



# ARMINIEN

## Infos



*Die Mitgliederzeitung des SV Arminia Langeneicke 1920 e.V.*

11/18

November 2018

Nr. 31

## Wir brauchen die Herausforderung der jungen Generation, sonst würden uns die Füße einschlafen.

(Zitat von Willy Brandt, ehemaliger Bundeskanzler)

Getreu diesem Motto, hat es in unserem Verein in den letzten Wochen und Monaten einige positive und für die Zukunft wegweisende Veränderungen gegeben.

Sowohl der Vorstand, als auch die Seniorenmannschaften wurden „runderneuert“.

Nachdem im Sommer 2017 der Generationswechsel eingeläutet wurde und die Spieler des „II. goldenen Jahrgangs“ in die Alte Herren gewechselt sind, geht die Entwicklung zur neuen Saison weiter.

Mit Marc Polder als überregional bekannten und fußballerisch exzellenten Spielertrainer und Marcus Danneschewski als Co- und Torwarttrainer konnten erfahrene Routiniers für unsere Seniorenmannschaft verpflichtet werden.

Gezielte Verstärkungen mit neuen Spielern in den verschiedenen Mannschaftsteilen runden das Bild positiv ab. Der Altersdurchschnitt von knapp 23 Jahren zusammen mit dem Potential unserer jungen Spieler lässt für die nächsten Jahre hoffen und vielleicht eine „III. goldene Generation“ heranwachsen.

Wer möchte, kann sich jeden Sonntag entweder in Langeneicke oder auch bei den Auswärtsspielen davon überzeugen.



Unsere aktuelle 1. Seniorenmannschaft mit dem Trainerteam Marc Polder und Marcus Danneschewski.



Der neu gewählte Vorstand mit dem 1. Vorsitzenden Michael Weier, Matthias Sprink, Marc Rischke, Michael Wiehen und Wolfgang Sure und den ehemaligen 1. und 2. Vorsitzenden Engelbert Harrenkamp und Jürgen Rodejohann.

Ein Dank geht noch einmal an den ehemaligen Trainer Uli Rehborn, der in den letzten Jahren die Verantwortung für die Mannschaft übernommen, und die aktuellen Veränderungen maßgeblich mit vorangetrieben hat.

### Generalüberholung II

Eine Grunderneuerung hat es in diesem Jahr auch im Vorstand der Arminia gegeben. Mit Michael Weier leitet ein Arminen - Urgestein zukünftig die Geschicke des Vereins. Er hat sich sofort bereiterklärt Verantwortung für die Zukunft unserer Arminia zu übernehmen. Mit ihm bilden Matthias Sprink, Marc Rischke und Michael Wiehen (als „alter Hase“) den geschäftsführenden Vorstand. Einige junge, in der Regel ehemalige Seniorenspieler konnten für weitere Vorstandspositionen gewonnen werden. Somit kann unsere Arminia voraussichtlich in eine positive Zukunft blicken und mit den neuen, jungen und motivierten Kräften die Herausforderungen annehmen.

Unterstützt unseren Verein gerne bei den Aufgaben.

## Die Angebote unserer Damen-Gymnastikabteilung



### Power Fit Kurs

Der Power Fit Kurs bietet ein Ganzkörpertraining für Frauen sowie Anfängerinnen und Fortgeschrittene, die ihren Körper gerne mal richtig zum Schwitzen bringen möchten. Ein vielseitiges und modernes Fitness-/Gymnastikprogramm, welches beispielhaft typische Problemzonen wie Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert.

Leitung: Katja Ort: Haus Nazareth in Störmede Termin: jeden Montag 19.00 – 20.00 Uhr (außer an Feiertagen und in den Ferien)

### Gymnastikgruppe für Frauen

Ganzheitlich trainiert wird in der Gymnastikgruppe für Frauen. Mit Musik, Steppbrett, Bällen und weiteren Equipment werden das Herz-Kreislauf-System und die Skelettmuskulatur angeregt und gestärkt. Darüber hinaus werden gezielte Elemente aus der Bauch-Beine-Po-Gymnastik, Rückenschule sowie hirneleistungssteigernde Übungen angewandt. Entspannende Einheiten runden das Angebot ab.

