



Betriebs-sport-Kreisverband
Minden-Lübbecke e.V.

www.bkv-minden-luebecke.de

50 Jahre

Betriebs-sport- Kreisverband Minden-Lübbecke e.V.



**AQUA-FITNESS
BADMINTON
BOWLING
DRACHENBOOT
FUSSBALL**

**KART
KEGELN
LAUFEN**

**SCHIESSEN
TENNIS**

**TISCHTENNIS
VOLLEYBALL**

WALKING

WANDERN

YOGA



Labor
Hermann Nzalli

Fertigung
Jana Kallmeyer

Entwicklung
Viktor Bauer

WE INNOVATE! DAMIT AUS HERAUSFORDERUNGEN ERFOLGE WERDEN.

WAGO gratuliert dem Betriebssport-Kreisverband Minden-Lübbecke zu seinem 50-jährigen Bestehen.

Spitzenleistung wächst aus Erfahrung und Ausdauer – im Sport genau wie in der Technik.

Berufliche Erfolge feiert man hier: www.wago.com/karriere





Inhaltsverzeichnis

- 5 Grußwort Frank Rehorst, 1. Vorsitzender BKV
- 7 Grußwort Dr. Ralf Niemann, Landrat
- 9 Grußwort Uwe Tronnier, Präsident DBSV e.V.
- 10 Der BKV-Vorstand stellt sich vor
- 12 12 Gründe für den Betriebssport
- 14 Sparte: Aqua-Fitness
- 15 Sparte: Badminton
- 16 Sparte: Bowling
- 17 Sparte: Drachenboot
- 18 Sparte: Fußball



Terminübersicht

- 20 50 Jahre BKV – Aktivitäten 2017
- 21 Wandertermine 2017
- 22 Sparte: Kartsport
- 23 Sparte: Kegeln
- 24 Sparte: Laufen
- 26 Sparte: Sportschießen
- 27 Sparte: Tennis
- 28 Sparte: Tischtennis
- 29 Sparte: Volleyball / Beachvolleyball
- 30 Sparte: Walking
- 32 Sparte: Wandern
- 34 Sparte: Yoga
- 33 Jubiläumswanderfahrt nach Kühlungsborn
- 36 Gesundheitstag am 13. Mai 2017
- 38 Verzeichnis der Betriebssportgemeinschaften im BKV Minden Lübbecke e.V.
- 39 Pistor's Fußballschule am 1. Februar in Minden



„Die TK ist meine Nr. 1:
Denn sie achtet darauf,
dass ihr auch später noch
fit durchs Leben kommt.“

**Fit und gesund mit der
TK, zum Beispiel durch:**

> **TK-Gesundheitskurse**
Besser bewegen,
ernähren, entspannen

> **„TK-Fit-Check“**
Persönliche Bestands-
aufnahme durch Selbst-
tests

> **TK-Gesundheitscoach**
Der interaktive
Personaltrainer auf
www.tk.de

Das sind nur drei Bei-
spiele für unser um-
fangreiches Leistungs-
angebot. Ich berate Sie
gern ausführlich.

**Andreas Winter
TK Minden**

Privat- und
Firmenkundenberater

Mobil 01 60 - 90 13 67 10
andreas.winter@tk.de

www.tk.de/vt/andreas.winter

**„Leute, bewegt euch:
Wechselt jetzt zur TK!“**

Jörg Verhoeven, TK-versichert seit 2006



Techniker
Krankenkasse



Grußwort



Liebe Breitensport-Interessierte,

wer 50 wird, steht mitten im Leben. Denn mit 50 hat man schon einiges erlebt, aber auch – hoffentlich – noch eine interessante, spannende Zeit vor

sich. Damit das so ist, braucht es immer mal wieder neue Anreize, Herausforderungen und Erfahrungen. Familie, Freunde und Gleichgesinnte, mit denen man seine freie Zeit positiv gestalten kann, gehören natürlich auch dazu.

Bei unserem Betriebssport-Kreisverband Minden-Lübbecke ist das genauso. Seit 1969 hat der BKV schon einiges erlebt. Am 10. März 1967 im Mindener „Haus der Jugend“ gegründet, stand der „Betriebssportverband Minden“ – wie er damals hieß – im Dezember 1974 bereits kurz vor der Auflösung. Diese konnte aber verhindert werden und unser BKV wurde in den folgenden Jahrzehnten zu einer bekannten und verlässlichen Größe im lokalen Breitensport. Heute werden in unseren fast 40 angeschlossenen Betriebssportgemeinschaften die unterschiedlichsten Sportarten und Aktivitäten angeboten. Und dem Zeitgeist entsprechend kommen immer neue hinzu. Das reicht von Aqua-Fitness über Motorsport bis zu Wandern und Wasserski. Die Aufgabe des BKV ist es hier, die Rahmenbedingungen zu schaffen, Turniere und Meisterschaften zu

organisieren und auch selbst sportliche Aktivitäten anzubieten, die in vielen BSGen (noch) nicht angeboten werden. Als Mitglied einer Betriebssportgemeinschaft aus dem Mühlenkreis kann man an allen Angeboten des BKV Minden-Lübbecke teilnehmen. Dazu muss man aber nicht zwingend in dem Unternehmen, dessen BSG die gewünschte sportliche Aktivität anbietet, beschäftigt sein, denn fast alle Betriebssportgemeinschaften nehmen auch externe Mitglieder auf. Sofern Sie in einem Unternehmen tätig sind, in dem es noch keine BSG gibt, sprechen Sie mit uns über die Möglichkeiten der Gründung einer neuen Betriebssportgemeinschaft.

Wenn Sie jetzt diese Broschüre durchlesen, finden Sie sicherlich reizvolle Angebote, die Sie interessieren. Das betrifft nicht nur die allgemeinen sportlichen Aktivitäten, sondern auch unser Jubiläumsprogramm. Dieses finden Sie zum Herausnehmen in der Mitte dieses Heftes. Betriebssport macht Spaß, Betriebssport verbindet und hält fit. Testen Sie es doch einfach einmal. Und wenn Sie Ihre Wunschsportart oder sportliche Aktivität nicht gefunden haben sollten, sprechen Sie uns einfach an. Wir sind immer für neue Ideen offen.

Frank Rehorst

1. Vorsitzender Betriebssport
Kreisverband Minden-Lübbecke e.V.

Unterwegs im Mühlenkreis



**Gruppenprogramme,
Ausflugstipps,
besondere Erlebnisse!**



www.muehlenkreis-magazin.de

**Mühlenkreis
MINDEN-LÜBBECKE**

Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Sportlerinnen und Sportler,

der Betriebssport-Kreisverband Minden-Lübbecke feiert am 10. März 2017 ein besonderes Ereignis: Sein 50-jähriges Bestehen. Ein Jubiläum zu dem ich herzlich gratuliere und auch im Namen des Kreistages und der Kreisverwaltung die besten Glückwünsche übermittle.



Ein solch besonderer Anlass sollte uns gedanklich noch einmal an die Ursprünge des Betriebssport-Kreisverbandes zurückführen. Hier sind rückblickend die Personen in den Mittelpunkt zu stellen, denen es zu verdanken ist, dass sich der Betriebssport-Kreisverband seit dem Jahre 1967 so gut entwickelt hat. Aufgrund ihres Engagements ist ein heute umfangreiches Angebot sowohl im Gesundheitssport als auch bei den klassischen und Trendsportarten möglich.

Sportliche Betätigung ist ohne Zweifel ein hervorragender Ausgleich zu unserer täglichen Arbeit. Wer regelmäßig Sport treibt, bleibt fit und aktiviert damit nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit.

