



Halten die neue Broschüre der Sportangebote 2020 in den Händen: Beatrix Bruck (v. l.), Pädagogische Leiterin des Sportbildungswerkes, Nils Wörmann, Geschäftsführer des Herforder Kreissportbundes, und dessen Außenstellenleiterin Petra Stender.

FOTO: THOMAS VOGELSAANG

## Über 280 Kurse sind im Angebot

**Kreissportbund:** Das Bildungswerk stellt die neue Broschüre für 2020 vor. Es gibt wieder einige Neuheiten. Das Kinderschwimmen ist anders strukturiert worden.

Von Thomas Vogelsang

**Kreis Herford.** Pünktlich kurz vor dem Jahreswechsel hat das Sportbildungswerk im Kreissportbund (KSB) Herford wieder seine Broschüre mit den Sportangeboten für 2020 vorgelegt. Alle dort aufgeführten Kurse sind ab sofort buchbar.

Das Angebot ist im Vergleich zu den Vorjahren ein Stück weit gewachsen. „Zuletzt waren es immer durchschnittlich 250 Kurse, diesmal sind es über 280 mit über 50 Einzelthemen. Außerdem stehen 13 aktuelle Fortbildungen für Übungsleiter und Kursleitungen im Programm“, erläutert die Pädagogische Leiterin des Sportbildungswerkes Beatrix Bruck.

Wie immer gibt es im breit gefächerten Programm einige Klassiker, aber auch Neuheiten. So zum Beispiel Aqua Zumba, das ab April in der Berolina Klinik in Löhne sowie in den Sommermonaten im

Freibad Kirchlengern angeboten wird. „Da konnten wir in diesem Jahr kurzfristig so etwas wie ein Pilotprojekt starten, das total gut angenommen wurde“, sagt Bruck. Auch das Ganzkörpertraining Calisthenics im Herforder Aawiesenspark (KSB-Geschäftsführer Nils Wörmann: „Das war früher der Trimpfad“), das intensive Zirkeltraining Tabata, oder Mobilitätstraining mit Dehnen und Kräftigen für alle Altersstufen zählen dazu. Wieder zurück im Angebot ist Nordic Walking. „Das haben wir auf Anregung einer Kursleiterin wieder aufgenommen“, berichtet Beatrix Bruck, die sich sehr freut, dass nun auch Kurse in Salsa Tanzen im Angebot sind. Dies wird in Kooperation mit dem TSC Flair künftig in der alten Halle der Grundschule Herford-Radewig durchgeführt.

Nicht neu aufgenommen, aber neu strukturiert hat das Sportbildungswerk den wichtigen Bereich

Kinderschwimmen. Nach dem Babyschwimmen für Kinder im Alter von drei Monaten bis anderthalb Jahre gibt es künftig für die anderthalb- bis zweijährigen Jungen und Mädchen den „Mini-Wasserschwimm“. Die nächste Altersstufe der Drei- bis Vierjährigen trifft sich dann im Kurs „Kleiner Wasserschwimm“. Beatrix Bruck: „Durch diese Differenzierung werden wir dem jeweiligen Niveau der Kinder bei der spielerischen Wassergewöhnung gerechter.“

Wichtig ist der Pädagogischen Leiterin auch die Zusammenarbeit des Bildungswerkes mit den heimischen Vereinen. So wird im Bereich Reha-Sport die Kooperation mit der SGE Exter und Reha Vitalis fortgeführt. Neu ist die Kooperation mit dem Verein Shotokan Herford. Unter anderem stehen dabei Sling, Cardio Combat, Body tone sowie Karate für Kinder/Jugendliche und Erwachsene im Programm. „Durch die Zusammen-

arbeit ergeben sich viel mehr Möglichkeiten. Wir können Geräte nutzen, die wir sonst nicht haben, und Kurse auch in den Vormittagsstunden oder am Wochenende anbieten“, erläutert Beatrix Bruck.

Auch bei den Fortbildungen für die Bereiche ÜL C und ÜL D sind neue Trends eingeflossen, wobei mit Blick auf die demographische Entwicklung der Sport für ältere Menschen immer mehr ins Blickfeld rückt. Dies wird zum Beispiel durch die Sitzgymnastik „Locker vom Hocker“ oder die Rollator-Trainer-Schulung deutlich.

Die neue Broschüre des Sportbildungswerkes liegt in allen öffentlichen Einrichtungen im Kreis aus, ist im Internet freigeschaltet und wird Interessenten auf Wunsch auch zugeschickt. Anmeldungen sind online, schriftlich oder persönlich in der Geschäftsstelle an der Amthausstraße 3 in Herford möglich, Tel. (0 52 21) 13 14 35. [www.sportangebote-herford.de](http://www.sportangebote-herford.de)

## Sieben Plätze auf dem Treppchen geholt

**Leichtathletik:** Aktive der TG Herford starten beim Schülerhallenwettkampf des SV 1860 Minden

**Minden.** Zum letzten Mal waren die Leichtathleten der Turngemeinde Herford zu Gast in der Kampfhalle beim Schülerhallenwettkampf des SV 1860 Minden. Die Halle muss abgerissen werden, da die aktuellen Brandschutzauflagen nicht erfüllt werden können. Ob der Wettkampf in Zukunft an anderer Stelle stattfinden wird, ist noch nicht klar.

