

PERSÖNLICH

Rolf Kuntschik (58), Trainer des Fußball-Bezirkligisten BV Stift Quernheim, hat im Friedenstal auch für die kommenden Saison zugesagt. Zudem vermeldet der Sportliche Leiter Michael Hanke zwei Neuzugänge, die schon in der Winterpause zum Verein stoßen. Vom Klassenrivalen SC Enger kommt **Robin Wemhöner**, vom Landesligisten VfL Holsen **Alexander Hermann**.

Morgan Reiner (23), Stürmer, und Eishockey-Regionalligist Herforder EV trennen sich einvernehmlich. Der Deutsch-Kanadier war zuletzt kaum noch auf Einsatzzeiten gekommen und möchte jetzt schnellstmöglich einen Verein finden, wo er sich weiterentwickeln und dem Team helfen kann.

Zwei Schwestern
beim Kaderlehrgang

Schwimmen: Pia und Lea Fieseler von der TG Ennigloh absolvieren Training in Paderborn

■ **Bünde** (nw). Training, Training und nochmals Training. Unter diesem Motto bestritten Pia und Lea Fieseler ein komplettes Wochenende. Die beiden Schwestern aus der Schwimmabteilung der TG Ennigloh durften aufgrund ihrer sportlichen Leistungen am dreitägigen Kaderlehrgang des Schwimmverbandes OWL in Paderborn teilnehmen, der mit 25 Aktiven ausgebucht war. „Sprint & Reaktion“ standen auf dem Trainingsplan. Der erste Tag begann gleich mit einer ersten Trainingseinheit in der Paderborner Schwimmoper. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass das Hallenbad ein 50-Meter-Becken hat und somit eine ungewohnte Situation für Pia und Lea Fieseler darstellte. In der heimischen Bänder Welle wird gewöhnlich auf einer 25-Meter-Bahn trainiert.

Der zweite Tag stand dann ganz im Zeichen von Sprints über 12,5 Meter und Übungen zur Reaktionsfähigkeit. Zudem wurden Videoaufnahmen von den Startsprüngen gemacht, die anschließend von den Kadertrainern individuell ausgewertet wurden.

„Das Anstrengendste an

diesem Wochenende“, so Lea Fieseler, „waren die zahlreichen Trockeneinheiten in der Sporthalle“. Kurze Sprints, Kraft und Ausdauerübungen wurden zwar in kleine Spiele verpackt, dennoch zehrte dies ordentlich an der Kondition. Diese Belastung betraf selbstverständlich alle Kaderteilnehmer, die hier an ihre Leistungsgrenzen gehen sollten. Das war auch das vorher festgelegte Trainingsziel der Lehrgangsteilnehmer. Abgerundet wurde der Lehrgang am dritten Tag mit einer Yoga-Einheit.

„Es war ein tolles Wochenende“, meinte Pia Fieseler. Viele der Teilnehmer kannten sich schon von den zahlreichen Wettkämpfen in OWL, sodass der Spaß neben den anstrengenden Trainingseinheiten auch nicht zu kurz kam.



Haben intensiv trainiert: Pia (l.) und Lea Fieseler von der TG Ennigloh. FOTO: PRIVAT

Lungensport ist
neu im Angebot

Rehabilitationssport: Verschiedene Kurse beim BTW Bünde beginnen in der kommenden Woche

■ **Bünde**. Ab sofort nimmt der BTW Bünde Anmeldungen für die ab 8. Januar beginnenden Rehasport-Kurse an, die unter Tel. (0 52 23) 1 83 08 80 möglich sind. Aufgrund kleiner Gruppengrößen sind die Teilnehmerzahlen begrenzt. Für die Teilnahme am Rehabilitationssport ist eine Rehaverordnung vom Arzt notwendig. ♦ Hüft- und Knieschule: Dieser Kurs richtet sich in Zusammenarbeit mit dem Lukas-Krankenhaus an alle Personen mit Osteoporose, und Arthrose, sowie an alle Personen mit künstlichem Hüft- und Kniegelenk. Diese Gruppen werden vom Physiotherapeuten Maxim Koop immer freitags von 10.50 bis 11.35 Uhr und 14 bis 14.45 Uhr in der Wellnesshalle geleitet (ab 12. Januar). Auch Teilnehmer mit einer Rehaverordnung können dabei mitmachen.

