



# TaeKwonDo

## Jahresrückblick 2020



- **18.01., Velbert: BGN-Pokal**
  - Mayla Aubke
  - Evelyn Webert
  - Coach: Walter Farke

Teilnehmer: 2  
2. Platz  
2. Platz



- **18./19.02., Bad Essen: Selbstbehauptungskurs für Kinder in Kooperation mit der Grundschule Lintorf (VfL-Teilnehmer: Klaus Dittmann, Joachim Pletschmüllers)**



- **19.01., Georgsmarienhütte: Kleiner Physiotherapielehrgang für Wettkampf-Trainer und -Betreuer (VfL-Teilnehmer: Dennis Gösling, Hendrik Warnecke)**



- **25./26.01., Lünen: Deutsche Meisterschaft Senioren / Jugend A**
  - Inga Schleußinger
  - Dennis Gösling
  - Coach: Dennis Gösling und Daniel Heine

Teilnehmer: 2  
3. Platz  
Viertelfinale



- **03.02., Bad Essen:** Techniktraining mit Karl-Heinz Oventrop (9. Dan) vom SF Lechtingen
- **05.02., Bad Essen:** 1. Mittwoch im Monat / Vollkontakt beim Kindertraining



- **09.02., Georgsmarienhütte:** NTU Basislehrgang Vollkontakt unter der Leitung von Landestrainer Hayati Yardim. Assistenztrainer Dennis Gösling ist unterstützend tätig



- **16.02., Georgsmarienhütte:** NTU Kaderlehrgang Vollkontakt unter der Leitung von Landestrainer Hayati Yardim (VfL-Teilnehmer: Inga Schlußinger, Judith Vallo, Trainer Dennis Gösling)



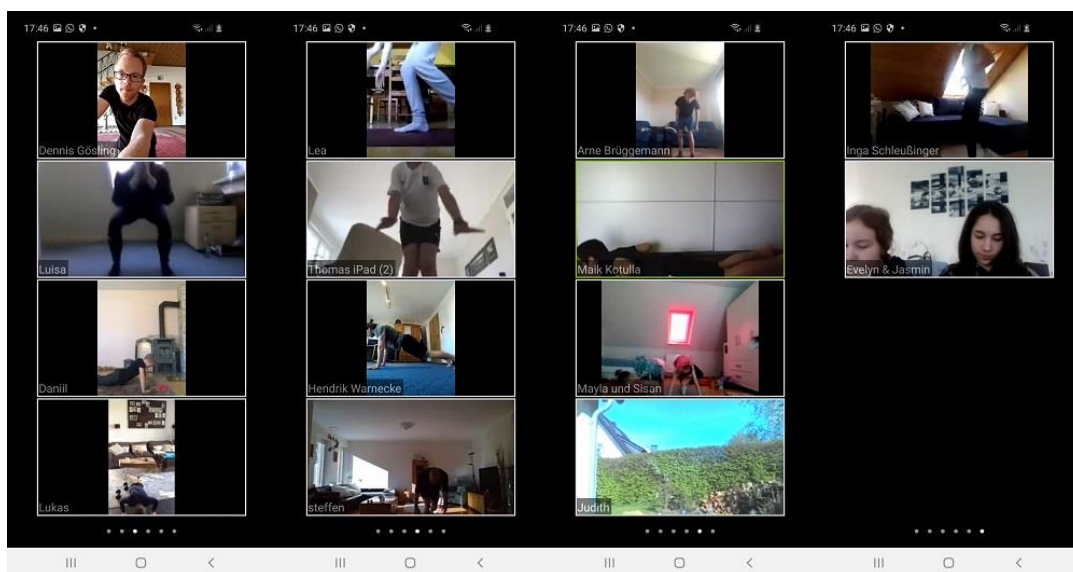
- **21.02., Lintorf:** Jahreshauptversammlung des VfL Lintorf (VfL-Teilnehmer: Dennis Gösling)



- **04.03., Osnabrück:** Arne Brüggemann und Inga Schleußinger werden vom Landkreis Osnabrück in Anerkennung ihrer besonderen sportlichen Leistungen (Bronzemedaille bei der Deutschen U15 Meisterschaft in Wilsdruff/Dresden) geehrt



