

SPORT

Nr. 63 | Dezember 2023

Vereinsmitteilung TV Lipperode

aktiv



Fitness

Letzter Teil: Freddys Fitness-Blog –
Step Aerobic

Seite 8

**Erster Start im
Deutschland-Trikot**

5. Platz für Aliya-Jolie Funk beim
Internationalen Leverkusener-Cup

Seite 16



VORWORT



Liebe Freunde der Sport aktiv,

trotz aller Herausforderungen haben in diesem Jahr unsere Abteilungen Federfußball, Tanzen, Volleyball und Turnen sehr erfolgreich an ihren jeweiligen Wettbewerben teilgenommen. Zahlreiche Meistertitel in Einzel- und Mannschaftswertungen, Aufstiege in höhere Klassen sowie viele gute Platzierungen konnten errungen werden. Herzlichen Glückwunsch an das gesamte TVL-Team.

Nach einem Jahr gibt es auf der Baustelle der eingestürzten Moorkampfhalle in Lipperode keinen baulichen Fortschritt. Laut dem Fachdienst Gebäudewirtschaft Lippstadt laufen jedoch die vorbereitenden Arbeiten gut. Aktuell fehlt dringend die Freigabe für den zweiten Gutachter, der von der Stadt damit beauftragt wurde, die Ursache für den Einsturz zu ermitteln. Ohne diese Freigabe können keine weiteren Sicherungsmaßnahmen am Bestandsgebäude durchgeführt und kann mit den Abrissarbeiten an der bestehenden Bodenplatte nicht begonnen werden. Erfreulich ist, dass der zuständige Fachdienst den TVL Lipperode in die Planungen einbezieht, um auch die Bedürfnisse des TVL und anderer Vereine zu berücksichtigen. Unser Trainerteam und alle Aktiven warten sehnsüchtig auf die Fertigstellung der neuen Sporthalle in Lipperode und hoffen auf eine Übergabe bis Ende 2024, um die derzeitigen Einschränkungen bei den Hallenzeiten zu beheben.

Dank großzügiger Spenden der Sparkasse Hellweg-Lippe und der Volksbank Beckum-Lippstadt haben wir in unsere Geräteausstattung investiert. Dadurch konnten wir gezielt Turngeräte und Turmmatten erneuern sowie mengenmäßig aufstocken, was besonders wichtig war, da wir im Gerätturmen weiblich die Trainingsgruppen in der Dreifachhalle der Nikolaischule zusammenlegen mussten und dadurch mehrere Trainingseinheiten zeitgleich trainieren. Hierdurch entstand ein Mehrbedarf an Turngeräten, den wir durch diese Spenden decken konnten. Vielen Dank auch an dieser Stelle an beide heimischen Finanzinstitute!



EUROPÄISCHE UNION
REACT-EU
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Im Rahmen des EU-Digitalpakts konnten wir ebenso unsere vereinsinterne digitale Ausstattung verbessern. Die finanziellen Mittel ermöglichten uns die Erneuerung und Erweiterung der Ausstattung für unsere Vereinsarbeit, einschließlich der Beschaffung von sechs Laptops, einem Tablet und einem Beamer. Diese Förderung erfolgte im Rahmen des Digitalförderungsprogramms Covid-19 REACT.

Ans Herz legen möchten wir Ihnen unsere Vereinskollektion, die Sie über unseren neuen Webshop bestellen können. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 4.

Versäumen Sie nicht die letzte Folge der Reihe „Freddys Fitness-Blog“, bei dem unsere Redaktionsleiterin Friderike Wolf über die letzten sieben Sport-aktiv-Ausgaben jeweils einen amüsanten Erfahrungsbericht über ihren aktiven Besuch bei einer unserer Fitnessgruppen mit Ihnen teilt. Wenn Sie noch mal in vergangenen Ausgaben stöbern möchten, verweise ich auf die TVL-Internetseite www.tv-lipperode.de.

Die Vorbereitungen für das TVL-Schauturnen am 10. Dezember 2023 in der Jahnsphalle laufen auf Hochtouren. Unsere Sportlerinnen und Sportler bereiten sich mit großer Freude auf diesen Tag vor, um Ihnen dann einen Nachmittag mit vielseitigen Shows aus unseren unterschiedlichen Sportarten zu präsentieren. Wir hoffen auf begeisterte Besucher, die uns unterstützen und zusammen mit uns den traditionellen Jahresabschluss feiern.

Nun wünsche ich Ihnen und Ihren Familien viel Freude beim Lesen dieser Sport-aktiv-Ausgabe, frohe Weihnachten und Gesundheit für das neue Jahr 2024.

Mit sportlichen Grüßen
Christoph Jarren

Bayrisch genießen

- Hausgemachte Schmankerl von früh bis spät
- Großer Biergarten mit Spielplatz
- Bayrische Gemütlichkeit & herzlicher Service
- Indoor-Spielscheune für Kinder
- Schaut immer mal rein für „Aktuelles & Aktionen“



♥
**Gemeinsame Zeit
verschenken**
mit Geschenk-Gutscheinen
der Dorf Alm

direkt vor Ort oder
online bestellen

täglich ab
11 Uhr geöffnet
jeden Sonntag
Frühstück ab
9 Uhr

Auch in Willingen & Winterberg

T 02941 96 89 400
lippstadt@dorf-alm.de
www.dorf-alm-lippstadt.de



VEREINSKOLLEKTION

+++ NEU: Der TVL-vereinseigene ERIMA-Webshop! +++



HIER GEHTS ZUM SHOP

Der TVL hat eine neue Vereinskollektion! Gemeinsam mit dem Sport-Shop Baier in Erwitte wurde ein vereinseigener Webshop erstellt, über den verschiedene Jacken und T-Shirts in Baumwolle oder Funktionsware, lange und kurze Hosen und auch Zubehörartikel für die Volleyballer von der Marke ERIMA online bestellbar sind.

Der Bestellprozess ist ganz einfach:

1. Webseite <https://erima.shop/TVL-1977> aufrufen
2. Unter „Vereinsortiment“ und der jeweiligen Kategorie ein entsprechendes Produkt auswählen
3. Größe angeben:
Kindergrößen von 104 bis 164 | Unisex von S bis XXXL | spezielle Damengrößen von 34 bis 48
Achtung! Größenwahl nicht immer für alle Produkte verfügbar
4. Veredelungsoption wählen:
Einige Optionen (z. B. das Vereinslogo vorn) sind inklusive, teilweise gegen Aufpreis besteht bei einigen Artikeln die Möglichkeit, zusätzlich einen großen Schriftzug „Turnverein Lipperode“ zu wählen oder den eigenen Namen auf die Vorderseite drucken zu lassen
5. Artikel in den Warenkorb legen
6. Zur Kasse gehen
7. Kontaktdaten hinterlegen, dann erhält man eine Übersicht über die Bestellung sowie die Gesamtsumme

Die Aufforderung, eine Datei auszuwählen, kann ignoriert werden, da die Logos dem Shop vorliegen. Lediglich ein Hinweis zum optional gewünschten Namen sollte hier erfolgen (Häkchen setzen bei „erforderliche Informationen direkt eingeben“). Es gilt generell „Abholung“ der Ware und Bezahlung bei Abholung, es ist also keine Vorauskasse notwendig. Die Abholung kann in Erwitte im Shop erfolgen oder nach Absprache auch in Lipperode.

Per E-Mail wird man im weiteren Verlauf über die Bearbeitung der Bestellung informiert und erhält eine Nachricht, sobald die Ware abholbereit ist.

Werbepartner gesucht:

Möchten auch Sie für Ihr Unternehmen in unserer Sport aktiv oder auf der TVL-Internetseite werben? Sprechen Sie uns an!