♦ Lungensport: Diese neue Sportgruppe richtet sich hauptsächlich an COPD-Erkrankte. Unter der Leitung von Eva Maria Listing werden dienstags um 10.15 Uhr und um 17.30 Uhr in der BTW-Gymnastikhalle mit sanften Übungen die Ausdauer und damit auch die Lungenleistung verbessert (ab 9. Januar). ♦ Rehasport mit Pilateselementen: Ein figurformendes Training für Muskeln, Gelenke und das gesamte Bindegewebe. Alle Pilateskurse finden in der Wellnesshalle statt. Die

Rehakurse finden montags um 18.35 Uhr (ab 8. Januar) und freitags um 9.45 Uhr (ab 12. Januar) bei Maxim Koop statt.

♦ Rückentraining intensiv: Rückenschmerzen vorbeugen und Rückenbeschwerden bekämpfen, das ist das Ziel dieses „Intensivprogramms“. Dieser Kurs findet dienstags um 18.30 Uhr (ab 9. Januar) unter der Leitung von Eva Maria Listing in der BTW-Gymnastikhalle und im BTW-Fitness-Studio statt.

♦ Sport nach Schlaganfall: Ziele des Kurses sind die Förderung von Mobilität, Alltagskompetenz, Grob- und Feinmotorik, physischer Leistungsfähigkeit, Hirnleistungen und der kognitiven Funktion, sowie die positive Auswirkung durch den Gruppeneffekt auf die Motivation und das Selbstwertgefühl. Eva Maria Listing leitet diesen Kurs jeden Dienstag von 11.15 bis 12.15 Uhr in der BTW-Gymnastikhalle (ab 9. Januar).

♦ Wirbelsäulengymnastik: Insgesamt hat der BTW ab dem 8. Januar fünf verschiedene Übungszeiten unter Leitung von Eva Maria Listing und Maxim Koop im Programm. Alle Angebote erfolgen in der BTW-Gymnastikhalle und der BTW-Wellnesshalle im Sportzentrum Bünde-Mitte, montags um 11 Uhr, dienstags um 19.30 Uhr, mittwochs um 17 Uhr, donnerstags um 11.30 Uhr oder freitags um 17 Uhr.

Warum Sportschuhe pink sind

Sportmode: In den letzten gut hundert Jahren wandelte sich die Sportbekleidung zu einem großen Geschäft. Noch vor einiger Zeit waren die Fußballschuhe immer schwarz

Von Thorsten Mailänder

■ **Bünde**. Wenn in einem halben Jahr in Russland die Fußballweltmeisterschaft beginnt, werden wieder Millionen Fans zum Public Viewing auf die Plätze, in die Gaststätten oder vielleicht auch in den Bänder Steinmeister-Park strömen. Das Kleiden mit einem Deutschland-Trikots ist fast eine Pflichtsache, selbst Zuhause auf dem Sofa trägt man „schwarz und weiß“.

Echte Fans werden dann die deutsche Garnitur mit dem vierten Stern auf der Brust tragen. Der Deutsche Fußballbund hat erst vor einigen Wochen das neue WM-Trikot vorgestellt. Dass vor ein paar Tagen Weihnachten war, dürfte nur kein Zufall gewesen sein. Knapp 90 Euro zahlte der „Weihnachtsmann“ im DFB-Fan-Shop. Die Original-Vier-Sterne-Hose kostet nochmals fast 40 Euro extra, ohne Versandkosten.

Nicht nur die Trikots der deutschen Nationalmannschaft und vieler deutscher Vereinsmannschaften stehen bei den Fans hoch im Kurs. „Ich habe zu Weihnachten ein Trikot von Paris Saint-Germain bekommen“, sagt Maximilian Stünkel, Kicker beim TuS Dünne. Maximilian Stünkel ist ein Urenkel des legendären Ennigloher Spielers Werner „Fummel“ Horst.