Bundespräsident Joachim Gauck hat das Wesen des Sportes einmal sehr treffend formuliert: „Die Werte des Sports sind die Werte, die auch für ein Zusammenleben in einer Gesellschaft in Freiheit und Verantwortung wichtig sind.“ Sport eröffnet also neben der körperlichen Aktivität ein Erfahrungsfeld, um wichtige Schlüsselqualifikationen wie Fairness, Toleranz und Teamgeist zu erproben. Sport – wie er speziell von den Betriebssportgemeinschaften als Breitensport betrieben wird – kann hier noch eine wichtige Besonderheit aufweisen: Er bringt Menschen einander näher, als das normale Betriebsklima es üblicherweise vermag, und wirkt damit positiv in den Betrieb zurück. Häufig entstehen zudem gute Bekanntschaften, sogar Freundschaften, die ein Leben lang Bestand haben können.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal meinen Dank aussprechen an alle engagierten und begeisterungsfähigen Menschen, die bereit sind, sich für den Betriebssport einzusetzen. Ich wünsche allen Aktiven und Freunden des Betriebssport-Kreisverbandes ein erfolgreiches Jubiläumsfest sowie weiterhin viel Freude und Erfolg in der sportlichen Gemeinschaft.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Ralf Niermann
Landrat



MODULAR MACHT GLÜCKLICH!

Wer mit Rohrsystemen arbeitet, wird vom modularen Baukastensystem von JACOB begeistert sein. Effizient geplant, schnell montiert, sicher im Betrieb. Das macht einfach glücklich.



www.jacob-rohre.de

JACOB

NO. 1 IN PIPEWORK SYSTEMS



Grüßwort

Liebe Betriebssportlerinnen, liebe Betriebssportler,

im Namen aller Mitglieder des Deutschen Betriebssportverbands e.V. (DBSV) gratuliere ich dem Betriebssport Kreisverband Minden-Lübbecke e.V. (BKV) und seinen Mitgliedern herzlich zum 50jährigen Bestehen. Das Gründungsjahr des BKV verlief politisch vor allem durch den „Sechstagekrieg“ zwischen Israel und seinen arabischen Nachbarn sehr unruhig. Sportlich geprägt war 1967 vom Gewinn der Deutschen Fußballmeisterschaft durch Eintracht Braunschweig und den Sieg des FC Bayern München im Fußball-Europapokal der Pokalsieger. In diese spannende Zeit hinein wurde der BKV Minden-Lübbecke gegründet, der seitdem aus dem Sportgeschehen im Mühlenkreis nicht mehr wegzudenken ist.



Der BKV hat stets die klassischen Sportarten im Auge behalten, sich aber auch neuen Trendsportarten gegenüber aufgeschlossen gezeigt, wie der rasante Aufstieg der Wettbewerbe im Drachenbootrennen deutlich zeigt. Betriebssportlerinnen und -sportler aus dem Mühlenkreis waren und sind aber auch in verschiedenen Sportarten bei Veranstaltungen im In- und Ausland anzutreffen. Einer von sicherlich vielen Höhepunkten des Jubiläumsjahres 2017 wird die Durchführung der 1. Deutschen Betriebssport Meisterschaft im Drachenboot sein, auf die wir uns alle sehr freuen.

Vielen Dank für die in den vergangenen 50 Jahren geleistete Arbeit – der Betriebssport Kreisverband Minden-Lübbecke e.V. tut dem Sport im Mühlenkreis und somit dem Betriebssport in Deutschland gut!“


Uwe Tronnier
Präsident DBSV e.V.

Vorstand und Ansprechpartner

Kontakt:

bkv-minden-luebecke@t-online.de



1. Vorsitzender
Frank Rehorst

Tel. 0571 – 45300



2. Vorsitzender
Michael Falkenberg

Tel. 0571 – 49061



Geschäftsführer
Torsten Andersch

Tel. 0179 – 7811372



Schatzmeisterin
Sabine Büsching

Tel. 0170 – 7072304



Schriftführerin
Adelheid Rehorst

Tel. 0571 – 45300



Fortbildung
Andreas Bronzio

Tel. 05772 – 49-558



Öffentlichkeitsarbeit
Frank Rehorst

Tel. 0571 – 45300



Öffentlichkeitsarbeit
Rüdiger Runge
(Homepage)

Tel. 0151 – 18844256



Öffentlichkeitsarbeit
Rolf Glandorf
(Fotos + Homepage)

Tel. 0172 – 7237316



Spruchkammer-
und Sportausschuss
Heike Böhne

Tel. 0571 – 839671



Impressum

Herausgeber

Betriebssport-Kreisverband Minden-Lübbecke e.V.
Hahler Str. 112, 32427 Minden, Kontakt: 0571 – 20604,
E-Mail: info@bkv-minden-luebbecke.de

V. i. S. d. P.

Frank Rehorst

Fotos

BKV-Archiv, Fotolia

Gesamtherstellung

J.C.C. Bruns Online+Service GmbH & Co. KG,
Bruns Medien-Service
Obermarktstr. 26 – 30, 32423 Minden,
Tel. 05 71 / 88 2-0



Vermarktung

Thomas Bouza Behm (Ltg.)

Druck

Bruns Druckwelt GmbH & Co. KG

Druckauflage

5500 Exemplare

www.bkv-minden-luebbecke.de

**50 JAHRE
BETRIEBSSPORT-
KREISVERBAND
MINDEN LÜBBECKE**

WIR GRATULIEREN!

Die Westfalen Weser Energie-Gruppe ist hier zu Hause und als kommunaler Energiedienstleister tief in der Region verwurzelt.

Wir gratulieren dem Betriebssport-Kreisverband Minden Lübbecke zum Jubiläum und wünschen alles Gute.

www.ww-energie.com

Gemeinsam Energie bewegen.



12 gute Gründe für den Betriebssport

1. Betriebssport macht Spaß und fördert die Gesundheit.
2. Betriebssport gibt der Teilnahme, dem Spaß und der Freude am Sport eindeutig den Vorrang vor der Bewertung der sportlichen Leistung.
3. Betriebssport bedeutet Breiten- und Ausgleichssport auf freiwilliger Basis außerhalb der Arbeitszeit, eigenständig und unabhängig.
4. Betriebssport steigert die Lebensfreude, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden.
5. Betriebssport fördert die zwischenmenschlichen Beziehungen und ein gutes Betriebsklima. Betriebssport führt so auch zu einer größeren Identifizierung der Mitarbeiter mit ihrem Unternehmen.
6. Betriebssport erleichtert die Anpassung an die größere Dynamik in der Arbeitswelt.
7. Betriebssport bedeutet ein umfassendes Sportangebot: Badminton, Bowling, Drachenboot, Fußball, Gymnastik, Handball, Kegeln, Laufen, Motorsport, Schach, Schießen, Ski, Tennis, Tischtennis, Volleyball, Walking, Wandern ...
8. Betriebssport bietet Teilnahme an organisierten Spielrunden in nahezu allen Sparten auf Kreis-, Regional- oder Landesebene.

Handgemachte
LIEBLINGSSTÜCKE
Frische
Brote & Brötchen,
Kuchen & Tortenvielfalt
und vieles mehr.

www.bertermann.com

- 9.** Betriebssport heißt auch, informiert zu sein: Alle 2 Monate erscheint das offizielle Organ des Verbandes „Sport im Betrieb“ mit Berichten aus den einzelnen Kreisen, amtlichen Mitteilungen und aktuellen Informationen. Außerdem Informationen über BSG-Aktivitäten in der heimischen Presse. Laufende Informationen durch den BKV-Vorstand an die BSG-Vorsitzenden und die BKV-Abteilungsleiter.
- 10.** Betriebssport treiben in Sicherheit. Die Sporthilfe e.V., das Sozialwerk des Landessportbundes NRW, sorgt für umfassenden und preisgünstigen Versicherungsschutz.

