

Deutliche Packung für BCH-Reserve

Trotz Verstärkung 2:6 gegen TV Emsdetten

Badminton, Regionalliga: BC Hohenlimburg II - TV Emsdetten 2:6. Trotz der Verstärkung durch Christian Bald und Fabian Stoppel aus dem Bundesliga-Kader verlor die Mannschaft um Stefanie Pilz deutlich.

Dabei fing der Spieltag gegen den Aufstiegsaspiranten TV Emsdetten sehr gut an. Christian Bald und Fabian Stoppel spielten einen ersten noch zerfahrenen Satz im Herrendoppel. Doch im zweiten Durchgang waren die beiden wieder in der richtigen Spur und übernahmen immer mehr die Initiative. Im Entscheidungssatz hatten die Gäste nichts mehr entgegenzusetzen.

Auch Sven Lübbers und Sebastian Haardt gelang im ersten Satz noch nicht alles. Den zweiten Satz holten sie sich in der Verlängerung mit einem knappen Linienball, der von den Gästen aus Emsdetten zwar moniert, aber vom Schiedsrichter „gut“ gegeben wurde.

Im Entscheidungssatz erspielten sich die beiden Hohenlimburger einen komfortablen Vorsprung und gewannen diesen dann auch verdient.

Eine schwere Aufgabe zu bewältigen hatte Christian Bald dann im Herreneinzel. Vor ein paar Wochen musste er noch gegen den Europameister Thorsten Hukriede ran, nun



Fabian Stoppel hat die BCH-Reserve verstärkt. FOTO: PRIVAT

durfte er gegen den in Hohenlimburg gut bekannten und geschätzten Marco de Jager seine gute Entwicklung zeigen. Christian Bald machte seine Sache gut, auch wenn er in drei Sätzen wie schon gegen Hukriede verlor.

Stefanie Pilz konnte im Dameneinzel und im Damendoppel mit Laura Riffelmann genauso wenig wie Sebastian Haardt und Sven Lübbers in den Einzeln überzeugen und verlor in je zwei Sätzen.

Spannend verlief – obwohl dies keine Auswirkung auf die schon feststehende Heimmiederlage hatte – das Mixed mit Laura Riffelmann und Doppelspezialist Fabian Stoppel. In einem wahren Dreisatzkrimi mussten die beiden allerdings am Ende den Gästen das Feld überlassen.

BCH: Bald/Stoppel (14:21, 21:18, 21:16), Lübbers/Haardt (18:21, 24:22, 21:15), Riffelmann/Pilz (13:21, 15:21), Bald (13:21, 21:15, 16:21), Lübbers (14:21, 15:21), Haardt (10:21, 11:21), Pilz (11:21, 16:21), Stoppel/Riffelmann (18:21, 21:14, 24:26). *luz*

Stadtmeisterschaft im Hallenfußball

Schwerte. Vom 4. bis zum 6. Januar richteten der TuS Holzen/Sommerberg und der VfB Westhofen die Schwerter Stadtmeisterschaft im Hallenfußball aus. Mit dabei ist auch der SC Berchum/Garenfeld.



22 Frauen und Männer besuchten den Selbstverteidigungskursus für Senioren beim Elseyer TV.

FOTO: PRIVAT

Selbstbewusstes Auftreten bei Angriff

„Yaware“ – Abteilung des ETV bietet Selbstverteidigungskursus für Senioren an

Von Lutz Risse

Hohenlimburg. Ein Fremder klingelt an der Tür. Er führt nichts Gutes im Schilde. Der Anwohner ahnt jedoch nichts und lässt den Unbekannten in die Wohnung. Zu spät bemerkt er, dass es sich um einen Verbrecher handelt.

Die beste Lösung ist natürlich eine derartige Situation zu vermeiden und fremde Leute gar nicht erst in die Wohnung zu lassen. Opfer sind meist ältere Menschen. Sollte sich doch ein Fremder Zutritt zur Wohnung verschaffen, ist es wichtig zu wissen, wie potenzielle Opfer sich verteidigen können und welche Gegenstände aus dem Hausgebrauch zur Verteidigung nutzbar sind.

Das hat sich auch Michele Colonna gedacht. Der 42-Jährige gründete 2003 die Jiu Jitsu-Abteilung „Yaware“ beim Elseyer TV und lehrt seit dem erfolgreich die japanische Kampfkunst beim ETV. Mehrmals ist Colonna schon auf einen Selbstverteidigungskursus für Senioren angesprochen worden, ein schreckliches Verbrechen in Hohenlimburg animierte ihn zusätzlich, das Vorhaben endlich in die Tat umzusetzen.