Leitung: Maria Weier

Ort: Haus Nazareth in Störmede Termin: jeden Montag 20.00 – 21.00 Uhr (außer an Feiertagen und in den Ferien)

### Gymnastik Gruppe Ü „10 X 7“

Jeden Dienstag um 17.00 Uhr trifft sich die Seniorengruppe der Arminia mit ihrer Übungsleiterin Agathe Wiehen im Pfarrheim.

Unterstützt durch Musik werden dort Dehn- und Bewegungsübungen zum Erhalt der Mobilität durchgeführt. Das Programm dauert jeweils 1,5 Stunden und wird durch Gespräche und Geselligkeit abgerundet. Einmal im Monat trifft sich die Runde zum Stammtisch um aktuelle Themen zu vertiefen (sportliche und auch gesellschaftliche).

Wer Lust dazu hat, kann sich der Gruppe gerne anschließen. Einfach Dienstags ins Pfarrheim kommen, oder sich unter 4695 bei Agathe Wiehen informieren.

Unsere Gymnastikabteilung ist nicht nur sportlich aktiv, sondern bietet ihren Mitgliedern weitere facettenreiche Angebote. Einmal im Jahr findet ein zweitägiger Ausflug für alle aktiven und passiven Mitglieder statt. Voller positiver Erinnerungen wird noch heute auf den letzten Ausflug nach Hamburg zurückgeblickt. Mit persönlichem Stadtführer und eigenem Bus wurde die Hansestadt ausführlich, stressfrei und interessant entdeckt. Selbstverständlich war neben den geplanten Führungen genügend Zeit das maritime Flair nach eigenen Herzenswünschen zu genießen. Derzeit laufen bereits intensive Vorbereitungen für die nächste Fahrt im kommenden Jahr. Gemeinsam wird man zwei schöne Tage in der ehemaligen Bundeshauptstadt Bonn verbringen. Wer bereits an solchen Fahrten teilgenommen hat weiß, dass auch dort wieder ein interessantes und kurzweiliges Rahmenprogramm vorgehalten wird. Nähere Informationen folgen ca. im Februar. Neben den mehrtägigen Ausflügen wird auch jährlich eine Tageswanderung oder -radtour angeboten. Beispielhaft wurde bereits das Delbrücker Land oder der Möhnesee mit seinem angrenzenden Arnsberger Wald erkundet. Neben der körperlichen Aktivität ist die Gesellig- und Gemütlichkeit ein wichtiger Bestandteil bei allen Veranstaltungen der Gymnastikgruppe.

Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen. Informationen zum Angebot der Gymnastikabteilung gibt Maria Weier (Tel. 2526).



## Freizeit und Breitensport bei Arminia Langeneicke



### Runter vom Sofa! Mit Arminia fit durch den Winter!!!

Am Dienstag, 30. Oktober 2018 startet wieder unsere Herbst/Winter – Gymnastik.

Los geht es um 19.00 Uhr in der Sporthalle-West in Geseke

(jeden Dienstag, neben der Dietrich-Bonhoefer-Schule, Auf den Strickern) Möglichkeiten zur Mitfahrt um 18.45 Uhr an der Kirche Langeneicke.

Wie schon im letzten Jahr wird der Kurs von Maria Weier geleitet.

Teilnehmen kann Jedermann und Jederfrau von Jung bis Alt.

Bis zu den Osterferien 2019 besteht regelmäßig die Möglichkeit etwas für Fitness, Ausdauer und gegen Wintermüdigkeit zu unternehmen.

Die Teilnahme ist kostenlos

**Mach mit und Du bleibst fit!!!**



Seit Herbst 2017 gibt es wieder Freizeit und Breitensport für Alle bei Arminia Langeneicke. Jeden Dienstag trafen sich 10 -20 Sportlerinnen und Sportler zwischen 40 und 70 Jahren, um etwas für ihre Gesundheit zu tun. Maria Weier, seit vielen Jahren qualifizierte Übungsleiterin in unserer Damen - Gymnastikabteilung, konnten wir als Trainerin für diese Gruppe gewinnen.