11. Betriebssport ist keine Konkurrenz zu den Vereinen, sondern eine sinnvolle, erforderliche Ergänzung.

12. Betriebssport hat Zukunft, denn die Gesellschaft von morgen hat verstärkt das Bedürfnis nach Gemeinschaft und persönlicher Zuwendung. Die Gesellschaft von morgen hat Bewegung mehr denn je notwendig und wird Individualismus besonders schätzen.

Betriebssport bedeutet Vorteile für alle Beteiligten:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Unternehmen, Betriebe und Institutionen.

- Inlineskates
- Rollschuhe
- Fliker & Scooter
- Skateboards & Longboards
- Sportlenkdrachen & ATB
- Crossboccia & Boule
- Speedminton, Ogo
- Tischtennis + + +
- Slackline & Jonglage
- Frisbee & Bumerang
- Darts & Billard
- und vieles mehr

Auf die
Rollen,
fertig, los!

Sportlich
entlang
der Weser



- Produkte testen: Disc Scheiben Verleih



find us on facebook!

SKYRACER
Der Trend-Point für Sport, Spiel & Spaß

32423 Minden
An der Tränke 5
Tel. 0571 - 87900
www.skyracer.de



Aqua-Fitness

Facts zur Sparte Aqua-Fitness

Spartenleiterin:
Adelheid Rehorst

Kontakt:
0571 – 45300

Übungsleiter:
Schwimmmeister
A. Böttcher

Treffen:
wöchentlich am Donnerstag

Ort:
Kreisschwimmhalle Minden

Training im Wasser ist nicht nur gelenkschonend – es führt auch zu einem höheren Energieverbrauch als an Land und ist somit effektiver als Ausdauertraining. Aqua-Fitness schont die Gelenke, nicht aber das „Hüftgold“. Bei diesem Sport werden mehr Kalorien verbraucht als beim Joggen. Denn durch den Wasserwiderstand ist je nach Geschwindigkeit vier- bis zwölfmal mehr Kraft nötig als an Land.

Genutzt werden die positiven physikalischen Eigenschaften des Wassers. Der Wasserdruck z. B. hat positiven Einfluss auf die Gefäße und das Herz. Er erhöht die Leistung vor allem der Atmungsorgane und reduziert den Herzschlag. Im Wasser schleppt der Mensch nur noch zehn Prozent seines Körpergewichtes selbst. Außerdem profitieren Haut und Bindegewebe, denn das Wasser hat eine gewisse Massagewirkung.

Aqua – Fitness – das ideale Gesundheits- und Fitness-training im Wasser.





© A.Rochau/Fotolia

Badminton

Bereits seit rund 2000 Jahren macht es den Menschen Freude, mit einem Schläger hinter einem mit Federn bestückten Ball hinterher zu jagen. Schon die Azteken übten diesen Sport aus und auch im Mittelalter war das Badmintonspiel sehr beliebt. Der erste Badmintonverein wurde 1893 in Großbritannien gegründet und seit über 20 Jahren ist Badminton auch als olympische Disziplin anerkannt.

Aber nicht nur für Spitzensportler ist Badminton interessant, auch sportentwöhnte Einsteiger oder Hobbyspieler können diesen bewegungsintensiven und abwechslungsreichen Sport ausüben.

Auch im BKV Minden-Lübbecke hat Badminton eine lange Tradition.

Facts zur Sparte Badminton

Spartenleiter (komm.):
Wolfgang Wlotkowski

Kontakt:
05741 – 273136

Treffen:
auf Anfrage

i:SY

radfahren – immer in Betrieb!



Gegenverkehr im Betrieb?

!:sy going!

Entgegenkommen im Betrieb?

!:sy radfahren!

POWERSLIDE Marlenstr. 20, 32427 Minden
Tel.: 05 71 8 48 08
www.powerslide-bikes.com
DEK Radladen in Minden



Bowling

Facts zur Sparte Bowling

Spartenleiter:
Frank Rehorst

Kontakt:
0571 – 45300

Treffen:
zu den o. g.
Spielterminen

Ort:
Bowlingcenter
Minden

Bowling entstand in den Vereinigten Staaten aus dem europäischen Kegeln, das von deutschen und niederländischen Einwanderern mit in die neue Welt gebracht worden war. Bowling ist das Ergebnis der Reaktion auf ein Kegolverbot 1837 in Connecticut. Das Verbot des Spiels auf Lattenbahnen mit neun Kegeln war erfolgt, da oft Geld eingesetzt und auch betrogen wurde. Um das Verbot zu umgehen, fügte man den neun Kegeln einen zehnten hinzu, stellte diese im Dreieck statt im Viereck auf, nannte sie „Pins“ und das neue Spiel „Bowling“. Seit 1929 gibt es Bowling in Deutschland, 1931 wurden die ersten Einzelmeisterschaften ausgetragen.

Das Schöne am Bowling ist, dass diese Sportart ganz verschiedene Interessen vereinigt. In der Freizeit kann Bowling aus Spaß an der Freude sehr erfolgreich gespielt werden. Je nach individueller Neigung kann Bowling auch sehr ernsthaft praktiziert werden. Echte Profis spielen dann mit eigener Kugel und fachsimpeln mit ihren Sportfreunden über Ballabgabe, Pinfalltechnik, Fingerneigung und Ballweganalyse.

Auch im Betriebssport erfreut sich Bowling eines regen Zuspruchs. Seit Jahren gibt es in verschiedenen Disziplinen (Trio, Einzel und Mannschaft, Doppel und Mix) überregionale Meisterschaften.

Beim Bowling-Cup des BKV Minden-Lübbecke um den Pokal des Landrats geht es zu Beginn des Jahres im Bowlingcenter Minden um den Sieg in der Einzel- wie auch in der Teamwertung. Ein Team besteht hier aus 4 Bowlern. Mixed- und Damenteam sind möglich. Die Nachfrage nach Starterplätzen ist immer sehr hoch.

Bisher war dies die einzige Bowlingaktivität des BKV, da das Bowlingcenter ab Februar den Branchencup für Firmenteams anbietet, der alle vier Wochen über zehn Monate gespielt wird.

In diesem Jahr wird es hier erstmals auch eine Betriebssportwertung geben.



Drachenboot

Are you ready?

500 Jahre vor Christus galten Drachenboote als Fortbewegungsmittel im alten China. Bunt bemalt mit Verzierungen und Drachenköpfen vollbesetzt mit 20 Paddlern, dem Trommler und mit Steuermann werden die Drachenboote mit Stechpaddeln vorangetrieben.

Bereits seit 1989 werden Drachenbootrennen in Deutschland immer beliebter und populärer. Es werden Drachenbootregatten auf Flüssen, Kanälen und Seen ausgetragen, die nicht nur Teilnehmern sondern auch Zuschauer in den Bann ziehen. Die Rennen werden in Kurz- und Langstrecken nach Zeit ausgefahren. Das schnellste Team gewinnt.

Seit geraumer Zeit gibt es im Betriebssportkreisverband Minden-Lübbecke e.V. die Sparte Drachenboot. Mittlerweile zur festen Größe der Regatten im Kreis Minden-Lübbecke sind die jährliche Austragung der Kreismeisterschaft und die westdeutsche Betriebssportmeisterschaft im Drachenboot geworden. Hier starten Betriebssportteams und ringen um Pokale und Medaillen, sowie den Titel des Kreismeisters und den westdeutschen Betriebssportmeister.