Und so fanden sich 22 Frauen

und Männer zwischen 49 und 73 Jahren in der ETV-Turnhalle an der Heidestraße ein. Bei diesem Kursus ging es um reine Selbstverteidigung, nicht um die Vermittlung der Kampfkunst Jiu Jitsu. Michele Colonna und seinen Trainern Christian Weninger und Marcel Siemon ging es auch nicht um Profit für den Verein. Der Kursus war für die Teilnehmer nämlich kostenfrei.

Nach einer kurzen Kennenlernrunde im Vereinsheim begannen die Übungsleiter des Elseyer TV mit einem theoretischen Teil zum allgemeinen Verhalten bei Gefahrensituationen. Anschließend hieß es sofort „Sportzeug überstreifen“, denn es ging in die Halle.

Das erste Thema war selbstbewusstes Auftreten. Michele Colonna, Christian Weninger und Michele Colonna vermittelten den Teilnehmern, wie ein potenzielles Opfer einen Angreifer durch Auftreten und Körpersprache zeigt, dass man kein leichtes Opfer ist und den Angreifer dadurch abschreckt. Die Übungsleiter gingen darauf ein, wie man eine Gefahr rechtzeitig erkennt.

Die Teilnehmer übten einfache Befreiungstechniken aus verschiedenen Griffen sowie geeignete Schläge und Tritte. Als Hilfsmittel

nutzten sie Schlagpolster und den Latexdummy „Bob“.

Weitere Themen waren richtiges Abfangen bei einem Sturz, was als „Waffe“ aus dem Hausgebrauch benutzt werden kann sowie richtiges Verhalten, wenn der Angreifer bewaffnet ist.

Die Trainer Michele Colonna, Christian Weninger und Marcel Siemon waren begeistert von der hochmotivierten Truppe, die zwei Tage lang mit Begeisterung dabei war. „Ihr wart alle sehr fit und agil“, lobte Michele Colonna die Gruppe

– worauf ein Teilnehmer mit einem Augenzwinkern antwortete: „Ihr dachtet wohl, wir kommen mit einem Rollator hier an.“

Die Trainer ernteten durchweg positive Resonanz für die Organisation und Durchführung des Kurses. Für die Teilnehmer gab es in den Mittagspausen sogar Erbsensuppe und frische Brötchen. Fast alle äußerten den Wunsch nach einer Fortsetzung oder sogar die Gründung einer neuen Abteilung im Sportverein. „Wir werden darüber nachdenken“, so Michele Colonna.

Der Kursus war zwar kostenlos, aber am Eingang stand eine Spardose, wo jeder Teilnehmer etwas für den Verein spenden konnte.

Der Inhalt dieser Spardose überraschte Michele Colonna und Co. so sehr, dass sie sich entschlossen haben, mit dem Geld etwas Sinnvolles zu tun.

„Wir haben uns entschieden, die Patenschaft für ein Kind in Simbabwe zu übernehmen. Wir werden für die Dauer der Schulzeit das Schulgeld bezahlen“, sagte Michele Colonna. Das „Simbabwe-Projekt“ ist eine Initiative des heimischen Realchullehrers Wilfried Busch, der eine Partnerschule in Rudhanda unterstützt.

Realitätsnahe Selbstverteidigung

■ Michele Colonna ist Träger des 3. Dan Jiu Jitsu (Schwarzgurt), Marcel Siemon und Christian Weninger tragen den 1. Dan Jiu Jitsu. Alle drei sind ausgebildete Übungsleiter.

■ Michele Colonna wurde extra dafür ausgebildet, Selbstverteidigung zu vermitteln. Bei Jim Wagner hat er realitätsnahe Selbstverteidigung gelernt und trägt den Titel „Reality Based System Instructor“.



Angelika Braun-Nott Zweite beim Nikolauslauf in der AK 60

Nikolauslauf in Herdecke. Sechs Mitglieder des Lauftreffs Hohenlimburg gingen beim 29. Nikolauslauf in Herdecke „Rund um den Hengstese“ an den Start. Die Ergebnisse der heimi-

schen Teilnehmerinnen: 9,6 km-Lauf: Karin Erdmann (5. W 65 in 1:11:34 Stunden), Angelika Braun-Nott (2. W 60 in 00:53:35); 9,6 km-Walking: Renate Sembach (7. WW in 1:20:57),

Martina Johna (9. WW in 1:21:32), Karin Kracht-Zinn (15. WW in 1:22:57), Walter Bewersdorff (22. WM in 1:31:29).