Hier ein Kurzinterview mit Maria:

AI: Wie war dein Eindruck von der Gruppe?

Maria: Für mich war es erst mal eine neue Erfahrung und nicht nur mit Damen zu trainieren wie ich es bisher gewohnt war. Eine bunt gemischte Gruppe von Damen und Herren zwischen 40 und 70 mit unterschiedlichem Fitnessstand besuchten regelmäßig unsere Übungsabende. Es ist besonders wichtig den Teilnehmern, unabhängig vom Alter und Fitness Übungen anzubieten, die jeder bewältigen kann. Jeder macht so gut mit wie er kann. Fordern, nicht überfordern ist mein Ziel.

AI: Wie muss ich mir eine Übungseinheit vorstellen?

Maria: Mit Musik und guter Laune starten wir die **Aufwärmphase** z.B. spielerische Laufübungen oder kleine Fangspiele, kommen dann zum **Hauptteil** mit unterschiedlichen Inhalten: Rückenschulung, Bauch Beine Po, Übungen mit einem großen Gymnastikball oder Dehn- und Kräftigungsübungen. Zum **Schluss** jeder Einheit gibt es Entspannungsübungen, Stretchen usw.

AI: Warst du zufrieden mit der Beteiligung?

Maria: Auf jeden Fall. Wenn beim nächsten Kurs einige neue Damen und Herren dazu kommen, freuen wir uns alle. Freundinnen und Freunde können gerne mitgebracht werden, der Kurs ist ja auch für Nichtmitglieder von Arminia kostenlos. Wir wissen heute, dass regelmäßiger Sport und Bewegung ein einfaches Mittel ist, um sich fit zu halten.



Maria erklärt den Ablauf der Übungseinheit

## Arminia bietet auch Nordic Walking an.



Die Gymnastik Gruppe legte nach den Osterferien eine Sommerpause ein. Nun sollte es nach draußen gehen, Nordic Walking war angesagt. Da Nordic Walking mehr ist als Spazieren gehen mit Skistöcken, musste ein geeigneter Trainer gefunden werden. Mit Thorsten Gehlen (auf dem Bild unten vorne rechts) haben wir einen professionellen, lizenzierten Nordic Walking Trainer gewinnen können, der uns mit hilfreichen Tipps und Korrekturen die Technik lehrt.

Bei den Vorbesprechungen schlug T. Gehlen vor, die Übungseinheiten nach Erwitte zur Pöppelsche zu verlegen. Im Wald sei Nordic Walking auf jeden Fall Gelenkschonender als auf Asphalt, außerdem sei die Atmosphäre im Wald einfach viel schöner. Wir trafen uns am 11.04.2018 am Kirchipark in Langeneicke und fuhren in Fahrgemeinschaften nach Erwitte. Bei den ersten Übungseinheit wurde vielen Teilnehmern erst mal bewusst, wie schön es sein kann mit einer Gruppe in dem wunderschönen Gebiet an der Pöppelsche und den vielen Möglichkeiten, die sich dort bieten, zu walken. Wenn Thorsten verhindert war, hat Willi Grote, der vor einigen Jahren schon mal einen Kurs bei Thorsten belegt hatte, die Regie übernommen und wertvolle Tipps gegeben. Da in Erwitte vorübergehend einige Wege nicht mehr begehbar waren, sind wir zum Trimpfad nach Geseke ausgewichen.

Witterungsbedingt sind wir auch in der Langeneicker Feldflur gewalkt.

Im Winter gehen wir, wenn die Wetterbedingungen es eben zulassen, in Bad Westernkotten unter Flutlicht im Kurpark.

Eine neue Erfahrung, die den Teilnehmern bisher sehr viel Freude bereitet.