Von der TGH waren bei der finalen Veranstaltung sieben Aktive am Start. Sie kehrten mit guten Ergebnissen nach Herford zurück. Maximilian Glasmacher (M11) belegte zweite Plätze mit 1,16 Meter im Hochsprung und mit 8,3 Sekunden im 50-Meter-Sprint. Ferner warf er den Schlagball auf 20,50 Meter. Hannah Wittmer (W12) erreichte im Hochsprung 1,20 Meter, im 50-Meter-Sprint 8,6 Sekunden und bei ihrem ersten Wettkampf im Kugelstoßen landete die Kugel bei 4,44 Meter.

Bei den Mädchen W10/W11 waren Mia Kohz, Lilian Iduwe und Mija Maric allesamt im Sprint, Hochsprung und Ballwurf aktiv. Der Hochsprung musste unterbrochen werden, um den Vorlauf über 50 Meter zu absolvieren. Das brachte die Mädchen etwas aus dem Rhyth-

mus. Mia Kohz (W11) sprang dann noch 1,12 Meter hoch und warf den ungewohnten 200-Gramm-Ball auf 20,50 Meter. Lilian Iduwe (W11) sprang 1,16 Meter hoch und warf den Ball 23,00 Meter weit. Mija Maric (W10) scheiterte ganz knapp an den 1,16 Metern und musste sich im Hochsprung mit 1,12 Meter zufrieden geben. Beim Ballwerfen standen zum Schluss 21,50 Meter zu Buche.

Alle drei sprinteten in der Unterbrechungspause so gut, dass sie sich für den jeweiligen Endlauf qualifizierten. Dort siegte Mija Maric dann in 8,0 Sekunden, ebenso Lilian Iduwe in starken 7,6 Sekunden. Mia Kohz war im Vorlauf noch mit schnellen 7,7 Sekunden unterwegs, im Endlauf waren es 7,9 Sekunden, was Platz vier bedeutete.

Als jüngste Teilnehmerinnen waren Nela und Hana Maric in der Klasse W8 am Start. Nela Maric wurde Zweite im Standweitsprung mit 1,76 Meter. Das Werfen gewann sie mit 19,50 Meter, im Sprint über 50 Meter siegte sie in 8,6 Sekunden. Ihre jüngere Schwester Hana Maric schaffte im Standweitsprung 1,65 Meter, 12,50 Meter im Ballwurf und 9,9 Sekunden über die 50 Meter.



Abschluss in Minden: Hannah Wittmer (v. l.), Mija Maric, Mia Kohz, Nela Maric, Hana Maric (hinten) und Maximilian Glasmacher sowie die hier fehlende Lilian Iduwe starteten in der Kampfhalle.

FOTO: PRIVAT

## In der Schnapsstadt regnet es Medaillen

**Schwimmen:** Die Sportlerinnen und Sportler der TG Ennigloh sind in Steinhagen gleich auf drei verschiedenen Wettkämpfen aktiv. Dies sind das 41. Internationale Masters-Schwimmfest, ein kindgerechter Wettkampf und der 39. Nachwuchs-Wettkampf

**Bünde.** Ein Ort – drei Wettkämpfe: Die Schwimmerinnen und Schwimmer der TG Ennigloh waren in der Schnapsstadt Steinhagen unterschiedlich gefordert.

Beim Internationalen Masters-Schwimmfest war Bettina Beinke in der Altersklasse 45 die einzige Aktive der TGE und zeigte sich in bestechender Form. Sie wurde über vier Strecken gemeldet und gewann jede einzelne Disziplin souverän. Über 50 Meter Brust und Freistil sowie 100 Meter Brust und 200 Meter Freistil verwies sie ihre Kontrahentinnen immer auf die nachfolgenden Plätze.

Die ganz Kleinen hatten beim „Kindgerechten Wettkampf“ die Möglichkeit, erste Wettkampferfahrung zu sammeln. Aus TGE-Sicht schwammen Kinder aus den Jahrgängen 2013 und 2012. Das Programm sieht 25 Meter Brust, Rücken, Freistil und drei Spezialdisziplinen (Brustarme und Kraulbeine, Delfinbeinbewegung sowie Brustbeine mit einem Schwimmbrett) vor. Besonders erfolgreich war Thilo Behrendt. Er siegte über 25 Meter Brust. Außerdem gelang ihm noch der Sprung auf Rang drei über Brustbeine mit einem Schwimmbrett.

