

# CABRIO Live

DAS KOSTENLOSE FAMILIENMAGAZIN  
DES CABRIO LIPPSTADT



Arbeitsbereiche im CabrioLi  
**Die Reinigung**

Ein besonderer Kreislauf  
**Der Weg des Wassers**

LS Teutonia 08  
**Spaßfaktor Schwimmen**





„Das Wasser  
ist das schönste Ding der Welt.“

Thales von Milet,  
griechischer Philosoph und Mathematiker



# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis S. 3

Grußwort S. 4

Roswitha – Niemals geht man so ganz S. 5

Arbeitsbereiche im CabrioLi

S. 6-7

## Die Reinigung

Kids Club S. 8

Eventtermine S. 9

Ein besonderer Kreislauf

S. 10-11

## Der Weg des Wassers

Impressionen rund ums Bad S. 12-13

Gesund und fit S. 14-15

Kursangebote und Anmeldung S. 16

LS Teutonia 08

S. 17-19

## Spaßfaktor Schwimmen

Jakob Koenen – Ein Mann, ein Bad! S. 20-21

Rätsel und Gewinnspiel S. 22

Vorschau, Kontakt, Impressum S. 23

# Willkommen!



## Liebe Gäste,

wer weiß, ob es mich jemals nach Lippstadt verschlagen hätte, wenn es das **CabrioLi** nicht gäbe. Doch Ende 2012 bot sich mir eine neue berufliche Herausforderung: die Leitung des neuen Kombibades in Lippstadt. Ich weiß noch, wie ich während der Bauphase das erste Mal in die schöne Stadt an der Lippe gefahren bin.

Damals sah der Bauplatz noch sehr abenteuerlich aus. Dass hier demnächst ein Hallenbad stehen sollte, ließ sich nur erahnen. Überall auf dem Gelände standen Baucontainer. Teilweise kam man nur über Holzplanken in das noch nicht geflieste Badinnere. Doch nach rund 500 Bautagen war das **CabrioLi** fertig – ein Kombibad, auf das Lippstadt stolz sein kann, und um das uns viele andere Städte und Gemeinden beneiden.

Das **CabrioLi** verbindet Altes mit Neuem, führt die Schwimmbadgeschichte der Stadt erfolgreich weiter. Viele Lippstädter verknüpfen mit dem alten Jakob-Koenen-Bad und dem Freibad zahlreiche schöne Erin-

nerungen. So wie das Paar, das sich im Freibad kennengelernt und nach vielen Jahren im **CabrioLi** sein Jubiläum gefeiert hat. Eine sehr schöne und außergewöhnliche Geschichte.

Ich wünsche mir, dass in Zukunft die Lippstädter viele schöne Ereignisse und Erlebnisse mit ihrem **CabrioLi** verbinden, und dass die Gäste aus Nah und Fern hier eine gute Zeit verbringen. Stolz blicke ich auf unser Team, das seit der Eröffnung im Mai 2013 eine tolle Arbeit geleistet hat. Außergewöhnliche Events, der Kids Club und ein immer größeres Kursangebot – das **CabrioLi** entwickelt sich stetig weiter.

Jetzt halten Sie schon die zweite Ausgabe des CabrioLive Magazins in den Händen. Wieder haben wir für Sie interessante Themen rund um unser Schwimmbad zusammengestellt: Wir blicken hinter die Kulissen der Reinigung, verfolgen den Weg des Wassers und erfahren viel Wissenswertes über den Schwimmverein Teutonia Lippstadt. Aber auch der Begründer des ersten Bades in Lippstadt, Jakob

Koenen, ist ein spannendes Thema. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen. Auf Seite 22 finden Sie übrigens unser beliebtes Rätsel. Und vielleicht gehören Sie demnächst zu den Gewinnern 2016!

Wir sehen uns im **CabrioLi**!

Ihr

Stefan Schneider  
Betriebsleiter





# Roswitha – Niemals geht man so ganz

Die Dame ist kurz in die Lektüre vertieft, dann blickt sie hoch und sagt strahlend: „Das Kochbuch schenke ich meiner Enkelin zu Weihnachten.“ Eine Brosche und einen Bilderrahmen hat sie ebenfalls ausgesucht: „Das schenke ich mir!“, erklärt sie lachend.

## „Trödeln“ für den guten Zweck – seit 2013

Gefunden hat der **CabrioLi**-Gast die schönen Sachen auf unserem Weihnachtströdel im Foyer. Bereits seit 2013 „trödeln“ wir jedes Jahr zur Weihnachtszeit für einen guten Zweck. Initiator dieser tollen Aktion ist Roswitha Große – mittlerweile im wohlverdienten Ruhestand, aber bis Januar 2016 unsere gute Seele an der **CabrioLi**-Kasse. Von allen wird Frau Große liebevoll „Rosi“ genannt. Rosis Tatendrang und Engagement sind quasi ungebremst, auch in Sachen Weihnachtströdel.

## Verkaufsprofi Roswitha

Bereits Monate vorher wird ausgiebig

geplant und eifrig Trödel gesammelt. Der Großteil der gestifteten Dinge stammt von den **CabrioLi**-Mitarbeitern, aber auch Badegäste steuern gerne etwas bei. Egal, ob ein ganzes Dorf aus Windlicht-Häusern oder ein tanzender Schneemann – Roswitha Große versucht jedes gute Stück an neue Besitzer „zu vermitteln“. Be-

waffnet mit Weihnachtsmann-Mütze auf dem Kopf, einem Tablett mit selbstgebackenen Keksen in der Hand und ihrer umwerfend charmanten Art ist sie der Verkaufsprofi für den guten Zweck. Und das ehrenamtlich in ihrer Freizeit.