Wir haben das passende Angebot für Sie.
02941/202321 / gf@tv-lipperode.de

Termine 2023/24

10.12.2023 Schauturnen
08.06.2024 Landesentscheid DTB Dance & Gymnastik/Tanz

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:
Der Vorstand des TVL, Christoph Jarren
Postfach 4040, 59539 Lippstadt
Bilder/Texte:
F. Wolf, C. Bockholt, T. Tochtrop, u.a.
Werbung: Vorstand des TV Lipperode
Aufbau: F. Brinkmann, F. Wolf
Druck: wirmachendruck.de
Auflage: 2000 Stück

VOLLEYBALL

U18-Jugendmannschaft startet in die erste Saison



Die U18-Mannschaft des TV Lipperode ist eine seit dieser Saison neu formierte Mannschaft. Die motivierten und engagierten Spielerinnen konnten bisher in jedem Spiel eine tolle Leistung abrufen. Spaß und das Sammeln von Erfahrungen für kommende Saisons stehen im Vordergrund bei den Spielen. Mädchen und junge Frauen, die Interesse an Volleyball haben, sind herzlich willkommen.

Damen starten erfolgreich in der Kreisliga



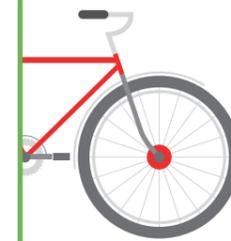
Die Damenmannschaft des TV Lipperode ist vielversprechend in die neue Saison der Kreisliga Hamm-Soest gestartet. Die erfahrenen Spielerinnen stehen aktuell auf dem 3. Platz in ihrer Liga und zeigen damit, dass sie dort absolut mithalten können. Mit Spaß und Teamgeist soll diese tolle Platzierung beibehalten werden.



Sandstraße 34
59558 Lippstadt
Tel.: 02941/65358
Fax: 02941/657631
Mobil: 0171 5414439

E-Mail: w.frese@autohaus-frese.de

- Inspektion • Wartung
- Fehlerdiagnose
- Klima-Service
- Unfallinstandsetzung
- TÜV • AU • OBD
- Bremsen • Auspuff
- Elektrik • Elektronik
- Radio • Navigation
- Reifen • Felgen



**Hermann
Golz**

Fahrradhandlung

In den Amtswiesen 2
59558 Lippstadt-Lipperode
Telefon 02941-9795363

Öffnungszeiten:

Mo - Fr: 10–13 Uhr
Sa: 10–12 Uhr
Mo/Di/Do/Fr: 15–18 Uhr
Von Nov. bis März
samstags geschlossen



FEDERFUSSBALL

Federfußballer in neuem Outfit

Zum letzten Ligaspieltag der Federfußballsaison 2023 war es so weit: Nach einer langen Findungsphase, die unter anderem durch die Coronapandemie führte, sind nun endlich die neuen Trikots da! Farblich lösen rote Trikots und schwarze Hosen das komplett in Schwarz gehaltene Outfit ab, in dem die Federfußballer des TV Lipperode seit 2008 ihre bisher größten Erfolge feierten.

Begonnen jedoch hat alles mit T-Shirts, in denen die Black Devils, wie sich die Lipperoder Federfußballer damals nannten, in den 90er Jahren ihre Karriere starteten.

1998 tauschten die Black Devils dank des Sponsors Heimbau ihre T-Shirts gegen rote Trikots aus. In diese Ära fiel der erste Aufstieg in die 1. Bundesliga, allerdings auch der direkte Wiederabstieg.

Im Jahr **2002** spendierte die Sparkasse weiße Trikots, mit denen direkt der zweite Aufstieg in die 1. Bundesliga gelang, wo sich die Mannschaft bis heute halten kann.

Die ersten deutschen Medaillen in diesen Trikots konnten Marco Heller und Sven Henneböle im Jahr **2003** feiern, als sie deutsche Vizemeister im Doppel wurden.

2004 wurde es dann international: Marco Heller und Sven Henneböle gewannen das French Open Doppeltturnier. In der 1. Bundesliga schafften es die beiden, die zusammen mit Tobias Tochtrop eine Mannschaft bildeten, das erste Mal auf das Treppchen und wurden Dritte.

2006 stieß Nachwuchsspieler Philipp Münzner zur Mannschaft, auch wenn er anfangs bei den Spielen nicht dabei war. In jener

Saison führte der TV Lipperode die 1. Bundesliga an, musste sich am Ende aber im Playoff-Finale mit der deutschen Vizemeisterschaft begnügen.

Erste Erfolge bei der Jugend stellten sich im Jahr **2007** ein, als Philipp Münzner deutscher Vizemeister in der A-Jugend im Einzel wurde. Die Bilanz der Jahre waren viermal Silber und einmal Bronze bei Deutschen Meisterschaften. Den letzten großen Auftritt hatten die weißen Trikots bei den German Open 2007 in Lippstadt auf internationaler Bühne.

Das Event bescherte der Federfußballabteilung großen Zulauf und so startete **2008** die Ära der schwarzen Trikots. Auch mit ihnen sicherten sich die Federfußballer des TV Lipperode Plätze auf den Podesten: Während die Mannschaft Bronze holte, erspielte Philipp Münzner sich erneut den Vizemeistertitel in der A-Jugend.

2009 wurden die vielen neuen Trikots dann auch wirklich benötigt, denn der TV Lipperode startete erstmals in seiner Geschichte mit vier Mannschaften. In jenem Jahr standen die

schwarzen Trikots dann auch zum ersten Mal bei einem nationalen Turnier ganz oben auf dem Treppchen, als mit Philipp Münzner und Tobias Tochtrop ein reines Lipperoder Duo ein Doppelranglistenturnier gewann. Im Einzel der Damen sicherte sich Eva Graefenstein als Drittplatzierte die erste Medaille bei den Deutschen Meisterschaften. International feierten die TVler Bronze beim Mannschaftswettbewerb der French Open.

2010 sicherte sich Eva Graefenstein die deutsche Vizemeisterschaft im Dameneinzel. Außerdem nahm man an einem Exkurs in die artverwandte Sportart Sepak Takraw bei einem internationalen Turnier in Köln teil.

Im Jahr **2011** schaffte auch der TV Lipperode 2 den Sprung in die 1. Bundesliga. In dem Jahr gab es gleich drei deutsche Vizemeistertitel zu feiern. Philipp Münzner im Herreneinzel, Eva Graefenstein im Dameneinzel sowie Jonas Holt bei der C-Jugend.

2012 wechselte Rekordnationalspieler Sven Walter vom FFC Hagen zum TV Lipperode und trägt seitdem das Trikot des Vereins. Nach sechs Jahren gewann die Mannschaft in der Besetzung Philipp Graefenstein, Philipp Münzner und Sven Walter erneut den Vizemeistertitel in der 1. Bundesliga. Auch der TV Lipperode 3 schaffte in diesem Jahr den Aufstieg in die 1. Bundesliga. Kai Sauermann sicherte sich den ersten deutschen Meistertitel in der männlichen B-Jugend. Eine Bronze-Medaille bei den Italian Open im Doppel erspielten sich **2014** Philipp Münzner und Tanja Schlette. Philipp Münzner gewann in diesem Jahr auch den lang ersehnten Meistertitel im Herreneinzel, wofür er zum Kreissportler des Jahres gewählt wurde.

2015 gesellte sich auch Tanja Schlette zu den deutschen Vizemeistern, und zwar im Dameneinzel. In der weiblichen sowie männlichen B-Jugend sicherten sich Anne Weber und Jonas Holt den deutschen Meistertitel. Mit der Mannschaft wurde der TVL erneut Zweiter in der 1. Bundesliga. Im Folgejahr konnte Anne Weber den Meistertitel in der weiblichen B-Jugend verteidigen.

