



Ein Treffpunkt für TSV & Freunde

Vereinsnachrichten 2021



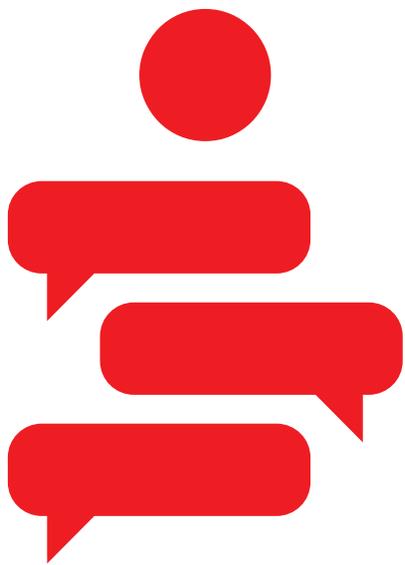
Wir sorgen für Bewegung TSV Bösingfeld



wieder Spaß haben * wieder auspowern * wieder schwitzen * wieder fit werden
wieder zusammen sein

A photograph of two men standing at a food truck. The man on the left is wearing a bright yellow jacket and a backpack, smiling and gesturing with his hands. The man on the right is wearing a dark blue suit and glasses, holding a small food item. In the background, a woman in a white shirt and dark apron is working inside the food truck, which has a wooden exterior. A woman in a grey hoodie is standing at the counter. The scene is outdoors on a paved area.

Sprechen Sie mit den Richtigen über Geld.



Weil die Sparkasse
nah ist und auf
Geldfragen die richtigen
Antworten hat.

[sparkasse-lemgo.de](https://www.sparkasse-lemgo.de)



Wenn's um Geld geht

**Sparkasse
Lemgo**

Grußwort des 1. Vorsitzenden

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

wir haben ein wirklich unglaubliches Jahr hinter uns gebracht. Dieses gilt sowohl im Positiven als auch im Negativen.

Anfangen muss ich leider mit der Pandemie, die natürlich auch uns als Verein extrem hart getroffen hat. Ich möchte an dieser Stelle gar nicht im Detail auf die verschiedenen Phasen eingehen, in die wir gestürzt wurden. Aber von „volle Pulle“ noch Anfang des Jahres über mehrere „Vollbremsungen“ sowie „Teilbetrieben“ hatten wir alles zu verzeichnen.



Im Endeffekt wird das Jahr natürlich auch in unserer Bilanz einiges an Spuren hinterlassen, denn wir konnten sehr viele Kurse nicht anbieten bzw. nicht durchführen. Und dieses ist neben den Mitgliedsbeiträgen nun mal unsere Haupteinnahmequelle.

Sportlich lief im Jahr 2020 leider auch nicht viel. Die Spielbetriebe wurden abgebrochen oder unterbrochen und laufen auch Ende dieses Jahrs nicht, es fanden keine Turniere statt und einen Brunnenlauf gab es letztlich auch nicht. Ob es überhaupt noch zählbare Serien und Turniere bis zum Sommer 2021 geben wird, kann aktuell niemand seriös beurteilen. Es könnte durchaus sein, dass die gesamte Saison 2020/2021 zu gar keinen Ergebnissen führen wird – ein verlorenes Jahr sozusagen.

Wir haben aber auch durchaus Positives zu berichten:

Beim vom Deutschen Olympischen Sportbund und den Volksbanken ausgeschriebenen Wettbewerb „Sterne des Sports“ belegten wir im regionalen Bereich den ersten Platz und erhielten den „Stern des Sports in Bronze“ mit einem Preisgeld i.H.v. 1.500 € verliehen. Auf NRW-Ebene erzielten wir dann den hervorragenden dritten Platz und die Auszeichnung des „kleinen Sterns in Silber“ verbundenen mit weiteren 1.000 € Preisgeld. Außerdem wurde von uns ein tolles Video gedreht – zu sehen ist dieses auf unserer Homepage.

Ganz besonders im Mittelpunkt des Jahres 2020 steht für den TSV natürlich die Renovierung und der Ausbau des Tennisplatzes. Nachdem wir im letzten Jahr den Tennisverein als Abteilung übernommen und Fördergelder über das LEADER-Programm beantragt hatten, startete Anfang dieses Jahrs die Arbeit der vielen Freiwilligen und der Handwerker. Im Dezember konnte das Projekt abgeschlossen werden und wir klären nun gerade, wie wir die Nutzung der Anlage optimieren können. Wir freuen uns, dass wir mit Claudia Drauschke und Frank Drachenberg bereits zwei Pächter gefunden haben, die das neue Vereinsheim nach unseren Vorstellungen mit Leben füllen wollen.

Auf jeden Fall wollen wir das neu entstandene Areal im Jahr 2021 intensiv nutzen und möchten alle Mitglieder und Freunde des TSV bitten, uns Ideen und Anregungen zu geben.

Im Namen des gesamten Vorstands bedanke ich mich an dieser Stelle sehr herzlich bei allen Helfern, Gönnern und Freunden unseres Vereins für die tolle Unterstützung in diesem wirklich schweren Jahr. Ein Dankeschön geht hierbei auch an die Sponsoren, die uns auch im Jahr 2020 wieder tatkräftig unterstützt haben, obwohl wir nur einen Teilbetrieb aufrecht halten durften.

Mit sportlichen Grüßen

Ihr/Euer Carlo Eggers

Neuer Schwung im Vorstand – unsere 3 neuen Beisitzer stellen sich vor

Name: Marlo Lages

Alter: 20 Jahre

Werdegang:

Abitur und seit 2018 Studium im Bereich Betriebswirtschaftslehre

Hobbies:

Handball, alle anderen Ballsportarten, Reisen

Sport ist für mich:

Ein Ausgleich für den Alltag, Spaß, als Team zusammenarbeiten und gemeinsam Erfolg haben

Das regt mich auf beim Sport:

Unsportliches Verhalten, Egoismus, unverdient zu verlieren

Mein Aufgabenbereich:

Mit Nico Korbach und Niklas Meyer bin ich seit dem Ende letzten Jahres Beisitzer im Vorstand geworden. Dabei können wir unsere Meinungen und Ideen einbringen und die verschiedenen Vorgänge im Vorstand kennenlernen.

Der Anfang meiner Zeit im TSV begann im Handballbereich als Kind. Dort fing ich zusammen mit meinen Freunden an Handball zu spielen. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Aktuell bin ich aktiver Spieler in der 1. Herrenmannschaft.

Zukunft des Vereins: In Zukunft sehe ich den Verein weiterhin als Anlaufstelle für Kinder und junge Leute. Auch alle anderen Altersgruppen sollen zukünftig in verschiedenen Gruppen und Kursen vertreten bleiben. Ein sehr wichtiger Aspekt dabei ist die Gemeinschaft. Dafür sehe ich in Zukunft das neue Vereinsheim als Treffpunkt für alle Vereinsmitglieder, um neben den Gruppen, Kursen und Mannschaften auch dort gemeinsam am Vereinsleben teilzunehmen.



Name: Niklas Meyer

Alter: 20 Jahre

Werdegang:

Student

Hobbies:

Handball, Tennis, Freunde treffen

Sport ist für mich:

Auf und neben dem Spielfeld Spaß haben

Das regt mich auf beim Sport:

Wenn der Gegner beim Freiwurf den Ball nicht sofort hinlegt

Mein Aufgabenbereich:

Seit 2014 spiele ich Handball im TSV. Ich engagiere mich bereits seit 2017 im Handballvorstand. Inzwischen bin ich als stellvertretender Schiedsrichterwart sowie seit Ende 2020 im Vorstand des TSV als Beisitzer aktiv.

Auf Torejagd gehe ich für die 1. Herrenmannschaft. Während meiner Handballjugendzeit war ich Co-Trainer der mD-Jugend und seit 2020 greife ich mit Nico Korbach als Gespannpartner selbst zur Pfeife.

Zukunft des Vereins:

Zukünftig wird der TSV durch das Tennisheim einen Treffpunkt gewinnen, welcher Zusammenhalt, Teamgefühl und Einsatz fördert. Darauf und besonders auf schöne und lustige Abende mit meinen Jungs freue ich mich sehr.



Name: Nico Korbach

Alter: 21 Jahre

Werdegang:

Abgeschlossene Ausbildung als Werkzeugmechaniker, aktuell Maschinebaustudium

Hobbies:

Handball, allgemein Sport, Motorrad fahren

Sport ist für mich:

Das Erreichen persönlicher und gemeinsamer Ziele mit der Mannschaft

Das regt mich auf beim Sport:

Unsportliches Verhalten; verlieren, obwohl man das bessere Spiel gemacht hat

Mein Aufgabenbereich:

Seit Ende letzten Jahres habe ich zusammen mit Marlo Lages und Niklas Meyer eine neue Aufgabe als Beisitzer im TSV Vorstand übernommen, in der wir aktiv am Vereinsgeschehen teilnehmen und unsere Ideen mit einbringen können.

Mitglied beim TSV bin ich seit meiner Kindheit, in der ich auch mit dem Handball spielen angefangen habe. Derzeit spiele ich in der ersten Herren Mannschaft des TSV Bösingfeld. Darüber hinaus war ich während meiner Jugendhandballzeit als Jugendschiedsrichter im TSV tätig und bin seit drei Jahren als Trainer aktiv.

Zukunft des Vereins:

Die Zukunft des Vereins sehe ich zum einen in seinem Bestreben neue und vor allem junge Menschen für den Sport und TSV Bösingfeld zu begeistern. Seit ein paar Jahren, auch in diesem Jahr wieder, wird der TSV durch ein oder zwei Bufdis unterstützt, die unter anderem in Kindergärten und Schulen arbeiten. In diesem Jahr lief das natürlich etwas schleppend, doch mit noch etwas Zeit wird alles wieder seinen Lauf nehmen. Neben der Jugendarbeit bietet der TSV außerdem eine Vielzahl von Sportarten und Kursen an. Dadurch ist der Verein breit aufgestellt und durch immer wieder neue Angebote ist für jeden etwas dabei.



Tapeten

Bodenbeläge

Farben

Service

www.wohnstore-lambrecht.de

Jalousien & mehr

Teppiche

wohnstore Lambrecht

Voller Service

STILSICHER - KOMPETENT - PERSÖNLICH:
Unsere Tapeten-Beratung

FREUNDLICH - KOMPETENT - PERSÖNLICH:
Unsere Teppichboden-Beratung

Bruchweg 3 - 32699 Extertal - Tel.: 05262/3033

Tennishaus wird zu unserer „Auszeit“

Hallo liebe Vereinsmitglieder und Freunde des TSV. Ich möchte Euch gerne mitnehmen auf eine kleine Zeitreise durch die Entstehung unserer „Auszeit“:

Der Tennisverein wurde 1974 gegründet und hatte seine „beste Zeit“ Ende der 80er und Anfang der 90er Jahre, als Boris Becker und Steffi Graf in der Weltspitze mitspielten. Außerdem war es in den 70er und 80er Jahren „hip“ Tennis zu spielen. Teilweise mussten horrenden Summen gezahlt werden, um in Tennisvereine überhaupt aufgenommen zu werden.

Das Tennisspielen auf der Anlage mit 4 Plätzen am Hackemack war so beliebt, dass man zum Beginn eines Spiels immer eine Uhr einstellen musste und nach 45 Minuten die Nächsten an der Reihe waren. In der Spitze hatte der Verein rund 350 Mitglieder und ein sehr aktives Vereinsleben. Beispielsweise hatte der Verein über sehr viele Jahre feste Angestellte, die das Bier frisch zapften und so dafür sorgten, dass auf der Anlage immer etwas los war.

Leider verlor dann nach und nach die Sportart den Glanz und es wurde eher zu einer Randsportart. Zuletzt hatte der Verein nur noch 76 Mitglieder und die Tennisplätze und das Tennishaus waren nun ziemlich „in die Jahre gekommen“.

Bereits vor ca. 5 Jahren wurden wir vom TSV Bösingfeld angesprochen, ob wir nicht den Tennisverein im großen TSV integrieren könnten. Ich muss zugeben, dass mir persönlich dieses seinerzeit „eine Nummer zu groß war“.

2017 kam dann bei uns im Vorstand die Kehrtwende: Wir hatten mit ca. 50 Abteilungs- und Übungsleitern ein Sport- und Vereinswochenende in der Landessportschule Hachen. Während dieses Wochenendes haben wir eine Vision vom TSV im Jahr 2020 entwickelt und die Anwesenden gefragt, was uns denn am meisten fehlt bzw. was man sich am meisten wünscht. Eindeutig lag das Interesse an einem eigenen Vereinsheim bzw. einer Stätte, an der man gebündelt verschiedene Dinge wie Sport, Feiern, Treffen u.a. veranstalten kann, im Vordergrund.

Anschließend sprachen wir wieder mit dem Tennisverein und vereinbarten, dass wir vom TSV den Tennisverein übernehmen und das Gebäude und die Tennisplätze ausbauen wollen, wenn dieses finanziell klappen sollte. Hierzu wurden mit dem Architekten Lutz Brakemeier sowie diversen Helfern Pläne und Kostenschätzungen erstellt, um das Tennishaus neu aufzustellen.

Im Januar 2019 war es dann auch soweit und beide Vereine unterzeichneten einen Verschmelzungsvertrag, der anschließend noch von den beiden Vereinen in den Jahreshauptversammlungen bestätigt wurde.

Im März 2019 stellte der TSV dann einen Antrag auf sogenannte LEADER-Mittel in Höhe von 188 T€, die unter anderem beinhalteten, dass ein Tennisplatz als Multifunktionsplatz ausgebaut und das Tennishaus grundlegend renoviert wird. Weiterhin beinhaltet die Beantragung auf diese Zuschüsse, dass das Areal für alle Generationen ansprechend gestaltet wird und zum Bewegen und Verweilen einlädt. Gruppen wie Schulen, Kindergärten u.ä. soll es ermöglicht werden, hier Sport betreiben zu können. Wir wollen und werden daher dieses Gelände nicht nur für TSV-Mitglieder öffnen, sondern auch für viele weitere Verwendungen.

Parallel zu der Beantragung der LEADER-Mittel fanden Verhandlungen mit der Gemeinde über die Pacht des Areals statt. Leider stellten sich etliche Mitglieder des Gemeinderates auf den Standpunkt, dass der TSV jährlich eine nicht unerhebliche Pacht zahlen muss. Letztlich mussten wir hier einen Kompromiss eingehen und zahlen nun jährlich einen Betrag an die Gemeinde, konnten aber dafür erreichen, dass sich die Gemeinde mit 33 T€ an dem Bau des Multifunktionsplatzes beteiligt hat.