## Der gesamte Erlös wird gespendet

Der gesamte Erlös des Trödels kommt immer einem guten Zweck zugute. Das Geld vom ersten und zweiten Jahr ging an die Kinder-Diabetes-Station im Evangelischen Krankenhaus. Der Erlös aus dem Jahr 2015 wird dem Josefshaus in Lipperode gespendet. In dieser tollen Einrichtung leben Menschen mit Behinderungen zusammen. Regelmäßig kommen Gruppen aus dem Josefshaus im **CabrioLi** schwimmen.

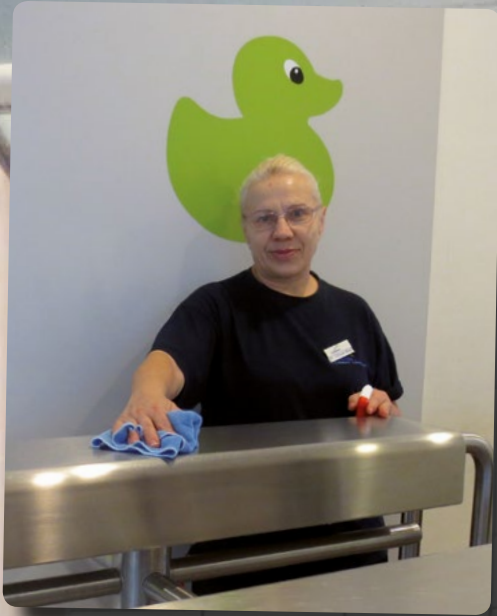
Nach Weihnachten ist aber auch vor Weihnachten. Deshalb ist selbstverständlich auch der nächste Weihnachtströdel wieder in Planung. Und getreu dem Motto: „Und niemals geht man so ganz“ ist dann auch unsere Rosi wieder dabei.











## Die Reinigung

Man sieht sie nicht so oft, die Damen von der Reinigungsabteilung. Aber ohne sie wäre der Betrieb eines Schwimmbades undenkbar! Bereits früh am Morgen um 5:30 Uhr beginnt ihre Arbeit. Während also das CabrioLi noch in Dunkelheit getaucht ist, wird im Inneren schon eifrig gearbeitet.

## Teamwork: Eine gute Zusammenarbeit ist wichtig!

Fünf Damen gehören zum Reinigungsteam. Zusammen mit den Fachangestellten für Bäderbetriebe kümmern sie sich um die Hygiene im Bad.

Während des Badebetriebs werden regelmäßig Bereiche wie die Toiletten und Umkleiden kontrolliert. Die Hauptreinigung erfolgt jedoch in zwei Schichten, wenn kein Gast im Bad ist: frühmorgens, bevor die ersten Frühschwimmer ihre Bahnen ziehen und abends nach Ende der offiziellen Badezeit ab 21 Uhr.

Der Reinigungsablauf ist gut organisiert. Egal ob Eingangsbereich, Toiletten, Umkleiden, Spinde, Zwischengastronomie, Büro, Personalräume, Rutschenturm und und und - alle Bereiche des Bades werden, unterteilt in Teilbereiche, täglich gründlich gereinigt und desinfiziert. Dabei übernehmen die Fachangestellten für Bäderbetriebe die Reinigung des Hallen- und Schwimmbadbereiches, die Reinigungsabteilung kümmert sich um alle anderen Bereiche.

## Eine Wissenschaft für sich...

Die Arbeit ist aber nicht nur bloßes Putzen. Genaue Regeln müssen beachtet werden. Viele unterschätzen diese Arbeit und vergleichen sie mit der Reinigung eines Haushaltes. Aber weit gefehlt! Welcher Reiniger wird für welche Verschmutzung benutzt? Wie wird mit dem Reiniger gearbeitet, reicht ein Schrubber oder muss eine Maschine eingesetzt werden? Wie lang ist die jeweilige Einwirkzeit? Wie hoch ist die richtige Dosierung? Welche Schutzkleidung muss getragen werden? Eine Wissenschaft für sich! In regelmäßigen Schulungen werden das nötige Fachwissen vermittelt und Neuigkeiten präsentiert.

## Immer ein offenes Ohr für die Gäste

„Ich bekomme meinen Spind nicht aufgeschlossen“, „Ich habe etwas verloren“ oder „Wo geht es zu den Duschen?“ - Die Reinigungsdamen haben neben ihrer Arbeit auch immer ein offenes Ohr für die Gäste und helfen gerne weiter. Am Ende des Tages sammeln unsere guten Geister auch alle Sachen ein, die Gäste vergessen haben. Hier tauchen manche Kuriositäten auf und man fragt sich, wie zum Beispiel jemand ohne Schuhe nach Hause gekommen ist.

**Fazit**  
Die Reinigung ist ein sehr wichtiges Rädchen im Getriebe. Leider erhält die Arbeit der Reinigungsdamen oftmals nicht die Anerkennung, die sie verdient hätte!



# HALLO KIDS!



**Jetzt  
haben wir schon 2016!**

Natürlich werden wir auch in diesem Jahr wieder ganz viel Spaß im Kids Club haben.

