. Meine Talente/Fertigkeiten und Interessen:

- Bewirtschaftung von Veranstaltungen (Backen/Kochen/Bewirten)
- Technische Unterstützung (handwerkliche Fähigkeiten)
- Umgang mit Finanzen, Haushaltsplanung und Steuern
- Vereinsorganisation (Projektmanagement)
- Trainer / Übungsleiter / Helfer
- Pflege von Kontakten / Vernetzung (Marketing/Werbung/Öffentlichkeitsarbeit)
- Wettkampfbüro / Schiedsrichter / Kampfrichter
- Veranstaltungsorganisation / Event-Management

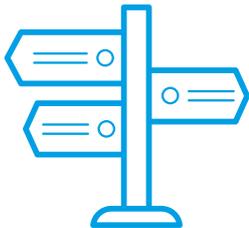
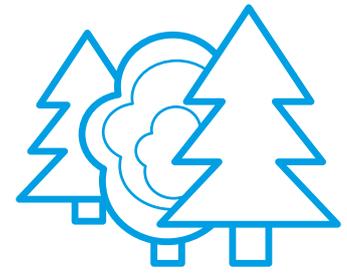
Der Fragebogen kann anonym oder unterschrieben gesendet werden an die info@tgschoetmar.de oder an Silke Rehmeier (s. Ansprechpartner)

Name (optional)

E-Mail (optional)



WANDERUNG AM IBERG



Nach 8-monatiger Pause (coronabedingt) traf sich die Wandergruppe (22 Teilnehmer) am 13.6.21 bei sonnigem Wetter auf dem Marktplatz in Schötmar.



Mit PKW's fuhren wir nach Währentrup und starteten von dort unter der Leitung von Klaus-Jürgen Göbel zur Rundwanderung am Iberg. Die Strecke führte uns durch Wald und Flur mit schönen Ausblicken.

Nach ca. 8 km waren wir am Ausgangsort zurück und wir freuten uns auf das Mittagessen, das wir auf der Terrasse vom Hotel Mügge einnahmen.

Lieber Klaus-Jürgen, danke für die schöne Wanderung!



1 WOCHEN ZILLERTAL

Nachdem unsere Fahrt coronabedingt dieses Jahr nicht stattfinden konnte, planen wir für 2022.

Die Turngemeinde beabsichtigt im Sommer 2022 eine Fahrt ins Zillertal zu unternehmen.

Wir suchen im Erwachsenenbereich ca. 50 Personen die daran Interesse haben. Vorgesehen ist der Zeitraum vom 06.06.2022 bis 12.06.2022. Ziel ist der Ort Zell im Zillertal.

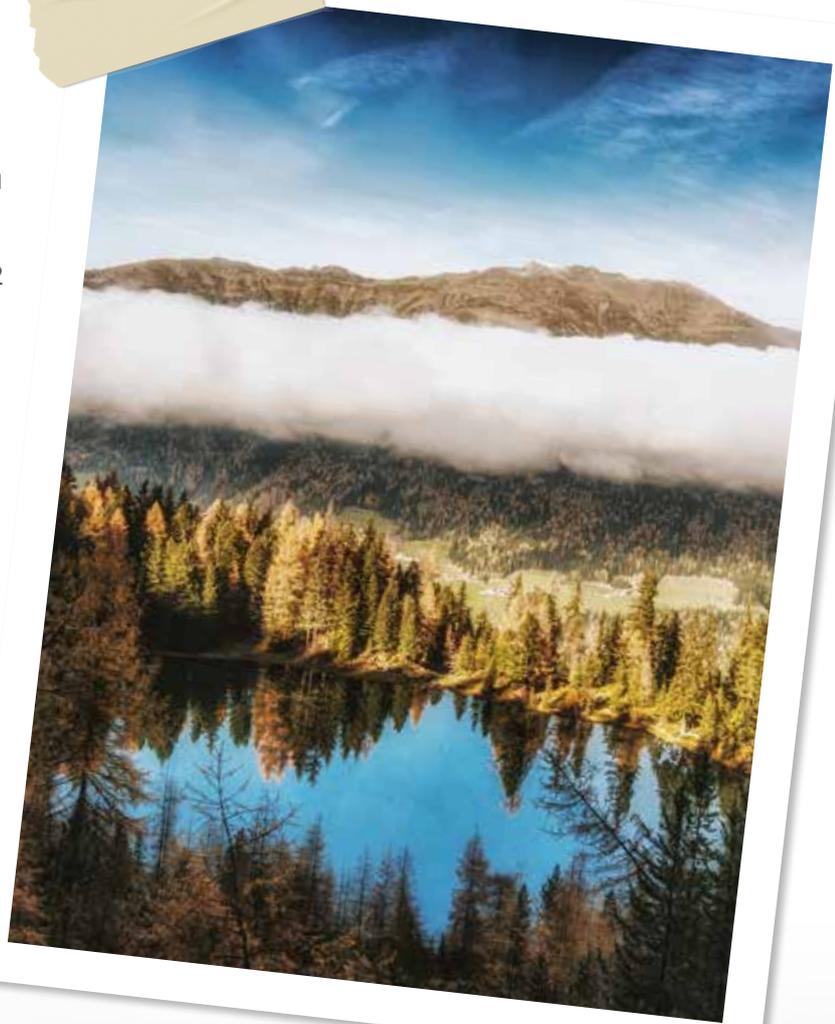
Außerdem ist ein Tagesausflug nach Innsbruck und eine Fahrt zu den Krimmler Wasserfällen geplant.