Im Jubiläumsjahr findet in Minden die erste Deutsche Betriebssport-Meisterschaft statt. Auf jeden Fall dürfen die zukünftigen Drachenbootssportler/teams nicht wasserscheu sein und viel Spaß mitbringen, dann heißt es: Attention ... Go!

Facts zur Sparte Drachenboot

Spartenleiter:
Sabine Büsching

Kontakt:
0170 – 7072304

Treffen:
Training in den einzelnen BSGen

Termine:
Betriebssport-Kreismeisterschaft 6.5.2017
Austragungsort
„Alte Fahrt“, Mindener
Drachenboot Club, Minden

1. Deutsche Betriebssportmeisterschaft Drachenboot 23. – 25.6.2017
Austragungsort
„Weserpromenade“
Kanusportgemeinschaft,
Minden



Fußball

Facts zur Sparte Fußball

Spartenleiter:
Jürgen Detering

Kontakt:
0571 – 3854648

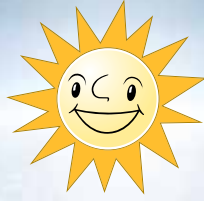
Treffen:
2 – 3 Turniere im Jahr

Ort:
Auf Anfrage

Die beliebteste Mannschaftsportart der Deutschen wurde in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts in Großbritannien erfunden. Das erste verbriefte Fußballspiel auf deutschem Boden fand 1865 in Stuttgart statt. Das Spiel um das runde Leder wurde in den kommenden Jahren immer populärer, die Massenmedien und die Entwicklung des Fernsehens steigerten das weltweite Interesse am Fußball.

Seit Gründung unseres Kreisverbandes ist die Sparte Fußball ein festes Element im sportlichen Wettstreit der einzelnen Betriebsportmannschaften auf dem grünen Rasen und unter dem Hallendach. Mit der größten Anzahl von Mitgliedern ist sie auch immer noch die beliebteste Spielart. Unsere Mannschaften messen sich jährlich in den verschiedensten Turnieren innerhalb und außerhalb des Kreisverbandes, als erfolgreichster Repräsentant unserer Fußballteams ist mit dem aktuellen Deutschen Meister in der Halle die BSG Gauselmann zu nennen. Sie vertreten uns bei vielen betriebssportlichen Wettkämpfen auf nationalem und internationalem Terrain mit großem Erfolg!





Förderer DES SPORTS



Wir wünschen ALLES GUTE
zu 50 Jahren Betriebssport-Kreisverband
und allen Mitgliedern weiterhin viel Spaß.

Die SPIELMACHER
GAUSELMANN



Merkur-Allee 1-15 · 32339 Espelkamp · Telefon 05772 49-0 · www.gauselmann.de



50 Jahre BKV – Aktivitäten 2017

Datum	Veranstaltung	Ort
1. Februar	Pistors Fußballschule „Lektion Bundesliga“ mit WDR-Sportmoderator Sven Pistor, Reporter Burkhard Huper und Überraschungsgast	Stadtheater Minden
10. März	Offizielle Eröffnungsveranstaltung mit geladenen Gästen Redner des Abends: Oberarzt Dr. Klaus-Peter Mellwig (HDZ Bad Oeynhhausen), Thema: Der Herzinfarkt – Was wird getan – Was ist zu tun – Wie kann man vorbeugen? „Der Trainer im Norden“ Hubert Stelling, Bremerhaven Thema: Vom Feind zum Freund – der innere Schweinehund	Schloss Benkhausen Espelkamp
13. Mai	Gesundheitstag von 11 – 18 Uhr Mit Referaten, Ständen, Mitmachaktionen	Herz- und Diabetes- zentrum Bad Oeynhhausen
20. Mai	Offene Westdeutsche Betriebssport-Meisterschaft im Volleyball	Kampa-Halle Minden
10. Juni	Erste Betriebssport-Kreismeisterschaft im Kartsport Team- und Einzelwertung	Motorpark am Wiehen Preußisch Oldendorf
23. – 25. Juni	Erste Deutsche Betriebssportmeisterschaft im Drachenboot im Rahmen des „Weserdrachencups“	Minden
30. Jun – 1. Juli	Beteiligung am 24-Stunden-Lauf von Union Minden	Minden
9. Juli	Geführte Fahrradtour mit „Kelder-Reisen“ zu den Herrenhäusern und Parks im Mühlenkreis	Minden-Lübbecke
26. August	Volkslauf Minden – mit Betriebssport-Wertung	Weserstadion Minden
3. – 10. September	Wanderfahrt nach Kühlungsborn mit dem „Reisedienst Aschemeyer“	Kühlungsborn, Rostock, Warnemünde, Wismar, Schwerin u. a.
23. September	Deutsche Betriebssport-Meisterschaft im Kleinfeld-Fußball	Petershagen
8. Oktober	Wandertag rund um Schloss Benkhausen inkl. Besichtigung des Gauselmann-Automatenmuseums	Espelkamp
11. November	„Die blaue Nacht des Sports“ – Party für alle BSG-Mitglieder mit „Brisant“	Victoria-Hotel Minden



Wandertermine 2017

08.01.2017 Winter-Wanderung um Haddenhausen

19.02.2017 Wanderung Mindener Wald

12.03.2017 Wanderung Holtrup nach Vlotho

09.04.2017 Wanderung um Levern + m. Führung

07.05.2017 Bossel-Turnier

11.06.2017 Wanderung Steweder Berg

23.07.2017 Wanderung Gevattersee

13.08.2017 Boulen Kurpark Rothenuffeln

3.9. – 10.9.2017 Wanderfahrt nach Kühlungsborn

08.10.2017 Wanderung Benkhausen –Stockhausen

19.11.2017 Wanderung Kuppendorfer Heide

16.12.2017 Wanderung Heisterholzer Wald



BIRKENKÄMPER
sehen & erleben

SEIT
1877



OPTIK BIRKENKÄMPER
HIER TREFFEN SICH ZUFRIEDENE KUNDEN

- > Optik BIRKENKÄMPER – Ihr Fachgeschäft in Minden.
- > wegweisende Technik mit dem Wissen eines qualifizierten Teams von Augenoptikern.
- > riesige Auswahl an Brillen- und Sonnenbrillen-Fassungen in einem einzigartigen Ambiente.

PRADA **POLO** **GUCCI** **BAKLEY** **ic! berlin** **BOSS** **u. v. m.**

Optik Birkenkämper GmbH · Bäckerstr. 42 · 32423 Minden · Tel. 0571.2.80.18 · welcome@optik-birkenkaemper.de

Jetzt im neuen Look: www.optik-birkenkaemper.de



Kartsport

Facts zur Sparte Kartsport

Spartenleiter:
Frank Rehorst

Kontakt:
0571 – 45300

Treffen:
Bisher „nur“ über die BSGen –
2017: BKV-Kreismeisterschaft

Ort:
Motorpark am Wiehen, Langenhegge 20,
32361 Preußisch Oldendorf

Termin:
Samstag, 10. Juni 2017 von 10 bis 14 Uhr

Das erste Kart wurde 1956 vom US-amerikanischen Ingenieur Art Ingels gebaut und ausgerüstet mit einem Rasenmähermotor, der über eine Fahrradkette ein Hinterrad antrieb. Das erste Go-Kart-Rennen auf deutschem Boden fand im April 1960 in Wiesbaden statt. Die Einstiegsklasse in den Motorsport erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit.