2015 war super! **Ihr** wart super! Könnt ihr euch noch erinnern? Wir haben nicht nur lustige Spiele im Wasser gemacht, sondern auch mit Window-Colors Meerestiere gemalt und zu Weihnachten gemeinsam Plätzchen gebacken. Und natürlich nicht zu vergessen die spannende Kids Club Olympiade im Sommer. Dieses Jahr werden wir auf unserer Kids Club Party am 12. August wieder kräftig feiern. Wir freuen uns jetzt schon!

Was? Ihr seid noch nicht im Kids Club? Dann werdet doch schnell Mitglied. Das ist ganz einfach! Es gibt nur zwei kleine Voraussetzungen: Ihr müsst zwischen 6 und 12 Jahre alt sein und das Seepferdchen haben. Dann einfach ein Anmeldeformular ausfüllen, die Eltern unterschreiben lassen und bei uns abgeben. Das Formular findet ihr auf unserer Homepage [www.cabrioli.de](http://www.cabrioli.de) oder bei uns im Bad an der Kasse.



Wir treffen uns jeden zweiten Freitag im Monat, immer 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr. Der Kids Club kostet euch nichts extra, ihr müsst nur euren Eintritt bezahlen. Außerdem bekommt ihr eine Bonuskarte, auf der ihr Stempel für kleine Geschenke und einen kostenlosen Eintritt sammeln könnt.

Dann sage ich mal: Wir sehen uns!

Ich freue mich auf euch!

*Eure Emmi!*

## Kids Club Termine 2016

Alle Kids Club Termine seht ihr hier auf einen Blick:

8. Januar

12. Februar

11. März

8. April

13. Mai

10. Juni

8. Juli

12. August  
„Kids Club – Party“

9. September

14. Oktober

11. November

9. Dezember





# Eventtermine 2016

**05. März 2016**

## **DLRG-Wettkampf**

Der öffentliche Badebetrieb endet um 12.00 Uhr!

**11. März 2016**

## **„Pretty Woman“**

Unser beliebter Abend nur für Frauen von 18.00 - 22.00 Uhr.  
Massagen, Kosmetik, Saunaaufgüsse und mehr zum Relaxen.

Der öffentliche Badebetrieb endet um 17.00 Uhr!



**9. April 2016**

## **„Swim & Run“**

Eine Kooperation mit der Triathlon-Abteilung vom LTV.  
500 Meter Schwimmen und 5 km Laufen.

**29. Mai 2016**

## **Altstadtfest**

Das **CabrioLi** auf dem Altstadtfest



**4. + 5. Juni 2016**

## **24-Stunden-Schwimmen**

**10. Juli 2016**

## **Volksbank Familienfest**

von 12.00 – 18.00 Uhr. Spaß für die ganze Familie.



**12. August 2016**

## **Kids Club Party**

Exklusiv für Mitglieder

**17. September 2016**

## **„Männerabend“**

Ein Abend nur für Männer von 18.00 - 22.00 Uhr.  
Grillen und mehr....

Der öffentliche Badebetrieb endet um 17.00 Uhr!



**25. September 2016**

## **„Jakob-Koenen-Gedächtnisschwimmen“**

Wettkampf des LS Teutonia 08.

An diesem Tag bleibt unser Bad für die Öffentlichkeit geschlossen!

**23. Oktober 2016**

## **Hundeschwimmen**

Spaß für Vierbeiner in unserem Außenbecken... und vieles mehr!



**Ab 25. November**

## **Weihnachts-Trödel**

im Foyer. Der Erlös wird gespendet!

**Jeden Samstag**

## **Großer Spielenachmittag**

von 14.00 bis 17.00 Uhr mit allerlei Spielgeräten zum Toben.

(unter Vorbehalt. Änderungen aus betrieblichen Gründen möglich!)

## **Weitere Aktionen**

Weitere Aktivitäten wie Schnupper-Aquakurse, Meerjungfrauen-Schwimmen, Saunaaufgüsse und mehr werden gesondert angekündigt. Bitte beachten Sie entsprechende Hinweise auf unserer Homepage, bei Facebook oder an der Kasse!