Wer an dieser Fahrt teilnehmen möchte, sollte sich bis zum Jahresende melden, damit die weiteren Planungen und Reservierungen (Bus und Hotel) erfolgen können.

Über Kosten und weitere Infos werde ich nach Voranmeldungen informieren.

VORANMELDUNGEN AN:

Detlev Siewert
Tel. Bad Salzuflen 12482





Herzlichen Glückwunsch!

Vorstand und Redaktion wünschen allen Mitgliedern, die ihren Geburtstag feiern, alles Gute. Ein ganz besonderer Gruß geht an alle Mitglieder, die 50, 60, 65 oder 70 Jahre oder älter geworden sind.

NOVEMBER

- Ursula von Lengerke
- Christa Bröker
- Walter Störmer
- Lieselotte Vogt
- Reinhard Brylla
- Lieselotte Dingersen
- Klaus Gensmüller
- Inge Kracht
- Gerda Hettland
- Waltraud Tacke
- Inge Wolfmeier
- Rainer Lohrie
- Silke Beer
- Volker Hansmann
- Anna Maria Möller
- Uwe Beimfohr
- Heidemarie Grotegut
- Lothar Marunde
- Elisabeth Engehausen
- Elisabeth Becker
- Iris Ellermann
- Friedel Langhorst
- Horst Deppermann
- Klaus Moehlmann

DEZEMBER

- Ernst-Heinrich Grummert
- Gertrud Ochschim
- Helga Ensminger
- Heinz Storch
- Horst Wecker
- Ralf-Udo Heitmann
- Gisela Schröder
- Wünne Voß
- Günther Frömel
- Christa Wagner
- Jörn Hoos
- Maria del Carmen Peon
- Erika Lutter
- Arndt Hartz
- Anita Ziefuß
- Gisela Lehmann
- Rolf Meyer zur Heide
- Annegret Voß
- Bernd Hauch

JANUAR

- Hasso Beu
- Elisabeth Kühn
- Eleonore Welle
- Bernhard Borgstedt
- Livia Serea
- Christiane Albrecht
- Hans Schlüter
- Erika Buttler
- Ursula Mittmann
- Ilse Siegmann
- Eberhard Graw
- Horst Reschinsky
- Inge Ebeling
- Brigitte Neitzke
- Hildegard Noever
- Maria Stang
- Christel Ellermann
- Volker Müller
- Jutta Quint
- Ingrid Lange
- Ralf Rehmeier
- Dietmar Brummermann
- Lieselotte Krössin
- Paul Gerhard Lange

- Walter Kottonau
- Hannelies Aipperspach

FEBRUAR

- Björn Czarnetzki
- Elsbeth Hermsmeier
- Roland Scholz
- Christa Sander
- Heidemarie Beckmann
- Marika Kanne
- Helga Ostmeier
- Margret Lehmeier
- Ingrid Lippmann
- Hedwig Schüller
- Wolfgang Hustermann
- Karin Koerner
- Gerda Selle
- Alfred Hübner
- Margaretha T. Koldenhof
- Vanessa Kopp
- Wilhelm Rethmeier
- Lore Schwarz
- Peter Stickdorn
- Mohamad Alaboud
- Tatjana Arndt
- Reinhard Hagenböhrer