Mehrere Betriebssportgemeinschaften im Mühlenkreis sind im Kartsport aktiv. Der BKV wird in seinem Jubiläumsjahr erstmals zur Betriebssport-Kreismeisterschaft im Kartsport einladen. Dabei haftet der Veranstalter nicht für Sach- und Personenschäden. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

BRINGDIENST • SCHNELLRESTAURANT • PARTYSERVICE



Königstr. 146
32427 Minden
www.pizza-in.de

24051

Eine detaillierte Ausschreibung finden Sie rechtzeitig auf unserer Homepage www.bkv-minden-luebbecke.de



Kegeln

Das Kegelspiel ist eine der ältesten Sportarten. Als Urform des heutigen Kegeln werden die Zielwurfspiele germanischer Stämme in Mitteleuropa vermutet.

Kegeln ist eine Präzisionssportart, bei der ein Spieler von einem Ende einer glatten Bahn aus mit kontrolliertem Schwung eine Kugel ins Rollen bringt, um die am anderen Ende der Bahn aufgestellten neun Kegel umzulegen. Die Kegel sind dabei gleichmäßig in Form eines Quadrats angeordnet, das auf der Spitze steht. Aus dem Kegeln hervorgegangen und daher eng mit ihm verwandt ist das Bowling, bei dem zehn Kegel (Pins) in Form eines gleichseitigen Dreiecks aufgestellt werden.

Das Kegelspiel ist eine der ältesten Sportarten. Als Urform des heutigen Kegeln werden die Zielwurfspiele germanischer Stämme in Mitteleuropa vermutet.

Unsere Abteilung trägt alljährlich den Kreispokal aus, in drei Leistungsgruppen messen sich vierzehn Mannschaften! Gespielt wird im Wettkampfbetrieb, dies bedeutet, dass auf jeder Bahn 30 Kugeln geworfen werden, davon sind jeweils 15 Volle und 15 Abräumen. Bei dieser Spielpraxis gilt 700 landläufig als Schnitt, in höheren Klassen ist ein persönlicher Schnitt von 800 und mehr erforderlich. In der Bundesliga werden oftmals 900 Holz geworfen. Quereinsteiger haben die Möglichkeit, von den erfahrenen Spielern einen oder anderen Tipp für den perfekten Wurf zu erhalten.

Facts zur Sparte Kegeln

Spartenleiter:
Olaf Durwen

Kontakt:
05731 – 681433

Treffen:
Auf Anfrage

Feiern Sie im schönsten Saal der Region!

Markt 11 • 32423 Minden
Fon: 05 71 - 973 10-0



Laufen

Facts zur Sparte Laufen

Spartenleiter:
Hans Kochinke

Kontakt:
0571 – 85691

Übungsleiter:
Hans Kochinke
(DOSB Übungsleiter
Lizenz C)

Treffen:
jeweils Dienstags
und Donnerstags
um 18.30 Uhr

Ort:
Minden an der
Schachtschleuse

Laufen ist aufgrund der Entwicklungsgeschichte eine „natürliche“ Sportart des Menschen. Laufwettbewerbe gab es schon bei den antiken Olympischen Spielen. Damals wurde allerdings im Stadion hin- und hergelaufen, um Übertreibungen zu vermeiden. Populär wurde der Laufsport in großer Breite ausgehend von den Vereinigten Staaten seit Mitte der 1980er Jahre in Gestalt von in Zahl und Größe stetig wachsender Straßenlaufwettbewerbe.

Stress im Beruf? Dann ist Laufen genau das richtige. Neben anderen positiven Wirkungen des moderaten Ausdauersports wie z. B. Stärkung des Immunsystems, Förderung des psychischen Wohlbefindens, Training des Stoffwechsels usw. dient das ruhige Laufen in der Gruppe insbesondere dem heute so wichtigen Stressabbau.

Dazu treffen sich interessierte und im Betriebssport organisierte LäuferInnen zweimal wöchentlich. Gelaufen wird bei fast jedem Wetter etwa eine Stunde in ruhigem Tempo unter dem alten Motto „Laufen ohne zu Schnaufen“.

Für Laufinteressierte findet jedes Jahr im Mai in Minden ein Einsteigerkurs statt, der sich an sportliche Ungeübte, Laufneulinge und Wiedereinsteiger wendet. Voraussetzung zur Teilnahme ist Gesundheit und die Bereitschaft, bei fast jedem Wetter am Training teilzunehmen.

Eine weitere Laufsport-Aktivität des BKV ist die jährliche Betriebs-sportwertung im Rahmen des Mindener Volkslaufes.

Im Jubiläumsjahr wird sich der BKV Minden-Lübbecke auch am 24-Stunden-Lauf in Minden beteiligen.

15€ GUTSCHEIN

gültig bis zum 31.12.2017, ab einem Einkaufswert von 50,- €.
Reduzierte Ware ausgenommen. Pro Person nur 1 Gutschein. ✂

Dein Laufspezialist in Minden.

- Neueste Analysetechnik auf der Laufbahn
- Fußdruckmessung
- Kompetente, persönliche Beratung



Tel. 0571-4043533 oder e-Mail: andreas@laufsport.de
Laufsport Andreas Inh. P. Benecke · Stiftsallee 93 · 32425 Minden

milon® GESUNDHEITSZIRKEL

Vorbeugen: Einfach. Sicher. Effektiv.
Fit in 35 Minuten!



FITNESS CLUB
WORKOUT

...eine Spur persönlicher!

Jetzt testen:
2 Monate
für **99€**
ohne Vertragsbindung

Stiftsallee 93 · Minden · Telefon 0571 / 941 92 92
www.workout-minden.de



Sportschießen

Facts zur Sparte Sportschießen

Spartenleiterin:
Marita Makulski

Kontakt:
0571 – 40660

Treffen:
zu den
Rundenwettkämpfen

Ort:
Schützenhaus
Minden-Hahlen

Schießen als Sport hat in Europa und besonders in Deutschland eine lange Tradition. Sportschießen heißt Schießen nach festgelegten Regeln. Denn die Waffe ist ein Sportgerät, wie etwa der Degen oder der Speer. Der Schießsport gehört zu den Präzisionssportarten.

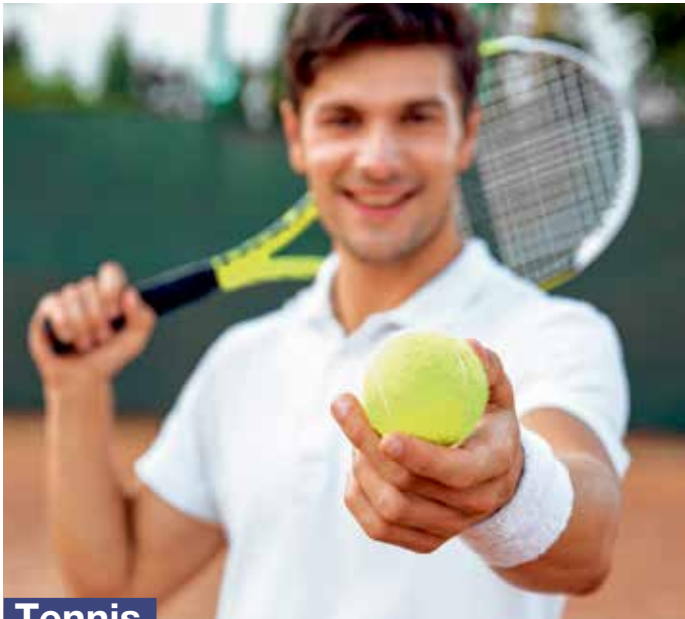
Mit aktuell 32 Sportschützen werden in zwei unterschiedlichen Disziplinen in den Monaten Oktober bis März, der sogenannten Rundenwettkampfsaison, Wettkämpfe ausgetragen. Dazu werden von den einzelnen BSG'en Mannschaften (zu je drei Schützen) gebildet. Es besteht aber auch die Möglichkeit, Einzelschützen an den Wettkämpfen teilnehmen zu lassen. Gewertet werden sowohl die Mannschaftsergebnisse als auch die Einzelergebnisse. Geschossen wird in folgenden Disziplinen:

- 1. Luftgewehr, stehend aufgelegt**
- 2. Kleinkalibergewehr, stehend aufgelegt**

Das Schießen und die Auswertung erfolgen nach den Regeln des Deutschen Schützenbundes. Gewertet wird mit der sogenannten Zehntelwertung.