Ende 2019 fanden dann die Ausschreibungen für die Sanierung des Tennishauses und dem Bau des Multifunktionsplatzes statt. Da dieses Verfahren genauestens eingehalten werden musste, um die Zuschüsse nicht zu gefährden, zog sich dieses Verfahren so lang hin, dass wir beschlossen, erst Anfang 2020 tatsächlich mit dem Umbau zu beginnen.

Ab dem Frühjahr 2020 ging dann die Post ab. Neben vielen, vielen Helfern des TSV nahmen auch die Handwerker nach und nach ihre Arbeit auf. Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen Helfern sehr herzlich bedanken – namentlich nennen möchte ich hier Dieter Redeker, Ulf Lücke und Uli Müller, die gefühlt das ganze Jahr dort oben verbracht haben. Weiterhin möchte ich mich bei den ausführenden Handwerkern der Firmen Gerber, Meier, Wegener, Kuhfuß und Dubbert sowie bei Steffi und Lutz Brakemeier bedanken. Weiterhin gab es noch etliche Sponsoren, die uns Mittel für dieses Projekt zur Verfügung gestellt haben. Auch bei ihnen kann ich mich gar nicht genug bedanken.

Anfang Dezember 2020 konnten wir dann die letzte Handwerkerrechnung und die Abrechnung der Eigenleistungen bei der Bezirksregierung abgeben. Jetzt müssen wir mindestens 12 Jahre lang die entsprechenden LEADER-Auflagen erfüllen und die Anlage z.B. den Schulen und Kindergärten zur Verfügung stellen.

Was haben wir nun alles vor?

Wir haben mit Claudia Drauschke und Frank Drachenberg zwei superengagierte Personen gefunden, die das Gebäude pachten und als Gaststätte betreiben. Weiterhin möchten wir viele Veranstaltungen wie Vorträge, Sportlertreffen, Familienevents u.a. durchführen. Wir möchten Euch allen daher ans Herz legen, die angebotenen Möglichkeiten zu nutzen.

Außerdem werden nun im nächsten Schritt noch die 3 anderen Tennisplätze renoviert – auch hierzu konnten wir nicht unerhebliche Zuschüsse generieren. Nach der Wiedereröffnung der Plätze erhoffen wir uns natürlich, dass der Tennissport wieder etwas boomt. Aktuell haben wir bereits ca. 60 aktive Spieler, aber wir hoffen auf eine deutliche Steigerung. Um dieses zu erreichen, haben wir die Zusatzgebühren, die wir für das Tennisspielen verlangen mit 50 € je Erwachsenen auch extrem gering angesetzt.

Wir sehen uns hoffentlich bald in der „Auszeit“, denn so soll die Stätte demnächst heißen!



AUSZEIT

SPORTHEIM . EVENTLOCATION . HEIMAT & WANDERRAST

AUSZEIT

SPORTHEIM . EVENTLOCATION . HEIMAT & WANDERRAST

Claudia Drauschke steht in den letzten Zügen mit den Handwerkern des Vereinsheims des TSV Bösingfeld. Ihr neues berufliches Zuhause soll den Namen - AUSZEIT - tragen, den sich die Vereinsmitglieder gewünscht haben.

„Ich möchte den Gästen ein tolles Gefühl vermitteln. Hier sollen sich Vereinsmitglieder und auswärtige Gäste gleichermaßen wohlfühlen!“ Und dieses Herzblut steckt sie gerade in die letzten Vorbereitungen und hofft, dass die gastronomischen Lockerungen bald umgesetzt werden. „Wenn wir zeitnah starten könnten, wäre es eine gute Nachricht für alle. Wir stehen jedenfalls in den Startlöchern...“

Mit wir meint Claudia Drauschke auch ihren Lebensgefährten Frank Drachenberg, lange Jahre im öffentlichen Dienst tätig, der sich seit Jahren vermehrt in der Eventbranche ein Standbein aufbauen konnte. Gebürtig von der Ostsee, führte ihn Beruf und zuletzt die Liebe direkt ins Lipperland zu Claudia.

Die Kombination passt. Claudia kommt eigentlich aus dem medizinischen Bereich, arbeitet aber schon immer nebenbei in der Gastro-Branche und kennt die Abläufe nur zu gut. Frank macht durch seinen Durchblick bei nötigen Behördengängen und Eventplanungen das Paket komplett.

Claudia Drauschke freut sich: „Ich habe mir immer in meiner Heimat eine eigene Gastronomie gewünscht. Ich liebe das Lipperland und gerade hier im Extertal fühle ich mich richtig wohl.“, so die Wirtin, die in Lemgo/Vossheide aufwuchs und nach eigener Aussage „angekommen ist“!

Wenn man den neuen Schriftzug der Gastronomie genau betrachtet, sollte die „Auszeit“ eine echte Bereicherung im Extertal werden. „Sportheim, Eventlocation, Heimat & Wanderrast“ - mehr Aussagekraft kann man nicht in einem Satz packen. „Wir möchten den Vereinsmitgliedern, Einheimischen und auch Gästen ein toller Anlaufpunkt sein. Unsere Tür steht allen offen.“, so Claudia, die uns strahlend von ihren vielen Ideen erzählt.

In den nächsten Wochen werden nun die letzten Vorbereitungen getroffen. Hier und da ein wenig Deko, Liebe zum Detail und eine einladende Atmosphäre. „Wenn draußen die Werbung angebracht wird, wissen wir, dass es bald losgeht!“

Und da freuen sich sicherlich nicht nur Claudia und Frank drauf, sondern hoffentlich auch eine ganze Region....



Was sind eigentlich die Aufgaben unserer Geschäftsstelle?

In einem Großsportverein wie dem TSV Bösingfeld fallen vielfältige Verwaltungs- und organisatorische Aufgaben an. In der Verwaltung von über 2000 Mitgliedern werden nicht nur Beitritte und Kündigungen erfasst, auch das Ausstellen von Bescheinigungen für Behörden und Krankenkassen gehört dazu. Die persönliche Beratung zur Vereinsmitgliedschaft, unserem Vereinssport und dem Kurs- und Reha-Sportangeboten findet vor Ort in der Geschäftsstelle zu den Öffnungszeiten oder auch telefonisch statt. Auch für unsere Trainer und Übungsleiter haben wir stets ein offenes Ohr und regeln deren Belange, wie z.B. Unterstützung bei der Suche und Anmeldung zu passenden Fortbildungen und Qualifizierungen oder der Abrechnung anfallender Übungsleiterstunden und Fahrtkosten.

Es finden regelmäßig Vorstandssitzungen und nicht zu vergessen einmal jährlich die Jahreshauptversammlung statt. Hierzu muss fristgerecht eingeladen, alle nötigen Vorbereitungen getroffen und anschließend Protokoll geführt werden. Mitgliedsbeiträge werden halbjährlich eingezogen und Geldeingänge geprüft.

Anhand von Teilnehmerlisten, die unsere Übungsleiter eigenständig führen, wird die vorhandene Mitgliedschaft der Sportler überprüft und wenn erforderlich nachgehakt. Die Erfassung aller Sportler in unserer Vereinssoftware ist sehr wichtig! Nicht nur für die Einnahmen durch die Beiträge, auch für die Statistik beim Jahresabschluss und die erforderlichen Meldungen an Verbände und die Bestandserhebung beim LSB. Entsprechend dieser Angaben erfolgt auch die Versicherung der Mitglieder bei der Sporthilfe. Für den Fall eines Sportunfalls wird ein Unfallbericht geschrieben und an die Sportversicherung übermittelt.



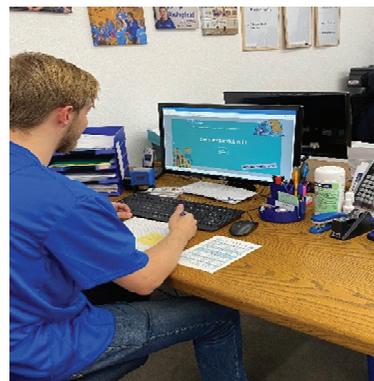
Die Finanzen betreffend werden alle Bankangelegenheiten wie z.B. Geldeingänge, Abbuchungen und Zahlungen im Online Banking erledigt und eine Barkasse geführt. Seit Januar 2021 haben wir umgestellt und arbeiten nun mit DATEV. Somit gehen wir mit der Zeit und arbeiten digitalisiert.

Weitere Einnahmen erlangt der Verein durch die Teilnahme an Wettbewerben und durch Fördermittel. Hier müssen entsprechende Anträge gestellt, Konzepte ausgearbeitet und bei Förderzusage Dokumentationen und Verwendungsnachweise eingereicht werden.

Zu den organisatorischen Aufgaben zählt das Koordinieren von Hallenzeiten und das Reservieren der Sporthallen für Wettkämpfe und Fortbildungen. Auch alle Ideen und erforderlichen Aufgaben von der Planung bis zur Durchführung von Events werden in der Geschäftsstelle entworfen und koordiniert. Zur Unterstützung werden ehrenamtliche Helfer mit eingebunden. All das funktioniert nicht ohne die Unterstützung unserer Sponsoren! VIELEN DANK an dieser Stelle! Neue Sponsoren werden immer gesucht, Sponsoringverträge erstellt, die zugesagten Leistungen müssen dann umgesetzt und nachgehalten werden.

Auch unsere Vereinshomepage bedarf regelmäßiger Pflege. Alle Informationen rund um den Verein sind hier erfasst und müssen ständig aktualisiert und ergänzt werden. Auch die Informationen im Schaufenster, im Schaukasten und am schwarzen Brett in den Sporthallen, werden regelmäßig erneuert. Ebenso zählt Werbung in Form von Flyern und Pressemitteilungen und unsere Vereinsnachrichten, welche erstellt und entsprechend veröffentlicht werden müssen, zu unseren Aufgaben.

Jedes Jahr beschäftigen wir auch 2 FSJ-ler (Bufdis), die in der Geschäftsstelle angeleitet und betreut werden. Ein Dienstplan wird erstellt, in dem die Einsatzzeiten bei den Kooperationspartnern und im Verein erfasst sind. Die Zusammenarbeit mit der Sportjugend NRW erfolgt während der gesamten Dienstzeit. Der TSV arbeitet auch mit Kooperationspartnern zusammen. Unsere Bufdis und Übungsleiter sind regelmäßig in Kitas, Schulen, Altenheimen und auch im Betriebssport im Einsatz. In der Geschäftsstelle werden hierfür Kooperationsverträge erstellt, Absprachen zur Gestaltung der Angebote geführt, Termine koordiniert und die Leistungen abgerechnet.



Viel Verwaltungsaufwand entsteht uns auch durch die Planung und Durchführung unseres vielfältigen Kursangebotes. Dazu gehören z.B. die Terminabsprache mit Kursleitern, das Erstellen des Kursplan und des Flyers für die Werbung, Überwachung der Kursbuchungen, das Versenden von Infos an Teilnehmer und Übungsleiter und zuletzt das Abbuchen der Kursgebühren ist sehr zeitaufwendig.

Auch der Rehasport ist eine Abteilung, die viel Hintergrundwissen erfordert und die Zusammenarbeit mit Krankenkassen und dem BRSNW beinhaltet. Wir beraten Sportler mit Reha-Verordnungen, arbeiten eng mit unseren kooperierenden physiotherapeutischen Praxen zusammen, verwalten die erforderlichen Unterlagen und rechnen am Ende der Behandlung mit den Krankenkassen ab.

Im letzten Jahr mussten wir aufgrund der Corona-Pandemie unseren Sport teilweise komplett einstellen.

Ein Sportverein ohne Sport was ist denn dann noch in der Geschäftsstelle zu tun?

Diese Frage hat sich sicherlich so manch einer gestellt.

Tatsache ist, dass uns durch Corona eine Menge neuer Aufgaben beschäftigt haben.

Durch die Corona-Auflagen ist ein hoher Verwaltungsaufwand entstanden.

Corona hat uns gezwungen, bereits geplante Veranstaltungen abzusagen und uns beim Sport immer wieder der aktuellen Situation und den gegebenen Vorschriften anzupassen.

So wurde ein Hygieneschutzkonzept erstellt, entsprechende Hygienemaßnahmen getroffen,

Übungsleiter eingewiesen und Anwesenheitslisten geführt. Immer wieder wurde an

Umsetzungsmöglichkeiten gearbeitet, oftmals funktionierte leider nicht immer alles

reibungslos. Aktuelle Infos, ob/wann/wie und wo Sport gemacht werden konnte, wurden an

unsere Übungsleiter und Sportler in Form von Aushängen, e-mails und WhatsApp

Nachrichten verteilt. Auch die Informationen auf der Homepage wurde regelmäßig

aktualisiert und mit wichtigen Links versehen.



Auch unser LEADER-Projekt hat uns rund um die Uhr beschäftigt. So waren wir an unserer neuen Vereinsanlage am alten Tennisareal tatkräftig im Einsatz.

Es wurden Türrahmen abgeschliffen, Wände gestrichen, Böden geschruppt uvm.

Für die Abwicklung des LEADER-Projektes mussten Leistungen der beauftragten Unternehmen und Listen der Eigenleistungen im Rahmen bürgerschaftlichen Engagements dokumentiert, Anträge auf Auszahlung gestellt und an die Bezirksregierung geschickt werden.

Außerdem wurde die Zeit genutzt, mögliche Fördertöpfe zu beanspruchen, um Zuschüsse und Fördermittel zu beantragen. Hier konnten wir uns über etliche Zuwendungen freuen.

Hier findet man uns:

Mittelstraße 34, 32699 Extertal

Tel.: 05262/1790

Im Internet:

www.tsv-boesingfeld.de



Sport im Park
28.06-09.08.2020
Im Park mit Potenzial
(Mittwoch bis Freitag)

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet der TSV Bösingfeld ohne Anmeldung und kostenlos Sportangebote im Freien unter Führung qualifizierter Übungsleiter*innen für Jung und Alt an. Das Angebot umfasst einfache Bewegungsabläufe, um Sie fit zu halten.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00-10:00 Uhr		Wir begrüßen den Morgen			Rückenfitness
11:00-12:00 Uhr			Sonnens in Bewegung		
13:00-14:00 Uhr	Entspannte Mittagsgespräche				
17:00-18:00 Uhr					
18:00-19:00 Uhr	Family Fitness			Walkingtime	Yoga im Einklang der Natur
19:00-20:00 Uhr		Körper in Balance	Fitness mit Power II durch den Sommer	Entspannt in den Abend	

Bitte eine Matte und/oder großes Handtuch sowie etwas zu Trinken mitbringen!
Auskünfte beim TSV Bösingfeld unter 05262/3790 oder info@tsv-boesingfeld.de

Online-Videos in Form von kurzen Workouts für die Großen und Anregungen zum Spielen für die Kleinen wurden auf die Homepage gestellt.