Das „Merchandising“ ist für die Vereine und Verbände zu einem sehr lukrativen Geschäft geworden. „Die großen Vereine bringen gleich mehrere verschiedene Trikots für die unterschiedlichen Wettbewerbe pro Saison heraus“, sagt Annette Aßbrock vom Sporthaus Fistelmann in Bünde. Diese Praxis war nicht immer so, denn Aßbrock erinnert sich, dass Bayern München und Co zwar jedes Jahr eine neue Garnitur präsentierten, aber immer im Wechsel mit dem Heim und Auswärtstrikot.

Die Produktion der „Fan-Trikots“ übernahm meist die damalige Adidas-Tochter Erma. Trikots von kleineren Bundesligisten wie Eintracht Frankfurt oder dem 1. FC Kaiserslautern, waren im heimischen Handel nicht zu bekommen.

Das Material hat sich ebenfalls im Laufe der Jahrzehnte entscheidend verändert. „Früher wurde in Baumwolle gespielt. Nun gibt es die Trikots in einer hochwertigen Synthetik-Faser“, sagt Annette Aßbrock, die schon vor über 25 Jahren das Schuhgeschäft aus-

■ **Bünde** (nw). Ab sofort bietet das neu eröffnete Bänder Kampfsport & Fitness, kurz „BKF“, insgesamt vier Kampfsportarten und zwei verschiedene Fitnesskurse an.

Neben den Angeboten von Kampfsportarten wie Boxen, MMA und Kickboxen K1 ist Krav Maga ein modernes Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem, bei dem Schlag-, Tritt- und Grifftechniken angewendet werden, um alle Arten von Gewalt oder Angriffen zu vermeiden und zu begegnen zu können. Sollte es zu einer Notsituation kommen, ist ein richtiges Verhalten und Wissen über Verteidigung von wichtiger Bedeutung. Daher werden im Training nicht nur Techniken gelehrt, sondern auch bedrohliche Situationen



Trikots aus fast 40 Jahren: Benedikt (6 Jahre, von oben v. l.) im HSV-Trikot, Merle (14) Borussia Dortmund, Noxana (11) Fistelmann-Werbung, Moritz (7) Bayern München, Ben (9) Deutschland, Konstantin (9) Bayern München, Caroline (11) Hamburger SV, Maximilian Stünkel (13) Bayern München, Johanna (8) und Kaysa (8) beide Deutschland. FOTO: THORSTEN MAILÄNDER

laufen ließ und zusammen mit ihrer Schwester Margret Diekmann ganz auf das Sportgeschäft setzte.

Die Nutzung der Sportbekleidung hat sich in den letzten 30 Jahren radikal gewandelt. Der einstige Turnschuh wurde zum Laufschuh und hat den klassischen Straßenschuh abgelöst. Der Sneaker ist ein be-

sonderer Laufschuh, bei dem der Knöchel selbst bei kalten Temperaturen, häufig bei jungen Mädchen und Frauen meist ohne Socke zu sehen ist. Auch männliche Beine sind immer mehr „knöchelfrei“ zu erkennen, Trikots werden im Alltag als normale Bekleidung genutzt.

Die Farbe der Fußballschuhe war etwa bis zur Jahrtau-

sendwende immer schwarz. Die Fußballschuhe waren nach Idolen wie Franz Beckenbauer oder Uwe Seeler benannt. Heute sind fast alle denkbaren Farben auf dem Markt, der längst nicht mehr nur von Adidas und Puma beherrscht wird. Als vor über 40 Jahren der HSV-Manager Peter Krohn seine Hamburger in rosa Trikots auflaufen ließ, ernte er viel Hohn und Spott. Heute ist eine pinkfarbene Sportbekleidung nichts besonders mehr.

Die festen Rückennummern der Spieler belegen den Verkauf zusätzlich. Fast witzig wirken die Bilder von Fußballern in engen Trikots und sehr kurzen Hosen in den 1960er und 1970er Jahren. Akribisch achteten die Schiedsrichter, selbstverständlich nur in schwarzer Kleidung, in jener Zeit darauf, dass immer das Hemd in die Hose gesteckt war.