Zum „Saisonabschluss“ wird Ende April / Anfang Mai ein Pokalschießen, sowie die Siegerehrung der abgelaufenen Saison im Schützenhaus des Schützenvereins „Auf's Blatt“, Minden-Hahlen durchgeführt.

Interessenten sollten sich bezüglich der Trainingszeiten an ihre zuständige BSG wenden.



Facts zur Sparte Tennis

Spartenleiterin:
Heike Böhne

Kontakt:
0571 – 83 96 761

Treffen:
Spiele nach
Absprache von Mai
bis September

Ort:
Schloss Petershagen

Kosten:
individuell

Tennis

Tennis ist ein Rückschlagspiel, das von zwei oder vier Spielern gespielt wird.

Die Grundschlagarten sind, wie auch bei anderen Rückschlagspielen, Vorhand, Rückhand und Aufschlag. Gespielt wird im Einzel, Doppel oder Mixed. Dieser früher als elitär geltende Sport hat heute auch als Breitensport eine herausragende Bedeutung erlangt. Seit 1988 ist Tennis wieder Bestandteil der Olympischen Sommerspiele.

Spiel, Satz und Sieg – BKV Sparte Tennis

Die Sparte Tennis wurde 1980 gegründet und wuchs in den Folgejahren stetig, begründet sicherlich auch durch den von Steffi Graf und Boris Becker ausgelösten Tennisboom. 6 Damenmannschaften und 36 Herrenmannschaften, eingeteilt in sieben Gruppen, nahmen an den Punktspielen im Sommer teil. In den letzten Jahren beobachten wir jedoch ein schwindendes Interesse am Tennis sowohl in den Vereinen als auch beim Betriebssport.

Der aktuelle Spielbetrieb findet im Sommer auf der Tennisanlage am Schloss Petershagen statt. Spielmodus: zwei Einzel und drei Doppel.

TEAMSPORTOFFENSIVE

Einheitliche Bekleidung für ihr Unternehmen?!
Wir stellen Sie aus - Sprechen Sie uns an!

adidas NIKE
PUMA JAKO
ERREX DERBYSTAR

EXKLUSIV!
Spart 45% für Euer Team!

Die Kampagne ist gültig ab einem Auftragswert in Höhe von 750,- € UVP inkl. MwSt. pro Sportmarke!
(UVP ab 300,- bis 749,- € = 40% Rabatt)

Sport & Schuh WILKENING
www.sport-wilkening.de
GmbH & Co. KG

Hauptstrasse 35 • 31712 Niedernwöhren
Zum Rehmer Eck 16 • 32547 Bad Oeynhausen
Mindener Str. 3-5 • 32469 Petershagen
✉ info@sport-wilkening.de • ☎ 0170-7377790



Tischtennis

Facts zur Sparte Tischtennis

Spartenleiter ESV:
Ernst Behrens

Kontakt:
0571 – 55577

Treffen ESV:
dienstags 18–20 Uhr

Ort:
Cornelia-Funke-Schule

Spartenleiter Stadt Minden:
Lutz Borgmann

Kontakt:
0571 – 6483434

Treffen Stadt Minden:
freitags 19 – 22 Uhr

Ort:
Grundschule Bärenkämpfen

Beim Tischtennis, dem angeblich schnellsten Rückschlagspiel der Welt, beträgt die Höchstgeschwindigkeit des Balls etwa 180 km/h. Jedoch ist die Flugzeit des Balles wegen der immer noch hohen Geschwindigkeit und des kurzen Flugweges geringer als bei anderen Sportarten. Sie kann je nach Geschwindigkeit und Abstand der Spieler vom Tisch nur noch 10 bis 30 hundertstel Sekunden betragen, was sehr kurze verbleibende Reaktionszeiten zur Folge hat. Die Spieler müssen hohes Reaktions- und Antizipationsvermögen mit Ausdauer, Schnellkraft und Körperbeherrschung verbinden. Sie müssen so schnell sein wie Sprinter und strategisch denken wie Schachspieler.

Die Tischtennisabteilung hat rund 30 aktive Tischtennis-spieler aus Minden und Umgebung. Beim Einzelwettkampf werden in unserer Spielklasse drei Gewinnsätze ausgespielt. Ein Satz endet, wenn ein Spieler elf Gewinnpunkte erreicht hat und dabei mindestens zwei Punkte Vorsprung hat, zum Beispiel 11:9. Das Aufschlagrecht wechselt jeweils nach zwei Schlägen.

Zum 50jährigen Bestehen des BKV Minden-Lübbecke erwarten wir in 2017 eine Auswahl von Betriebssportlern aus Bielefeld und werden das 7. Aufeinandertreffen in bewährter Form in der Halle der Grundschule Bärenkämpfen austragen. Außerdem stehen sportliche Wettkämpfe zwischen dem ESV und der Stadt Minden sowie gegen benachbarte Tischtennismannschaften aus Neesen, Südhemmern und Hille auf dem Programm.

Interessierte Vereins- oder Hobbyspieler sind jederzeit bei uns willkommen!



Volleyball / Beachvolleyball

Das Volleyballspiel wurde 1895 von William G. Morgan unter dem Namen „Mintonette“ in den USA erfunden. Es galt zunächst als sanfte Alternative zum Basketball. Anfang des 20. Jahrhunderts verbreitete sich Volleyball zunächst in Kanada bevor es im Ersten Weltkrieg von amerikanischen Soldaten in Osteuropa eingeführt wurde. Bis Mitte des 20. Jahrhunderts verbreitete sich die Sportart über den gesamten europäischen Kontinent.

In der jüngeren Vergangenheit stand mit Beachvolleyball eine Variante dieses Sports besonders im Blickpunkt der Öffentlichkeit. Sommer, Sonne und attraktives Strandfeeling machten den Reiz dieser Sportart aus, insbesondere in Deutschland.

Im Betriebssport Kreisverband gehört Volleyball zu den traditionellen Sportarten. Alle Mannschaften spielen in Mixed-Zusammensetzung, d.h. es müssen immer mindestens 2 Damen auf dem Spielfeld sein. Seit über 30 Jahren wird jedes Jahr die Betriebssport-Kreismeisterschaft im Liga-Format ausgespielt. Hier spielt jeder gegen jeden und je nach Teilnehmerzahl in Hin- und Rückrunde. In diesem Jahrtausend fünf BSG'en die Kreismeister unter sich aus. Neben der Kreismeisterschaft gibt es seit 1999 auch eine Kreispokalrunde. Diese wird entweder komplett im KO-System, oder je nach Teilnehmerzahl mit einer vorgeschalteten Gruppenphase ausgespielt

Neben den ganzjährig laufenden Meisterschafts- und Pokalrunden spielen die Mannschaften auch bei regionalen und überregionalen Turnieren mit.