# Ein besonderer Kreislauf Der Weg des Wassers

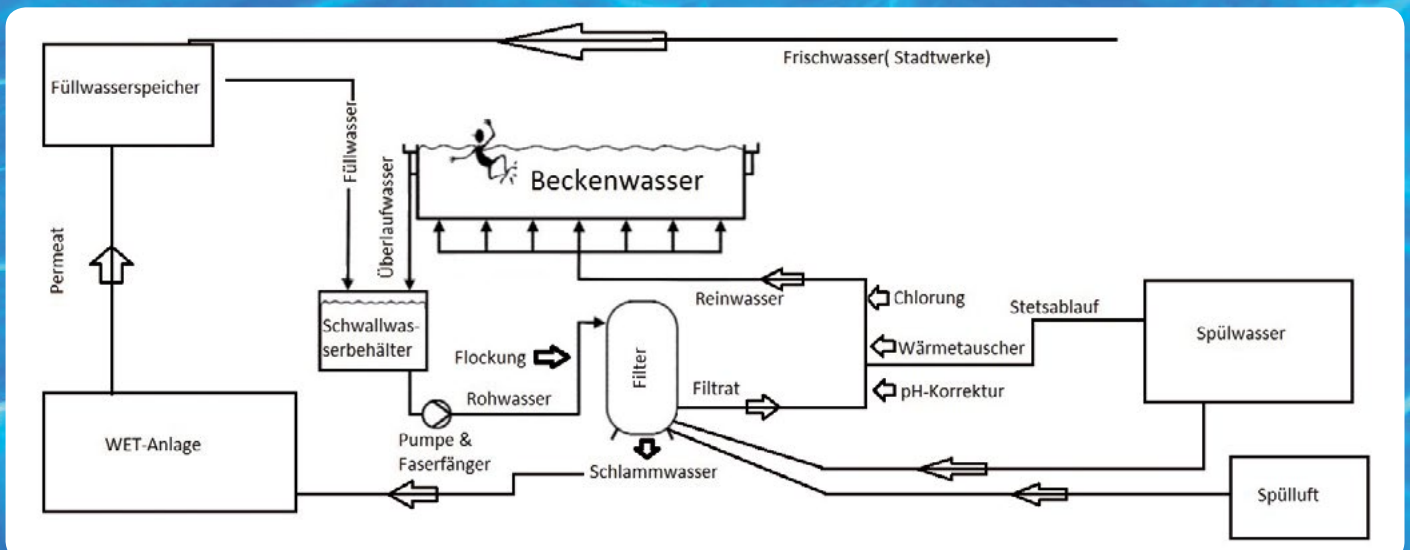


Ungetrübter Badespaß in sauberem Wasser

## Hier erklären wir Ihnen die spannende Reise des Wassers

Tag für Tag entspannen Sie bei uns im Erlebnisbecken oder ziehen Ihre Bahnen im Sportbecken. Aber haben Sie sich schon mal gefragt, woher das Wasser kommt, in dem Sie schwimmen? Wo es hin geht und was zwischendurch passiert?

Sie haben sich überlegt, heute im **CabrioLi** schwimmen zu gehen. Vom freundlichen Empfang an der Kasse führt Sie Ihr Weg in die Umkleiden, von dort aus unter die Dusche und schließlich ist es soweit – Sie wagen den Sprung ins Becken. Doch was passiert denn jetzt eigentlich mit dem Wasser, das in die Überlaufrinne des Beckens läuft?





## Filterung

Das Wasser gelangt zunächst einmal in unseren Füllwasserbehälter. Hier wird Frischwasser von den Stadtwerken Lippstadt hinzugefügt und eine erste Chlorung vorgenommen. Danach wird das Wasser auf die verschiedenen Schwallwasserbehälter (Wasserspeicher) der einzelnen Becken verteilt. Von hier aus fließt das Wasser durch verschiedene Filter – vom Grobfilter, der Haare, Laub etc. aussortiert bis in den Filter, der die kleinsten Verschmutzungen entfernt. Beigefügtes Flockungsmittel unterstützt den Filterungsprozess. Das Wasser durchläuft den Filter von oben nach unten, durch verschiedene körnige Schichten: von Aktivkohle bis hin zu Kies. Zweimal in der Woche wird der Filter rückgespült, um ihn von Verunreinigungen zu befreien.

## Besonderheit im CabrioLi

Das Wasser, das die Filtrerrückspülung durchlaufen hat, wird in unserem Bad im Anschluss wieder aufbereitet. Modernste Verfahren helfen dabei: Bei der Ultrafiltration kommen feine Membranen zum Einsatz. Diese entfernen auch die kleinsten Schmutzpartikel. Die Umkehrosmose sorgt ebenfalls mithilfe von Membranen für keimfreies Wasser. Das so entstandene saubere Wasser wird ebenfalls dem Füllwasserbehälter zugeführt.

## pH-Wert und Chlor

Auf dem Weg zurück in das Becken wird der pH-Wert des gereinigten Wassers kontrolliert. Ist der pH-Wert zu hoch, wird Säure hinzugefügt, ist er zu niedrig, Lauge. Im Anschluss wird Chlor beigemischt. Chlor dient als Desinfektionsmittel. Es bietet den Vorteil einer Depotwirkung, das heißt, das Chlor verbleibt lange im Wasser und kann dort lange zur Desinfektion wirken.

Nach der Aufheizung auf die gewünschte Temperatur wird das gereinigte Wasser über sogenannte Wassereinströmdüsen wieder gleichmäßig im Becken verteilt. Somit steht einem entspannten Tag in den verschiedenen Becken des CabrioLi nichts mehr im Wege.



Gute **Werbung**

ist wie die perfekte Welle...

Sie trägt dich zum **Erfolg!**

**GEOVIS**  
Visionen. Bewegten. Medien.

FILM - WEB - PRINT | [www.geovis.com](http://www.geovis.com)



# IMPRESSIONEN



Spaßbecken



Altstadtlauf



Meerjungfrauenschwimmen



Moritz und Seehund Finn



Spielplatz



Unsere Azubis Aileen und Jannick





Volksbank Familienfest



Sprungturm



Kiosk



Wettkampf



Herbstimpression



Beachvolleyballfeld



Babyschwimmen



Imagefilm





## Mit Aquafitness und der richtigen Ernährung vital durchs Leben

Ein großer Trend in der Sportbranche ist seit Jahren Aquafitness. Aus diesem Trend sind mittlerweile verschiedenste Arten von Aquafitness entstanden: Aquagymnastik, Aquapower, Aquacycling, Aqua-Pole Dance - um nur einige zu nennen. Das **CabrioLi** bietet zurzeit Aquafitness im Tiefwasser und Aquacycling an. Aquafitness im Tiefwasser ist eine gelenkschonende Variante der Aquafitness. Durch Benutzung eines Auftriebsgürtels wird man an der Wasseroberfläche gehalten, so dass man im wahrsten Sinne in 3D trainieren kann. Ein Aquafitness-Workout eignet sich für jedes Alter und für jedes Fitnesslevel. Aquacycling dagegen wird in ungefähr brusttiefem Wasser, auf einem extra für Wasser konstruierten Fahrrad absolviert. Obwohl die Hauptbelastung auf den Beinen liegt, kommt der Oberkörper beim Aquacycling nicht zu kurz. Auch hier kann jeder teilnehmen, egal welches Alter oder Fitnesslevel, soweit keine körperlichen oder gesundheitlichen Bedenken bestehen.