- **08.03., Hannover:** Jahreshauptversammlung der NTU. Mit ersten Anzeichen einer Corona-Pandemie (VfL-Teilnehmer: Dennis Gösling)
- **13.03., Niedersachsen:** Das Niedersächsische Kultusministerium hat beschlossen, den Betrieb an allen Schulen bis mindestens nach den Osterferien (18.04.2020) auszusetzen. Davon betroffen ist auch der Vereinssport- und Trainingsbetrieb
- **15.04., Online:** Mit der Konferenz-App Zoom trainieren die Wettkämpferinnen und Wettkämpfer des VfL Lintorf in Echtzeit und meistern die Quarantäne gemeinsam



- **03.06., Bad Essen:** Erstes Outdoor-Training nach der Quarantäne unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln



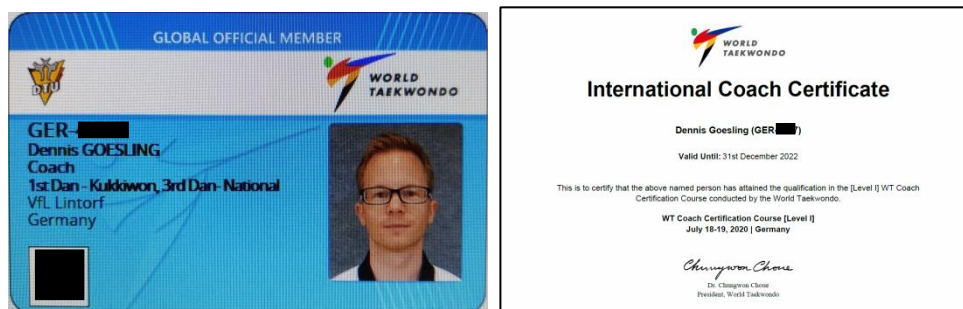
- **08.06., Bad Essen:** Taekwondo-Abteilung nimmt Indoor-Sportbetrieb mit maximal 20 Teilnehmer/innen unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln wieder auf



- **06.07., Bad Essen:** Abstandsbeschränkungen sind für feste Kleingruppen (max. 30 Personen) aufgehoben. Pratzentraining und Einschrittkampf werden wieder ins Programm aufgenommen
- **16.07., Bad Essen:** Ferientraining in Kleingruppen und Deutsches Sportabzeichen unter Einhaltung der Hygieneregeln



- **18./19.07., Online:** Abteilungsleiter Dennis Gösling nimmt erfolgreich am acht-stündigen WT Online International Coach Certification Course (Level 1) teil, der zur Teilnahme an G1- und G2-Weltranglistenturnieren befähigt



- **23.07., Bad Essen:** Neue Funktions-T-Shirts mit modernem Logo und gut lesbarem Schriftzug begleiten nun unsere Sportlerinnen und Sportler im Training und auf Turnieren





- **26.09., Bad Essen:** Kup-Prüfung beim VfL Lintorf. Von den 30 angemeldeten Sportlerinnen und Sportlern haben alle bestanden. Prüfer war Wolfgang Falke (5. Dan) vom TSV Bad Eilsen



- **31.10., Bad Essen:** Hendrik Warnecke (zu dem Zeitpunkt Student der Sportwissenschaften in Bielefeld) hält für VfL-Interessenten und angehende Trainerinnen und Trainer einen internen Theorielehrgang zum Thema „Körperaufbau, Bewegung und Trainingsplanung“



- **01.11., Niedersachsen:** Aufgrund der hohen Infektionszahlen und der stark ansteigenden Inzidenzrate hat die Bundesregierung die Vorgaben gemacht, dass ab November bis voraussichtlich Anfang Januar sämtliche Sportstätten zu schließen und der Sportbetrieb einzustellen ist.