Höhepunkt im Kreis Minden-Lübbecke ist jedes Jahr das traditionelle Mindener Frühlingsturnier. Dabei handelt es sich um eines der beliebtesten Turniere in der deutschen Betriebssportszene. Aus ganz Deutschland und den benachbarten Belgien und Niederlanden kommen die Teilnehmer. Seit 2002 ist die Mindener Kampa-Halle Austragungsort dieses Turniers. Erstmals wurde 2016 die Westdeutsche Betriebssportmeisterschaft im Rahmen des Frühlingsturniers ausgetragen. Anschließend hat der Westdeutsche Betriebssportverband beschlossen, diese Meisterschaft für die nächsten Jahre dauerhaft nach Minden zu vergeben.

Alle Ergebnisse und zahlreiche bildliche Eindrücke findet man auf der Internetseite www.bkv-minden-luebbecke.de

Facts zur Sparte Volleyball/ Beachvolleyball

Spartenleiter Volleyball:
Rüdiger Runge

Kontakt:
0151 – 18844256

Kreismeisterschaft
Montags ab
19.30 Uhr
Sporthalle FES
Minden

Spartenleiter Beachvolleyball:
Edgar Meier

Kontakt:
0571 – 77870

Treffen von Mai bis September
Mittwochs ab 17 Uhr
Melittabad Minden



Walking

Facts zur Sparte Walking

Spartenleiterin:
Edda Fleissner

Kontakt:
0571 – 76113

Treffen:
wöchentlich am Montag –
in der Winterzeit von 16 – 17 Uhr
in der Sommerzeit von 17 – 18 Uhr

Ort:
je nach Walkingstrecke

Walking kommt aus dem Amerikanischen und bedeutet „Gehen“.

Wir wissen genau, wir würden schöner, fitter und sogar glücklicher werden – und trotzdem tun wir es nicht: regelmäßig Sport treiben.

Gerade Walking ist ideal, um den ganzen Körper in Form zu bringen, um Ausdauer aufzubauen und um abzunehmen. Wer meint, Walking sei kein Sport sondern nur ein schneller Spaziergang, der irrt und sollte Walking einmal selbst ausprobieren. Kaum ein Sport lässt Pfunde so schnell schmelzen, trainiert so viele Muskeln und ist zudem für jedermann geeignet! Bei der Walking-Variante mit Stöcken – Nordic Walking – werden 90 Prozent der Muskeln im Körper trainiert. So entsteht ein enorm hoher Energieverbrauch.

Die Sparte Walking erfreut sich auf Grund der weichen Belastung für den Körper einer immer weiter wachsenden Anzahl von Mitgliedern.

Durch die individuell dem jeweiligen Leistungsgrad angepasste Belastung bleibt stets genügend Luft, die Schönheit der Landschaft zu betrachten und interessante Gespräche mit den anderen Walkern zu führen.

**STICKEREI
& MEHR**



AUFNÄHER WIMPEL FAHNEN
BESTICKEN VON KLEIDUNG, HANDTÜCHERN uvm.

SCHRÖERWERBUNG
AM KÖNIGSACKER 19 32425 MINDEN
WWW.SCHROEER-WERBUNG.DE
Tel. 0571/946040

Let's write the future.

Mit Robotern, die Hand in Hand mit uns arbeiten.



Mehr als 300 000 ABB-Roboter sind weltweit im Einsatz. Sie übernehmen vor allem monotone oder gefährliche Tätigkeiten und verbessern die Welt der Arbeit. Mit YuMi, dem weltweit ersten kollaborativen Roboter seiner Art, hat eine neue Ära der Zusammenarbeit von Mensch und Roboter begonnen. Damit eröffnen sich völlig neue Möglichkeiten. abb.com/future





Wandern

Facts zur Sparte Wandern

Spartenleiterin:
Adelheid Rehorst

Kontakt:
0571 – 45300

Treffen:
einmal im Monat sonntags

Ort:
je nach Wanderziel

Wandern ist eine mit Naturerleben verbundene Sportart.

Es gibt kaum eine gesündere Sportart als Wandern, denn nicht nur der Energieumsatz ist ähnlich dem Joggen. Auch senkt das Wandern das Risiko für Herz- Kreislaufkrankungen, stärkt Knochen, Gelenke und Bänder ebenso wie Immunsystem und Atemwege. Zudem hat es positive Auswirkungen auf die Psyche durch den Abbau von Stresshormonen und die vermehrte Ausschüttung von Glückshormonen.

Die Attraktivität des Wanderns findet heute ein lebhaftes Interesse, wenn es als „Erlebniswandern“ mit Aktivitäten und Entdeckungen ausgestaltet wird.

Der Betriebssport Kreisverband Minden-Lübbecke e.V. bietet Möglichkeiten, sich im Kreise Gleichgesinnter gesund, sportlich zu betätigen.

Wer Lust auf unsere Touren hat, ist herzlichst eingeladen. Wir haben Angebote für alle Jahreszeiten. Es gibt zu jeder Wanderung eine Ausschreibung zwecks Anmeldung und Information.

Seit über 25 Jahren für Sie vor Ort!



*Qualitäts-
Stempel*





Pokalcenter
CNC Gravier- und Lasertechnik

Bredemeier

Brüggemannstr. 82 · 32479 Hille
Tel. 05703 / 2825 · Fax 05703 / 2173
E-Mail: info@pokale-bredemeier.de
www.pokale-bredemeier.de



Jubiläumswanderfahrt 2017

Jubiläumswanderfahrt nach Kühlungsborn in das MORADA Hotel

vom 03.09. – 10.09.2017 mit „Reisedienst Aschemeyer“

Abfahrt 8.00 Uhr ab Kampa-Halle,
Hahler Str. 112, 32427 Minden

Rückfahrt Sonntag den 10.09.2017

- mit 7 x Übernachtungen
- dem reichhaltigem Morada „Fit in den Tag“
Frühstücksbüffet
- 7 x Abendessen als Büffet
- Kurtaxe
- 1x geführte Wanderung von Kühlungsborn
nach Heiligendamm am 4.9. ca. 12 km
- 1x geführte Wanderung von Kühlungsborn
zum Ostseebad Rerik am 7.9. ca. 10 km
- 1x Ausflugsfahrt mit Reiseleitung nach Wismar am 5.9.
- 1x Schifffahrt von Rostock nach Warnemünde am 6.9.
- 1x Schlossbesichtigung in Schwerin auf dem Rückweg am 10.9.



*Das persönliche Fitnessprogramm kann vor Ort mit Laufen + Schwimmen
(Ostsee + Hotelpool) + Fahrradfahren ergänzt werden.*

Der Reisepreis beträgt pro Person im	DZ 710,00 Euro
Für BKV Mitglieder	DZ 670,00 Euro
Der Reisepreis für Alleinreisende im	EZ 815,00 Euro
Für BKV Mitglieder	EZ 775,00 Euro

Eventuelle Änderungen vorbehalten. Eine Reiserücktrittsvers. ist nicht enthalten.



Yoga



Facts zur Sparte Yoga

Spartenleiterin:
Adelheid Rehorst

Kontakt:
0571 – 45300

Übungsleiterin:
Yogalehrerin
S. Horstmann

Treffen:
wöchentlich
am Montag

Ort:
Bildungsforum
Minden

Yoga ist ein alter, ganzheitlicher Übungsweg, der Körper, Geist und Seele zu einem Gefühl von Einheit und Harmonie führen kann.

Unser Kurs befasst sich mit dem im Westen wohl bekanntesten Teil des Weges, dem Hatha Yoga. Das ist eine körperorientierte Praxis. Sie besteht aus:

- Atemübungen (Pranayama) – haben reinigende und harmonisierende Effekte
- Yogastellungen (Asanas) – stärken den Körper und halten ihn kraftvoll, flexibel und ausgeglichen. Sie geben Kraft und Energie.
- Tiefenentspannung (Savasana) – lässt Körper und Geist entspannen, regenerieren und zur Ruhe kommen.
- Meditation – klärt den Geist und lässt Gedanken zur Ruhe kommen.