### Warum ist Nordic Walking so effektiv?

Untersuchungen haben ergeben, dass beim Nordic Walking bis zu 46 Prozent mehr Kalorien und mehr Sauerstoff verbraucht werden, als bei normalem Gehen mit der gleichen Geschwindigkeit. Da liegt die Frage nahe, warum Nordic Walking so effektiv ist. Das hat mehrere Gründe: Zum einen bietet Nordic Walking denselben gesundheitlichen Nutzen wie andere Ausdauersportarten z.B. Joggen oder Walken.

Zum anderen ist Nordic Walking durch den Stockeinsatz sowohl Ausdauer- wie Kraft- und Koordinationstraining.

Durch den Bewegungsablauf werden außerdem 85 Prozent der gesamten Muskulatur des Körpers aktiviert und trainiert.

Der gesundheitliche Nutzen von Nordic Walking, der mit anderen Ausdauersportarten vergleichbar ist, umfasst die Stärkung der Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen, die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, der Atmung, des Stoffwechsel- und Immunsystems, des Nerven- und Hormonsystems und der Psyche.

Nordic Walking hat aber darüber hinaus noch einige Vorteile zu bieten, u.a.:

- Vergrößerung der Kapazität der Atemhilfsmuskulatur bei Einsatz der Stöcke. Durch diesen Trainingseffekt wird die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus verbessert.
- Verbesserung der Bewegungssteuerung (Koordination, Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht, Raumorientierung, Aufmerksamkeit).
- Weder Muskulatur, noch Gelenke noch das Herz-Kreislaufsystem werden beim Nordic-Walking überfordert. Aus diesem Grund ist Nordic Walking ein optimaler Einstiegsport für untrainierte oder übergewichtige Menschen.
- Der Bewegungsapparat wird beim Nordic Walking um 30 Prozent entlastet. Deshalb ist dieser Sport besonders geeignet für Menschen mit Rücken- und Knieproblemen.
- Bei korrekter Technik wird der Griff der Stöcke im Rhythmus fest gefasst und wieder locker gelassen. Dieses Spannen und Entspannen der Arm- und Schultermuskulatur führt zu einer "Muskelpumpwirkung" im gesamten Oberkörper, die die Durchblutung dieses Gebietes verbessert. Durch die Pumpbewegungen wird Sauerstoff angeliefert und Stoffwechselprodukte abtransportiert. Damit erklärt sich die spezifische Wirkung von Nordic Walking auf Verspannungen der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur.



## Informationen aus den Fußballabteilungen:



### Die Ü32 (oder auch als „Alte Herren“ bekannt)

Das Altherren Pfingstturnier am Freitag vor Pfingsten fand zum ersten Mal seit Jahren wieder als Kleinfeldturnier statt. Gespielt wurde in zwei Gruppen auf zwei Spielfeldern. Erfreulicherweise gewann unsere Mannschaft das Turnier, sodass der „dicke Umschlag“ in Langeneicke geblieben ist und sofort an den örtlichen Verpflegungsstationen reinvestiert werden konnte.

Bei den Alten Herren gibt es keinen Ligabetrieb. Die Mannschaften spielen während des Sommers in der Regel in Freundschaftsspielen gegeneinander. Der sportliche Erfolg wird darüber hinaus bei Einladungsturnieren und im Kreispokal der Fußballkreise Lippstadt und Soest gemessen.

Hier steht unsere Ü32, die in der 11er – Besetzung seit Jahren eine Spielgemeinschaft mit unseren Nachbarn aus Ehringhausen bildet, im Achtelfinale gegen die Sportfreunde Soest-Müllingsen.

Das Spiel findet am 4. Mai 2019 statt (nähere Info dazu folgt zu gegebener Zeit).

Dadurch, dass nahezu die komplette ehemalige Bezirksligamannschaft zusammengeblieben ist, spielen die Jungs eine sehr gute Rolle in diesem Wettbewerb. Zuschauen lohnt sich.

Die Abteilung wird seit Jahren erfolgreich durch unsere Sportsfreunde Konrad Degener (gefühlte Generationen) und Andreas Schneider geführt.