Kampfspielsiegerinnen: Diese einheitlich gekleideten Frauen des BTW Bünde gewannen am 25. und 26. Juni 1924 einen Wettkampf in Berlin. FOTO: SCHNEIDER BÜNDE

DAS SCHAUFENSTER

Training in familiärer Atmosphäre

nachgespielt und geübt.

Einen anderen Reiz bietet das Fitnessboxen. Hier besteht das Training aus Kraft- und Ausdauerübungen, Praxenarbeit, Dehnen sowie box-

spezifischem Cardio-Training. Die körperliche Fitness und geistige Stärke werden trainiert. „Wer sich nach einem langen Arbeitstag oder Lernen in der Schule gerne auspo-

wern möchte, ist beim Fitnessboxen genau richtig“, sagt Volker Könker, Leiter des BKF.

Eines seiner Hauptanliegen ist die Förderung von Kindern und Jugendlichen. „Da wir in einer familiären Atmosphäre trainieren, lernen Kinder und Jugendliche schnell zu einer Gemeinschaft zusammen zu wachsen und sich gegenseitig zu unterstützen.“

Jeder, der eine neue Kampfsportart erlernen möchte, bereits Erfahrungen gesammelt hat, neugierig geworden ist oder sich weiterhin fit halten möchte, ist beim BKF willkommen.

Das Training findet von montags bis mittwochs und freitags ab 18 Uhr sowie donnerstags ab 17 Uhr am Dünner Kirchweg 30 statt.



Das Organisationsteam: Jonas Könker (v. l.), Volker Könker, Sarah Könker, Maximilian Schmieding und Yannick Wendland vom neu eröffneten BKF. FOTO: PRIVAT

SPORT-
TERMINE

Hallenfußball

Herforder Kreismeisterschaften um den Art-Medial-Cup im Sportpark Enger, Samstag:

Männer, Zwischenrunde, Gruppe A: 15 Uhr Stift Quernheim – Herringhausen-Eickum, 15.30 Uhr Bischofshagen-Wittel – TuRa Löhne, 16 Uhr Stift Quernheim – Bischofshagen-Wittel, 16.30 Uhr TuRa Löhne – Herringhausen-Eickum, 17 Uhr Herringhausen-Eickum – Bischofshagen-Wittel, 17.30 Uhr TuRa Löhne – Stift Quernheim.

Männer, Zwischenrunde, Gruppe B: 15.15 Uhr Kirchlegern – Bruchmühlen, 15.45 Uhr Rödinghausen – Bänder SV, 16.15 Uhr Kirchlegern – Rödinghausen, 16.45 Uhr Bänder SV – Bruchmühlen, 17.15 Uhr Bruchmühlen – Rödinghausen, 17.45 Uhr Bänder SV – Kirchlegern.

Männer, Endrunde: 18.30 Uhr Halbfinale: Sieger Gruppe A – Zweite Gruppe B, 19 Uhr Halbfinale: Sieger Gruppe B – Zweite Gruppe A, 19.30 Uhr Spiel um Platz drei, 20.15 Uhr Endspiel.

Frauen, Endrunde: 18.15 Uhr Halbfinale: Herforder SV – Bänder SV, 18.45 Uhr Halbfinale: SC Enger – SC Vlotho, 19.15 Uhr Spiel um Platz drei, 19.45 Uhr Endspiel.

Bänder-Jugendstadmeister-schaft in der Siegfried-Monig-Halle, Samstag: 10 bis 12.30 Uhr D-Jugend mit SV Ahle, TuS FA Dünne, VfL Holsen, Bänder SV, TuS Hunnebrock; 13 bis 15 Uhr E-Jugend mit TuS FA Dünne, VfL Holsen, Bänder SV, TuS Hunnebrock; 16 bis 18 Uhr C-Jugend mit TuS FA Dünne, VfL Holsen, Bänder SV, TuS Hunnebrock.