Gleich dreimal auf Platz zwei machte Jeff Backhaus auf sich aufmerksam. Er holte die Silbermedaillen über 25 Meter Brust, Brustarme und Kraulbeine sowie Brustbeine mit einem Schwimmbrett. Hannah Priebe überzeugte im Jahrgang 2013 und sicherte sich Silber über Brustbeine mit einem Schwimmbrett und Bronze über 25 Meter Freistil. Auf Rang zwei

kam Milena Nolte über 25 Meter Brust, Bronze sicherte sich Jamila Samantha Schneider über Brustbeine mit einem Schwimmbrett.

Die meisten Ennigloher waren beim 39. Nachwuchs-Wettkampf am Start. Hier waren sieben Vereine einschließlich des Ausrichters gemeldet, die allesamt aus OWL kamen. Die TG Ennigloh stellte dabei sogar das zweitstärkste Team der Veranstaltung und konnte mehrere Erfolge für sich verbuchen.

Gleich viermal Gold und einmal Silber hieß es für Emma Schirmer. Sie gewann die Goldmedaillen über 50 Meter Schmetterling und Rücken sowie 100 und 200 Meter Freistil. Über die 50 Meter Freistil hol-

te sie die Silbermedaille. Bastian Gropitz sicherte sich dreimal Gold und zweimal Silber. Er überzeugte als Sieger über 50 Meter Schmetterling sowie 100 Meter Freistil und Rücken. Auf den 50 Meterstrecken Freistil und Rücken schlug er jeweils als Zweiter an. Gent Qorraj belohnte seine Leistungen mit dreimal Gold und einmal Bronze. Die ersten Plätze fuhr er über 50 Meter Schmetterling und Brust ein wie auch über 100 Meter Lagen. Den dritten Rang belegte er über 200 Meter Freistil.

Ebenfalls dreimal ganz oben landete Anika Nolte im Jahrgang 2011. Sie holte die Goldmedaillen über 50 Meter Rücken und Brust und

100 Meter Brust. Maila Catarina Rodrigues sicherte sich jeweils zweimal Gold und Silber über 50 Meter Brust und 100 Meter Freistil sowie 100 Meter Brust und 200 Meter Freistil. Ruben Jonathan Frädrich gewann jeweils zweimal Gold und Bronze. Er sicherte sich Edelmetall über 50 und 100 Meter Brust und 50 und 200 Meter Freistil.

Zweimal ganz oben auf dem Treppchen landete Marlene Kraske. Sie sicherte sich diese Plätze über 50 und 100 Meter Brust. Die persönliche Medaillenbilanz von Finn Schulz fiel auch äußerst erfolgreich aus. Er sicherte sich einmal Gold (100 Meter Brust), zwei-



Zufriedenes Team: Beim Nachwuchs-Wettkampf in Steinhagen wurden die Ennigloher von Trainerin Anja Wehmeier und Trainer Torsten Ransiek betreut.

FOTO: PRIVAT

### Sport in Kürze

**Tennis: Erfolgreiche TCH-Teams** Erfolgreich gestalteten die zweite und dritte Herrenmannschaft des TC Herford ihre jüngsten Auftritte auf Tennis-Bezirksebene. Beim 5:1-Sieg gegen TuRa Elsen in der 1. Bezirksklasse gewannen Jason König, Marvin Meier und Alexander Horst glatt in zwei Sätzen, während Jan von Hören erst im Match-Tiebreak unterlag. Die Gäste verzichteten danach auf die Austragung der Doppel. Eine Etage tiefer in der 2. Bezirksklasse gab es einen deutlichen 6:0-Erfolg für TC Herford III gegen den TC Rodinghausen. Bereits nach den Einzeln machten Louis Nass, Gaston Kähler, Raoul Büscher und Nick Oskar Luckow alles klar.

### Fußball: Treffen in Südlengern

Der Vorstand des TuS Eintracht Südlengern lädt am heutigen Freitag, 6. Dezember, ab 19 Uhr wieder alle ehemaligen Aktiven, Freunde und Gönner des Vereins zum gemütlichen Beisammensein ins Sportlerheim ein. Das letzte Treffen in diesem Jahr ist am Freitag, 20. Dezember, geplant. Zwischen Weihnachten und Neujahr ist das Sportlerheim geschlossen, die erste Zusammenkunft im neuen Jahr findet am Freitag, 3. Januar, ab 19 Uhr statt. Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern frohe Weihnachten und einen guten Rutsch.

### RWK-Oldies treffen sich

Die RWK-Oldies des FC RW Kirchlengern kommen wieder am Dienstag, 10. Dezember, um 18 Uhr im Sportlerheim am Elsesportplatz zusammen. Dabei wird auch ein kleiner Imbiss gereicht. Anmeldungen für das Treffen nimmt Helmut Sieker unter mobil 0178 3 573 603 entgegen.