Auch beim Projekt ``Sport im Park `` haben wir teilgenommen. Ein Bewegungsangebot im Freien, mit täglichen Angeboten wurde in Zusammenarbeit mit einigen Übungsleitern erarbeitet und erfolgreich umgesetzt. Wir haben hierfür ein sehr positives Feedback erhalten und wollen es im neuen Jahr auf jeden Fall wiederholen.

Auch bei verschiedenen Wettbewerben waren wir erfolgreich! Insbesondere beim Wettbewerb ``Sterne des Sports`` konnten wir gleich zwei Auszeichnungen für unseren Verein erzielen.

Zum Ende des Jahres wurden Weihnachtsaktionen wie ``der bewegte Adventskalender``, die ``Postaktion`` und ``20 Minuten Zeit für unserer Senioren`` von unseren beiden Bufdi's Janina und Moritz organisiert. Es gab auch weitere ``Mit mach Videos`` zum Auspowern für Groß und Klein in den eigenen vier Wänden auf unserer Homepage. Mit einer Fitnessstrecke in Form des guten alten ``Trimm-Dich-Pfads`` wurde eine ca. 3 km lange Strecke mit 14 Stationen entworfen. Der Pfad ist geeignet für alle die Lust haben, sich an der frischen Luft sportlich zu bewegen.



Es sind schwierige Zeiten für den Sport, aber wir sind weiterhin für unserer Mitglieder aktiv und werden alles geben um den Verein aufrecht zuhalten und sobald möglich wieder mit Sport und Geselligkeit Schwung in unser Vereinsleben bringen.

Viele Grüße

Euer Team der Geschäftsstelle



Neue Projekte aus der Geschäftsstelle

Weitere Infos, zu den verschiedenen Aktionen gibt es auf unserer Homepage- einfach den Code scannen.



TSV BÖSINGFELD INFOKANAL

JETZ ALLE AKTUELLEN INFOS RUND UM DEN
VEREIN DIREKT IN DEIN POSTFACH ERHALTEN!
EINFACH DEN QR-CODE MIT DEM HANDY
SCANNEN UND DER GRUPPE BEITRETEN



„Whats App Infokanal“

Seit Anfang des Jahres gibt es die Möglichkeit
dem TSV Infokanal bei WhatsApp
beizutreten.

In der Gruppe kann nur das Team der
Geschäftsstelle posten.



„Trimm- Dich- Pfad“

Der Pfad startet am neuen „Treffpunkt TSV“
und wird von uns gepflegt und erweitert.
Zudem gibt es auf unserer Homepage eine
„indoor Version“ für Zuhause.



„Mit- mach- Videos“

Wachsendes Angebot verschiedener Videos
auf unserer Homepage.

Diese sind für Klein und Groß geeignet und
laden zum Auspowern in den eigenen vier
Wänden ein.



„Seniorenletter“

Alle Mitglieder ab 70 Jahren werden in
unregelmäßigen Abständen einen Infobrief
mit den Neuigkeiten aus dem Vereinsleben
erhalten.



Bufdi's im TSV

Wir, Moritz und Janina, sind die „neuen“ TSV-Bufdis für das Jahr 2020/2021 und wollen euch unsere Aufgaben und Tätigkeiten im TSV einmal vorstellen.

Wir sind beide in vielen Einrichtungen und im Verein aktiv.

Im Verein haben wir am Anfang unseres Jahrs die männliche E-Jugend übernommen. Moritz unterstützt zusätzlich noch die männliche C-Jugend und Janina die Minis. Außer dem Handball unterstützt Janina noch Kathrin beim Kinderturnen bei den Fitten Rackern und Power Knirpsen. Moritz unterstützt zusätzlich noch Ricarda bei der Psychomotorik. Zur Unterstützung von Ilsegrit leite Moritz mit Jan seit kurzem eine fortgeschrittene Parkour-Gruppe. Die Aufgaben im Verein machen uns sehr viel Spaß und sind sehr breit gefächert, sodass es nicht langweilig wird.

Ein normaler Tag eines Bufdis im TSV Bösingfeld startet morgens um 7:40 Uhr in der Grundschule Alverdissen mit der Ballschule. Danach geht es direkt zur CJD Kindertagesstätte in Bösingfeld. Nach dem Kindergarten geht es dann bis 12 Uhr ins Büro. Nach dem Büro wartet dann die OGS Bösingfeld aus uns. In der OGS Bösingfeld bieten wir ein offenes Sportangebot an. In dem offenen Sportangebot gehen wir auf die Wünsche der Kinder ein. Im Vordergrund steht allerdings der Sport mit Ball und der Mannschaftssport. Nach der OGS wartet noch die Sekundarschule auf uns mit der Handball AG des fünften Jahrgangs. Von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr wartet noch die Handball Mannschaft auf uns. Danach ist dann noch Feierabend für uns als Bufdis. Nicht jeder Tag sieht gleich aus, sie sind alle ganz unterschiedlich gerade das macht es nicht langweilig.

Allgemein ist ein Freiwilliges-Soziales-Jahr im TSV Bösingfeld eine großartige Erfahrung, die man auf jeden Fall machen sollte. Man lernt sehr viel neues und es wird nie langweilig. Man wird immer wieder vor neue Herausforderungen und Aufgaben gestellt. Das gesamte TSV-Team ist sehr nett, freundlich und **immer (?) gelaunt**. Hier in der Geschäftsstelle ist immer eine sehr harmonische und freundliche Atmosphäre, die das Arbeiten viel leichter macht.

Unsere Bufdis im Steckbrief:



Name: Janina Thermann

Alter: 19 Jahre

Berufsidee: Lehramt (Sport, Mathe)

Aufgaben im TSV: Bufdi

Lieblingsbeschäftigung: Handball, Fußball, Freunde treffen, Reisen

Lieblingssportarten: Handball und Fußball

Sport ist für mich: Ausgleich zum Alltag, sich auspowern, Zeit mit Freunden und Teamkollegen verbringen

Das regt mich beim Sport richtig auf: unfaires Verhalten, nicht als Team spielen, anmeckern/streit mit den Teamkollegen

Das Bufdi-Jahr mache ich, um...: neue Erfahrungen zu sammeln und mir die Arbeit mit Kindern unglaublich viel Spaß macht. Außerdem um zu wissen, in welche Richtung ich Lehramt studieren möchte.

Motto: Aufgeben ist keine Option! Man gewinnt und verliert als Team!



Name: Moritz Rottmann

Alter: 19

Berufsidee: Gym.-Lehramt für Sport und Mathe.

Aufgabenbereich im TSV: Bufdi

Liebingsbeschäftigung: Handball, Segeln, Fitness, Sportarten ausprobieren, mit Freunden treffen

Lieblingssportarten: Handball, Segeln und neue Sportarten ausprobieren

Sport ist für mich: Ein guter Ausgleich zum Alltag und Zeit zum Kopf frei bekommen. Zeit mit der Mannschaft.

Das regt mich beim Sport auf: unfaires/ unsportliches Verhalten, und den Kopf hängen lassen, wenn es mal nicht so läuft.

Das Bufdi- Jahr mache ich, um ... : mal ein Jahr zwischen Schule und Studium nicht lernen zu müssen, sondern Erfahrungen sammeln zu können.

Motto: Wenn man es nicht versucht hat man schon verloren.

Kooperationen- ein wichtiger Baustein für den Verein

Jedes Jahr reisen unsere Bufdis durch die Orte und verbringen viele Stunden in Kindergärten, Schulen und Seniorenheimen, um Menschen in Bewegung zu bringen. Sie sind unser sportliches Sprachrohr und die beste Möglichkeit unseren Verein und den Sport an sich in der Öffentlichkeit zu präsentieren.

Gewappnet mit dem Trainerschein und Fortbildungen versuchen sie mit Elan und viel Engagement, besonders Kinder für den Sport zu begeistern, was auch oftmals gut klappt. Die Kinder sind dann Feuer und Flamme und würden gerne auch am Nachmittag in einem Sportverein weiter in Bewegung bleiben.

Damit das hier jedoch nicht zur Einbahnstraße wird, müssen hier die Eltern mit in das Vereinsboot geholt werden und verstehen, wie positiv der Wunsch der Kinder eigentlich zu bewerten ist und das aus vielen Gesichtspunkten.

Gerade im ländlichen Raum ist es gut, wenn man sich soziale Strukturen in einem Sportteam aufbaut, das einem im Jugendalter auffängt und soziale Kontakte bietet und das Leben auf dem Lande somit auch attraktiv und reizvoll sein kann.

Die Bewegungszeit im Kindergarten und Schule reichen längst nicht aus, um ein gutes Muskelkorsett und ein gutes Herz- Kreislaufsystem aufzubauen, dieses ist jedoch die wichtigste Voraussetzung für eine gesunde Zukunft.

Daher kann man nur immer wieder an Eltern appellieren, den Wunsch ihrer Kinder nach Bewegung zu unterstützen und somit den Einsatz unserer Bufdis zum erfolgreichen Abschluss zu verhelfen, Kinder für den Sport zu begeistern.

Spiel, Spaß, Sport mit dem TSV Bösingfeld

unter diesem Motto fanden die **Ferienspiele 2020** statt.

Letztes Jahr hatte der TSV die Premiere der Sommerferien Spiele. Unter der Leitung der Bufdis Jacki & Emily wurde den Kindern ein Einblick in das vielfältige Sportangebote des TSV gegeben. Die Teilnehmer haben eine Woche lang in der Turnhalle geturnt, gespielt, gelacht und gemeinsam zu Mittag gegessen. Zur Abwechslung wurden Übungsleiter aus einigen Abteilungen begrüßt, die ihre jeweilige Sportart mit viel Spaß vorstellten. So konnten die Kinder verschiedene Sportarten, wie zum Beispiel Trampolin, Cheerleading, Schwimmen und „Nerf“ ausprobieren.

Wir sagen noch einmal danke schön an alle, die uns während dieser besonderen Zeit so unterstützt haben und alles erst möglich gemacht haben. Die Sommerferienspiele kamen so gut an, dass wir uns jetzt schon auf Sommer 2021 freuen, denn dann heißt es wieder:

Spiel, Spaß, Sport mit dem TSV Bösingfeld – Ferienspiele 2021

Wenn es die Situation zulässt, können sich die Kinder auch dieses Jahr wieder auf ein tolles Sportabenteuer mit dem TSV freuen, mit vielen Trendsportarten und spannenden Erlebnissen.

Nach aktueller Planung wird es wie im letzten Jahr wieder zwei Gruppen für Kinder ab dem Grundschulalter geben. Voraussichtlich werden die Ferienspiele in den letzten zwei Ferienwochen vom 02.08.2021 bis zum 13.08.2021 stattfinden.



Scheine Für Vereine

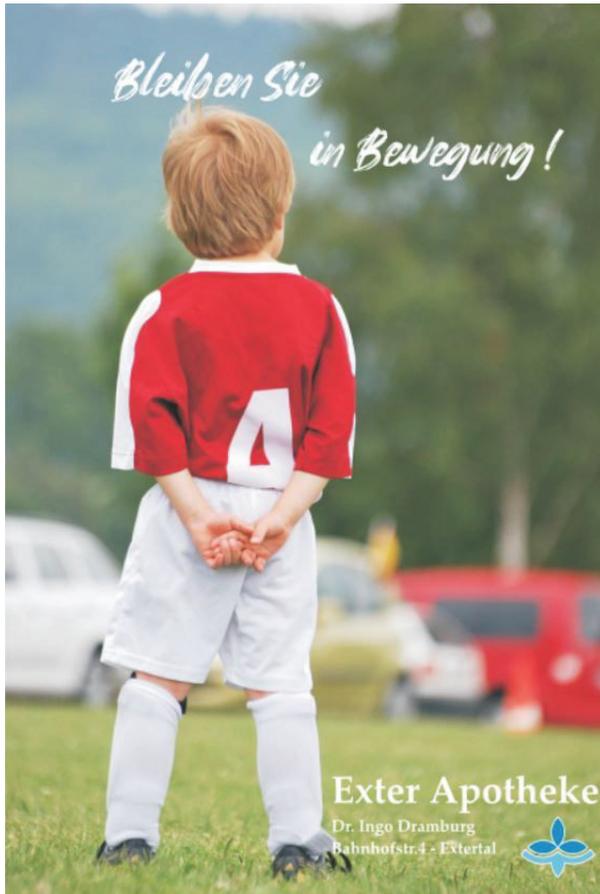


Wie im letzten Jahr hat der TSV auch dieses Jahr an der Aktion Scheine für Vereine teilgenommen. Es gelang uns dieses Jahr fast 16.000 Scheine zu sammeln. Davon wurde ein neues Kletterrondell und eine Spieletasche für das renovierte Tennishaus angeschafft. Wir wollen uns an dieser Stelle noch einmal bei allen fleißigen Sammlern und Sammlerinnen bedanken.



Ein weiteres Dankeschön geht an Herr Kühme und sein Team vom Rewe, sowie dem Nahkauf-Team.





AUFGEPASST !!

Sportliche Aktivitäten zahlen sich aus!



Mit Bonusprogrammen sowie Geld- oder Sachprämien möchten die gesetzlichen Krankenkassen ihre Mitglieder für eine gesundheitsbewusste Lebensweise begeistern: Wer aktiv ist, soll belohnt werden. Daher gibt es bei den Krankenkassen sogenannte Bonushefte, in denen man Stempel für verschiedene sportliche Aktivitäten sammeln kann.

Diese Bonushefte können auf der Homepage der jeweiligen Krankenkasse aufgerufen und ausgedruckt oder direkt bei der Krankenkasse abgeholt werden.

Dann heißt es: Stempel sammeln. Ab einer bestimmten Anzahl von Stempeln wird dieses Bonusheft bei der

Krankenkasse wieder eingereicht und man erhält dafür Geld- oder Sachleistungen.

Auch der TSV verteilt Stempel bei einer bestehenden Mitgliedschaft oder bei einer Kursteilnahme. Gerne stehen die Mitarbeiter der Geschäftsstelle für weitere Auskünfte zur Verfügung bzw. stempeln gerne eure Bonushefte, damit ihr reizvolle Prämien von eurer Krankenkasse erhalten könnt.

Fragen Sie doch mal ihre Krankenkasse nach Möglichkeiten der Bezuschussung – es geht um Ihre Gesundheit!