### Jugend

Unsere Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen spielen in 2er- oder 4er-Jugendspielgemeinschaften mit den Nachbarvereinen aus Mönninghausen, Ehringhausen und Störmede. Unsere Jugend ist die Zukunft von Morgen. In e3h Mannschaften sollen die Spieler nicht nur fußballerisch ausgebildet werden, sondern sich auch persönlich weiterentwickeln und gesellschaftliche Werte wie beispielhaft Ehrlichkeit, Toleranz und Respekt vermittelt bekommen. Es geht um mehr als nur den Sport!

**Die A-Jugend** geht in der Kreisliga A auf Punktejagd. Trainiert wird die Mannschaft vom lizenzierten Sportfreund Udo Lass aus Störmede. Training und Spiele werden auf der Sportplatzanlage vom SuS Störmede durchgeführt. Fünf Langeneicker Nachwuchskicker (Geburtsjahre 2000 / 2001) sind für die A-Jugend aktiv. Mit Robin Sonntag wird im Sommer ein Spieler in den Seniorenbereich wechseln. Die anderen Jungs gehören zum jüngeren Jahrgang und können noch ein weiteres Jahr in der A-Jugend spielen.

**Unsere B-Jugend** (Geburtsjahrgänge 2002 / 2003) wird von Dietmar Weiser auf unseren Sportplätzen in Langeneicke trainiert. Trainiert wird montags und mittwochs. Freitags finden die Spiele statt. Innerhalb der B-Jugend Spielgemeinschaft spielen fünf Langeneicker in der Liga: „Qualifikation Staffel 1.“ In die A-Jugend wechseln in der neuen Saison zwei Langeneicker. Ein weiterer Langeneicker Fußballer im B-Jugend-Alter ist Merlin Sonntag. Merlin spielt höherklassig für den Bundesliganachwuchs des SC Paderborn 07.

Die Nachwuchsfußballer aus der **C-Jugend** (Geburtsjahrgänge 2004 / 2005) gehen in der Kreisliga A an den Start und tragen ihre Spiele beim TuS Ehringhausen aus. Trainiert wird die Spielgemeinschaft von Dorian Weiß. Aus Langeneicke sind hier leider nur maximal drei Kinder aktiv.

**Die D-Jugend** (Geburtsjahrgänge 2006 / 2007) wird geleitet und trainiert von Uwe Seifert und Benedikt Hahnel. Training und Spiele finden auf der Sportplatzanlage des FC Mönninghausen statt.

**Unsere E-Jugendlichen** (Geburtsjahrgänge 2008 / 2009) trainieren und spielen auf unserem Sportplatz von Arminia Langeneicke. Für die Mannschaft zuständig sind die beiden Trainer Mathias Sprink und Tom Unterhalt. Von den fünf Langeneicker Spielern können zwei in der nächsten Saison in die D-Jugend wechseln.

**Die F-Jugend** (Geburtsjahrgänge 2010 / 2011) wird von Thomas Wibberg in Störmede trainiert und geht in der Fair-Play-Staffel 4 auf Torejagd. Die Allerjüngsten aus der G-Jugend werden von Ann Kathrin Remmert, Katharina Schnelle und Lena Sauermann ebenfalls in Störmede trainiert.



Die diesjährige Weihnachtsfeier findet am Samstag, den 01. 12. 2018 um 19 Uhr in unserem Vereinslokal Gaststätte Kemper-Steinhoff statt.

Alle Freunde, Fans und Gönner sind herzlich eingeladen

- Tombola mit attraktiven Preisen
- Für das leibliche Wohl wird bestens gesorgt
- Nikolaus
- Kostenbeitrag p.P. 20 €

Wir freuen uns auf euer kommen!  
„Das sind Gefühle, wo man schwer beschreiben kann.“  
(Jürgen Klinsmann)

Anmeldungen bitte bis zum 28.11.2018 an:  
Mathias Sprink: 0170 – 9979381  
Wolfgang Sure: 0171 – 8765547