Der Yoga-Übende kann sich von Alltagsgedanken lösen und lernt, die Achtsamkeit und Aufmerksamkeit auf den Moment zu richten. Dies hat positive Effekte auf die Lebensqualität und Entspannungsfähigkeit.

Yoga als Übungsweg kann jeder gehen, egal ob jung oder alt. Da jeder anders geht, werden Variationsmöglichkeiten angeboten, so dass jeder eingeladen ist, individuell zu praktizieren und die Wirkungen von Yoga zu entdecken.



Ziele erreichen ist einfach.

**Es ist wichtig, Ziele zu haben - wie im Sport
so auch beim Geld.**

Welche finanziellen Ziele Sie auch anstreben, wir helfen Ihnen dabei. Dann erreichen Sie diese schnell und sicher. Sprechen Sie deshalb mit uns über Ihre Wünsche und Pläne.

Wenn's um Geld geht

 **Sparkasse
Minden-Lübbecke**

Gesundheitstag am 13. Mai

Der Betriebssport-Kreisverband Minden-Lübbecke e.V. lädt in Kooperation mit dem Westdeutschen Betriebssportverband ein zum großen Gesundheitstag im HDZ Bad Oeynhausen.

© ndr3000/Fotolia

Uhrzeit	Referent	Thema	Dauer
12.00	Dr. med. Young-Hee Lee-Barkey (Oberärztin im Diabeteszentrum des HDZ)	Sport bei Diabetes	45 Min.
13.30	PD Dr. med. Marcus Wiemer (Direktor Klinik für Kardiologie und internistische Intensivmedizin im Johannes Wesling Klinikum)	Sport: Gesund oder gefährlich?	45 Min.
14.30	Univ.-Professor Dr. med. Klaus Völker (Direktor am Institut für Sportmedizin des Universitätsklinikum Münster)	Welches Ausmaß an Sport ist nötig, um die gesunde Dosis zu erreichen, damit ein effektiver Beitrag zur Gesundheitsförderung entsteht	45 Min.
15.30	Silke Hersemann (Diätassistentin / DKL DGE Johannes Wesling Klinikum)	Richtig Essen & Trinken vor, während und nach dem Sport	30 Min.
16.30	Marleen Friedrichs (EDEKA Ernährungsservice)	Vegane Ernährung im Sport	15 Min
11.30, 13.00, 16.15, 17.15	Fitnesstraining mit Fitnesstrainer Sven	5 Minuten Fitness in der Arbeitspause	



Informations- und Aktionsstände etc.

BKK Melitta plus	BMI & Körperfettanalyse / Lungenvolumenmessung / Fußball-Curling für kleine Gäste / Fragen zur „gesetzlichen Krankenversicherung“	
BKV Minden-Lübbecke	Warum Betriebssport? Wie kann man mitmachen? Losbox (wer alle Stationen besucht, kann teilnehmen)	u. a. eine kostenlose Teilnahme an einem Fahrsicherheitstraining zu gewinnen
HDZ	Blutdruck- und Blutzuckermessung	
EDEKA	Stände mit gesunder Ernährung (Schäfer's und Bauerngut)	Einnahmen werden gespendet.
Laufsport Andreas	Der richtige Sportschuh	
Melitta	Kaffee-Mobil	Einnahmen werden gespendet.
Optik Birkenkämper	die richtige Sportbrille	
Verkehrswacht Minden	Aktionen: Sehtest, Reaktionstest, PKW-Fahrsimulator, Rollersimulator, Fahrradsimulator	

Stand 25.11.2016 – Änderungen vorbehalten



Herz- und Diabeteszentrum NRW, Bad Oeynhausen

Medizinische Kompetenz und menschliche Nähe

- Klinik für Thorax- und Kardiovaskularchirurgie
- Klinik für Kardiologie
- Zentrum für Angeborene Herzfehler
- Diabeteszentrum

Sport ist gesund. Aber bei nicht erkannten Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems kann es gefährlich werden. Das Herz- und Diabeteszentrum NRW (HDZ NRW), Bad Oeynhausen, bietet deshalb Spitzenmannschaften und sportlichen Leistungsträgern ebenso wie Vereins-, Hobby- oder Breitensportlern einen besonderen Herz-Kreislauf-Check. Den Programmen des HDZ NRW vertraut auch die Deutsche Handball Nationalmannschaft. Die Ärzte der sportkardiologischen Abteilung der Klinik für Kardiologie des HDZ NRW und weitere Kooperationsärzte stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Für Vereine gibt es spezielle Angebote.



UKRUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Herz- und Diabeteszentrum NRW
Universitätsklinik der
Ruhr-Universität Bochum
Georgstraße 11
32545 Bad Oeynhausen
Tel. +49 (0)5731/97-0
Fax +49 (0)5731/97-23 00
info@hdz-nrw.de
www.hdz-nrw.de



Verzeichnis der Betriebssportgemeinschaften im BKV Minden Lübbecke e.V.



ABB Schoppe & Faeser
Agentur für Arbeit e.V.
AULATEX
Bernstein AG
BSG Textum GmbH
EDEKA Minden-Hannover e.V.
Eisenbahner Sportverein 1923 e.V.
Feuerwehr Minden 1970
Finanzamt Minden 1963
GEHE
HARTING Electric GmbH & Co. KG
Herz- u. Diabetes Zentrum NRW
Jacob Söhne
Koelling GmbH & Co. KG
Kolbus GmbH & Co. KG
Kreisverwaltung Minden-Lübbecke e.V.
LTS – Sportsteam
MELITTA Europa GmbH & Co. KG
Merkur Gauselmann e.V.
Mühlenkreiskliniken
Porta Möbel Logistik
Rose Systemtechnik GmbH
Rose+Krieger GmbH
Siegfried Werk Minden
Sparkasse Minden-Lübbecke
Sportfreunde Westfalica e.V.
Sportgem. Die Stromschnellen
Stadtsparkasse Bad Oeynhausen
Stadtsparkasse Rahden e.V.
Stadtv.-Stadtsparkasse Porta Westfalica
Stadtverwaltung Lübbecke
Stadtverwaltung Minden
Volksbank Mindener Land
Wago-Kontakttechnik
Westfalen Weser Netz
WSV Minden e.V.

Stand November 2016



WDR 2

PISTORS FUSSBALL SCHULE

Köln	08.01.
Köln	09.01.
Rietberg	10.01.
Krefeld	11.01.
Kaarst	12.01.
Bocholt	16.01.
Rheine	17.01.
Münster	18.01.
Schwerte	19.01.
Bonn	23.01.
Dortmund	24.01.
Wattenscheid	25.01.
M'gladbach	26.01.
Soest	30.01.
Detmold	31.01.

**Der Betriebssport-
Kreisverband Minden-
Lübbecke präsentiert:
Minden 01.02.**

Essen	02.02.
Gummersbach	06.02.
Bielefeld	07.02.
Gelsenkirchen	08.02.
Düsseldorf	09.02.

**DIE NEUE
SHOW!**
LEKTION
BUNDESLIGA

DER BOSS MACHT DEN PREIS

IN MINDEN UND LÜBBECKE!



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

SB Möbel Boss GmbH & Co.KG Minden
Sollingweg 32 • 32427 Minden

SB Möbel Boss Handels GmbH & Co.KG Lübbecke
Industriestraße 4 • 32312 Lübbecke

BOSS

SB-MÖBEL

Bequem shoppen beim BOSS

ONLINE kaufen 	 IM MARKT abholen	 LIEFERN lassen
---	---	--

Marktfinder auf www.moebel-boss.de