Hier findet man uns:

Mittelstraße 34, 32699 Extertal

Tel.: 05262/1790

Im Internet:

www.tsv-boesingfeld.de

und auf Facebook

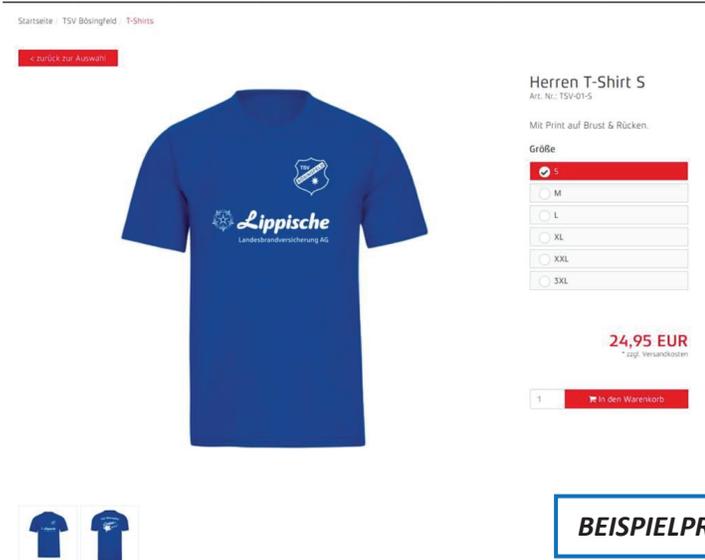
TSV plant Fanshop

Aktuell arbeiten wir mit der Firma Manicke an einem Fanshop für die Mitglieder des TSV Bösingfeld. Dort wollen wir eine breite Palette der verschiedensten Produkte bereitstellen. Trainingsanzüge, T-Shirts, Pullover, Jacken, Schals, Tassen und viele weitere Artikel. Wenn ihr Ideen habt, wendet euch gerne an die Geschäftsstelle!

Aufgebaut wird der Shop so, wie man es bei allen möglichen Online-Händlern kennt. Genaue Infos, zu Artikeln, Preisen, zum Bestellprozess und den

Versandmöglichkeiten erhaltet ihr nach der Eröffnung des Shops. Dann werden wir uns mit ausgiebigen Informationen an unsere Mitglieder wenden.

Wir hoffen mit dem Fanshop einen weiteren interessanten Aspekt zur Außendarstellung unseres Vereins zu schaffen und unseren Mitgliedern mit personalisierten TSV-Artikeln eine besondere Verbindung zum TSV zu ermöglichen. Wir freuen uns auf euren Feedback!



Startseite | TSV Bösingfeld | T-Shirts

[← zurück zur Auswahl](#)

Herren T-Shirt S
Art.Nr.: TSV-01-S

Mit Print auf Brust & Rücken.

Größe

S

M

L

XL

XXL

3XL

24,95 EUR
*zzgl. Versandkosten

1 [In den Warenkorb](#)

BEISPIELPREIS!



Freiraum für Ihre Sinne

Gerber Garten- und Landschaftsbau GmbH
Grüner Weg 3-5 | 32699 Extertal

Telefon Extertal: 05262 3670
Telefon Hameln: 05151 404141

Ihre Experten für
Garten & Landschaft



www.gerber-galabau.de



Hachen-Fahrt

Auch zum dritten Mal wäre der TSV Bösingfeld dieses Jahr auf ein gemeinsames Sportwochenende in die Sportschule nach Hachen gefahren. Doch leider, wie bei so vielen Dingen zurzeit, macht uns das Corona Virus auch hier einen Strich durch die Rechnung. Eine positive Nachricht gibt es allerdings trotzdem, denn die Fahrt wurde in den Sommer verschoben.



Der **neue Termin** ist vom **20.-22.08.21**. Wer also als Übungsleiter, Trainer oder Ehrenamtlicher im TSV Bösingfeld aktiv ist und es noch nicht getan hat, sollte sich den Termin im Kalender freihalten, denn dieses Wochenende ist es auf jeden Fall wert.

Wer bereits bei einer der letzten beiden Fahrten mit dabei war, weiß was ihn erwartet. Aufgrund der Verschiebung in den Sommer bietet sich uns allerdings, neben der Benutzung der Sporthalle, Schwimmhalle, etc., nun auch die Möglichkeit die Anlage im Freien zu nutzen.

Die Fahrt startet mit einer Busfahrt, in der sich alle schon mal auf das bevorstehende Wochenende richtig einstellen. Nachdem die Zimmer von allen bezogen wurden gibt es neben dem Abendessen auch die ersten sportlichen Aktivitäten.

Das sportliche Programm wird durch unsere eigenen Übungsleiter und Trainer geplant und durchgeführt. So bekommt jeder an dem Wochenende einen guten Eindruck welche anderen Sportarten und Kurse in unserem Verein angeboten werden und kann diese direkt ausprobieren. Des Weiteren war bei den letzten beiden Fahrten zusätzlich noch ein/e Dozent/in des Landessportbundes mit dabei, womit auch ein bisschen Theorie auf unserem Plan steht.



Doch neben der Theorie und der körperlichen Bewegung steht, wie es beim TSV Bösingfeld üblich ist, auch die Geselligkeit an diesem Wochenende mit im Vordergrund. Hierfür eignen sich die Abende in der „Tenne“, in der man mithilfe von ein paar Kaltgetränken und lustigen Gesprächen zwischen Alt und Jung den Tag ausklingen lassen kann.

Wir hoffen ihr habt auch Lust auf die nächste Fahrt bekommen und freuen uns auf eure Anmeldungen für dieses Jahr, damit wir wieder ein gemeinsames

Wochenende unvergesslich machen können.

(Fotos der letzten Hachen-Fahrt in 2019)

Jugendwartin Michelle Klepfer

Ich bin Michelle Klepfer, 20 Jahre alt und bin vorallem im Bereich des Cheerleadings tätig, in dem ich die Tiny Jags trainieren und bei den Bitey Jags mitwirke.

Seit Anfang des letzten Jahres bin ich im Verein auch als Jugendwartin tätig.

Ich komme immer zum Einsatz, wenn unser Verein den Fokus auf die Jugendarbeit legt. Als Jugendwartin habe ich ein abwechslungsreiches Aufgabengebiet.

Zu den Aufgaben gehören:

- Ansprechpartner bei Problemen & Fragen
- Interessenvertretung der Jugendlichen im Vereinsvorstand
- Organisation und Durchführung von Ausflügen für Jugendliche

Bei der Arbeit im Verein stelle ich mir vor, dass es neben dem vielfältigen Angebot an Trainingsmöglichkeiten auch an Ausflugsmöglichkeiten/ weiteren Freizeitangeboten für den Jugendbereich nicht mangelt.

In Zusammenarbeit mit dem Vorstand, den Bufdis und weiteren Freiwilligen aus den verschiedenen Abteilungen sollte dies gelingen.

Auch wir hatten schon Planungen für ein Bubbleball-Turnier aufgenommen, welches wir durchführen wollen, sobald dies wieder möglich sein wird.

Bei Vorschlägen für weitere Angebote im Jugendbereich könnt ihr euch gerne bei mir melden!

Eure Jugendwartin Michelle :-)

Wir sind die Neuen

Wir, das sind **Bettina und Ann-Kristin, die neuen Kinderwarte des TSV.**

Neu im Amt aber schon lange dabei.

Unser Herz schlägt für den Handballsport und wir sind seit vielen Jahren als Trainer im Kinderhandball unterwegs.

Wir freuen uns immer wieder, wenn sich Kinder von ganz klein bis groß für Sport begeistern und mit Leidenschaft dabei sind.

Daher finden wir es toll, dass wir nun die Interessen unserer Kleinen vertreten dürfen.

Ein Jahr sind wir nun Kinderwarte, ein Jahr in dem wir praktisch nicht viel umsetzen konnten.

Aber dafür starten wir positiv und mit vielen tollen Ideen in ein neues Sportjahr.

Wir freuen uns sehr darauf, bald viele Kinder wieder in den Sporthallen zu treffen.

Auch unsere kleinen Sportveranstaltungen, wie das

Handball-Kindergartenturnier oder unser Schnuppertag stehen in den Startlöchern und warten nur auf ein GO!

Wusstet Ihr, dass man ein Kinder-Sportabzeichen im Handball machen kann?

„Hannibal“ eine tolle Aktion vom DHB für Kinder!

Vielleicht ja auch bald bei uns, dem TSV Bösingfeld, lasst euch überraschen!

Es wird eine große Herausforderung sein, nach so langer sportfreier Zeit, unsere Kinder wieder zu motivieren zum Sport zu kommen.

Daher eine bitte an alle Eltern, bringt eure Kinder wieder zum Sport!

Also, runter vom Sofa und rein in die Sportschuhe!

Wir wissen viele von euch warten schon sehnsüchtig darauf, mit uns wieder Sport zu machen.

Eines ist klar, wir freuen uns auf Euch!!

Wir freuen uns auf eine tolle Zusammenarbeit und ein hoffentlich sportreiches Jahr.

Bettina & Ann-Kristin



Fortbildung im TSV

ÜL-C-Basismodul

Anfang des letzten Jahres wurde das Übungsleiter-C Basismodul bei uns im Verein durchgeführt.

Im Übungsleiter-C Basismodul wird für zukünftige Übungsleiter das Fundament gegossen, um später in dem ÜL-C Aufbaumodul darauf aufzustoßen.

Es wurden sowohl theoretische, als auch praktische Inhalte mit Hilfe von vielfältigen Methoden erschlossen. Dabei wurde auf die Sichtweisen, Einstellungen und Haltungen der Teilnehmer zurückgegriffen.

Mit der Hilfe von Reflexionsphasen konnten die Inhalte auf das Vereinsleben und auf sich selbst als zukünftige Leitungsperson bezogen werden.

Bei dem ÜL-C Basismodul haben knapp 25 Vereinsmitglieder teilgenommen und dabei gab es keine spezifische Altersgruppe. Mit der Anzahl an Teilnehmern war die kleine Turnhalle an der Sekundarschule prall gefüllt! Als Ausbilder kamen Christian Klute und Anika Rabe vom Kreis Sport Bund Lippe zu uns. Mit den beiden Ausbildern haben wir viel gelacht, aber gleichzeitig auch den Fokus nicht verloren. Es war eine angenehme Atmosphäre!

Die Kosten für das Basismodul hat der Verein übernommen.

Natürlich soll auch das ÜL-C Aufbaumodul nicht fehlen. Dafür bilden sich Ricarda, Katja und Christina aus unserem Verein aus und autorisieren sich damit selber im Verein vor Ort die Fortbildungen machen zu können. Dies bereichert unseren Verein sehr!





**Modern ist eine Bank,
die nicht auf neu macht,
sondern Sinn macht.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir gehören keinen Aktionären, sondern unseren 22.452 Mitgliedern. Und so handeln wir auch: verantwortungsbewusst und verwurzelt in der Region. Deshalb investieren wir auch lieber in echte Werte und Unternehmen vor Ort.

**Volksbank
Bad Salzfluhen eG**



Viel Neues, sobald der Startschuss fällt !

Wir vom TSV haben die viele Zeit genutzt, um uns auf Ideen und Spurensuche nach neuen Angeboten und Trainern für Euch zu machen und haben auch einiges gefunden, auf das ihr euch freuen könnt.

So können wir im Bereich Kurse evtl. bald mit folgenden neuen Angeboten begeistern:

- **Autogenes Training:** Entspannung finden in einer stressigen Zeit
- **Beckenbodentraining:** Haltung und Bewegungsförderung zur Verbesserung und Vermeidung von Beckenbodenschwäche
- **Bungee Fitness:** Ein Fitnesstraining zum Abheben. Verliere mit Hilfe eines Bungeeseiles den Boden unter den Füßen. Das Training an einem elastischen Band, ist ein Garant für Spaß, Power und das bei flotter Musik.
- **Aerial Sport:** Entdecke den Trendsport in der Hängematte. Kräftigung, Entspannung mit Elementen aus dem Yoga und das alles schwerelos mit ruhiger Musik.
- **Nerf:** Ein Kurs für Kinder ab 8 Jahren, entdecke den ultimativen Blaster- Spaß! Liefere dir ein Battle mit deinen Sportfreunden und power dich richtig aus.
- **Selada:** Der explosive Tanztrend für Frauen. Begleitet durch mitreißende Musik, werden schwingvolle Bewegungen aus verschiedenen Tanzrichtungen (Salsa, Mambo, Merengue) zu einem Fitnessprogramm, das so richtig einheizt. Die Bewegungen sind weiblich, elegant und voller Power. Ein tolles Körpergefühl und gute Laune sind garantiert.
- **Achtsamkeitstraining für Kinder:** spielerische Übungen sorgen für Entspannung, Konzentration und Stressbewältigung
- **Musical- Show Dance:** lass dich von guter Musik und einem tollen Lehrer mitnehmen und erlerne einen Tanz, der sich sehen lassen kann.

Neue Sportangebote :

- **Parkour:** hier geht es um persönliche Entfaltung ohne Wettbewerb und die Freiheit, die der Sport bietet
- **Basketball:** spielen just 4fun, bei schönem Wetter auf unseren neuen Multifunktionsplatz.
- **Gerätturnen für Mädchen – Leistungsgruppe:** In dieser Gruppe wird hart trainiert, hier geht es um Punkte sammeln für sich und seine Mannschaft auf Wettkämpfen.
- **Fitness für Männer im Rentenalter:** wer rastet der rostet; hier heißt es gemeinsam was für die Gesundheit tun und dabei in geselliger Runde vielfältige Übungen zur Kräftigung und Ausdauer meistern.



REWE Supermarkt
Bruchweg 1A, 32699 Extertal

Öffnungszeiten	Mo-Mi	07:00 - 21:00	Kontakt	☎ 05262-5107
	Do-Sa	07:00 - 22:00		📍 REWE Kühme oHG

Neu beim TSV: Sportangebote individuell und gesundheitsorientiert

Möchtest du mal mit Kollegen, Freunden oder deinem Team, etwas für deine Gesundheit tun oder einfach mal verschiedene Sportarten und Gesundheitskurse ausprobieren?

Wir helfen Euch dabei und beraten Euch. Stellen gemeinsam mit unserem Team von Trainern und Physiotherapeuten ein individuelles Schnupperprogramm zusammen und organisieren dann gemeinsam mit Euch das Event.

So kann man gemeinsam den Sport und Gesundheitswelt kennen und auch hoffentlich schätzen lernen.

Danach ist man hoffentlich überzeugt und wird sogar weiter aktiv bleiben.

Dieses Angebot kann man auch für eine betriebliche Gesundheitsvorsorge nutzen.

Unsere Palette an Angeboten ist vielfältig und sicherlich ist für jeden Bedarf etwas dabei.

Wir freuen uns auf Euch, denn wir bringen Euch in Bewegung

Falls ihr noch Wünsche und Ideen habt oder vielleicht selbst bei uns im Team einsteigen wollt, meldet euch einfach bei uns.



Wir würden uns freuen!

Sternberg Apotheke

Ihre Apotheke mit Herz und Verstand

Wir sind mit Altbewährtem und frischem Wind für Sie da!