18.01.2020 – BGN-Pokal in Velbert

## Taekwondo: Zweimal Silber für Lintorf

**LINTORF** Zum Start in die neue Saison nahmen zwei Taekwondo-Kämpferinnen des VfL Lintorf am BGN-Pokal-Turnier in Velbert teil unter mehr als 300 Sportlerinnen und Sportlern. Evelyn Webert, jetzt Jugend A (15- bis 17-Jährige), traf im Finale in der Leistungsklasse 1 (Blau- bis Schwarzgurte) bis 49 Kilogramm auf eine Athletin, die bereits einige Erfah-

rung international hat und bereits in der 1. Runde dominierte, sodass die Lintorferin wenig entgegensetzen hatte und sich mit Silber zufriedengeben musste. In der gleichen Leistungsklasse begann Kaderathletin Mayla Aubke ihren Finalkampf in der Jugend B (12- bis 14-Jährige, bis 51 kg) mit schnellen Angriffen. Ihre nicht weniger erfahrene Gegnerin konnte jedoch durch geschickte Angriffe und gute eigene Deckung zunächst den Ausgleich erzielen und anschließend die Führung übernehmen, sodass sich die 13-Jährige VfL-Athletin ebenfalls mit Silber begnügen musste. *pm*



**Im Infight:** Mayla Aubke in roter Weste. Foto: VfL Lintorf

© NOZ – Wittlager Kreisblatt

25./26.01.2020 – Deutsche Meisterschaft Senioren / Jugend A in Lünen

## Wieder DM-Bronze im Taekwondo nach Lintorf

**Bronze für Inga Schlußinger nach drei Kämpfen / Aus für Dennis Gösling gegen Topathleten**

**LINTORF** In Lünen im Land schaftsverband Westfalen-Lippe wurde die deutsche Taekwondo-Meisterschaft der Senioren und Jugend ausgetragen, bei denen jeweils 180 Athleten um die Titel im olympischen Vollkontakt kämpften. Vertreten war der VfL Lintorf durch Dennis Gösling und Inga Schlußinger, die Bronze feierten.

Den Auftakt bei seiner ersten DM-Teilnahme machte Dennis Gösling bei den Senioren (über 18 Jahre, bis 54

Kilogramm. In einem Pool aus elf Kämpfern traf er im Viertelfinale auf den Bundeskaderathleten, 9-fachen Deutschen Meister und Jugend-Olympia-Drittplatzierten Daniel Chiovetta aus Bayern.

Nach der überraschenden 2:0-Führung für den Lintorfer endete das ungleiche Duell schließlich 4:36 nach der zweiten Runde vorzeitig durch Punktführung. Angesichts eines so hochkarätigen Gegners keine Schande, denn

immerhin gab es viel zu lernen.

Für Landeskaderathletin Inga Schlußinger war es die insgesamt vierte DM-Teilnahme, dabei erstmals bei der Jugend A (15 bis 17-Jährige) in der Gewichtsklasse bis 49 kg in einem Pool aus 14 Kämpferinnen.

Das Achtelfinale gewann sie dabei gegen eine Betreterin aus Rheinland-Pfalz mit 21:0 souverän vorzeitig. Das Viertelfinale verlief ähnlich gut und ließ bereits den Me-

daillentraum wahr werden, nachdem die 15-Jährige gegen Konkurrenz aus dem Saarland erneut vorzeitig mit 27:6 gewann. Im Halbfinale fehlte gegen die zweifache Europameisterschaftsteilnehmerin aus Baden-Württemberg schließlich die nötige Erfahrung. Die Begegnung endete nach drei Runden mit einem respektablen 2:12. Damit sicherte sich die Lintorferin nach Bronze bei der U-15-DM im letzten Jahr nun ihre zweite DM-Medaille. *pm*



**Edelmetall:** Inga Schlußinger mit Medaille. Foto: Lintorf

© NOZ – Wittlager Kreisblatt



## „Beiträge weiter nicht erhöhen“

Lintorf: Günstiges Angebot für Kinder und Familien / 1000er-Marke geknackt

Von Jana Henschen

**LINTORF** Der Einsatz der Übungsleiter hat sich gelohnt: Mehr als 1000 Mitglieder verzeichnet der VfL Lintorf in seinen Reihen. „Es liegt an euch, unseren Übungsleitern, dass der Sport so gut funktioniert und wir dieses Jahr die 1000er-Marke geknackt haben“, lobte die Vorsitzende Sabine Nieragden-Henschen ihre Aktiven auf der Jahreshauptversammlung.