Im Jahr **2017** gewann sie zum dritten Mal in Folge den Meistertitel in der weiblichen B-Jugend und Philipp Münzner wurde ein weiteres Mal Deutscher Meister im Herreneinzel. Auch der TV Lipperode 1 wurde erneut Vizemeister.

2018 gab es neben der Mannschaftsvizemeisterschaft noch weitere Medaillenträger im Trikot des TV Lipperode: Sven Walter und Norá Henneböle gewannen jeweils Bronze im Einzel, Ralf Holt und Tobias Tochtrop wurden deutsche Vizemeister im Senioren-Doppel und Amelie Weber deutsche Vizemeisterin in der weiblichen B-Jugend.

Im Jahr 2019 wurde Sven Walter Deutscher Meister im Senioren-Einzel und Amelie Weber holte den Titel bei der weiblichen B-Jugend.

Seit **2020** ist nur noch der TV Lipperode 1 in der 1. Bundesliga vertreten. Nach wenigen Turnieren aufgrund der Coronapause ging es **2022** mit dem Meistertitel von Luke Winterton in der männlichen A-Jugend sowie von Sven Walter im Senioren-Einzel weiter.

In der Saison **2023** endete die so erfolgreiche Zeit dieses Trikotsatzes mit elf deutschen Meistertiteln, 24 deutschen Vizemeistertiteln und 31 Bronzemedailen bei Deutschen Meisterschaften. Nicht berücksichtigt sind dabei diverse Medaillen von Sven Walter, die dieser zusammen mit Sportlern aus anderen Vereinen im Doppel oder Mixed Doppel gewann. Die neuen Trikots brachten am letzten Spieltag der Bundesligasaison 2023 schon mal das nötige Glück und sicherten den wohl überraschendsten Vizemeistertitel in der Vereinsgeschichte dank des besseren Satzverhältnisses. Auf dass im neuen Gewand an die Erfolge der Vorjahre angeknüpft werden und vor allem am Ende dann doch einmal auch der Meistertitel in der 1. Bundesliga gefeiert werden kann!

TV Lipperode spielt Turnier in Ungarn



Im ungarischen Újszász fanden die 26. Hungarian Open als größtes internationales Federfußballturnier in Europa statt. Mit dabei waren drei Spieler des TV Lipperode, die in zwei Mannschaften des 32 Teams starken Herrenfeldes antraten. Der neunjährige Nachwuchsspieler Tim Henneböle spielte zusammen mit den zwei Nachwuchsspielern Vendel Kiss und Dominik Breszko aus Ungarn. In den ersten beiden Spielen unterlagen sie gegen Hong Kong 3 und ein ungarisches Team. Im dritten Spiel gelang ihnen eine Überraschung, als sie Csíkrákos 1 aus Ungarn schlugen. Als Gruppendritte gewannen sie in den Platzierungsspielen gleich das nächste Spiel mit 21:18, 18:21, 21:5 und landeten mit dieser Leistung am Ende auf einem sehr guten Platz 24.



Sven Henneböle und Sven Walter bildeten zusammen mit Philip Kühne und Torben Nass von Flying Feet Haspe eine Spielgemeinschaft. Mit Siegen in allen vier Gruppenspielen wurde das Team Gruppensieger. Auch das Achtelfinale stellte keine größeren Probleme dar. Im Viertelfinale unterlag die Mannschaft dann den späteren Finalisten Nagykanizsa aus Ungarn. In der Platzierungsrunde um die Ränge 5 bis 8 siegte die Spielgemeinschaft mit 21:17, 21:18 gegen Újszász Rab. Das Spiel um Platz 5 ging am Ende mit 21:19, 18:21, 17:21 gegen Hong Kong 3 verloren.

TV Lipperode sichert sich in knappem Endsprint die Vizemeisterschaft

Der finale Spieltag der diesjährigen Federfußballsaison der 1. und 2. Bundesliga wurde in Hagen gespielt. Dabei konnten beide Mannschaften des TV Lipperode erstmals mit dem geplanten Stammpersonal antreten.

In der 2. Mannschaft in der 2. Bundesliga spielten Luke Winterton, Amelie Weber und Aaron Driver, die das Spiel gegen Flying Feet Haspe 4 gewannen. Mit dem späteren Meister CP Gifhorn 2 lieferte sich das Team ein spannendes Dreisatzduell, das am Ende knapp mit 20:22 verloren wurde. Auch dem zweiten späteren Aufsteiger FFC Hagen 3 musste man sich geschlagen geben. Nach einer weiteren Niederlage gegen Flying Feet Haspe 3 belegte das Team am Ende Rang 6. Dabei ist der TV Lipperode 2 in der Tabelle lediglich zwei Punkte von den Plätzen 3, 4 und 5 getrennt. Zu den Abstiegsplätzen ist der Abstand deutlich größer.



Beim TV Lipperode 1 könnte erstmals in der Saison die Stammbesetzung Sven Henneböle, Philipp Münzner und Sven Walter antreten. Der Start in den Spieltag war mit einer 15:21, 21:14 und 21:23 Niederlage gegen CP Gifhorn 1 nicht ganz optimal. Aber gleich im nächsten Spiel gegen den amtierenden Vizemeister Flying Feet Haspe 1 setzte sich das Team in zwei Sätzen durch.

Im weiteren Verlauf des Spieltages gab es noch drei klare Siege ohne Satzverlust gegen Flying Feet Haspe 2, FFC Hagen 2 und CBC Wuppertal. Bei Punktgleichheit, aber mit einem Satzgewinn mehr, sicherte sich der TV Lipperode 1 den deutschen Vizemeistertitel vor Flying Feet Haspe 1. Deutscher Meister ist wie im Vorjahr der FFC Hagen. Es ist die insgesamt sechste Vizemeisterschaft für die 1. Mannschaft des TV Lipperode; zuletzt konnte sie 2018 gefeiert werden. Neben den an diesem Spieltag eingesetzten Stammspielern dürfen sich auch Kai Sauermann, Tanja Schlette und Luke Winterton deutsche Vizemeister nennen, die an den anderen Spieltagen ebenfalls in der 1. Bundesliga mitspielten.

FREDDYS FITNESS-BLOG

Step Aerobic

Wir schreiben das Jahr 2023, Erdenzeit 18101900. Normalerweise würde ich jetzt dick eingemummelt über die Herbstwoche schlendern und einen wärmenden Glühwein zu mir nehmen. Aber nein! Heute steht mein letzter Besuch bei einer Fitness-Gruppe des TV Lipperode in meiner Eigenschaft als Fitness-Bloggerin an. Und an Glühwein ist bei dieser unnatürlichen Wärme (17°C um 18:00 Uhr!!!) ohnehin nicht zu denken. Schon die kurze Fahrradfahrt zur Turnhalle lässt den Schweiß auf meinem Rücken perlen. Da will ich gar nicht daran denken, wie ich nach der Step-Aerobic bei Despina aussehe ...

Despina Meschede brauche ich euch, liebe Leserschaft, nicht mehr vorzustellen. Mit ihr hat mein Blogger-Zyklus in der Ausgabe 57 im Dezember 2020 begonnen; mit ihr schließe ich ihn nun, im Dezember 2023, ab.

Allzu viele Teilnehmerinnen finden sich an diesem Herbstwochen-Donnerstag nicht in der Halle an der Ecke Sandstraße / Bismarckstraße ein. Aber auf jeden Fall gibt es genügend Motivierte, um das Training stattfinden zu lassen. Nach der Erklärung für meine Anwesenheit bekomme ich auch gleich die Ansage, nicht nur heranzustehen und zu fotografieren, sondern gern auch mitzumachen. Aber das versteht sich natürlich von selbst. Schließlich muss ich ja wissen, worüber ich schreibe.