MÄRZ

- Marianne Ehlenbröker
- Brigitte Hagenböhrer
- Magdalene Kerke
- Frank Heitsiek
- Beate Niehaus
- Winfried Stille
- Elka Virtel
- Kurt Dröge
- Heinz Ringleb
- Karin Plöger
- Ursula Thiesmeier
- Volker Dürholt
- Annegret Bröker
- Ursula Weschky
- Knut Lehmann
- Frida Bay
- Heidemarie Hülsken
- Thea Rodekamp
- Dagmar Rehn
- Gundula Dürholt
- Jutta Habbe
- Wilbert Rausch
- Anneliese Hüttemeier

APRIL

- Ursula Engelhardt
- Jacqueline Kirschke
- Christa Engelhardt
- Eugen Bach
- Ulrich Koch
- Kurt Dreithaler
- Barbara Keller
- Katrin Laag
- Monika Potberg
- Hannelore Kramer
- Ursula Fitzke
- Teresa Dzik-Womelsdorf
- Nicole Filges
- Friedhelm Ramhorst
- Gerhard Pape
- Hans Steiner
- Rudolf Buchholz
- Margret Ebel
- Jutta Baum
- Dieter Mannel
- Horst Schildmann
- Roswitha Batke
- Magdalene Detering
- Kurt Ensminger
- Bernd Witt

MAI

- Wolfgang Behnke
- Günter Habbe
- Ursula Fanenruck
- Jo zur Brügge-Löhr
- Elisabeth Schmelzer
- Peter Samland
- Annette Hollensteiner
- Sonja Langhorst
- Ursula Schröder
- Gisela Struß
- Ernst Paga
- Silvia Scherw
- Margret Klinkow
- Eckhard Stakelbeck
- Helga Steinmann
- Erika Triebstein
- Inge Otte
- Harm GertSibma
- Hilde Dreithaler
- Elfi Saß
- Ursula Hering
- Ute Schlüter
- Werner Gronemeier
- Heidemarie Brokmann
- Bruno Warnken

- Rainer Rudolph
- Norbert Steggemann
- Irmgard Tölke
- Herbert Butt
- Gerda Jobstmeier
- Hasso-Rüdiger Tretow
- Heinrich Schinkel
- Bernd Schnecke



Allianz 

RISIKEN!

sind kalkulierbar ■

Versicherungsbüro

Stefan Titho & Team

Telefon 0 52 22 / 99 69 - 0 · Fax 99 69 - 20

Schülerstraße 2 · 32108 Bad Salzuflen

e-mail: stefan.titho@allianz.de

Wir bieten Risikoanalysen
und Versicherungsschutz
für:

- Handel
- Gewerbe
- Industrie
- Freiberufler
- Dienstleister und
- Privatkunden

Allianz 



Service



ŠKODA
Service



Nutzfahrzeuge
Service

Autohaus
Buchholz 

Autohaus Buchholz GmbH & Co. KG

Industriestraße 13 ▶ 32108 Bad Salzuflen

Tel. 05222 21719 ▶ Fax 05222 282808 ▶ info@autohaus-buchholz.de

  [autohaus.buchholz](https://www.autohaus-buchholz.de) ▶ www.autohaus-buchholz.de

WIR BEGRÜSSEN NEUE MITGLIEDER

Hanna Klein

Aykiz Kulga

Ayda Kulga

Georg Vardanjan

Julia Schröder

Veit Perlick

Lotta Niederdeppe

Gertrud Ochschim

Joachim Löwer

Jonas Köster

Birthe Brummermann

Silke Wehmeier

Nick Wendel

Carmen Jahnke

Marie Camp

Nadine Flentje

Michaela Günzel

Elisabeta Manea

Malika Lanius

Arthur Lanius

Hamza Mghairi Mesbah

Jannik Wietbrauck-Jäde

Linus Gabriel Jäde

Lara Bozkir

Marcel Funke

Mohamed Ismail

Maximilian Käßberich

Alvin Omar

Hermann-Kur Olesch

Luka Malisic

Yevi Siegmann

Jennifer Trück

Marlene Trück

Lennard Trück

Viola Pallas

WIR TRAUERN UM

Rolf Pühse

Karl-Ernst Hüttemeier



**Malerbetrieb
Peter Hollmann**



Ihr Partner bei der Fassaden- und Raumgestaltung
Malerbetrieb Peter Hollmann

Inh. Malermeister Michael Homeier
Im Frettholz 17 • 32108 Bad Salzuflen
Tel. 0 52 22 / 1 39 97 • Fax 0 52 22 / 1 78 33
www.malerhollmann.de

immer eine
Idee frischer!