Wir streben immer mehr nach Gesundheit und Fitness. Die Werbungen und Zeitungen sind voll von neuen Diäten oder Wundermitteln, die uns gesünder oder schlanker werden lassen. Aber wer kennt die Probleme nicht: Die Hose vom letzten Jahr passt nicht mehr oder der Arzt sagt, dass man sich mehr bewegen soll. In der Theorie wissen wir oft wie es geht, aber an der Umsetzung hapert es gelegentlich.

Wie komme ich also mit Fitness im Wasser und der richtigen Ernährung vital durchs Leben? Hier kommen wir ins Spiel. Mit der Anmeldung zu einem unserer Kurse ist schon ein kleiner Schritt getan. Ob Sie nun einen Aqua-

fitness- oder Aquacycling-Kurs besuchen obliegt Ihrem eigenen Geschmack! Beim Aquafitness kann man sich in jedem Bereich der eigenen Fitness verbessern: Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Abbau von Körperfett sowie die eigene Haltung. Das Training gegen den Wasserwiderstand führt zu einem größeren Kalorienverbrauch als eine vergleichbare Übung an Land.

### Vorteile Aquafitness:

- Sowohl rücken- als auch gelenkschonend
- Erhöht bzw. erhält die Knochendichte
- Strafft und massiert die Muskulatur
- Der Wasserdruck verbessert die Durchblutung
- Geringes Verletzungsrisiko
- Kein oder kaum Muskelkater
- Kann mit jedem Fitnesslevel durchgeführt werden

Aber allein eine Stunde Aquafitness in der Woche reicht leider nicht, damit wir uns fit und vital fühlen. Experten sagen, dass wir uns jeden Tag eine halbe Stunde sportlich betätigen sollen. Das sind 3,5 Stunden in der Woche bei 168 Wochenstunden! Aber die 3,5 Stunden dienen nur zur Erhaltung unserer Muskulatur. Wir müssen uns also im Alltag mehr bewegen. Mit dem Rad zur Arbeit oder eine Runde mit dem Hund. All das tut unserem Körper gut. Gesund hält, was Spaß macht, und das in







jedem Alter. Für die Generation 50+, zum Beispiel, bieten wir spezielle Kurse an.

Den Weg in die Bewegung haben wir nun geschafft. Ein weiterer Baustein, der auch nicht unterschätzt werden sollte, ist die Ernährung.

### Wie ernähre ich mich gesund?

Diese 10 Regeln der deutschen Gesellschaft für Ernährung können Ihnen dabei helfen:

1. Genieße die Lebensmittelvielfalt
2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – Nimm 5 am Tag
4. Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal die Woche, Fleisch und Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Nahrungsmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schonende Zubereitung
9. Sich Zeit nehmen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung stellt eine wichtige Voraussetzung dar, um körperlich und geistig gesund und leistungsfähig zu sein und zu bleiben. Unser Organismus erhält die Nährstoffe, die er braucht in ausreichender Menge über die Nahrung. Folgen einer unsachgemäßen Ernährung stellen auf Dauer ein



großes Problem für unsere Gesundheit dar. Meist sind die Folgen nicht unmittelbar, sondern treten erst nach Jahren auf. In den Industrienationen sind ernährungsbedingte Krankheiten, wie z.B. Diabetes mellitus, Gicht oder Herzkrankheiten, für einen Großteil der Todesfälle verantwortlich. Tendenz steigend!

Wir sollten uns und unsere Kinder deshalb an eine ausgewogene und vollwertige Ernährung gewöhnen. Es ist nicht einfach, alte Gewohnheiten abzulegen und es dauert auch eine Weile. Ihr Körper und auch Ihr Geist werden es Ihnen danken. Sinnvoll ist es, die Ernährung Stück für Stück umzustellen. So fällt es Ihnen leichter und es kommt zu weniger Unverträglichkeiten.

Trotz aller Vernunft in der Ernährung und im Sport – ab und zu darf ruhig auch mal gesündigt werden.



Auch bei uns im Bistro erhältlich



## Kursangebote und Anmeldung

Nehmen Sie Kurs auf optimale Fitness!

Mit unserem neuen und leichten Online-Anmeldeverfahren für Kurse!

Im **CabrioLi** haben Sie die Möglichkeit, zahlreiche Kurse zu besuchen. Egal ob Aquafitness oder Schwimmkurs für die Kleinsten – unser modernes Kursbecken mit höhenverstellbarem Hubboden ist für alle Anforderungen optimal geeignet. Interesse an Bewegung im Wasser? Unsere Kurse machen Spaß und halten fit! Und das Anmelden geht jetzt noch viel einfacher – nämlich online.

Auf unserer Homepage [www.cabrioli.de](http://www.cabrioli.de) bieten wir Ihnen unter der Rubrik „Kurse“ alle Informationen und Details zu unserem aktuellen Kursangebot. Hier können Sie in Ruhe nach der optimalen Wasserfitness für sich suchen. Wie wäre es mit Aquacycling? Oder haben Sie Interesse an Wassergymnastik für Ihr Baby? Hier finden Sie alle Angebote auf einen Blick.