Ich hole mir also, wie alle anderen, ein Steppbrett und erfahre, dass man, damit das Brett beim Training nicht wegrutscht, spezielle Matten unter die Füße des Bretts legen muss. Dann legt Despina los. Zum Aufwärmen macht sie einige Basics, einfache Schritte auf das Brett und wieder hinunter. Auch dem Mambo kann ich ganz gut folgen. Die Schwierigkeiten beginnen, als ein Fuß auf dem Brett stehenbleiben muss und der andere den Boden berühren, dann aber sogleich wieder angehoben werden soll. Und das auch noch im Rhythmus der Musik. Aber auch damit komme ich – nach leichten Anlaufschwierigkeiten – klar. Und dann beginnt Despina mit ihrer Kombi. Da trennt sich dann sehr schnell die Spreu vom Weizen, sprich ich mich vom Rest der Gruppe. Rauf aufs Brett, runter, eine Bewegung in den Raum hinein, wieder zurück, mal setzt der Fuß auf der rechten Seite des Bretts auf, mal auf der linken, zwischendurch wird dann noch lustig gedreht ... Despina sagt die einzelnen Schritte an. Durch die etwas laute Musik ist sie für mich aber schlecht zu verstehen. Die anderen erahnen sicher, was sie will (oder hören einfach nur besser als ich), jedenfalls wissen sie genau, wann sie in welche Richtung, wann aufs Brett und wieder hinunter steigen sollen und wann

das rechte oder das linke Bein anzuheben ist. Pivot Step, Mambo – klar, diese Begriffe kenne ich aus meinem eigenen Training. Aber es ist schon eine echte Herausforderung, diese auf zwei Ebenen auszuführen. Wann kommt der Fuß aufs Brett, wann bleibt er am Boden? Muss ich die Drehung auf dem Boden oder auf dem Brett ausführen? Und was mache ich überhaupt mit den Armen? Ich bemühe mich nach Kräften, Despina zu folgen (die dankenswerter Weise nicht gegengleich arbeitet); mein Blick ist also die ganze Zeit auf sie gerichtet. Nicht immer sooo gut. Dadurch verliere ich zwischenzeitlich mein Brett aus den Augen und stehe plötzlich mit einem Fuß gefährlich weit an der Kante, so dass ich drohe abzurutschen und mir vielleicht den Fuß umzuknicken. Oder ich hebe den Fuß nicht hoch genug an und trete gegen das Brett. In jedem Fall verliere ich den Anschluss und muss mir eine Stelle suchen, an der ich wieder einsteigen kann. In einer Verzweiflungspause mache ich Fotos.

Beim zweiten Teil der Kombi komme ich etwas besser mit. Nachdem der Teil einigermaßen sitzt, kombiniert Despina Teil 1 und Teil 2 und wiederholt diese Kombination mehrere Male. An einigen Stellen komme ich immer wieder raus, aber zum Glück gibt es nach den vielen Wiederholungen auch Stellen, an denen ich dann wieder einsteigen kann. Zwischendurch gibt es immer mal wieder eine Wasserpause, die es den Teilnehmerinnen erlaubt, kurz durchzuschmaufen und Luft für den nächsten Durchgang zu holen. Schweißgebadet nach ca. 50 Minuten voller Power dehnen wir dann zum Abschluss der Stunde noch Achillessehne und Beinmuskulatur. Beide sind dafür sehr dankbar.

Despina ist eine tolle, energiegeladene Trainerin, die genau weiß, was sie macht und ihre Teilnehmerinnen super motivieren kann. Durch dieses Training wird nicht nur eine hervorragende Kondition aufgebaut; die Konzentration auf die Schrittkombinationen trainiert auch die „grauen Zellen“ auf beste Weise. Man bleibt die ganze Zeit in Bewegung, es gibt – bis auf die Wasserpausen natürlich – keine „Leer“zeiten. Ja, am Ende ist man ausgepowert, aber gerade das ist es ja, was an dem Training so viel Spaß macht. Und die Zeit vergeht wie im Flug!

Wie allen Übungsleitern des TV Lipperode sind auch Despina neue Teilnehmer*innen herzlich willkommen. Neulinge – vor allem solche mit noch wenig Erfahrung im Bereich Step-Aerobic – sollten aber darauf vorbereitet sein, dass nicht gleich in der ersten Stunde alles perfekt klappt. Das ist aber überhaupt kein Grund, frustriert zu sein und womöglich nicht wiederzukommen! Es braucht einfach ein paar Übungsstunden, um die Schritte zu erlernen. Auch hier gilt das Motto: „Learning by doing“.

Hiermit schließe ich, wie oben angekündigt, meinen Zyklus „Freddys Fitness-Blog“. Ich hoffe, euch hat diese Reihe gefallen und ich konnte euch unsere Fitness-Abteilung ein wenig näherbringen. Nicht alle Gruppen suchen Verstärkung – einige haben bereits Wartelisten –, aber grundsätzlich freuen wir uns über jeden, der an unserem Angebot interessiert ist und seinen Weg zu uns findet.



Bauch Beine Po



Spannung - Entspannung



Männnergymnastik



Enorm in Form



Funktionsgymnastik



Walking

TANZEN

Minis

Die Tanzgruppe Minis besteht aktuell aus sechs Mädchen im Alter von drei bis fünf Jahren. Bei ihren Trainingsstunden erlernen die Mädchen spielerisch schon einige Tanzschritte, Sprünge und Gleichgewichtselemente. Dabei werden häufig auch Gegenstände miteinbezogen wie Tücher, Sandsäckchen oder Reifen.

Die Minis freuen sich über jeden Neuzugang.

Trainiert wird die Gruppe von Joana Hendriks jeden Freitag von 15:30 – 16:30 Uhr in der Halle der Otto-Lilienthal-Grundschule in Lipperbruch.

Tanzmäuse



Seit August dieses Jahres gibt es eine neue Tanzgruppe beim TV Lipperode 1977 e. V.: die Tanzmäuse. Die Mädchen im Alter von sechs bis acht Jahren erlernen mit ihren Trainerinnen Alessa Oel und Nele Kampeter über eine spielerische Herangehensweise die Basics des Tanzsports. Im Vordergrund des Trainings steht aber natürlich der Spaß an der Bewegung mit Musik.

Für das diesjährige Schauturnen erarbeiten die Tanzmäuse derzeit eine kleine Choreografie zu einer Musik der Gruppe ABBA. Sie sind schon sehr aufgeregt und freuen sich riesig, den Tanz vor einem so großen Publikum präsentieren zu können.

Wenn auch du Spaß daran hast, die Grundlagen des Tanzens zu erlernen, bist du herzlich willkommen bei den Tanzmäusen. Komm einfach vorbei, wenn wir freitags von 15:30 – 16:30 Uhr in der Halle des Ostendorf-Gymnasiums trainieren.

Wir freuen uns auf dich!

Little Stars



Die Little Stars sind seit einigen Jahren eine feste Gruppe, die aus 12 Mädchen im Alter von neun bis zwölf Jahren besteht. In ihrem Training perfektionieren sie bereits bekannte tänzerische Elemente und erlernen neue Techniken. Zurzeit erarbeiten sie mit ihren Trainerinnen Alessa Oel und Nele Kampeter zwei Tänze für das kommende Schauturnen.

Ende des Jahres starten die Vorbereitungen für die erste Wettkampfsaison der Little Stars. Mit einer neuen Choreografie geht es dann auf die Jagd nach Punkten und möglichst einem Treppchenplatz am Ende des Turniers. Die Little Stars werden damit die jüngste Wettkampfgruppe des TV Lipperode im Bereich Tanzen.