Sonntag: 10 bis 12.30 Uhr F-Jugend mit SG Bustedt, TuS FA Dünne, VfL Holsen, Bänder SV, TuS Hunnebrock; 13.30 bis 15.30 Uhr G-Jugend mit TuS FA Dünne, VfL Holsen, Bänder SV, TuS Hunnebrock.

Qualifikationsturnier für den Storelights-Cup der D-Junioren, Samstag: 10 bis 15 Uhr mit Eintracht Bielefeld, SG Lohe/Bad Oeynhausen, SV Werl-Aspe, VfL Löhne-Obernbeck, JSG Hücker-Aschen/Dreyen, VfL Theesen, SG FA Herringhausen/Eickum, SV Rödinghausen, JSH Rahden/Tonnenheide, SC Melle; Erich-Kästner-Gesamtschule Kirchlegern.

Handball

NW-Kreispokal, Männer, Vorrunde, Samstag:

Gruppe 1: 14.50 bis 17.15 Uhr mit HT SF Senne I, TuS 97 Bielefeld-Jöllenberg I und TuS Bielefeld-Jöllenberg II (Jöllenberg).

Gruppe 2: 14 bis 17.45 Uhr mit TuS 97 Bielefeld-Jöllenberg II, HSG Schrottinghausen/Babenhausen, TuS Spenge I und VfL Mennigh

Gruppe 3: 14.50 bis 17.15 Uhr mit HSG Quelle/Ummeln, TuS Brake und TSG Altenhagen-Heepen II (Brake).

Gruppe 4: 14 bis 17.45 Uhr mit TV Lenzinghausen, TSG Altenhagen-Heepen I, TSG Altenhagen-Heepen III und HSG EGB Bielefeld II (Brake).

Gruppe 5: 14 bis 16 Uhr mit SG Bünde-Dünne, TSG Altenhagen-Heepen IV und HSG EGB Bielefeld I (Sporthalle Friedrichs-Gymnasium Herford).

Gruppe 6: 14.25 bis 16.30 Uhr mit CVJM Rödinghausen, TuS Spenge II und VfL Herford (Sporthalle Friedrichs-Gymnasium Herford).

Überkreuzspiele: Erster Gruppe 5 – Zweite Gruppe 6 (16.45 Uhr, Herford), Erster Gruppe 6 – Zweite Gruppe 5 (17.15 Uhr, Herford), 18 Uhr Erster Gruppe 1 – Zweite Gruppe 2 (Jöllenberg), 18 Uhr Erster Gruppe 3 – Zweite Gruppe 4 (Brake), 18.30 Uhr Erster Gruppe 2 – Zweite Gruppe 1 (Jöllenberg), 18.30 Uhr Erster Gruppe 4 – Zweite Gruppe 1 (Brake)

NW-Kreispokal, Männer, Endrunde, Sonntag:

Gruppe 1: 11.30, 13.30 und 15.30 Uhr Spiele der Sieger aus den Überkreuzspielen (Jöllenberg).

Gruppe 2: 12.30, 14.30 und 16.30 Uhr Spiele der Sieger aus den Überkreuzspielen (Jöllenberg).

Endspiel: 17.30 Uhr Sieger Gruppe 1 – Sieger Gruppe 2 (Jöllenberg).

NW-Kreispokal, Frauen, Endrunde, Sonntag:

Gruppe 1: 11, 13 und 15 Uhr Spiele der qualifizierten Mannschaften vom Freitag: Sieger Überkreuzspiel 1, Erster Gruppe 4, Zweite Gruppe 3 (Jöllenberg).

Gruppe 2: 12, 14 und 16 Uhr Spiele der qualifizierten Mannschaften vom Freitag: Sieger Überkreuzspiel 2, Erster Gruppe 3, Zweite Gruppe 4 (Jöllenberg).

Endspiel: 17 Uhr Sieger Gruppe 1 – Sieger Gruppe 2 (Jöllenberg).

Basketball

1. Regionalliga: Hagen-Haspe – BSG Herford (Sa., 19 Uhr).

Eishockey

Regionalliga: Neuss – Herford (So., 20 Uhr).