„Die Abteilungen laufen nur so gut, wie sich die Übungsleiter eben einbringen“, ergänzte die Vorsitzende. Der Verein stelle ein breites Angebot mit Abteilungen vom Boxen über Dart, Fitness, Schwimmen, Tanzen, Taekwondo, Leichtathletik, Tennis, Tischtennis und den beiden großen Abteilungen Fußball und Volleyball sowie anderem mehr. Die Anfang Januar gestartete Fitnessgruppe mit Tatjana Hagen lief am ersten Tag mit 40 Teilnehmern so gut, dass es seitdem zwei Zeiten gibt: von 19 bis 20 Uhr sowie 20 bis 21 Uhr in der Halle am Hallenbad. Einige Fitness-Kurse wie dieser sind auch offen für Nicht-Mitglieder, die einen höheren Beitrag zahlen als Vereinsmitglieder.

„Wir haben die Vereinsbeiträge seit zehn Jahre nicht erhöht und wollen das auch nicht“, erklärte die Vereinschefin und ergänzte: „Ich möchte, dass wir uns als Gemeinschaft sehen und vor allem ein günstiges Angebot für Kinder und Familien ermöglichen.“ Kinder und Jugendliche zahlen 6,50 Euro im Monat, Familien 16 Euro



Wie gehabt im Vorstand (von links): Jens Balshüsemann, Uwe Hinsken, Vorsitzende Sabine Nieragden-Henschen, Maik Ebertfründ, Jan Spieker, Maren Ebertfründ, Werner Nolte, Sabine Fricke, Dieter Blessing und Silvia Groß.  
Foto: Jana Henschen

und Erwachsene 10 Euro im Monat. Etwa die Hälfte der Vereinsmitglieder sind Kinder und Jugendliche.

Darauf dürfe man sich nicht ausruhen, aber man könne darauf aufbauen. Beim Kinderturnen lässt Lydia Hagen die Kleinsten toben, fördert Geschicklichkeit mit Rollbretern und Koordination. Bei den Vier- bis Sechsjährigen gebe es in jeder Stunde eine Mutprobe, indem jedes Kind eine vorgeurnte Übung nachmache. „Dies fällt nicht jedem Kind leicht, jedoch löst es oft Ängste und lässt die Kleinen ein Stück größer werden“, so die Übungsleiterin.

Die Vorsitzende lobte auch die Taekwondo-Abteilung um Leiter Dennis Gössling. 55

Medaillen wurden auf neun Turnieren erkämpft. An der Deutschen Meisterschaft der U15 nahmen Inga Schleussinger, Arne Brüggemann und Mayla Aubke teil.

Im Volleyball war das Highlight der Aufstieg der Herrenmannschaft in die 3. Liga. „Dieses Jahr müssen wir stark sein und Fan bleiben“, blickt die Vorsitzende auf die laufende Saison. Zu sechs Damen-Mannschaften lautet das Fazit von Abteilungsleiter Hartmut Uhlmann: „Bisher eine tolle Saison der zweiten, vierten und sechsten Damen. Es bleibt zu wünschen, dass die erste Mannschaft noch einige Punkte holen kann und der Klassenerhalt gelingt.“

Im Fußball blickt der stell-

vertretende Vorsitzende Maik Ebertfründ stolz auf drei gut aufgestellte Herrenmannschaften. Im Gegensatz zu anderen Vereinen, die Reserveteams auflösen, funktionieren die Spielgemeinschaft Wimmer/Lintorf sehr gut. Im Jugendbereich gibt es Teams von der B- bis zur G-Jugend. Die D-Jugendmannschaft stellte Anfang Februar die Einlaufkinder beim VfL Osnabrück als „tolles Erlebnis“.

Mit Blick auf 2019 ist die „Grün-weiße Eventwoche“ mit dem Sportlerball ein wichtiges Ereignis gewesen. Dabei zählen zu den Höhepunkten das Einlagenspiel der 1. Fußball-Herren gegen SV Rödinghausen sowie das Steeldarts-Masters.