Glückskinder



Die Gruppe Glückskinder hat sich nach den Sommerferien mit den Sparklings zusammengetan, sodass die Gruppe nun aus elf Mädchen im Alter zwischen 12 und 15 Jahren besteht, die zusammen mit ihrer Trainerin Anna-Lena Emich ihren Spaß am Tanzen feiern. Bei jedem Training werden nach dem Aufwärmtraining, das aus Konditions-, Kraft- und Dehnübungen besteht, Schwierigkeiten wie Sprünge, Drehungen und Standwaagen geübt, um anschließend ihren Weg in die Tänze zu finden. Mit einer neuen Choreografie hoffen die Glückskinder, auch im nächsten Jahr Erfolge feiern zu können, wie den 3.

Platz im Sommer dieses Jahres beim Landesentscheid in Lippstadt. Außerdem freuen die Mädchen sich wie jedes Jahr auf das Schauturnen, das traditionell am 2. Advent vom TV Lipperode ausgerichtet wird.



Die Gruppe trainiert freitags von 15:30 – 17:30 Uhr in Lipperode in der Turnhalle der Graf-Bernhard-Realschule (Sandstraße / Ecke Bismarckstraße) und samstags von 11:00 – 12:30 Uhr in der Kopernikusschule (in den Monaten März bis November) bzw. in der unteren Halle des Ostendorf-Gymnasiums (in den Monaten November bis Februar). Neue Mitglieder in der genannten Altersklasse sind herzlich willkommen. Fragen beantwortet Anna-Lena gern unter tanzen@tvlipperode.de.

Reunited



Mit ihrem 2. Platz beim Landesentscheid in Lippstadt hatte sich die Gruppe Reunited im Sommer überraschend, aber verdient für den Deutschland-Cup am 16. und 17. September in Sersheim (Nähe Stuttgart) qualifiziert. Um bei diesem Wettkampf gut abzuschneiden, nahmen die jungen Frauen um Trainerin Anna-Lena Emich das Training nach dem Landesentscheid umgehend wieder auf. Allerdings verhinderten berufliche und schulische Verpflichtungen, dass wirklich einmal alle Tänzerinnen gemeinsam trainieren konnten. Mit den gegebenen Möglichkeiten arbeitete Reunited dennoch fleißig an ihrer Choreografie zum Thema „Heartbreak Story“.

Bereits am 15. September reiste die Gruppe in Sersheim an, um sich frühzeitig einen ersten Eindruck von der Wettkampfumgebung zu verschaffen und ausgeruht in den

Wettkampftag zu starten. Insgesamt 40 Mannschaften aus ganz Deutschland waren für den Deutschland-Cup gemeldet. Die Begrüßung der Tänzerinnen mit der deutschen Nationalhymne verlieh der Veranstaltung eine ganz besondere Atmosphäre. Fans, die nicht selbst vor Ort sein konnten, konnten die Auftritte ihrer Mannschaften per Live-Stream über YouTube verfolgen.

Reunited nahm in der Kategorie 18+ teil. Die Startposition 25 – und die damit verbundene lange Wartezeit – trug nicht unbedingt zur Beruhigung der Gruppe bei. Und so meisterte sie die Vorrunde auch nur mit einigen Schwierigkeiten. Trotzdem reichte die Leistung für den Einzug in die Zwischenrunde. Erleichtert und deutlich entspannter zeigte Reunited ihre Choreografie dort ein zweites Mal. Auch wenn es letztendlich nur für den 13. Platz reichte, waren die jungen Frauen mit ihrer Leistung zufrieden und mit Spaß und Freude dabei. Ein tolles und erlebnisreiches Wochenende sorgte bei allen für eine willkommene Ablenkung vom beruflichen und schulischen Alltag. Nun freut sich Reunited auf die nächste Saison und natürlich auf das alljährliche Schauturnen des TV Lipperode.

Reunited trainiert donnerstags von 18:30 bis 20:00 Uhr in der Kopernikusschule und sonntags von 11:00 – 12:30 Uhr in der Turnhalle der Graf-Bernhard-Realschule in Lipperode (Sandstraße / Ecke Bismarckstraße). Auch Reunited freut sich über Zuwachs in der genannten Altersklasse. Fragen beantwortet Anna-Lena gern unter tanzen@tvlipperode.de

KAJÜTE
WALIBO
NICE TO SEE YOU

FESTE FEIERN
ZU MIETEN FÜR GEBURTSTAGE, HOCHZEITEN, FIRMENFEIERN, ETC. VON 40 BIS 80 PERSONEN. FRAGEN SIE UNS. INFO@COCKTAILBARKAJUETE.DE

TANZEN

Dance & Fun



Immer wieder mittwochs um 20 Uhr finden sich ein Dutzend tanzbegeisterte Damen in der Turnhalle in der Sandstraße zu „Dance & Fun“ ein. Zwei Stunden lang heißt es dann Bewegung zu den unterschiedlichsten Rhythmen. Aufwärmen muss natürlich sein,

schließlich will sich später beim Tanzen niemand verletzen. Während diese Phase des Trainings früher meist aus einigen Laufrunden und anschließender Gymnastik bestand, machen die Frauen inzwischen Pilates. Übungsleiterin Friderike Wolf hat schon vor einiger Zeit die Ausbildung zur Pilateslehrerin absolviert. Die Gruppe ist mit Feuereifer dabei und liebt die körperliche Herausforderung. Friderike nimmt es nämlich sehr genau mit der Ausführung der einzelnen Übungen. Ist der Rücken nicht gerade genug oder geht es mit zu viel Schwung in den Roll-up, bleibt sie so lange neben ihrer Schülerin stehen, bis es endlich klappt – mit der Kraft der Bauchmuskeln (Muskelkater inklusive). Nach etwa einer Stunde geht es dann zum fröhlichen Teil des Abends über. Studierte „Dance & Fun“ noch bis vor wenigen Monaten jedes Jahr eine neue Choreografie ein, um damit beim Schauturnen des TV Lipperode aufzutreten, sind diese Zeiten nun vorbei. Stattdessen gibt es alle paar Wochen eine neue Choreo. Das bringt mehr Abwechslung in die Stunden. Zugleich sind die Abfolgen etwas einfacher als früher, aber nicht weniger anstrengend. Im Moment tanzen die Frauen zu „Gloria“ von Laura Branigan. Am Ende von einigen Durchgängen sind alle immer ein bisschen aus der Puste. Aber so muss es ja auch sein, wenn man Sport macht, oder? Die Gruppe hat sich mit diesen Änderungen erhofft, neue Mitglieder zu gewinnen. Und das hat auch geklappt. Neue Mittänzerinnen sind natürlich trotzdem weiterhin willkommen.

elli
...frisch, gesund & lecker!

Turnen mit Erfolg!

Bei uns finden alle Sportler/-innen leckere Snacks, erfrischende Getränke und alles, was das Sportlerherz vor und nach dem Sport begehrt!

Elli-Markt Lipperode | Bruchstr. 2 | 59558 Lippstadt-Lipperode

RÜCKBLICK

SCHAUTURNEN 2022

SCHAUT VORBEI BEIM SCHAUTURNEN 2023:
10.12.23 | 14:30 UHR | JAHNSPORTHALLE LIPPSTADT



TURNEN

TV Lipperode 1977 e.V. erneut Gauligameister



Für ein weiteres Jahr wandert der von Theo Feldmann geschnitzte Gauligapokal in die Vitrine des TV Lipperode 1977 e. V. Nun freuen sich (v. l.) Karla Dirkwinkel, Carmen Fong, Elea Schründer, Pia Morfeld, Louisa Jarren und Levke Mattenkloft auf den Relegationswettkampf zur Landesliga 2.