Bäckerei - Konditorei

Wiebusch



... schon probiert?

BAD SALZUFLEN

Heldmanstr. 12, Tel. 05222-81155

Lange Str. 33, Tel. 05222-638157

Hoffmannstr. 17 (Marktkauf)
Tel. 05222-84931

Bielefelder Str. 36b (Plusmarkt)
Tel. 05222-364080

Hauptstr. 39 (Markantmarkt Holzhausen)
Tel. 05222-9 60 69 96




Brockschmidt
Augenoptik • Hörakustik

Begastraße 21 Tel. 0 52 22 - 8 10 80
32108 Bad Salzuflen Fax 0 52 22 - 8 48 74
www.brockschmidt.org info@brockschmidt.org

Ansprechpartner



GYMNASTIK

Sabrina Gehrmann	Anne-Frank-Str.	Bad Salzuflen	Tel.: 05222 3636966
Karin Koerner	Martin-Luther-Str. 3	Bad Salzuflen	Tel.: 05222 9833947

FITNESS

Silke Rehmeier	Am Großen Holz 18a	Bad Salzuflen / Lage	Tel.: 05232 980333
----------------	--------------------	----------------------	--------------------

TURNEN

Silke Rehmeier	Am Großen Holz 18a	Bad Salzuflen / Lage	Tel.: 05232 980333
Anna-Luisa Rehmeier	Am Großen Holz 18a	Bad Salzuflen / Lage	Tel.: 05232 980333

SPORTABZEICHEN / LEICHTATHLETIK

Jürgen Beier	Lagesche Str. 94	Bad Salzuflen	Tel.: 05222 22553
Ulrich Ratsch			Mobil: 0171 389 13 65

WALKING

Karin Koerner	Martin-Luther-Str. 3	Bad Salzuflen	Tel.: 05222 9833947
Heidi Grotegut	Wasserfuhr 106	Bad Salzuflen	Tel.: 05222 84343

NORDIC WALKING

Gudrun Brummermann	Kreuzweg 3	Bad Salzuflen	Mobil: 0160 979 481 76
--------------------	------------	---------------	------------------------

SCHWIMMEN

Marcel Lehne	Im Wölkental 12	Bad Salzuflen	Mobil: 0172 16 78 522
--------------	-----------------	---------------	-----------------------

SCHWIMMKURS

Anja Meier	Kleiner Forstweg 1a	Bad Salzuflen	Tel.: 05222 797589
------------	---------------------	---------------	--------------------

HANDBALL

Detlev Siewert	Goethestraße 9	Bad Salzuflen	Tel.: 05222 10984
----------------	----------------	---------------	-------------------

VOLLEYBALL

Ulrich Reschinsky	Am Galgenbrink 18	Bad Salzuflen	Tel.: 05222 8060199
-------------------	-------------------	---------------	---------------------

AMBULANTER HERZSPORT

Simone Moldenhauer	Lindemannsheide 46c	Bad Salzuflen	Tel.: 05222 2397297
Brigitte Lükewille	Schelpstr. 2	Bad Salzuflen	Tel.: 05222 7442
Ute Walter	Feldstraße 5a	Leopoldshöhe	Mobil: 0175 8497087

ALTERSTURNER

Detlev Siewert	Goethestraße 9	Bad Salzuflen	Tel.: 05222 10984
----------------	----------------	---------------	-------------------

KANU

Georg Bökhhaus	Nachtigallenweg 10	Lage	Tel.: 05232-62240
Pascal Scarpato (Jugendabteilung)			

KREBSNACHSORGE

WANDERN

Dieter Grotegut	Wasserfuhr 106	Bad Salzuflen	Tel.: 05222 84343
-----------------	----------------	---------------	-------------------

HOCKEY

Karsten Poggenmülle	Schuhstr. 55	Lemgo	Tel.: 05261 668762
---------------------	--------------	-------	--------------------

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Silke Rehmeier	Am Großen Holz 18a	Bad Salzuflen / Lage	Tel.: 05232 980333
----------------	--------------------	----------------------	--------------------

RADFAHREN

Volker Emaas	Der Krumme Acker 3	Bad Salzuflen	Tel.: 05222 2816041
--------------	--------------------	---------------	---------------------