- Beratung in allen Fragen zur Gesundheit, Kosmetik, Ernährung, Inkontinenz, Krankenpflege, Homöopathie, Schüssler Salze, Antroposophie
- Naturheilkunde
- Reise- und Impfberatung
- Lieferservice auf Wunsch
- Gesundheitskarte
- Herstellung von Arzneimitteln, Rezepturen, Teemischungen
- Blutzucker- und Blutdruckmessung und maßgerechtes Anmessen von Kompressionstrümpfen
- Verleih von Inhaliergeräten, Blutdruckmessgeräten, Babywaagen und elektr. Milchpumpen

Fragen Sie
einfach uns!



Mittelstraße 5 • 32699 Extertal • Tel. (0 52 62) 31 09 • Fax (0 52 62) 18 45

Neue Übungsleiter und Trainer im TSV

Tristan Spieß, Volleyball

Der TSV Bösingfeld begrüßt **Tristan Spieß** als neuen Übungsleiter Volleyball. Er ist 25 Jahre alt und seit 2019 beim Mixed- Volleyballteam im TSV Bösingfeld.

In der Mixed-Mannschaft zu spielen macht mir viel Spaß. Dennoch wollte ich eine Herrenmannschaft gründen, damit speziell die Männer ein weiteres Angebot haben, um trainieren und spielen zu können.

So bin ich in die Rolle des Übungsleiters gerutscht und habe auch einen zusätzlichen Trainer für die Mannschaft organisieren können.

Wir würden uns freuen, wenn sich uns in Zukunft noch weitere Herren anschließen würden.



Katrin Hüser, neue ZUMBA-Trainerin im TSV

Name: Katrin Meike Hüser
Alter: 42 Jahre alt, verheiratet, 2 Kinder
Wohnort: Barntrup

Hallo, ich bin Katrin, ich bin Zumba-Trainerin seit 2014 und seit 2020 hier im Verein tätig. Meine ersten Erfahrungen als Zumba-Trainerin machte ich im Raum Hamburg. Es bringt mir großen Spaß die Menschen mit Lateinamerikanischer Musik zu guter Laune und zu sportlicher Aktivität zu motivieren. Meine erste Zumbastunde hatte ich 2012, nach dieser Stunde war ich total glücklich und hatte das Gefühl nicht in einem Sportraum zu stehen, sondern irgendwo im Urlaub. Diese Wirkung aus Musik, Aerobic und Tanz versuche ich nun auch an meine Teilnehmer weiter zu geben. Ich freue mich immer über neugierige Teilnehmer, lasst uns zusammen feiern!



Sabine Nentwig, Neue Leistungsgruppe Gerätturnen für Mädchen

Der TSV Bösingfeld freut sich sehr, **Sabine Nentwig** als Übungsleiterin im Bereich Gerätturnen begrüßen zu dürfen. Sabine ist 49 Jahre alt und von Beruf kaufmännische Angestellte.

Bereits seit 2009 ist sie als Übungsleiterin im Bereich Kunstturnen für Mädchen und Jungen aktiv. Zusätzlich ist sie auch bei den Jungen als Kampfrichterin bis zu den Landesmeisterschaften im Einsatz. Im TSV möchte Sabine eine Leistungsgerätturngruppe für Mädchen aufbauen. Diese Gruppe wird sich vorbereiten auf den Wettkampfsport.



Turngruppe für Kleinkinder



Hallo,
mein Name ist Christina Fahr. Ich bin gelernte Erzieherin und arbeite in einer Kindertagesstätte, bin momentan aber in Elternzeit.
Früher als Kind habe ich selbst mit viel Spaß beim Kinderturnen unter der Leitung von Ricarda Kuhfuß teilgenommen. Aufgrund dessen habe ich mir nun überlegt selbst eine Turngruppe für Kleinkinder ab ca. 1 Jahr beim TSV zu übernehmen.
Meine Tochter Marie, die im Mai 1 Jahr alt wird und ich freuen uns auf bewegungsreiche Stunden mit euch.

Zum Bäckerland 3
32699 Extertal

Mobil 0175/433 699 7
Fax 05262/996 895
Mail m.meyerbau@t-online.de
...Ihr freundlicher Meisterbetrieb.

Mauer- & Betonarbeiten
Sanierungs- &
Umbauarbeiten
Pflasterarbeiten
Minibagger u.v.m.

Lea Offel

Ich bin 23 Jahre und von Beruf Physiotherapeutin. Aufgewachsen bin ich in Laßbruch und momentan wohne ich in Sonneborn. Seit einiger Zeit arbeite ich in einer Praxis für Physiotherapie in Extertal.



Neben meiner Arbeit würde ich mich gerne beim TSV Bösingfeld als Trainerin engagieren.

Besonders Spaß hätte ich, an den durchführen von Trendsportarten wie z. B. Aerial Yoga. Aber auch im Bereich Rehasport würde ich in Zukunft gerne Gruppen übernehmen.

Basia

Basia ist seit Jahren als erfolgreiche Tänzerin und Trainerin in Deutschland unterwegs. Sie hat bereits für verschiedene Musikgrößen getanzt und arbeitet als Cheftrainerin einer bekannten „danceacademy“. Sie lebt für Musik und Bewegung und möchte diese Ideologie nun auch über die Grenze Niedersachsens, von Schaumburg in das Extertal bringen. Wir freuen uns auf eine „bewegte Kooperation“.



Unserer neue Kursleiterin für Autogenes Training

Stefanie Bebermeier, 53 Jahre, verheiratet

Berufliche Laufbahn:

- Tischlerlehre
- ehrenamtliche Arbeit im Hospizverein / Trauerbegleitung
- Umschulung zur Steuerfachangestellten



Das intuitive Gefühl, das Stille werden und in sich hineinhorchen war mir auf meiner beruflichen wie persönlichen Reise immer ein guter Ratgeber. Beeindruckt von dem Potential verschiedener Entspannungsmethoden habe ich 1999 eine Ausbildung zur Entspannungspädagogin gemacht und mich mit Autogenem Training, Meditationen, Atementspannung und Progressiver Muskelentspannung auseinandergesetzt. Später habe ich Kurse an der VHS Lippe-Ost und in der Heilpraktiker Praxis von Christina Falk gegeben. Auch in meine spätere Arbeit mit Trauernden flossen immer wieder Übungen der Entspannung ein, um die Teilnehmer bei sich selbst ankommen zu lassen, die Gedanken ruhig werden zu lassen und innere Kraftplätze zu gestalten.

Gerade das Autogene Training bietet viele Möglichkeiten Körper und Geist zu harmonisieren. Es wirkt Stress, Unruhe, Schlafstörungen und Ängsten entgegen.

Mit etwas Erfahrung sind die Übungen schnell und einfach in den Alltag zu integrieren und lassen uns unsere vielfältigen Aufgaben so besser bewältigen. Wir werden ausgeglichener und leistungsfähiger.

Ich freue mich darauf, nach der Corona-Krise Teil des TSV-Kursleiterteams zu werden und hoffe, dass ich dann gemeinsam mit Ihnen entspannte Abende erleben werde.

Unsere neue Übungsleiterin Yoga

Silke Offel, 57 Jahre, verheiratet, 2 erw. Kinder

Berufliche Laufbahn:

- ganzheitliche Gesundheitsberaterin (Präventologin)
- Familienkinderkrankenschwester

Ich bin Rehasport Übungsleiterin seit 12 Jahren, mit Schwerpunkt Yoga in der Wirbelsäulengymnastik, Innere Medizin und übe Yoga nach BKS Iyengar seit 2009 aus. Ich freue mich bereits als Kursleiterin auf die neue Aufgabe im TSV. Ich werde einen Kurs anbieten für Frauen in der Schwangerschaft mit unterstützenden Yoga Elementen.



Familienfreundliches Extertal

Der TSV ist dabei

Bereits vor ca. 1 Jahr haben wir uns zur Aufgabe gemacht für junge Eltern und ihren Babys das Leben im Extertal attraktiver zu gestalten. Wir wollen unsere bereits bestehenden Angebote ausbauen und mit verschiedenen Kooperationen die Möglichkeiten bündeln.

Unsere Idee ist es gemeinsam unter einem Namen, alles anbieten zu können, was eine kleine Familie interessieren könnte. Ihnen in dem wichtigen ersten Lebensjahr zur Seite zu stehen und es somit zu einem unvergesslichen Jahr zu gestalten und die Grundlage für eine gesunde Entwicklung zu legen.

Hierfür wollen wir ein Team formen mit Fachleuten aus verschiedenen Bereichen. Die ersten Partner sind bereits im Boot, so freuen wir uns gemeinsam z.B. mit Elke Grabenhorst von der Sternbergapotheke, der Hebamme Stefanie Wessels und der Physiotherapeutin Ricarda Kuhfuß innovative Ideen zu entwickeln, damit es dann eine runde Sache wird.

Gedacht sind Angebote von Geburtsvorbereitung, Stillberatung, Vorträgen, Elternschule, Fitnesskurse für Mama und Baby, Babyspielkursen und noch vieles mehr.

Leider hat uns der Virus etwas ausgebremst, aber der Grundstein ist gelegt und sobald wir dürfen, starten wir mit den ersten Angeboten.

Was noch fehlt ist ein Name für unser neues Projekt, hättet ihr eine Idee ?

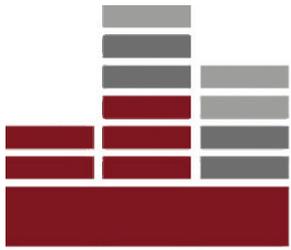
Bitte schreibt uns, euer TSV



 **holz bröker**
Ihr Buchen-Spezialist

Holz - Bröker GmbH & Co. KG
Bruchstraße 21
32699 Extertal-Bösingfeld

Telefon: 05262 – 94980
E-Mail: info@holz-broeker.de
Web: www.holz-broeker.de



dhs

steuerberater
wirtschaftsprüfer
rechtsanwälte

Unser Unternehmen mit Niederlassungen in Detmold, Lemgo, Bösingfeld und Vlotho gehört mit fast 100 Mitarbeitern, darunter 20 Berufsträgern, zu den größten interdisziplinären Beratungskanzleien der Region. Unsere Mandanten sind mittelständische Einzelunternehmen, Personengesellschaften und Kapitalgesellschaften der verschiedensten Branchen in Ostwestfalen-Lippe und darüber hinaus.

Unser Leistungsspektrum beinhaltet die umfassende Betreuung unserer Mandanten in allen steuerlichen, wirtschaftlichen und rechtlichen Belangen.

Der Bereich Wirtschaftsprüfung bündelt in Teams aus interdisziplinären Spezialisten unser Know-how für die Wirtschaftsprüfung nationaler Unternehmen.

Weitere Schwerpunkte bilden die ganzheitliche steuerliche und rechtliche Beratung der Unternehmen und deren Inhaber, prüfungsnahe Dienstleistungen, Compliance- und Risikomanagement sowie die Analyse und Bewertung von Unternehmen.

Beim Erstellen Ihrer Jahresabschlüsse, Buchhaltungen und Steuererklärungen sichten wir regelmäßig Ihre Verträge und weisen auf steuerrechtlichen oder zivilrechtlichen Handlungsbedarf hin. Bei zivilrechtlichen Vertragsgestaltungen und gesellschaftsrechtlichen Beratungen werden steuerverträgliche Lösungen erarbeitet.

Auch in Krisensituationen (z.B. steuerstrafrechtliche Ermittlungsverfahren, Überschuldungssituationen) werden Sie umfassend beraten.

Im hohen Maße nutzen wir die Möglichkeiten der Digitalisierung. Ihre „digitale Finanzbuchhaltung“ erstellen wir auf Basis digitalisierter Belege und Bücher.



Erkennen | Beraten | Umsetzen

dhs Detmold

Elisabethstraße 11

32756 Detmold

Tel.: +49(5231) 9793-0

dhs Lemgo

Auf dem Plecken 3

32657 Lemgo

Tel.: +49(5261) 983-0

dhs Extertal

Bahnhofstraße 4

32699 Extertal

Tel.: +49(5262) 9191-0

dhs Vlotho

Valdorfer Straße 109

32602 Vlotho

Tel.: +49(5733) 9128-0

www.steuerberater-dhs.de

zentrale@steuerberater-dhs.de

Hättet ihr es gewusst?

- 😊 körperlich aktive Kinder sind seltener krank, seelisch ausgeglichener und kommen oftmals im Alltag besser zu recht.
- 😊 Sport senkt das Risiko für spätere Leiden wie Diabetes, Rheuma, Demenz, Infarkte.
- 😊 nur jeder zweite 5Jährige kommt auf 1 Stunde Bewegung am Tag.
- 😊 das größte Problem bei Rückenschmerzen ist Bewegungsmangel.
- 😊 70 Prozent der Bevölkerung hat 1x im Monat Rückenschmerzen.
- 😊 48 Prozent aller 11- bis 14-Jährigen leiden unter Haltungstörungen.
- 😊 Bandscheibenvorfälle bei Kindern ab 12 Jahren nehmen stetig zu.
- 😊 jeder zweite Arbeitnehmer wünscht sich mehr Präventionsangebote am Arbeitsplatz.
- 😊 dass unser Gehirn im Stehen und bei Bewegung 20-30 Prozent besser arbeiten kann.
- 😊 dass unsere Füße uns im Laufe eines Lebens 4x um die Erde tragen.
- 😊 dass Sport sogar gegen Demenz schützen kann, dass Risiko wird um 25% reduziert.
- 😊 dass Bewegung Stresshormone abbaut.
- 😊 dass wir im Durchschnitt 7,5 Stunden am Tag sitzen; Gift für die Gelenke.
- 😊 380.000 Kilometer lang sind die Nervenfasern unseres Gehirns, von der Erde bis zum Mond.
- 😊 dass in Deutschland jedes 5. Kind übergewichtig ist.
- 😊 dass jedes 5. Vorschulkind über Kopfschmerzen klagt.

Und wisst ihr,

- 😊 dass der TSV der zweit größte lippische Sportverein ist?
- 😊 dass jede Woche ca. 180 Trainerstunden, zzgl. Wochenenden?
- 😊 dass die Trainer-C-Ausbildung 120 Stunden (z. Bsp. 8 lange Wochenende) umfasst?
- 😊 dass eine Ausbildung dem Verein durchschnittlich 300 Euro kostet?
- 😊 dass wir regelmäßig 6 Schulen, 10 Kindergärten und 4 Seniorenheime betreuen?
- 😊 dass 1 Kind für 2 Stunden Sport in der Woche nur 1 Euro bezahlen muss?
- 😊 dass wir ca. 10% der Mitgliedsbeiträge für Verbände und Versicherungen ausgeben?
- 😊 dass wir jede Woche über 1000 Kinder betreuen und bewegen?
- 😊 dass viele unserer Mitglieder aus anderen Städten und Gemeinden zu uns kommen?
- 😊 dass unser Team 20 Vorstandsmitglieder hat, 32 Abteilungsleiter, 106 Trainer, davon 75 mit Lizenz, 2 Bufdis und 5 Mitarbeiter in der Geschäftsstelle?