Wenn Sie sich für einen Kurs entschieden haben, gibt es zwei Anmeldemöglichkeiten: Online geht das bequem über den „Zur Anmeldung“-Button, den Sie hinter jedem aufgeführten Kurs finden. Wenn Sie auf den Button kli-

cken, erscheint ein Anmeldeformular, das Sie einfach nur ausfüllen und abschicken müssen. Nach der Anmeldung erhalten Sie dann eine Rechnung mit festem Zahlungsziel.

Kursnr.	Datum	Zeit	Freie Plätze	
AC 1, Basic	12.01.2016 – 01.03.2016	19:00 – 19:45	Warteliste	Keine Buchung mehr möglich
AC 2, Aktiv	12.01.2016 – 01.03.2016	20:00 – 20:45	Warteliste	Keine Buchung mehr möglich
AC 3, Basic	13.01.2016 – 02.03.2016	18:00 – 18:45	Warteliste	ZUR ANMELDUNG
AC 4, Basic	14.01.2016 – 03.03.2016	19:30 – 20:15	Warteliste	ZUR ANMELDUNG
AC 5, Aktiv	15.01.2016 – 04.03.2016	19:00 – 19:45	Warteliste	ZUR ANMELDUNG

So einfach geht das.

Natürlich können Sie auch gerne persönlich bei uns im Bad vorbeischauen und sich im Foyer an der Kasse für einen Kurs anmelden. In diesem Fall erledigen Sie die Bezahlung sofort, entweder bar oder mit EC-Karte.

Sie haben noch Fragen? Wir beraten Sie jederzeit gerne. Entweder bei uns im Bad oder über das Kontaktformular auf unserer Homepage. Wir freuen uns, Sie demnächst bei einem Kurs im **CabrioLi** begrüßen zu können.







Vereinsmeisterschaften

## Schwimmabteilung LS Teutonia 08 e. V.

Die Schwimmabteilung von Teutonia Lippstadt, gegründet im Jahre 1923, hat ihre Wurzeln durch den Anschluß der Vereinigung „Die Wellenbrecher“ an den Spielverein Teutonia.

Als Trainings- und Wettkampfstätte stand den damaligen Schwimmern nur die Flussbadeanstalt der Ostendorfschule bei witterungsgünstigen Verhältnissen zur Verfügung.

1966 fand der Übergang in das neu erbaute Jakob-Koenen-Bad statt, welches erstmalig der Schwimmabteilung ein ganzjähriges Training bei gleichbleibenden Wassertemperaturen ermöglichte.

In diesen Jahren wuchs der Verein zu einer beachtlichen Größe heran und auch die sportlichen Leistungen mussten sich keinesfalls verstecken.

### Lang, lang ist es her...

Seitdem hat sich so einiges verändert. Mittlerweile hat die Schwimmabteilung über 300 Mitglieder und

die Voraussetzungen für Training und Wettkampfmöglichkeiten sind seit Mai 2013 mit dem Umzug in das Cabrio Lippstadt Kombibad neu definiert worden.

Dort trainieren wir montags in der Zeit von 16.30 – 20.00 Uhr, donnerstags von 16.30 – 18.30 Uhr und freitags von 17.00 – 18.30 Uhr.

Als größter Schwimmverein Lippstadts bieten wir ein breites Angebot für jung bis alt. Angefangen von der Wassergewöhnung über Aufbaugruppen bis hin zu Technikgruppen und Wettkampfmannschaft ist alles vertreten.

## Schwimmschule

### Anfänger

Für Kinder ab 4 / bzw. 5 Jahren bieten wir im Lehrschwimmbecken der ehemaligen Pestalozzischule und im **CabrioLi** Wassergewöhnungs- bzw. Anfängerschwimmkurse an.

Diese Einheiten ermöglichen Kindern unter Anleitung von Übungsleiter/in-

nen das Erlernen einer Schwimmart und das Ablegen des Seepferdchens. Mit Freude und Engagement vermitteln die Übungsleiter/innen Spaß und Begeisterung für das Element Wasser.



Schwimmschule

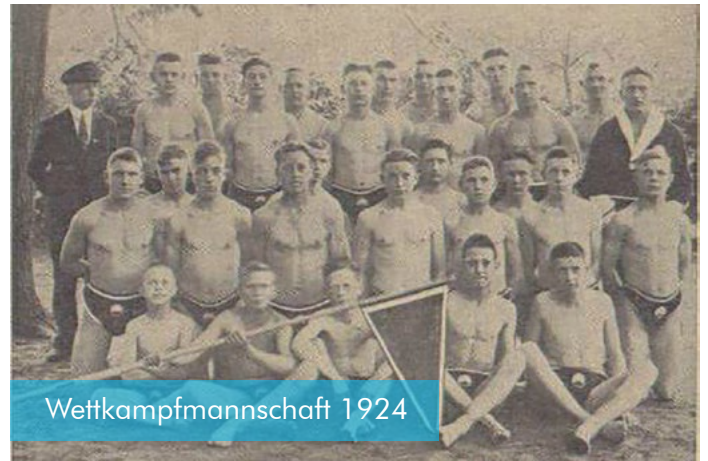
### Aufbaugruppe

In unserem Aufbaukurs begleiten Übungsleiter/innen die Kinder zum späteren Jugendschwimmabzeichen Bronze. Folgende Inhalte werden geübt: Verbesserung des Schwimmstils, Tauchen im tiefen Wasser, verschiedene Sprungarten, Ausdauer und Kondition. Selbstverständlich kommen auch hier Spiel und Spaß nicht zu kurz.