Einstimmig wiedergewählt wurde Sabine Nieragden-Henschen als Vorsitzende. Da Paragrafen in der Satzung zeitgemäß geändert wurden, gibt es neue Bezeichnungen im Vorstand mit Jens Balshüsemann und Maik Ebertfründ als stellvertretenden Vorsitzenden, Kassenwart Uwe Hinsken und Stellvertreter Dieter Blessing, Schriftführerin Silvia Groß und ihrer Stellvertreterin Sabine Fricke, Maren Ebertfründ (Beisitzer Schwerpunkt Fitness-Sport), Mark Truschkowski (Beisitzer Schwerpunkt Digitalisierung), Werner Nolte (Beisitzer Schwerpunkt Soziales/Versicherungswesen), Jan Spieker (Schwerpunkt Sportförderung Jugend).

© NOZ – Wittlager Kreisblatt

## Lintorf dreifach ausgezeichnet

Ehrung des Landkreises für Sabine Nieragden-Henschen, Taekwondo und Volleyball



Ausgezeichnet für Ehrenamt: Sabine Nieragden-Henschen mit Landrätin Anna Kechsull.  
Fotos: Hermann Pentermann

Von Tim Schreiber

**LINTORF** Wenn Landkreis Osnabrück und Kreissportbund Osnabrück zur Sportlerbung bitten, ist auch der Altkreis Wittlage auf der Bühne im Kreishaus vertreten. Und das in diesem Jahr nicht nur einmal, sondern gleich dreimal an einem gleichmäßen festlichen wie sportlichen Abend.

Allen voran mit bestem Beispiel Sabine Nieragden-

Henschen als 1. Vorsitzende des Vereins mit aktuell 1000 Mitgliedern, die freudestrahlend die Ehrenurkunde für ihr Ehrenamt aus der Hand von Kreisrätin Anna Kechsull entgegennahm. „Jede Idee ist willkommen und kann umgesetzt werden“, lautet die Maxime der Idealistin, die sich nur als Stellvertreterin für einen Vorstand mit einer Vielzahl von gleichgesinnten Idealisten den Preis und die lobenden



Ausgezeichnet für Erfolge: Inga Schleussinger und Dennis Gössling mit (von links) KSB-Vorsitzendem Winfried Beckmann, Landrätin Kechsull und VfL-Vorsitzendem Sabine Henschen.

Worte der Kreisrätin entgegennahm.

In der gelungenen Kombination aus vielfältigem Breiten- und Leistungssport der insgesamt 16 Abteilungen verwies die strahlende Vorsitzende im Wissen um das wertgeschätzte Teamwork unter ihrer Regie nicht von ungefähr konkret auf Taekwondo und Volleyball, die in der Reihe der Erfolge durch entsprechende Athleten ausgezeichnet wurden. Und

zwar Taekwondo „in der absoluten Leistungsspitze“ sowie Volleyball als „Aushängeschild des Vereins“, für den insbesondere auch Dart, Rücken-Fit-Gruppen, Gleichgewichtstraining und Muskelaufbau neben der Schwimmabteilung zählen.

Für den Bereich Taekwondo wurden Dennis Gössling als überaus engagierter Trainer sowie Inga Schleussinger als erfolgreiche Athletin ausgezeichnet, darüber hinaus

ebenso Hartmut Uhlmann, Stefan Hörsemann und Karl-Heinz Koopmann als Trio aus dem U-53-Team der Volleyballer, das auch in 2019 an den deutschen Meisterschaften teilnahm, was 2020 nicht anders sein soll.

Für die vielversprechende Zukunft in Lintorf steht beispielhaft die Tatsache, dass mehr als ein Viertel der Mitglieder jünger als 12 Jahre sind, was entscheidend den Breitensport ausmacht.