Foto: privat

140 DLRG-Kinder rufen lautstark den Nikolaus

Hohenlimburg. „Nikolaus“, rufen mehr als 140 Kinder der DLRG-Ortsgruppe Hohenlimburg lautstark beim Nikolausschwimmen im Lennebad in Hohenlimburg. Voller Vorfreude erwarten sie ihn in Begleitung von Knecht Ruprecht. Zur großen Überraschung der Kinder verteilten Knecht Ruprecht und der Nikolaus Stutenkerle, worüber sich die Kleinen sehr freuten.

Bis der Nikolaus erschien, wurde die Wartezeit mit vielen Spielsachen im Wasser verkürzt. Hierzu ließen die Betreuer unter anderem Schwimnudeln, Wasserbälle und Spielboote ins Wasser. Als Highlight wurde von der Ortsgruppe in diesem Jahr ein „Pyjama-Schwimmen“ geplant, welches von den Kindern mit viel Begeisterung angenommen wurde.

Die DLRG freute sich sehr über die Vielzahl von Mitgliedern, die an diesem Abend erschienen sind und dass diese jährliche Veranstaltung weiterhin eine solch positive Resonanz bei den Kleinen und Großen findet. Ein Dank galt auch den Helfern, die diesen Abend mitgestaltet und möglich gemacht haben.

„Zehner“ laden Aktive erstmals ein zum „Wintercup“

Hohenlimburg. Die Fußballer des SV Hohenlimburg 1910 laden erstmalig alle Senioren-Mannschaften zum „Wintercup 2.0“ ein. Das Turnier findet statt am Samstag, 22. Dezember, ab 16.30 Uhr in der Lenne Arena, Elseyer Straße 69. Gespielt wird in zwei Gruppen mit jeweils vier bis fünf Mannschaften sowie anschließenden Halbfinal- und Finalspielen. Die acht bis zehn Teams werden im Vorfeld gebildet und setzen sich aus Spielerinnen und Spielern aller Senioren-Mannschaften zusammen. Die Startgebühr pro Spieler beträgt 10 Euro. Für anschließende Speisen und das eine oder andere Getränk in gemütlicher Runde ist damit gesorgt.

Um Anmeldung beim Organisationsteam (Lena Diethert/Christoph Dahnke) bis zum 15. Dezember wird gebeten.

LESERSERVICE

Sie haben Fragen zur Zustellung, zum Abonnement:
Telefon 01802 404078*,
Telefax 01802 404088*
Sie erreichen uns: mo bis fr 6-20 Uhr
sa 6-14 Uhr, so 15-20 Uhr
leserservice@westfalenpost.de

Sie möchten eine Anzeige aufgeben:

PRIVAT:
Telefon 01802 404038*,
Telefax 01802 404022*
Sie erreichen uns: mo bis fr 7.30-18 Uhr
anzeigenannahme@westfalenpost.de
www.online-aufgeben.de

GEWERBLICH:
Ansprechpartner: Jörg Eckermann
Telefon 0231 9573-1344
Telefax 0231 9573-1301
E-Mail:
anzeigenzentrale@waz-mediengruppe.de
anzeigen.hagen@waz.de
Sie erreichen uns: mo bis fr 9-17 Uhr
Sie möchten unseren Service vor Ort nutzen:
LeserService, Herrenstr. 10-16,
58119 Hohenlimburg; kein Ticketverkauf
Öffnungszeiten:
mo bis fr 9.30-18 Uhr, sa 9.30-13 Uhr
*6 Cent pro Anruf/Fax aus dem dt. Festnetz / Mobilfunk max. 42 Cent/Minute

IMPRESSUM

Hohenlimburg
Anschiff: Langenkampstraße 1,
58119 Hohenlimburg, Postfach: 59104
Telefon 02334 9189-20, -21, -22
Fax 02334 9189-25
E-Mail: hohlenlimburg@westfalenpost.de

Redaktion:
Ulrich Manasterni (verantwortlich),
Volker Bremshey, Lutz Risse

Produktion am Regiodesk:
Ulrich Manasterni

Abbestellungen sind nur zum Quartalsende möglich. Die Abbestellung ist schriftlich bis zum 5. des letzten Quartalsmonats an den Verlag zu richten. Bei Nichtbelieferung im Falle höherer Gewalt, bei Störungen des Betriebsfriedens, Arbeitskampf (Streik, Aussperrung) bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.