Wettkampfmannschaft 2015



Wettkampfmannschaft 1924



Wassergymnastik



Mannschaften der Stundenstaffel beim 24h-Schwimmen 2015





### **Anfänger Erwachsene**

Aber auch für Erwachsene, die sich der Herausforderung „Schwimmen lernen“ stellen wollen, gibt es ein Angebot. In kleinen Gruppen wird den Erwachsenen Schritt für Schritt die Hemmschwelle vor dem Element Wasser genommen und sie werden behutsam in das selbstständige Schwimmen überführt.

### **Breitensportgruppe**

Für alle Kinder, die mindestens im Besitz des bronzenen Jugendschwimmabzeichens sind, bieten wir zweimal wöchentlich die Möglichkeit die Schwimmfähigkeiten zu vertiefen, eine zweite oder auch dritte Schwimmart zu erlernen oder sich einfach fit zu halten.

### **Hobbymannschaft „Jugendliche“**

Jugendliche gleicher Altersgruppe treffen sich hier, um sich fit zu halten, ohne den Druck des Wettkampfes zu trainieren und so den Stress des Alltags abzuschütteln. In dieser Gruppe spielen auch Gemeinsamkeit und Zusammenhalt eine große Rolle.

### **Vereinsmeisterschaften**

Zwecks Ermittlung des Leistungsstandes oder auch einfach nur zum gegenseitigen Kräftenessen, finden einmal im Jahr die internen Vereinsmeisterschaften statt. Somit ist den Nachwuchsschwimmern die Möglichkeit gegeben, auch mal ohne aufwendige Lizenzierung, Atteste und Regeln Wettkampfluft zu schnuppern.

### **Wettkampfmannschaften**

Besteht das Interesse, an Schwimmwettkämpfen teil zu nehmen, gibt es

ab der Technikgruppe die Möglichkeit dazu. Dazu finden in der Breitensportgruppe Sichtungen der Trainer statt.

Hier trifft sich eine feste Gruppe Schwimmer/innen mindestens zweimal wöchentlich, um sich auf den aktiven Leistungsschwimmsport vorzubereiten. Die Wettkampfmannschaften des A-, B- und C-Kaders trainieren mindestens zwei und bis zu viermal wöchentlich. Darunter auch in einer Trockeneinheit, welche ihnen Kondition, Koordination und Kraft vermittelt.

### **Jakob-Koenen-Gedächtnisschwimmen**

Seit 1980, und in diesem Jahr zum 36. Mal, richtet die Schwimmabteilung das weit über die Lippstädter Grenzen hinaus bekannte Jakob-Koenen Gedächtnisschwimmen aus. Im Jahr 2015 nahmen 20 Vereine aus dem gesamten südwestfälischen Schwimmbereich teil, welcher sich vom Sauerland bis in das Ruhrgebiet erstreckt. Bei über 220 Teilnehmern wurden mehr als 1000 Starts absolviert.

Natürlich war der Ausrichter selbst wieder stark vertreten und es wurden viele persönliche Rekorde gebrochen und reichlich Edelmetall geholt.

### **Wasser- und Trockengymnastik**

Aber auch für das ältere Semester findet sich in der Schwimmabteilung ein Angebot.

Eine traditionelle Wassergymnastik zum Ausgleich und als entspannende Vorbereitung auf das Wochenende

bietet die Schwimmabteilung für Damen ab 40 Jahren immer freitags.

Wem die Wassergymnastik nicht reicht oder das Element Wasser auch einmal zu nass ist, sei herzlich dazu eingeladen, die Gymnastik zu besuchen. Auch hier heißt es fit ab 40. Die gesundheitlichen Aspekte stehen auch hier im Vordergrund und sind das Maß aller Dinge.

### **24-Stunden-Schwimmen**

Seit acht Jahren organisiert die Schwimmabteilung von Teutonia das „24h-Schwimmen“, seit drei Jahren in Kooperation mit dem Cabrio Lippstadt Kombibad.

Das Ziel dieser Breitensport-Veranstaltung ist der Spaß und die Bewegung im Wasser.

24-Stunden-Schwimmen bedeutet nicht, dass man 24 Stunden schwimmt.

Jeder Schwimmer kann für sich selbst entscheiden, wieviele Bahnen er innerhalb von 24 Stunden schwimmen möchte.

Als Highlight wird zu nachtschlafender Zeit eine Stundenstaffel veranstaltet, in der sich mehrere Staffelmannschaften eine Stunde lang in 50 Meter Sprints vergleichen. Sieger ist, wer die längste Strecke in dieser Zeit schwimmt.

Weitere Informationen zu den Trainingszeiten, Ansprechpartnern und Angeboten unter:

**[schwimmen.teutonia-lippstadt.de](http://schwimmen.teutonia-lippstadt.de)**



Ein Mann, ein Bad!  
**Jakob Koenen**

**Jakob Koenen**

Dieser Name ist eng mit Lippstadt verbunden. Seine starke Persönlichkeit und seine Tatkraft machen ihn zu einer der bedeutendsten und beliebtesten Personen der Stadtgeschichte. Am 5. Juni 1907 wurde Jakob Koenen in Lippstadt geboren. Nach seiner Polsterlehre mit anschließender Meisterprüfung folgte eine politische Karriere. 1948 wurde Koenen zum 1. Nachkriegsbürgermeister der Stadt gewählt. Ab 1952 war er Vizepräsident des nordrhein-westfälischen Städtebundes. 1953 bis 1969 gehörte er dem deutschen Bundestag an.