Rehasport beim TSV in der Warteschleife

Besonders leid tut es dem Verein momentan für die Senioren und den Kindern, dass ihr geliebter Treffpunkt zum Sporttreiben und dem geselligen Beisammensein nicht stattfinden kann. So berichten unsere Kooperationspartner von vielen wöchentlichen Nachfragen und Erzählungen wie das regelmäßige Sporteln vermisst wird. Besonders die Senioren klagen über gesundheitliche Probleme, die zunehmen und das ihnen auch einfach der Kontakt fehlt, um sich auszutauschen und einfach mal was erzählen zu können oder um Neuigkeiten zu erfahren.



Im Gegensatz zu anderen Generationen, haben sie oft keine digitale Möglichkeit, so bleiben nur die guten Mitmach- Sport Angebote durch das Fernsehen. Noch nicht fertige Rezepte können nach jetzigem Stand weitergeführt werden.

Wir alle hoffen, dass wir bald wieder durchstarten können und dann gibt es auch gleich noch eine neue Gruppe. Durch die Zusatzqualifikation von Michael Müller können wir das Angebot auf Sport mit Diabetes erweitern.

Sollte es wieder los gehen, werden wir es über die Presse, unserem Schaufenster in der Mittelstraße und sonstigen Medien bekannt geben.



bauplanung
ingenieurbau
wärme- & schallschutz

Unsere individuellen Leistungsangebote:

- Wohnungsbau
- Gewerbe- & Industriebauten
- Bauten zur Gewinnung erneuerbarer Energien
- Landwirtschaftliche Bauvorhaben
- Altbau- & Fachwerksanierung

dipl. bauingenieur
lutz brakemeier

bauplanungs- und ingenieurbüro
mühlenstraße 2
32699 extertal
fon 0 52 62 / 7 80
fax 0 52 62 / 37 80

zentrale@buero-brakemeier.de
www.buero-brakemeier.de

Liebe TSV-Senioren,

„Zu Gast beim Fürsten“ war das Thema des Neujahrsempfangs mit Imbiss im „Grünen Tal“, kleiner Lippe-Rundfahrt, Schlossbesichtigung und abschließendem Essen im Gasthof „Zum Klüt“.

Wie gern denken wir noch an diese Fahrt zurück. Und dann kam zwei Wochen später der Lockdown - wir wurden ausgebremst. Anfangs dachten wir, dass sich bis nach den Sommerferien alles wieder normalisieren würde, damit wir unsere 20. „75+-Veranstaltung“ als kleines Jubiläum durchführen könnten. Nachdem uns jedoch jetzt die zweite Welle voll im Griff hat, ist in diesem Jahr an eine Verschiebung nicht zu denken. So können wir nur hoffen, dass wir einigermaßen gut durch die Corona Zeit kommen und das neue Jahr erträglicher wird.

Wir wünschen euch ganz viel Kraft und trotz aller Einschränkungen eine schöne Advents- und Weihnachtszeit im Kreise eurer Lieben. Sobald es erlaubt ist, holen wir unsere 20. Veranstaltung nach und freuen uns auf ein Wiedersehen mit euch.

Bleibt gesund ... und behaltet den Humor!

*Es grüßen herzlich
gez. Ernst-August und Edith*



*Fleischerei &
Partysevice
Ralf Kuhfuß*



**Heiße Theke mit
mehreren Gerichten
von montags bis freitags
zwischen 9 und 13 Uhr**

*Wir suchen
Verstärkung*

Mittelstraße 50 - 32699 Extertal
Tel. 05262/3278 - Fax 05262/2736
e-mail: ralfkuhfuss@t-online.de
www.fleischerei-kuhfuss.de

Das Deutsche Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter und wird an Frauen, Männer, Jugendliche und Kinder verliehen.

Die zu erbringenden Leistungen sind aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Aus den vier einzelnen Bereichen können die zu Verfügung stehenden Disziplinen frei nach eigenen individuellen Stärken gewählt werden. Aus der Tabelle kann entnommen werden, welche Leistung für die gewählte Disziplin erfüllt werden muss. Um das Sportabzeichen zu erhalten muss in jeder Disziplin mindestens die Leistungsstufe Bronze erreicht werden und einen Schwimmnachweis vorliegen.

Das Deutsche Sportabzeichen wird in den drei Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold verliehen. Die Verleihung erfolgt durch die Ausstellung einer Urkunde und einem Abzeichen in der erbrachten Leistung Bronze, Silber oder Gold.

Jede/r kann das Sportabzeichen ab dem 6. Lebensjahr absolvieren. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein.

Beim TSV Bösingfeld gehört das Sportabzeichen seit vielen Jahren zum festen Vereinsprogramm. Im Sommer (die genauen Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben) geht es immer Donnerstag abends auf den Sportplatz zum Üben und Prüfen der leichtathletischen Disziplinen. Darüber hinaus werden Zeiten für die anderen Disziplinen aus den Bereichen Schwimmen, Radfahren, Gymnastik und Turnen angeboten, da das Sportabzeichen bekanntlich aus vielen Angeboten zusammengestellt werden kann. Für jeden ist etwas dabei.



Also runter vom Sofa, auf zum Sportabzeichen beim TSV!



BERTRAM
Brillen & Kontaktlinsen
Bahnhofstr. 4 • Extertal
Tel. 0 52 62 / 9 93 91 43
www.optiker-bertram.de



Sports Protection

**BETTER VISION.
BETTER PERFORMANCE.
LEADER C2**

Geeignet für viele Sportarten
wie z. B. Fußball, Handball, Tennis, Basketball und viele mehr

Unser vielfältiges Sportangebot

Vereinsangebote Kinder und Jugendliche	
Feste Angebote	Alter
Kindertanz (Sweetys)	5-7 Jahre
Kindertanz (Smarties)	8-10 Jahre
Shooting Stars	10-13 Jahre
HIP-HOP (Generation Next)	ab 14 Jahre
Cheerleading (Tiny Jags)	5-10 Jahre
Cheerleading (Loony Jags)	11-16 Jahre
Cheerleading (Bitey Jags)	ab 15 Jahre
Turnzwerge	1,5-3 Jahre
Turnwichtel	ab 1 Jahr
Fitte Racker (Eltern+Kind)	3-5 Jahre
Power Knirpse	5-6 Jahre
Psychomotorik	3-6 Jahre
Geräturnen	ab 5 Jahre
Geräturnen Leistungsgruppe für Mädchen	
Trampolin	ab 5 Jahre
Spiel-Spaß Free Running	ab 6 Jahre
Parcour Pur	ab 9 Jahre
Karate	ab 6 Jahre
Karate Inklusion(auch mit Beeinträchtigung)	
Shaolin Kempo	ab 6 Jahre
Schwimmen	ab 6 Jahre
Tischtennis	ab 6 Jahre
Basketball	ab 14 Jahre
Volleyball	ab 15 Jahre
Tennis	
Handball für alle Altersklassen	
Kurse	
Verschiedene Babykurse	
Mutter-Kind Kurse / Fit mit Baby	
Kurse für die ganze Familie	
Ballett für Kinder ab 4 Jahre	
Entspannungskurse	
Yogakurse	
Schwimmkurse	
Tenniskurse	

Vereinsangebote Erwachsene	
Feste Angebote	
Fitness für Frauen 20 +	
Fitness für Frauen 50 +	
Fitness/Gymnastik 60+	
Männerfitness	
Seniorenfitness für Männer	
Seniorengymnastik für Frauen	
Linedance	
Lauftreff	
Taijiquan	
Karate (auch mit Beeinträchtigung)	
Shaolin Kempo	
Fußball (Hobby)	
Basketball	
Volleyball	
Badminton	
Tischtennis	
Handball Damen und Herren	
Tennis	
Kurse	
Entspannungskurse	
Autogenes Training	
Qigong / Taiji	
Yoga	
Faszientraining	
Pilates	
Fitness und Powerfitnesskurse	
Rückenfitness	
Fitness am Gerät	
Cycling	
Jumping	
Tanzkurse (Walzer und Disco Fox)	
Modern Dance	
Zumba	
Wassergymnastik / Wasserball	
Walking / Laufen	
Tenniskurse	

Reha-Sport-Programm
Koronarsport
Lungensport
Reha für den Rücken
Osteoporose
Demenz
Seniorengymnastik
Psychomotorik für Kinder
Neurologische Erkrankungen

Präventionskurse
Sturzprohylaxe
Rückbildung nach der Schwangerschaft
Beckenbodentraining
Fitness für Männer
Kurse Betriebliches Gesundheitsmanagement
Weitere Kurse sind in Planung !!!

weitere Infos >> www.tsv-boesingfeld.de

Senior Team Cheerleader

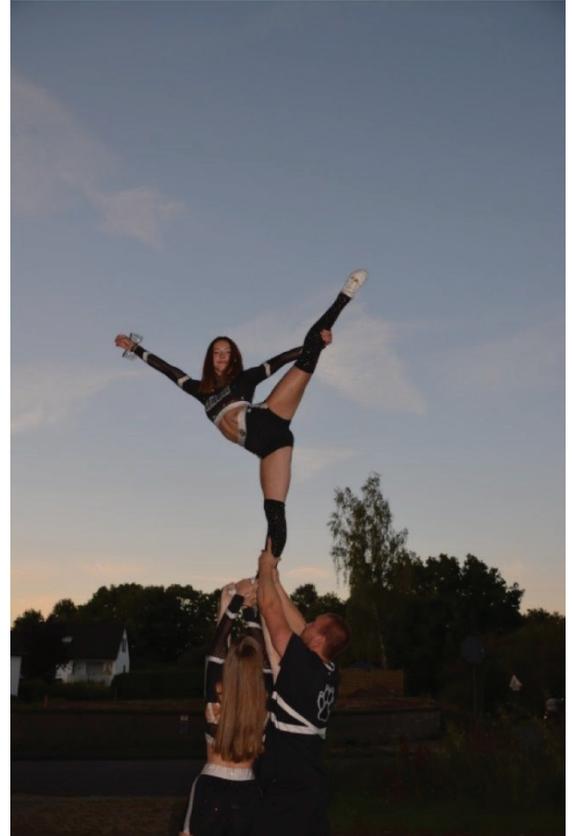
Mit großen Zielen startete das Senior Team der Cheerleader in das Jahr 2020. Zum ersten Mal entschieden sich die Bitey Jags dafür, nicht nur im Sommer und Winter auf einer Meisterschaft zu starten, sondern auch im Februar - auf der German All Level Championship. Eine Entscheidung, über die das Team noch lange glücklich war, denn bei dieser Meisterschaft sollte es auch vorerst bleiben. Am 29. Februar ging es somit nach Düsseldorf, die harte Arbeit zahlte sich aus, indem sich das Team gegen ‚Konkurrenten‘ der Großstädte durchsetzen konnte und den 3. Platz mit nach Bösingfeld brachte.

Auf dieser Leistungssteigerung sollte weiter aufgebaut werden, doch schon kurz danach kam der 1. Lockdown. Die Trainer der Teams nutzten diese Zeit jedoch um etwas ganz Besonderes zu planen: endlich einheitliche Uniformen für die gesamte Abteilung. Es gab viele Online-Meetings, Planungen, sodass er im Sommer endlich da war: der Glitzer-Traum eines jeden Cheerleaders. Rund 90 Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sich nun einheitlich präsentieren.

Natürlich war es das Ziel des Teams diese wunderschöne Uniform schon bald auf den Meisterschaften zu zeigen. Leider ist aber aufgrund des 2. Lockdowns nun auch die geplante Online-Meisterschaft im Dezember abgesagt worden.

Es ist ein großer Rückschlag für das Team, weil jeder wieder ‚auf die Matte‘ will. Ein neues Programm mit neuer Musik ist die letzten Monate bereits hart einstudiert worden. Umso schöner ist es jedoch zu sehen, dass jeder Senior trotz der vielen Rückschläge motiviert in das Training immer wieder zurückkehrt und seine Träume nicht aufgibt. Ein großer Traum bleibt die Elite 2021 im Movie Park in Bottrop - in neuer Uniform und in einer starken Teamkonstellation.

Merle Follmert



Die Tiny Jags und das Jahr 2020

Die Tiny Jags- Gruppe ist ein Leistungsteam vom Cheerleading und besteht derzeit aus 18 Mädchen im Alter von 7 bis 13 Jahren.

Cheerleading ist ein Sport der Tanzen, Turnen und Pyramiden bauen beinhaltet. Teamgeist ist hier sehr gefragt und steht bei uns an vorderster Stelle!

Unsere geplanten Ziele für dieses Jahr waren drei Meisterschaften, die Summer All Level, eine Regionalmeisterschaft und die alljährliche GermanCheerMasters-Meisterschaft in Lemgo. Leider sind diese drei Meisterschaften ausgefallen.

Außerdem konnten wir uns durch Sponsoren und die Hilfe der Familien mit der gesamten Abteilung einen Traum verwirklichen. Eigene Uniformen!

Ein großes Dankeschön geht nochmal an alle Beteiligten, ohne euch wäre dies nicht möglich gewesen!

Ab dem Zeitpunkt der Lockerung konnten wir unser Training geteilt in zwei Gruppen wieder aufnehmen. Dieses Training fand vorrangig draußen und mit vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen statt. Den Spaß konnte uns keiner nehmen, nicht einmal das schlechteste Wetter!

Für das neue Jahr sind wir voller Hoffnung und planen ein neues Programm auf der Matte präsentieren zu können.

Des Weiteren sind neue Mitglieder herzlich Willkommen. Unser Aufbauteam, die Growing Jags, sind immer auf der Suche nach sportbegeisterten Kindern im Alter von 5 bis 11 Jahren. Wenn euer Interesse geweckt wurde, meldet euch gerne bei uns für weitere Informationen.

Wir wünschen allen ein erfolgreiches Jahr 2021!

Eure Tiny Jags



Loony Jags

Die Cheerleader des Junior-Teams Loony Jags, welche von Milena Geuken, Johanna Klemme und Melanie Rasser geleitet werden (Im August gab Lotta Kuhfuß die Leitung an Johanna Klemme und Melanie Rasser ab), hatten aufgrund der momentanen Situation dieses Jahr leider keine Auftritte.

Trotz der beiden Lockdowns haben wir ein paar Highlights innerhalb des Trainings gehabt.