### Das Sportheim / Sportgelände

Die Holzkonstruktion der Überdachung konnte im Sommer gestrichen werden. Ebenso erhielt der Grillraum einen neuen Anstrich. Darüber hinaus konnten die Sportplatzumrandung abgeschliffen und neu gestrichen werden. Eine Fleißarbeit, welche mit einem schönen Ergebnis belohnt wurde. Nun strahlt wieder alles in unseren schwarz-weißen Vereinsfarben. Ferner wurden im und am Sportheim einheitliche Infotafeln montiert und die Duschkabine fugenrein gesäubert. Ebenso wurden die Waschbetonplatten unter der Überdachung „gekärchert“ und rund um den Sportplatz wurde das Grün großzügig zurückgeschnitten. Das defekte Flutlicht am Trainingsplatz wurde repariert, sodass es den Platz nun wieder einwandfrei ausleuchtet. Allen Helfern ein großes Dankeschön für die geleistete Unterstützung!

### In Planung für 2019: Beregnungsanlage inklusive Brunnenbau

Bereits in der Vergangenheit war die Rasenfläche des Hauptplatzes in niederschlagsarmen Sommermonaten an verschiedenen Stellen durch vertrocknete, teils sogar verbrannte Bereiche, gekennzeichnet. Nach der langen Hitzeperiode in diesem Sommer hat die Rasenfläche ganz besonders gelitten. Im Gegensatz zu den letzten Jahren ist/war die Grasfläche fast flächendeckend vertrocknet oder verbrannt. Durch die fehlende Grasdichte und damit verbundenen Unebenheiten ist ein kontrolliertes Fußballspiel nicht mehr möglich. Bälle verspringen und ein sauberes Passspiel ist unmöglich. Darüber hinaus ist die Verletzungsgefahr der Sportler beim Sturz auf den harten Boden, wie auch durch umknicken o.ä., deutlich erhöht. Auch in den nächsten Jahren ist davon auszugehen, dass die Erderwärmung weiter voranschreitet und mit anhaltenden Hitzewellen zu rechnen ist. Die geplante Beregnungsanlage würde zur deutlichen Verbesserung von Qualität und Bespielbarkeit unseres Sportplatzes führen.

Inwieweit dieses kostenintensive Vorhaben umgesetzt werden kann hängt in hohem Maße von der Unterstützung der Stadt Geseke ab. Entsprechende Anträge wurden eingereicht. Neben der finanziellen, wird auch für das Vorhaben sicherlich die Unterstützung durch Eigenleistung notwendig. Wir hoffen da auf viele Freiwillige.

An dieser Stelle ein ganz großes Dankeschön an folgende Spender, die unsere Arminia 2018 bei der Materialausstattung, beim leiblichen Wohl usw unterstützt haben:

**Elektromaschinenbau Joachim Ventur**

**Tattoostudio Farbenkessel**

**Grote + Peitz Bedachungen**

**Laminat Depot**

**GOP Variete**

**Restaurant Kemper-Steinhoff**

**Herzlichen Dank auch allen hier nicht genannten Helfer, Spender, Freunde und Gönner, ohne die ein Verein wie Arminia sicherlich nicht so gut funktionieren könnte.**

### **Pfingstlauf 2018**

Bereits zum 11. Mal fand in diesem Jahr der „Waschbären“ Pfingstlauf durch das schöne Langeneicke statt. Angeboten wurden wie gewohnt ein Kinderlauf, der 5 km-Firmenlauf sowie der Hauptlauf über 10 km, für den insgesamt 4 Dorfrunden zurückgelegt werden mussten. Bei grandioser Unterstützung und toller Stimmung durch die vielen Zuschauer am Streckenrand, der musikalischen Begleitung des Tambourkorps Langeneicke und allen weiteren Beteiligten (Feuerwehr, Malteser) war der Lauf erneut eine super Veranstaltung und ist zu Recht ein Teil des Hellweg-Lauf-Cup. Die „Waschbären“ von Arminia bieten somit einen Lauf an, der in einer „Liga“ mit dem Sälzlerlauf in Salzkotten, dem Sole-Moor-Lauf in Bad-Westernkotten sowie dem Geseker Hexenstadtlauf „spielt“.