LEITER/IN GREMIUM SPORTBETRIEB, PROJEKTMANAGEMENT, JUGENDARBEIT

Silke Rehmeier
Am Großen Holz 18a, BS
Tel.: 05232 980333

Anna-Luisa Rehmeier (stellv.)
Am Großen Holz 18a, BS
Tel.: 05232 980333

LEITER/IN GREMIUM VERWALTUNG, FINANZEN

Anja Meier
Kleiner Forstweg 1a, BS
Tel.: 05222 797589

Wolfgang Beier (stellv.)
Zum Tellbusch 1, BS
Tel.: 05222 73916

LEITER GREMIUM ÖFFENTLICHKEITSARBEIT, MARKETING

Detlev Siewert
Goethestraße 9, BS
Tel.: 05222 10984

Uwe Stranghöner (stellv.)
Steinbeck 7, BS
Tel.: 05222 61384

LEITERIN JUGENDGREMIUM Anna-Luisa Rehmeier



Starte im Job gleich richtig durch. Gestalte mit uns die Zukunft globaler Logistik. Eine lebendige, abwechslungsreiche Branche und eine anspruchsvolle Ausbildung setzen deine Karriere in Gang.

Für unser Logistikzentrum Ostwestfalen-Lippe suchen wir Interessenten für die Ausbildung zum:

■ **Bachelor of Arts BWL (DH) (m/w)**

Schwerpunkt Spedition, Transport und Logistik

■ **Kaufmann für Spedition und Logistikdienstleistung (m/w)**

Weiterbildungsmöglichkeit zum staatlich geprüften Betriebswirt

■ **Fachlagerist (m/w)**

■ **Berufskraftfahrer (m/w)**

Verbundausbildung

Wie du zu uns kommst:

Bitte schicke deine aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen an folgende Adresse oder bewirb dich online:

DACHSER SE

Logistikzentrum Ostwestfalen-Lippe

Frau Loni Buchstäber-Steinke

Thomas-Dachser-Straße 7-9

32107 Bad Salzuflen

WILLKOMMEN IN DER FAMILIE.

www.dachser.de/karriere

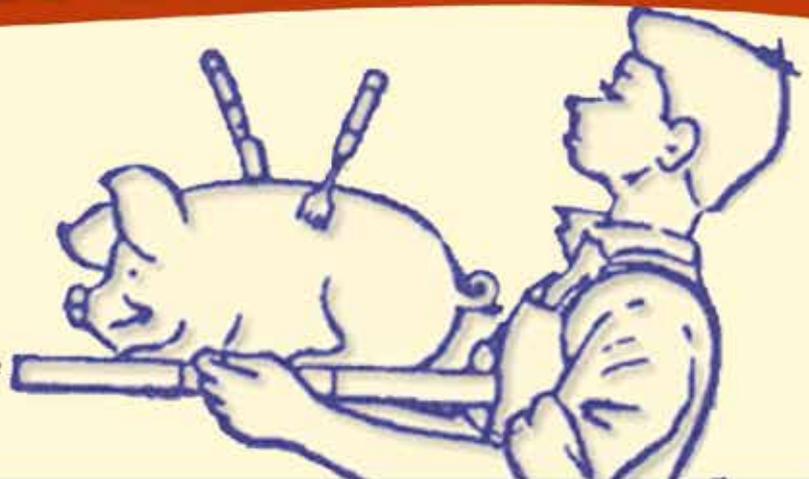


Spanferkel – Buffets – Fingerfood – Snacks – Antipasti – Aufläufe –
Komplettmenüs – Eventgastronomie – Catering – Salate – Canapés
– Kalte Platten – Deutsche und Internationale Küche

Daubels Spezialitäten

Partyservice Bad Salzuflen

Gröchteweg 143
32105 Bad Salzuflen
Tel. 05222 60 4 44
E-Mail: info@daubel-partyservice.de
www.daubel-partyservice.de



MIETEN & FEIERN

*Hochzeiten, Geburtstage, Jubiläen
Tagungen, Meetings, Betriebsfeste
Weihnachtsfeiern, Partys...*

www.bahnhof-bad-salzuflen.de/feiern

Bahnhof Bad Salzuflen | Bahnhofstraße 41 | 32105 Bad Salzuflen
0171 4 55 61 19 | info@bahnhof-bad-salzuflen.de