Wir haben ein ganz neues Meisterschaftsprogramm auf die Beine gestellt und dazu noch den passenden Remix erstellen lassen. Das Team freut sich schon, das neue Programm auf der folgenden Meisterschaft zu präsentieren, in der Hoffnung, dass wir 2021 wieder gut durchstarten können.

Das womöglich größte Highlight des Jahres 2020 war unsere neue Uniform, welche unsere ganze Cheerleading-Abteilung einheitlich erstrahlen lässt.

Wir durften uns bereits, dank des TSVs, für einen Videodreh für „Sterne des Sports“ präsentieren.

Das Team freut sich auf ein hoffentlich erfolgreiches Jahr 2021. Wir können es kaum erwarten, wieder richtig loszulegen!



太極拳 Taijiquan

Mittwochs von 19.15 - 20.30 Uhr



In diesem Jahr 2020 war leider alles anders. Nach ein paar Wochen Training gingen wir im März in eine Zwangspause bedingt durch die Corona-Pandemie. So mussten wir und alle anderen Gruppen erst einmal allein zuhause üben. Im Mai durften wir uns wieder treffen. Allerdings nur draußen an der frischen Luft. Die folgenden Trainingsstunden haben uns allen sehr viel Spaß gemacht. Wir stellten fest, dass wir eigentlich immer schon draußen üben wollten. Geübt wurde mit Fächer, Schwert, Stock und Hand. Große Abstände konnten eingehalten werden. Ein gemeinsames Eisessen bei Sonnenschein am Übungsort gehörte ebenso dazu. Ende September verschlechterte sich das Wetter, auch wurde es früh dunkel. Zurück in der Turnhalle fanden die Übungsstunden noch bis zum 28. Oktober statt. Die Corona-Pandemie zwang uns für den Rest des Jahres in eine weitere Pause.



Taijiquan ist eine Kampfkunst mit einem imaginären Gegner. Ein Üben in Achtsamkeit, Sanftheit, Loslassen und Nachgeben.



Volleyball



- Annahme-Zuspiel-Angriff –

Die Saison 2020/2021 startet für uns sehr gut, wie jedes Jahr nehmen wir an dem Spielbetrieb des VK-Lippe im Hobby-Mixed Bereich teil. Doch leider musste die Saison frühzeitig abgebrochen werden und auch ein Wiederaanfangen der Saison bereitete Schwierigkeiten. Das Jahr 2020 hatte seine Höhen und Tiefen und Einschränkungen, um an der Hobby-Liga teilzunehmen oder an anderen Turnieren anzutreten.

Wir sahen es als gute Möglichkeit, unsere Basics und Taktik *-Annahme-Zuspiel-Angriff-* aufzufrischen, zu verbessern, erweitern und individuell anzupassen, soweit es denn möglich war, um das nächste Jahr und die nächste Saison noch besser zu starten, dabei eine stabile Leistung abzuliefern und in der Tabelle weit oben zu stehen.

Wir sind ein recht junges Team, welches durch Freizeitaktivitäten wie das altbewährte Sommerfest, Bouldern, Essen gehen und das gemeinsame Hobby und Ziel zusammengewachsen ist und sich spielerisch weiterentwickelt hat. Die gemeinsame Zeit sowohl außerhalb als auch während des Volleyball Trainings stärkt den Teamgeist und sorgt für eine gute Stimmung untereinander.

Das Team freut sich auf die nächste Saison und hofft, dass es ganz normal starten kann!

Mittlerweile gibt es nicht nur die Mixed-Mannschaft, in der alle zusammen trainieren, sondern auch eine Trainingszeit für die Herren unserer Gruppe. DU spielst also gerne Volleyball und möchtest gerne mehr dazu lernen oder möchtest bereits gelernte Skills einbringen? Dann bist du bei uns herzlich willkommen!



Sylvia Kühn

Edith's Turnerinnen

Liebe Turnerinnen,

ein verrücktes Jahr nähert sich dem Ende – ein Corona-Jahr, das vieles auf den Kopf stellte: Alles runterfahren im März, leichte Lockerung im Sommer und Frühherbst und jetzt die heftige zweite Corona-Welle – damit haben wir nicht gerechnet, hatten gehofft, dass wir mit den nötigen Hygiene-Regeln unseren Sport weiter ausüben könnten. Dem ist nicht so. Also müssen wir uns selbst fit halten. Viele Übungen werden euch hoffentlich noch im Gedächtnis sein, die ihr zuhause im Wohnzimmer durchführen könnt.

Bis zum 16. März besuchten viele Turnerinnen die Gymnastikstunde = eine Super-Beteiligung mit 30 – 38 Teilnehmerinnen pro Std.! Nach der stimmungsvollen Rosenmontagsfeier, die vom Festausschuss bestens vorbereitet war, kam abrupt der Lockdown und damit alles zum Erliegen. Selbsttraining war angesagt. Einige von euch nutzten auch das neue Angebot des TSV „Sport im Park“ oder unternahmen lange Wanderungen.



Nach der vorsichtigen Lockerung im August holten wir die ausgefallene Sommerwanderung nach. Auf dem neuen Themenweg „Bauernpfad“ ließ es sich gut wandern, und Brigitte, Karin und die zwei Annegrets empfingen uns in der Hummerbrucher Grillhütte mit leckeren Würstchen und Salaten.

Dank eines ausgeklügelten Hygienekonzeptes war dann ab 17. Aug. endlich wieder Gymnastik in der großen Halle möglich, wenn auch unter erschwerten Bedingungen. Und doch kam nach den Herbstferien wieder ein Stopp – ab Nov. war nichts mehr möglich. Nun ist Training zuhause angesagt.

Wann Gruppensport möglich sein wird, weiß z. Zt. niemand. Wir werden es durch die Medien erfahren und sind dann natürlich sofort zur Stelle. Warten wir die Entwicklung ab.

Sicher wäre es auch möglich, ein gemütliches gemeinsames Essen als Ersatz für die Weihnachtsfeier und die Fahrt nach Bremerhaven im neuen Jahr nachzuholen.

Ich freue mich auf ein
Wiedersehen mit euch!

Herzlichst
Eure Edith



Das Haus der guten Backwaren
Bäckerei - Konditorei
Dreimann
www.baeckerei-dreimann.de

Extertal-Bösingfeld • Mittelstraße 6 • Tel. 05262 - 2143

Karate

Wir konnten trotz Pandemie unter Einhaltung der Auflagen viel im Freien trainieren und vor Beginn der neuen Einschränkungen, konnten einige Karateka noch ihre nächste Prüfung ablegen. Auch haben wir neue Mitglieder gewinnen können, besonders in der neuen Gruppe der Menschen mit Behinderung, die in Zusammenarbeit mit der Aktion Mensch nach den Ferien eröffnet wurde.

Die Abteilung freut sich über

5 neue Weißgurtträger (9. Kyu)
und 2 Blaugurtträger (5. Kyu).



Schwimmen

Die Schwimmabteilung hatte wegen der Coronapandemie einen totalen Wettkampf- und Trainingsausfall.

Dennoch konnten wir zum Ende der Saison 2019 viele neue Mitglieder im Kinderbereich dazu gewinnen, die bei uns das Schwimmen erlernt haben und im Anschluss daran weiter in die Abteilung zum Training kamen, um ihre neu erlernten Fähigkeiten zu verbessern und weiter auszubauen. Dies möchten wir bei Wiederaufnahme des Trainings weiter so durchführen um noch mehr Kindern die Möglichkeit geben unter fachmännischer Leitung und viel Spaß und Spiel ihre Schwimmfähigkeit zu erlernen.



Bei Fragen und Interesse zu beiden Gruppen können Sie den Trainer und Abteilungsleiter Günter Konior jederzeit unter der Tel Nr.: 0 52 62 50 32 o. 0177 78 84 811 gerne anrufen.

RATZ

▶▶ **24-Std.-Abschleppdienst** **24 Std.-NOTRUF**
Inh. R. Langejürgen **0 52 62 - 99 26 00**

Seetor Str. 16e • 31737 Rinteln

Rinteln Seetorstr. 16e Blomberg Lehmbrink 38-40
Extental Breslauer Str. 4 Kalletal Weserstr. 71

Die Dienstagsfrauen

Dieses Jahr war alles anders. Wie für alle anderen Gruppen wurden auch wir vom hin und her der Pandemie erwischt. Kaum hatten wir das Sportlerjahr 2020 hoch motiviert mit guten Vorsätzen begonnen, war auch schon wieder Schluss mit Fitness. Man konnte es zu dem Zeitpunkt noch gar nicht so richtig glauben und hoffte immer darauf, dass es nur ein schlechter Traum sei, der bestimmt bald vorbei wäre. Immer, wenn es neue Anweisungen gab, handelten wir sofort, so wurde erstmal nur draußen gewalkt, dann durfte man zurück in die Hallen mit einem vorliegenden Hygienekonzept und mit Abstand wieder Sport treiben. Also trafen wir uns mit Desinfektionsflaschen, eigenen Matten und dem wirklich guten TSV Konzept, um die Zeit zu nutzen, denn man konnte inzwischen schon ahnen, dass noch kein Ende in Sicht war.

Nicht nur das war für unsere Gruppe deprimierend, sondern eine schlechte Nachricht folgte der nächsten. So erfuhren wir, dass unsere Anlaufstelle für Geselligkeit und Zusammenhalt nach dem ersten Lockdown, nicht wieder öffnen würde. An dieser Stelle möchte ich mich im Namen meiner Gruppe bei Stella bedanken, es war immer so schön. Man konnte auf kurzem Wege nach dem Sport noch ein wenig Zusammen sitzen, plaudern und den Abend gemeinsam beenden und hinterher war immer jedem klar,

„IM VEREIN IST SPORT AM SCHÖNSTEN“.



Die nächste schlechte Nachricht folgte dann von der Gemeindeverwaltung. Uns wurde mitgeteilt, dass die kleine Turnhalle, aus Sicherheitsgründen, nach den Ferien geschlossen bleibt. Wäre das wirklich soweit gekommen, wäre es für uns und viele anderen Gruppen eine Katastrophe geworden, denn es gibt im Extertal keine freien Hallenkapazitäten mehr. Von daher sind wir sehr dankbar, dass uns da die Gemeinde doch weiterhin unterstützt und die Halle auflässt. Insgesamt war es ein trauriges Sportlerjahr mit wenig Übungsstunden und keinen Feiern und Festen.

Das war unser etwas andere Jahresrückblick 2020.

Jetzt kann man nur hoffen, dass wir im Frühjahr 2021 wieder starten können. Das alle Sportler uns bis dahin die Treue halten.

Wir werden dann sicherlich, den Vereinssport noch mehr zu schätzen wissen, mit seiner Geselligkeit, der Nähe und dem heiteren Beisammensein.

Also versuchen wir bis dahin das Beste draus zu machen und durchzuhalten und mit Zuversicht in die Zukunft zu schauen.

Ich sammle jedenfalls schon viel neue Übungen und Ideen, um dann hoffentlich bald wieder in der Halle zu stehen und zu rufen:

Hallo! wir wollen anfangen- kommt jetzt! Erzählen können wir hinterher !!!!!

Liebe Grüße, bleibt gesund, Eure Ricarda

LineDance

2020! Das Jahr ist vorüber. Ein Jahr, das sich so rund anhört und optisch so gefällig daherkommt und doch so viele Ecken und Kanten hat.

Jahresbericht für meinen Sportverein schreiben, hm, über meine Gruppe, man beachte, SPORT-verein, das war dieses Jahr wohl eher nichts. Da kann man ja gar nichts schreiben, meint man. Keine Auftritte, kaum gemeinsames Training, wenig geselliges Zusammensein... Und doch kann man so viel anderes schreiben.

Angefangen mit dem Frust, dass das Training bis auf weiteres ausfällt, die Hallen geschlossen sind, Zusammensein im größeren Kreis verboten ist.

Dann aber mit dem Willen der ganzen Gruppe, die Zusammengehörigkeit nicht zu verlieren, es gemeinsam durch den Lockdown zu schaffen, bis zu der Erkenntnis, wir haben genau das tatsächlich geschafft. Und das haben wir nicht nur geschafft, wir haben es gelebt und sogar wachsen lassen. Denn was man hat, stellt man oft erst fest, wenn es nicht mehr da ist.

Als wir im März unser letztes Training hatten, wussten wir das nicht definitiv, aber wir haben es alle gefühlt und die Stimmung beim Training war dementsprechend ein wenig gedrückt.

Was aber dann passierte, war unerwartet, ungewöhnlich und unglaublich.

Es gibt bei uns seit langer Zeit, wie fast überall, eine WhatsApp-Gruppe.

Jeden Donnerstag trafen wir uns fest zur Trainingszeit, um ein paar vorgeschlagene Tänze, jeder für sich zuhause, zu tanzen. Für einige Wochen war das in Ordnung, aber richtig Spaß macht es so natürlich nicht, aber "unsere Zeit" wollten wir nicht aus den Augen verlieren. So gab es dann zwischendurch zoom, eine Möglichkeit, sich als Videokonferenz zu treffen, das ein oder andere Donnerstagsmotto, zur Gruppe, zum Durchhalten, wir schaffen das, auch mit räumlicher Entfernung.

Es entstanden neue Freundschaften, es gab so viel Wärme und Zusammenhalt, Unterstützung und Aufmunterungen zwischen uns allen, dass ich es einmal in einem Motto mit einer Blumenwiese verglich, die durch unsere Freundschaft im übertragenen Sinne gegossen wird und deshalb weiter blüht und nicht vertrocknet.

Ein Paar hatte sogar extra einen Gruß für uns im Radio organisiert, ein Lied wurde für uns gespielt, großartig! Wir haben in Abwesenheit runde Geburtstage über WhatsApp organisiert und damit das Geburtstagskind überrascht. Als wir dann, endlich, nach 11 Wochen, das erste Mal wieder zusammen tanzen durften, draußen, auf dem Schulhof der Sekundarschule, waren ALLE da, und es war wunderbar. Wir hatten es geschafft!

Beim ersten Training in der Halle haben wir dann ein "Mammuttraining" abgehalten, bei dem wir alle Tänze, die wir je konnten, getanzt haben, es dauerte 3 Stunden!

Helmut Schmidt sagte einmal "In der Krise zeigt sich der Charakter", das kann ich übertragen auf diese tolle Gruppe, deren Charakter sich mit jedem Einzelnen so stark gefestigt hat.

Danke an meine Gruppe!

An dieser Stelle und zum Abschluss möchte ich anmerken, dass das auch für die Verantwortlichen in unserem Verein gilt, die in dieser Krise nichts unversucht gelassen und in mühevoller Kleinarbeit Konzepte erarbeitet haben, um uns das Training zu ermöglichen, damit das Vereinsleben nicht zum Erliegen kommt!