Nach einer beeindruckenden Saison geht der Meistertitel der Gauliga des Hellweg-Märkischen Turngauves erneut an den TV Lipperode 1977 e. V. Nach Siegen in Hamm und in Lippstadt gewannen die TVer auch den letzten Wettkampf der Gauliga 1 in Dortmund höchst überlegen und freuen sich nun auf den Relegationswettkampf zur Landesliga 2. Dabei gewannen Carmen Fong, Elea Schründer, Pia Morfeld und Louisa Jarren die Mannschaftswertungen an allen vier Geräten und präsentierten sich dabei äußerst sicher und ausdrucksstark. In der Einzelwertung belegten Elea Schründer (51,40 Pkt.), Pia Morfeld (49,70 Pkt.) und Louisa Jarren (49,20 Pkt.) die Plätze eins, zwei und vier, während Carmen Fong (47,45 Pkt.) leistungsmäßig immer weiter aufschließt. Mit insgesamt 150,30 Punkten und mehr als fünfeinhalb Punkten Vorsprung gewannen die TVer den letzten Wettkampf der Gauliga 1 vor dem Hammer SC (144,75 Pkt.) und der DJK Arminia Erwitte 141,10 Pkt.) und empfahlen sich für den Relegationswettkampf zur Landesliga 2.

1981 nahm der TV Lipperode 1977 e. V. erstmals an den Ligawettkämpfen des Hellweg-Märkischen Turngauves teil. In den Jahren 2004, 2009, 2010, 2011, 2015, 2022 und 2023 holten sich TVer Mannschaften die Meisterschaft, insgesamt siebenmal.

Drama in der Gauliga 2

Mit einem lachenden und einem weinenden Auge endete für die TVer die Gauliga 2. Beide Mannschaften des TVL lagen auf den ersten beiden Plätzen und hatten beste Aussichten auf den Aufstieg in die erste Liga. Leider konnte die favorisierte zweite Mannschaft, durch Klassenfahrt und Krankheit dezimiert, nur Amalia Immer und Henriette Köhler aufbieten, die trotz starker Leistungen (Platz drei und fünf in der Einzelwertung) den Absturz auf den neunten Platz nicht verhindern konnten. In der Gesamtwertung rutschte die zweite Mannschaft dadurch auf den vierten Platz und verpasste damit den sichergeglaubten Aufstieg in die Gauliga 1.

Nun ruhten die Hoffnungen auf der dritten Mannschaft des TVL mit Lana Schleicher, Janna Drost, Elisabeth Schonlau, Maja Tiedemann und Laura Kanevski. Bis zum letzten

Gerät lieferte sie sich einen harten Kampf mit einer gut vorbereiteten Mannschaft des TV Gut-Heil Aplerbeck (147,10 Pkt.), den sie am Ende mit nur einem Zehntel Rückstand verlor. Dennoch reichte ihr zweiter Platz, um die Tabellenspitze zu verteidigen. Damit steht sie als erster Aufsteiger in die Gauliga 1 fest. In der Einzelwertung (52,15 Pkt.) siegte Elisabeth Schonlau, die insbesondere am Balken (12,20 Pkt.) wie auch am Boden (14,45 Pkt.) jeweils mit der Tageshöchstwertung brillierte.



Gauklasse 2 in Dortmund



Total aus dem Häuschen waren (v. l.) die TVer Charlotte Lutter, Fiona Tong, Theresa Brinkmann und Antonia Lobemeier nach ihrem überlegenen Sieg beim dritten Wettkampf der Gauklasse 2.

Absolut überlegen präsentierte sich die vierte Mannschaft des TVL in der Gauklasse 2. Nach Tagessiegen in Hamm und Lippstadt siegten die TVer Fiona Tong, Antonia Lobemeier, Theresa Brinkmann und Charlotte Lutter auch beim dritten Wettkampf in Dortmund und distanzieren dabei ihre Gegner um fast acht Punkte. Damit war ihnen Platz 1 in der Abschlusstabelle sicher, was zugleich auch den Aufstieg in die Gauklasse 1 bedeutet.

In der Einzelwertung belegten die TVer Theresa Brinkmann (48,32 Pkt.), Antonia Lobemeier (47,15 Pkt.) und Fina Tong (46,55 Pkt.) die Plätze zwei, drei und vier.

DTG-Cup in Dortmund



Höchst achtbar schlugen sich die drei Nachwuchsturnerinnen des TV Lipperode 1977 e. V. (v. l.) Fiona Tong (AK 9), Liyana Jelezki (AK 8) und Mia Tiedemann (AK 7) beim Pokaltourier der Dortmunder Turngemeinde. Alle drei zeigten sich gut gerüstet für die Westfälischen Jahrgangswettkämpfe am 11. November.

Höchst beeindruckend war das Leistungsniveau der Nachwuchsturnerinnen beim DTG-Cup am Sonntag in Dortmund. Viele Kunstturn-Leistungszentren zwischen Frankfurt, Wiesbaden, Köln und Düsseldorf sind der Einladung der Dortmunder Turngemeinde gefolgt und hatten ihre besten Nachwuchsturnerinnen der Altersklasse AK 7 bis AK 11 an die Geräte geschickt. Auch der TV Lipperode 1977 e. V. war in drei Altersklassen vertreten. Nicht ihren besten Tag erwischte Mia Tiedemann, Westfälische Meisterin in der AK 7. Nach mäßigem Beginn am Sprung und Barren folgten aber sehr gute Wertungen an Balken und Boden, so dass sie mit ordentlichen 52,35 Punkten den siebten Platz belegte. Damit war sie immer noch beste Westfälin.

In der AK 8 überraschte Liyana Jelezki mit einem sehr konzentrierten Wettkampf. Sie präsentierte sich an allen Geräten stark verbessert und scheint für die Westfälischen Jahrgangswettkämpfe am 11. November gut gerüstet zu sein. Mit 51,10 Punkten belegte sie bei äußerst starker Konkurrenz den 21. Platz, liegt aber nur noch drei Punkte hinter der westfälischen Spitze zurück.

Für Fiona Tong ging es in der AK 9 nicht nur um einen schönen Wettkampf, sondern auch um einen Platz in der NRW-Mannschaft, die beim Deutschlandpokal in Esslingen an den Start gehen soll. Am Stufenbarren blieb sie wie erwartet im Rahmen ihrer Möglichkeiten, bewies aber, dass sie an Balken, Boden und Sprung zu den Besten gehört und belegte mit sehr guten 60,75 Punkten den dritten Platz. Das wird laut Nachwuchstrainer Michael Gruhl vom Stützpunkt Detmold sicher für einen Start in Esslingen reichen.



braut und abendmoden

Burmester-Strunz
Lippestraße 38
59558 Lippstadt-Lipperode
Tel. 02941 924520



www.brautmode-lippstadt-lipperode.de



Seit über 45 Jahren!

**Wir sorgen für
schöne Bäder,
zuverlässige
Heizungen und ein
angenehmes Klima!**

Lippestraße 3 - 59558 Lippstadt-Lipperode
Tel.: 02941/970 410 - Fax: 02941/910 410 29

TURNEN

Erster internationaler Auftritt für Aliya-Jolie Funk beim Leverkusener-Cup



Als beste deutsche Turnerin erkämpfte sich Aliya-Jolie Funk nach einem tadellosen Mehrkampf mit 46,150 Punkten den fünften Platz.