© NOZ – Wittlager Kreisblatt





**Abmessen im Sandkasten:** Viktor Reiswich (rechts) steht Margret Prissing als Helfer zur Seite beim Weitsprung.

Foto: Winfried Beckmann

## Wohlgefühl in „großer Familie“

**Margret Prissing und Erhard Henschen nach 21 Jahren jetzt mal frei**

Von Winfried Beckmann

**BAD ESSEN** Wie Familie“ sieht das aus, was sich jeweils donnerstags ab 18 Uhr auf dem Sportgelände im Schulzentrum in Bad Essen bewegt. Wenig Wunder, denn „jeder ist willkommen“, wie Margret Prissing aus Überzeugung betont.

Sie ist es, die für diese Ausrichtung steht, zusammen mit Erhard Henschen, die ein wahrhaft außergewöhnliches Duo im VfL Lintorf bilden. Nicht nur, weil beide vor 59 Jahren geboren und beide Familien befreundet sind mit sportlichen Partnerschaften. Natürlich mit Fußball, der in beiden Familien frühzeitig groß geschrieben wurde, indem Junior Florian Prissing zum Beispiel im Kinderwagen von Mama Margret bei

Heimspielen von Papa Helmut um den Platz geschoben wurde als längst aktiver Fußballer, während sich Tochter Melanie als Mädchen in der Unterzahl im Jungen-Fußball behauptete.

Ihre Mama entdeckte das Interesse am Sportabzeichen im Sportunterricht sowie bei den Bundesjugendspielen in der Schule in Buer, was sie weitergab daheim. Das ließ sich VfL-Vorstand Dieter Blessing nicht zweimal erzählen, der den richtigen Ton traf und damit die engagierte Übungsleiterin gewann. Allein? Margret Prissing wusste von Interesse und Kompetenz von Erhard Henschen, die sich ohnehin auch sportlich kannten, womit das Duo gebildet war für immer wieder donnerstags auf dem Sportplatz in Bad Essen.

In Bad Essen, obwohl Margret Prissing aus dem Haus direkt auf den Sportplatz in Lintorf blickt, wo die Anlagen für die Vielfalt, die Sportabzeichen ausmacht, nicht ausreichen, sodass sie nun jeweils pendelt – seit 21 Jahren.

Und das Jahr für Jahr in der Saison, die am ersten Donnerstag im Monat Mai beginnt und je nach Wetterlage im Herbst endet. Ein Übungsleiter reicht nicht, wenn bis zu 25 Teilnehmer zum Training und zur Abnahme kommen.

Inzwischen gibt es eine dritte Kraft mit Viktor Reiswich, „damit man auch mal 'ne Pause hat“, wie Prissing betont im Wissen darum, dass mal privat was anliegen kann und auch Zeit für ältere Menschen in beiden Familien gefragt ist.

Dabei herrscht durchweg reichlich Betrieb auf der Anlage donnerstags ab 18 Uhr, weil es neben Dauerbrennern auch junge Athleten wie zum Beispiel aus der vielseitig tätigen Taekwondo-Gruppe des VfL gibt, die sich dem Fünfkampf des Breitensports stellen.

So reicht die Palette der Absolventen von 6 bis zu 87 Jahren, für die Friedrich Natemeyer als somit ältester Absolvent bei seinem 30. Erwerb der Plakette besonders ausgezeichnet wurde.

Bezeichnend für Lintorfs Adresse im Breitensport ist zudem, wenn Eltern mit ihren Kindern kommen und gemeinsam Spaß am Sport ohne Zweikampf haben. Eben in der „großen Familie“, die weiß, wo sie sich donnerstags um 18 Uhr trifft...



# Medaillenspiegel 2020

(Vollkontakt – ausschließlich erkämpfte Plätze)

WETTKÄMPFER	TURNIER	JAHR	PLATZ	KLASSE
Dennis Gösling	Deutsche Meisterschaft Senioren	Jan. 2020	<b>Viertelfinale</b>	H -54 LK1
Inga Schleußinger	Deutsche Meisterschaft U18	Jan. 2020	<b>BRONZE</b>	JA -49 LK1
Mayla Aubke	BGN-Pokal	Jan. 2020	<b>SILBER</b>	JB -51 LK1
Evelyn Webert	BGN-Pokal	Jan. 2020	<b>SILBER</b>	JA -49 LK1

Ein wenig Nostalgie... 😊

29.05.2013



30.09.2020



Inga