Angie Richarz

Trampolinturnen

2020 – So hatten wir uns das Trampolinjahr nicht vorgestellt!

Die Trampoliner des TSV Bösingfeld, normalerweise auf zahlreichen Wettkämpfen auf Landes- und Bundesebene vertreten, hatten durch die Pandemie nur wenige Wettkämpfe im Programm. Zu den wenigen zählte der 21. Barmstedt-Cup in der Schleswig-Holsteinischen Kleinstadt. Der TSV gehört zu den wenigen Vereinen, die bisher keinen Barmstedt-Cup ausgelassen hatten. Vier von sechs unserer Trampoliner erreichten die Finaldurchgänge. Auch kurz darauf beim 10. Victoria-Cup in Clarholz konnten unsere 11 Teilnehmer gute Platzierungen erreichen.

Eine Woche nach dem Victoria-Cup begann dann die lange, wettkampffreie Corona-Saison. Zum einzigen und letzten Wettkampf nach den Sommerferien fanden in Bielefeld die Westfälischen Meisterschaften und am selben Tag der Westfalen-Cup statt. Liv Greta Riechert und Paul Begemann beim Meisterschaftswettkampf, sowie Zoe Arndt und Felix Wiegrebe beim Cup-Wettkampf konnten ihre guten Leistungen mit 4 Podestplätzen bestätigen.

Zum Opfer fiel aus Sicht des TSV Bösingfeld, der über die Grenzen hinaus als vortrefflicher Ausrichter bekannt ist, vor allem der bundesoffene Extertal-Cup, welcher im September zum 36. Mal in Bösingfeld stattgefunden hätte. Bis zuletzt wurde um die Ausrichtung gebangt, dann musste jedoch die Reisleine gezogen werden, da zu diesem Zeitpunkt die Bundeskader-Athleten schon nicht mehr außerhalb der Stützpunkte turnen durften.

Der Extertal-Cup findet bereits seit 1974 in Bösingfeld statt und gehört zu den namhaftesten Trampolin-Wettkämpfen in Deutschland.

Auch das eigentliche Trampolintraining selbst war und ist stark eingeschränkt. Die zahlreichen Kinder und Jugendliche, normalerweise beim wöchentlichen Training in der Halle, konnten und können ihre Sportart nicht ausüben. Einige Turner/innen der Wettkampfgruppe konnte im ersten Lockdown im Frühjahr bei schönem Wetter hinter der Sporthalle auf dem Schulhof trainieren. Gerade für die schwierigeren Übungen ist das regelmäßige Turnen wichtig, um das antrainierte Raum-Lage-Empfinden, die Orientierung bei Schrauben- und Salto-Rotationen nicht zu verlernen. Zwar waren die Möglichkeiten draußen sehr eingeschränkt, aber wenigstens schöne Sprungfotos ließen sich erstellen 😊.



Wie die Gruppen nach der laufenden Trainingsunterbrechung aussehen werden, ist sehr ungewiss. Die Hoffnung, dass einerseits die Breitensportgruppe bei der Stange bleibt und andererseits die Wettkampfgruppe die Motivation nicht verliert, ist jedenfalls gegeben. Auch wenn für 2021 bereits einige Veranstaltungen, wie zum Beispiel das internationale Deutsche Turnfest in Leipzig, abgesagt wurden. Andere Wettkämpfe mit weniger logistischen Aufwand werden hoffentlich ab dem Frühjahr stattfinden können. Neben den beiden Kadersportlern Liv Greta Riechert und Paul Begemann hoffen nämlich auch die anderen Trampolinturner/innen auf Wettkämpfe und das Wiedersehen mit den vielen anderen Sportlern im Lande.

Sobald das Trampolinspringen wieder aufgenommen werden kann, sind Aktionen im TSV Bösingfeld zum Kennenlernen dieser für Kinder sehr schönen und für das Bewegungsgefühl wichtigen Turnsportart geplant. Aus diesen Aktionen heraus soll dann eine weitere Talentsichtungsgruppe gebildet werden.

Fitness mit Spaßfaktor – Warum Trampolin springen gesund ist.

Schwereelosigkeit – leicht gemacht

Bewegung und körperlicher Aktivität spielen eine unumstritten wichtige Rolle.

Kleine Kinder entdecken die Welt durch Bewegung.

Bewegung trägt erheblich zu einer gesunden körperlichen, geistigen und psychosozialen Entwicklung der Kinder bei.

- Etwa 400 Muskeln werden beim Springen beansprucht.

- Besonders trainiert werden Kondition, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

- 10 Minuten Trampolinspringen ist wie 30 Minuten joggen, das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt.

- Das Trampolinturnen schult das Gleichgewicht, sowie Körperwahrnehmung und -spannung.



Trampolinspringen macht Spaß, ob beim Seilchenspringen oder bei der Rückenlandung



- Durch das Zusammenstauchen und Auseinanderziehen der Bandscheibe wird die Durchblutung gefördert und die Wirbelsäule insgesamt mobilisiert.

Das Gartentrampolin:

- Deutlich härter gefedert, dadurch stärkere Belastung auf den Körper.
- Hohe Unfallgefahr bei mangelnder Aufsicht.

Deshalb:

Hin zum TSV, um unter fachlicher Anleitung sicher Trampolin zu springen und Spaß an dieser schönen Turnsportart zu haben.

Immer aktuell mit Trainingszeiten und allen Infos:

www.tsv-trampolin.de

Was haben Emojis und Tennisbälle gemeinsam?



Emojis sind aus unserer Kommunikation nicht mehr wegzudenken. Sie bringen den Spaß und sind Ausdruck von Emotionen: Freude, Lachen, Enttäuschung, alles ist dabei. So ist es auch beim Tennis – Emotionen pur!

Ob das stimmt?

Fragt die Mitglieder der Tennisabteilung, denn die haben all das im vergangenen Jahr erlebt.

Freude über ein schönes Spiel, einen gelungenen Schlag, über neue Freundschaften und vieles mehr. Manchmal ist auch Enttäuschung dabei, wenn nicht alles gleich gelingt oder man nicht mehr spielen kann, weil Corona einen Strich durch die Planung macht.

Trotz all dem war die letzte Saison eine tolle Zeit. Es gab 4 Tenniskurse mit unserer neuen Trainerin Aliz Lócsei. Als ehemalige Profispielerin hat sie das richtige Händchen um die Technik spielend an die Frau/Mann zu bringen.

Donnerstags trafen sich die Herren um im Doppel oder im Einzel oft bis in die Dunkelheit um den Sieg zu kämpfen („dies eine Spiel noch“).

Leider war kein Tennisturnier wie 2019 möglich, doch wir hoffen, dass dies auch bald wieder möglich ist! Und manchmal gehen dann Sieger mit der Trophäe nach Hause, mit denen keiner gerechnet hat.

Wenn man dann wieder beim Grillen zusammensitzt, werden all diese Geschichten erzählt, bei denen der kleine gelbe Tennisball unerwartete Emotionen geweckt hat.

Wir hoffen, dass IHR auch bald mit dabei seid.

Ulf Lücke & Kornelius Herrmann



Trainerin Aliz Lócsei

Adria
RESTAURANT
Inh. Goran Milanovic

Öffnungszeiten:
Di. - Sa. 11-14 Uhr und 17-23 Uhr
So. 10-15 Uhr und 17-22 Uhr

**Barntroper Str. 38
32699 Extertal
05262 3660**



Die Handballabteilung im Jahr 2020

Das besondere Jahr 2020 begann für unsere Abteilung, wie jedes andere, mit dem Public Viewing zu den Spielen der deutschen Nationalmannschaft. Alle Partien wurden in der Halle am Hackemack über Leinwand geschaut und es war wie immer ein großer Spaß.

Im Februar folgte dann das nächste Event. Am Wochenende des 22. und 23. durften wir das FinalFour der Herren, der Damen, der männlichen A-Jugend und weiblichen A-Jugend ausrichten. Mit dabei, unsere 1. Herren. Im Halbfinale konnten wir den VfL Schlangen besiegen und damit in eigener Halle ins Finale einziehen. Dementsprechend die Stimmung am Finaltag. Eine sensationelle Atmosphäre, wie wir sie in dieser Halle wohl noch nie erlebt haben. Auch wenn es nicht zum Pokalsieg gereicht hat, war es für unsere Abteilung ein extrem erfolgreiches Wochenende, mit einer guten Werbung für den Handball in Bösingfeld.

Kurz danach war dann Schluss... Am 12.03. stellte der Handballverband Westfalen auf Grund der Corona-Virus-Lage den Spiel- und Trainingsbetrieb mit sofortiger Wirkung ein. Die Jugendsaison wurde für beendet erklärt. Für den Senioren-Spielbetrieb wollte man abwarten und am 19. April eine endgültige Entscheidung treffen. Mitte April wurde die Saison dann für beendet erklärt. Aufgrund der unterschiedlichen Anzahl von absolvierten Spielen, wurde die Saison erstmals nach einem Quotienten gewertet. Der 2. Herren gelang damit der Aufstieg in die Kreisliga. Trotzdem überwiegte bei allen Mannschaften natürlich die Trauer über die abgebrochene Saison.

Nach langer Pause durften wir im Sommer dann endlich wieder in unsere geliebte Turnhalle. Vorbereitungsbeginn für die Saison 2020/2021. Nach 211 Tagen standen sich am 03. Oktober dann endlich wieder zwei Mannschaften auf der Platte gegenüber. Die Euphorie war groß und alle freuten sich auf die neue Saison. Endlich wieder Handball! Doch auch die neue Saison wurde nach zwei Spieltagen dann wieder abgebrochen. Lockdown...

Doch es war nicht nur das Handballspielen an sich, was uns in diesem Jahr fehlte, sondern ebenfalls das Drumherum, das Vereinsleben, fehlt extrem. Auch unsere jährlichen Events, der Saisonabschluss, die Maiwanderung, der Glühweinstand auf dem Weihnachtsmarkt und unsere Weihnachtsfeier sind der Pandemie zum Opfer gefallen. Deshalb freuen wir uns umso mehr, irgendwann, wenn auch mit Einschränkungen, wieder unseren Sport ausüben zu dürfen. Wir haben so viele Ideen gesammelt und ihr könnt euch auf viele schöne Aktionen freuen, sobald es das Weltgeschehen wieder zulässt. Was genau, verraten wir euch an dieser Stelle natürlich noch nicht, dass werdet ihr noch früh genug erfahren.

Fest steht, wir freuen uns auf hoffentlich mehr Handball und mehr Miteinander im Jahr 2021!

KLAUS KUHFUß **BESTATTUNGEN**
MITTELSTRASSE 65 - 67 • 32699 EXTERTAL

Meisterbetrieb
seit 1920

TISCHLEREI

Tel.: 05262 - 3183
Fax: 05262 - 992694
Mobil: 0170 - 5380205

- Fenster
- Türen
- Treppen
- Decken
- Fußböden
- Möbel
- Carports
- Garagentore
- Rollläden
- Insektenschutz
- Sonnenschutz
- und vieles mehr

Gruppe Frauen Fitness Mi 19:30-20:30

Leitung Christina Hagemeyer

Das Jahr 2020 war ein sehr außergewöhnliches Jahr, welches uns in unserem sportlichen Beisammensein stark ausgebremst hat.

Normalerweise verabschieden wir uns in die Sommerpause mit einem gemütlichen Grillabend, nehmen am Brunnenlauf teil und haben viel Spaß beim Schrottwichteln an unserer Weihnachtsfeier. Doch das fiel in diesem Jahr alles aus.

Umso glücklicher bin ich, dass wir es kurz vor dem ersten Lockdown geschafft haben, unsere Wochenendfahrt, anlässlich unseres 10-jährigen Bestehens der Gruppe, noch durchführen zu können. So waren wir Anfang März mit 8 Frauen gemeinsam im TSV Bulli nach Willebadessen in ein Hotel gefahren. Trotz Regenwetters waren wir am Anreisetag spazieren. Das Hotel lag an schönen Waldwegen und unweit eines Wildgeheges, was uns immer wieder einlud spazieren zu gehen. Den ersten Abend ließen wir nach gutem Essen an der Kegelbahn lustig ausklingen. Der 2. Tag stand unter dem Motto Wellness - mit Sauna, Massage und Peeling. Und so ist die Zeit auch schon wieder rum gewesen. Nach einem gemütlichen Frühstück wurde der Bulli wieder gepackt und wir sind bei schönstem



Sonnenschein abschließend zum Wildgehege spaziert, bevor es zurück ging. Da es allen gut gefallen hat, war es bestimmt nicht die letzte Fahrt.

Gewöhnlich trainieren wir jeden Mittwoch von 19:30 – 20:30 in der Realschulhalle, meist sehr schweißtreibend, unsere

Ausdauer, Kraft und Koordination zu motivierender Musik und probieren aktuelle Sporttrends aus. Seit nun mehr als 10 Jahren treffen sich jetzt jede Woche ca. 20 Teilnehmerinnen in der Realschulhalle.

Auch in diesem Jahr schlossen sich wieder neue Mitstreiterinnen der Gruppe an, um ihre Fitness zu verbessern. Dennoch freuen wir uns immer wieder über neue Gesichter - gerne auch zum Schnuppern.



Touristik Team Extertal

- Urlaubsreisen
- Busreisen
- Linien-/Charter-Flüge
- Wellnessurlaub

Hier beginnt der Urlaub schon beim Buchen!

Touristik-Team Extertal
J. Niehus, K. Held u. I. Schmidt GbR
touristik-team-externat@t-online.de

Mittelstraße 40 • 32699 Extertal
Tel (05262) 99 90 11
Fax (05262) 99 90 12

SHOWTIME



große Turnschau
geplant

MÄRZ 2022

GUNTAMATIC

HOLZ- UND PELLETHEIZUNGEN

Wir machen das - für Sie



ENS GmbH

*Ihr Meisterbetrieb
für alle Fälle*

- Heizung
- Lüftung
- Sanitär
- Kamine
- Wärmepumpen
- Holzvergaser
- Solaranlagen
- Pellets

Barntroper Str. 36 Telefon: 05262/ 22 26 info@ens-gmbh.de
32699 Extertal Telefax: 05262/ 53 41 www.ens-gmbh.de

Zarte Haut, geschmeidiges Haar,
seidenweiches Perlwasser?



” BWT macht das – für mich!



” Wir machen das – für Sie!

Ihr TRINKWASSERPROFI



ENS GmbH

*Ihr Meisterbetrieb
für alle Fälle*

- Heizung
- Sanitär
- Lüftung
- Wärmepumpen
- Solaranlagen
- Kamine

Barntroper Str. 36 Telefon: 05262/ 22 26 info@ens-gmbh.de
32699 Extertal Telefax: 05262/ 53 41 www.ens-gmbh.de