Die kolossale Anspannung vor dem Wettkampf war ihr anzusehen. Vor einer großartigen und beeindruckenden Zuschauerkulisse, darunter auch 30 Turn-Fans vom TV Lipperode 1977 e. V., bereitete sich Aliya-Jolie Funk gemeinsam mit ihrem Trainer Michael Gruhl vom Leistungsstützpunkt Detmold auf ihre Bodenkur vor. Neben einem Schraubensalto mit zweieinhalb Längsachsrotationen zeigte sie erstmals im Wettkampf einen Doppelsalto rückwärts und riss die Zuschauer zu Beifallstürmen hin. Nach diesem gelungenen Auftakt löste sich sichtbar ihre Anspannung. Auch am Sprung, Barren und Balken begeisterte sie mit fehlerfreien Vorträgen auf höchstem Niveau und zählte zu Recht zu den fünf besten Turnerinnen des Wettkampfs. Der schwierigste Teil des Wettkampfs stand ihr aber noch bevor, denn nach der Siegerehrung wurde sie von zahlreichen jungen Autogrammjägerinnen belagert.

„Nur unter Druck entstehen Diamanten.“, kommentierte der Stützpunktleiter Hans-Joachim Dörner den Wert dieser hochkarätigen Veranstaltung. Dieser traditionsreichste europäische Wettkampf hat sich im Laufe der Jahre zu einer festen Größe im internationalen Turnkalender entwickelt und zieht Turnerinnen aus aller Welt an. Viele WM- und Olympiateilnehmerinnen sammelten hier wichtige Erfahrungen auf internationaler Bühne.

Einmal mit dem Adler auf dem Trikot aufzulaufen ist der Traum eines jeden ambitionierten Sportlers. Für Aliya-Jolie Funk erfüllte sich jetzt der Traum in der mit 1300 Zuschauern gut gefüllten Leverkusener Ostermann-Arena. Beim 46. Internationalen Leverkusener-Cup betrat sie gemeinsam mit Amalia Preuss-Neudorf und Charleen Pach erstmals hinter der Deutschlandfahne die Wettkampfstätte und konnte beweisen, dass sie zu den besten Nachwuchsturnerinnen des Deutschen Turnerbundes zählt. Den Sieg des wettkämpferfahrenen Trios vom niederländischen Team „Topturnen Zuid Den Bosch“ konnte das Team der jungen deutschen Auswahlmannschaft zwar nicht verhindern, belegte aber mit einer höchst beeindruckenden Leistung den dritten Platz hinter Wales.



Silber am Sprung für Aliya-Jolie Funk



Mit besonderem Interesse verfolgten Trainer und Turnerinnen des TVL die Deutschen Jugendmeisterschaften im weiblichen Gerätturnen, denn mit Aliya-Jolie Funk ging eine ehemalige Wettkämpferin des TVL an den Start und kämpfte gemeinsam mit den 86 besten Nachwuchsturnerinnen Deutschlands in den Altersklassen 12 bis 15 um die begehrten Medaillen. Für den Westfälischen Turnerbund erturnte sich Aliya-Jolie Funk im Sprungfinale die Silbermedaille.

Aliya-Jolie Funk hatte bereits kurz zuvor bei einem Wettkampf in der zweiten Bundesliga, wo sie für die KTG Hannover antrat, ihre gute Form unter Beweis gestellt und mit über 45 Punkten das zweitbeste Ergebnis aller Turnerinnen erzielt. Mit insgesamt 45,433 Punkten gelang ihr auch diesmal wieder ein gutes Ergebnis, womit sie im Mehrkampf einen guten sechsten Platz belegte. Leider leistete sich Aliya-Jolie Funk in ihrer schwierigen und hochklassigen Stufenbarrenkur nach dem Jägersalto einen Zwischenschwung. Dies kostete sie den dritten Platz im Mehrkampf und darüber hinaus eine mögliche Medaille im Stufenbarrenfinale. Umso besser klappte es am Sprung, wo sie im Gerätefinale zwei blitzsaubere Sprünge (Yurchenko gestreckt) zeigte und verdient die Silbermedaille erturnte. Hoch zufrieden zeigte sich auch das Trainerpaar Sabine und Michael Gruhl: „Aliya-Jolie hat in diesem Jahr bereits zweimal über 45 Punkte erturnt und hat somit einen Bundesnachwuchskaderplatz im kommenden Jahr sicher“. Aliya-Jolie Funk lernte turnerisch gesehen das Laufen bereits als Fünfjährige beim TV Lipperode 1977 e. V. Es folgten mehrere erfolgreiche Wettkämpfe bei Westfälischen Jahrgangsmesterschaften, bevor sie als Achtjährige wegen der besseren Trainingsbedingungen zum Turnleistungszentrum Detmold wechselte.



KORFU GRILL

Inhaber: Chrisoula Dinga Katsaunis
 Bismarckstraße 17
 59558 Lippstadt
 Tel. 0 29 41 / 244 881

Öffnungszeiten
 Montag: 11.30 Uhr - 22.00 Uhr
 Dienstag Ruhetag
 Mittwoch-Samstag
 11.30 Uhr - 22.00 Uhr
 Sonntag
 16.00 - 22.00 Uhr



Bals

BÄCKEREI



Traditionelles Handwerk. Gebackene Natur.

Lipperode · Lippstadt · Esbeck · Dedinghausen

...Qualität ...Frische ...Geschmack



SCHÄFERMEIER
 Guter Geschmack aus Tradition






Fleischerei Josef Schäfermeier GmbH
 59557 Lippstadt, Tel. 02941 - 209960
 www.gute-wurst.de

TURNEN

Fiona Tong national beste Balkenturnerin in der AK 9

Zweimal im Jahr treffen sich die besten Nachwuchsturnerinnen Deutschlands zu einem nationalen Leistungsvergleich. Sind es im Frühjahr die Einzelmeisterschaften, so ist das Ziel im Herbst der Deutschlandpokal, der als Mannschaftskampf der Landesturnverbände im Deutschen Turner-Bund ausgetragen wird. Das schwäbische Berkheim war an diesem Wochenende das Ziel der deutschen Nachwuchselite, mit dabei Fiona Tong vom TV Lipperode 1977 e. V., die in der Mannschaftswertung mit dem Team NRW in der Altersklasse AK 9 hinter dem Badischen Turnerbund den zweiten Platz belegte.

In der AK 9 gibt es aktuell noch keine Deutschen Jugendmeisterschaften. Daher stellt der Deutschland-Pokal so etwas wie die „inoffizielle“ Deutsche Jugendmeisterschaft in dieser Altersklasse dar. Umso erfreuter war Fiona Tong über ihre Berufung in das westfälische Auswahlteam. Gemeinsam mit Sorina Paun (TTS DSHS Köln), Vera Zimmermann (TTS DSHS Köln) und Lina Kosel (Troisdorfer TV) ging sie, betreut von Sabine und Michael Gruhl, in Berkheim an die Geräte. Dabei präsentierte sie sich wie gewohnt nervenstark und schaffte es, sich an drei Geräten in die Mannschaftswertung einzubringen. Mit 17,35 Punkten erhielt sie dabei sogar die höchste Wertung aller 51 Turnerinnen an ihrem Lieblingsgerät, dem Balken. Mit sehr guten 59,00 Punkten belegte sie in der Einzelwertung den 20. Platz.



Erneut erwies sich Fiona Tong vom TV Lipperode 1977 e. V. als Balkenspezialistin. Neben der Tageshöchstwertung am Balken erzielte sie den zweiten Platz mit dem westfälischen Auswahlteam in der AK 9 beim Deutschland-Pokal in Berkheim.

Für Fiona Tong wird dieser Wettkampf unvergesslich bleiben, für den TV Lipperode 1977 e. V. ist er eine Bestätigung seiner Nachwuchsarbeit, die er am 11. November bei den Westfälischen Nachwuchswettkämpfen erneut unter Beweis stellen will.

Mecklenburgische
VERSICHERUNGSGRUPPE

Geschäftsstelle
HEINER GRUBE
Tel. 02941 662 660

Graf-Bernhard-Apotheke
Lippestr. 11, 59558 Lipperode, Tel. 02941-63533

Unsere Beratungsschwerpunkte:

- Diabetikerberatung
- Mutter-Kind-Apotheke
- Homöopathie und Schüssler Salze

Unsere Serviceleistungen:

- Bestimmung von Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen und Bandagen
- Bestellservice und Botendienst

kostenlose Kundenparkplätze hinter der Apotheke !

Wir freuen uns auf Ihren Besuch !
Mehr Infos unter www.graf-bernhard-apotheke.de

Mittwochsturnerinnen voll aktiv

Über mangelnden Zulauf brauchen sich die Mittwochsturnerinnen des TVL absolut nicht zu beklagen. 60 Mädchen tummeln sich jeden Mittwoch von 15.30 bis 17.00 Uhr in der kleinen Halle an der Sandstraße und werden von Annette Niggenaber, Kerstin Göbel, Sarah-Jane Kammermann und Claus Bockholt sowie den Helfern Charlotte, Eva, Louisa und Nicolas an den Turngeräten betreut. Dabei erlernen sie nicht nur kleine Kunststückchen, sondern auch gegenseitiges Helfen und Sichern, wie hier zum Beispiel am Reck. Beim Kinderturnen gestalten, leben und erleben Kinder gemeinsam – ein wichtiger Schritt zur Erlangung von Sozialkompetenzen.



Ralf Belke
Malermeister

Am Pferdekamp 15
59558 Lippstadt

Telefon: 0 29 41 / 988 944
Fax: 0 29 41 / 988 944
Mobil: 0171 / 747 20 46

Möchten Sie bei uns mitarbeiten?
Der TV Lipperode 1977 e.V. sucht
weiter qualifizierte

Übungsleiter / Trainer (m/w/d)

Wir bieten unseren Übungsleiter/
innen viele Möglichkeiten, Sport
variantenreich und attraktiv zu
gestalten. Gern unterstützen wir auch
bei Fortbildungsmaßnahmen und
Lizenzverlängerungen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich gern bei unse-
rem Geschäftsführer Christoph Jarren
unter gf@tv-lipperode.de.

**Wir freuen uns auf Ihre
Kontaktaufnahme.**

ELEKTRO
OSTKAMP
LICHT + TECHNIK + SICHERHEIT + ENERGIE

ELEKTROTECHNIK

- ▶ Elektroplanung/-installation
- ▶ Smart Home
- ▶ Lichttechnik
- ▶ kommunale Straßenbeleuchtung

SICHERHEITSSYSTEME

- ▶ Einbruchmeldeanlagen-VdS
- ▶ Brandmeldeanlagen-VdS
- ▶ Videoanlagen
- ▶ Schließanlagen

ERNEUERBARE ENERGIEN

- ▶ Konzept und Planung
- ▶ Photovoltaikanlagen
- ▶ Energiespeicher
- ▶ Ladesäulen

LICHT + TECHNIK + SICHERHEIT + ENERGIE

Am Pulverhäuschen 2 · 59557 Lippstadt
Tel. 02941-9633-0 · info@elektro-ostkamp.de
www.elektro-ostkamp.de
[elektroostkamp_lippstadt](https://www.instagram.com/elektroostkamp_lippstadt)
Elektro Ostkamp GmbH & Co. oHG

**DACHWERKSTATT
KRINKE**

**DAS IST DAS DACH VOM
KRINKEMANN!**

Wir wünschen Ihnen eine schöne
Weihnachtszeit und ein gesundes
neues Jahr!
www.dachwerkstatt-krinke.de

**HOHO
HO**

Übungszeiten und Hallen des TV Lipperode

TURNEN (SPIEL- UND KINDERTURNEN)

MO	15:00 – 16:00	2	Spielturnen (ab 3 Jahren)
DI	15:00 – 16:00	5	Eltern-Kind (ab 2 Jahren)
MI	15:30 – 17:00	2	Mädchenturnen (ab 5 Jahren)

TURNEN (GERÄT- UND KUNSTTURNEN)

MO	16:00 – 19:00	2	Wettkampfturnen weiblich
MI	17:00 – 19:00	2	Jungenturnen
FR	15:30 – 19:30	4	Wettkampfturnen weiblich
	17:00 – 21:00	4	Jungenturnen
SA	09:30 – 13:00	4	Wettkampfturnen weiblich
SO	17:00 – 19:30	2	Turnen für Erwachsene

FITNESS/GESUNDHEIT

MO	19:00 – 20:00	2	Männerymnastik
	20:00 – 21:00	2	Bauch, Beine, Po
	20:00 – 21:00	3	Funktionsgymnastik
DI	18:00 – 19:00	2	Walking (Treffen vor der Turnhalle)
MI	19:00 – 20:00	2	Powergymnastik
DO	18:00 – 19:30	3	Spannung und Entspannung
	19:00 – 20:00	2	Step-Aerobic
	20:00 – 21:00	2	Enorm in Form

BALLSPORTARTEN

DI	18:30 – 22:00	7	Federfußball
	18:00 – 20:00	3	Volleyball weibliche Jugend / Damen
	20:00 – 22:00	3	Volleyball Hobby Mixed II
MI	19:30 – 21:00	10	Badminton
DO	20:00 – 22:00	3	Volleyball Hobby Mixed I
FR	19:00 – 21:30	4	Federfußball
	18:00 – 20:00	2	Volleyball weibliche Jugend / Damen
	20:00 – 22:00	2	Volleyball Hobby Mixed I und II

TANZ

MI	20:00 – 22:00	2	Dance & Fun (Erwachsene)
DO	18:30 – 20:00	6	Reunited (18+)
FR	15:30 – 17:30	2	Glückskinder (12 – 17 Jahre)
	15:30 – 16:30	9	Minis (4 – 5 Jahre)
	15:30 – 16:30	8	Tanzmäuse (6 – 8 Jahre) (untere Halle)
	16:30 – 18:00	8	Little Stars (9 – 12 Jahre) (untere Halle)
SA	11:00 – 12:30	8	Glückskinder (12 – 17 Jahre) (untere Halle)
SO	11:00 – 12:30	2	Reunited (18+)

SPORTHALLEN DES TV LIPPERODE

- 2 Sporthalle der Graf-Bernhard-Realschule, Bismarckstraße/Sandstraße, Lipperode
- 3 Sporthalle der Don-Bosco-Schule, Holzstraße 25, Bad Waldliesborn
- 4 Sporthalle der Nikolaischule, Ostendorfallée 3, Lippstadt
- 5 Sporthalle Dedinghausen, Kleefeld 3, Dedinghausen
- 6 Sporthalle der Kopernikuschule, Landsberger Straße 9, Lippstadt
- 7 Sporthalle der Hans-Christian-Andersen-Grundschule, St.-Hedwig-Str. 44, Lippstadt
- 8 Sporthalle des Ostendorf-Gymnasiums, Mühlenweg, Lippstadt
- 9 Sporthalle der Grundschule Lipperbruch, Richthofenstraße 21
- 10 Sporthalle der Niels-Stensen-Schule, Parkstraße 19, Bad Waldliesborn

ANSPRECHPARTNER

Turnen	Kerstin Göbel	Tel.: 02941 720069
Volleyball	Lisa Diekmann	Tel.: 0162 6853812
Federfußball	Tobias Tochtrop	Tel.: 02941 2093022
Fitness & Gesundheit	Gabriela Bojara	Tel.: 02948 3779865
Tanzen	Anna-Lena Emich	Tel.: 02941 80949
Sport allgemein	Daniela Hendriks	Tel.: 02941 271437
Allg. Informationen	Christoph Jarren	Tel.: 02941 202321



WEITERE INFOS ONLINE UNTER
WWW.TV-LIPPERODE.DE