JAKOB KOENEN  
BÜRGERMEISTER  
DER STADT LIPPSTADT  
1948-1976





Neben seinem politischen Engagement war der Sport Koenens große Leidenschaft, insbesondere der Fußball. So war er erster Vorsitzender des Lippstädter Fußballvereins Teutonia, langjähriger Vorsitzender des Fußball- und Leichtathletikverbandes Westfalen, Vizepräsident des Deutschen Sportbundes und Schatzmeister des Deutschen Fußball-Bundes (DFB).

### Ein Bad? Luxus für die Stadt...

1958 entwarf Koenen seinen ersten Plan für ein Hallenbad an der Lippe. Bis dieses jedoch eröffnet werden konnte, galt es viele Hürden zu überwinden. Ende der 1950er Jahre steckte Lippstadt noch im Wiederaufbau nach dem Krieg. Ein Hallenbad galt als unnötiger Luxus. Die finanziellen Mittel der Stadt waren knapp und andere Themen, wie der Wohnungsbau, wichtiger. Doch Koenen ließ sich nicht beirren und bewies Kampfgeist für seine Badidee. Die Lippstädter Vereine hatte er schnell auf seiner Seite.

### Die „Hallenbadzigarette“



Koenens erste Idee: alle Lippstädter Raucher davon zu überzeugen, täglich auf eine Zigarette zu verzichten und den Wert von damals gut zehn Pfennig für das Bad zu stiften. Daraus entwickelte sich schließlich die Hallenbadlotterie. Wer ein Los für eine Mark kaufte, unterstützte nicht nur das Schwimmbad, sondern konnte auch auf den Hauptgewinn hoffen - einen VW-Käfer.



### Neue Frisur, neue Spenden für das Bad

Koenen hatte viel Humor. Den bewies er auch bei der Fußball-WM 1966. Im Vorfeld hatte er seinen Stammtischfreunden versprochen, er würde sich eine Glatze schneiden lassen, wenn es Deutschland ins Endspiel schaffen würde. Als die deutsche Mannschaft dann tatsächlich im Finale gegen England spielte, hielt Koenen sein Wort – und ging zum Friseur. Selbstverständlich nutzte er auch

hier die Gunst der Stunde und sammelte von den anwesenden Schaulustigen eifrig Spenden für den Hallenbadbau. Friseurmeister Willi Oldenkott klebte zusätzlich 50 Mark auf den frischgeschnittenen Kopf.

### Eröffnung im September 1966

Im September 1966 öffnete schließlich das neue Hallenbad seine Pforten. Laut Überlieferung soll Koenen um 6:30 Uhr als Erster einen Sprung in das Nass gewagt haben. Das Bad am Cappeltor war also tatsächlich verwirklicht worden – eine starke Gemeinschaftsleistung von Jakob Koenen und der Lippstädter Bevölkerung. Zu Koenens Ehren wurde das Bad nach ihm benannt und 1974 – nach seinem plötzlichen Tod - im Foyer eine Büste aufgestellt. Diese hat mittlerweile einen neuen Ehrenplatz - im Foyer des Cabrio Lippstadt Kombibades.

### Eröffnung am 11. Mai 2013

Am 11. Mai 2013 begann mit dem **CabrioLi** eine neue Schwimmbad-Ära in Lippstadt. Auch dieses Bad hatte im Vorfeld mit vielen Widerständen und kritischen Stimmen zu kämpfen. Doch mit dem Neu- und Anbau an das bereits vorhandene Freibadgelände sollte eine vielseitige Lösung geschaffen werden, die viele Lippstädter anspricht und ihnen Freude bereitet.



Koenen, Ehrenbürger der Stadt und Grundsteinleger für ein Schwimmbad in Lippstadt, wird den Bürgern auch weiter in guter Erinnerung bleiben. Als einer, der für alle da war, einen guten Humor besaß und stets in vielen Ämtern und Ehrenämtern großes Engagement bewiesen hat. Auch bei uns im **CabrioLi** wird weiter an ihn gedacht. Nicht nur durch seine „Anwesenheit“ im Foyer. Seit 1980 veranstaltet die Schwimmabteilung des LS Teutonia 08 bereits jährlich das Jakob-Koenen-Gedächtnisschwimmen. Seit 2013 auch bei uns im **CabrioLi**...



Sportbecken CabrioLi



# Rätsel und Gewinnspiel

## Neue Bilder, neues Glück!

Natürlich haben wir auch in dieser Aufgabe wieder ein Bilderrätsel für Sie. Ein aufmerksamer Blick durch unser Bad reicht aus, um die Bilder zuzuordnen und das Rätsel zu lösen.

### Haben Sie alle Bildausschnitte entdeckt?

Dann nehmen Sie doch an unserem monatlichen Gewinnspiel teil.

Wir verlosen jeden Monat einen Preis unter allen richtigen Einsendungen.

Was es zu gewinnen gibt, geben wir jeweils zu Beginn des Monats auf unserer Facebook-Seite sowie natürlich vor Ort im CabrioLi bekannt.

### Wie können Sie teilnehmen?

Entweder besuchen Sie uns unter [www.cabrioli.de/gewinnspiel](http://www.cabrioli.de/gewinnspiel) oder Sie füllen das Teilnahmeformular an der Kasse aus.

Und mit etwas Glück gehören Sie vielleicht schon bald zu den glücklichen Gewinnern eines tollen Preises!

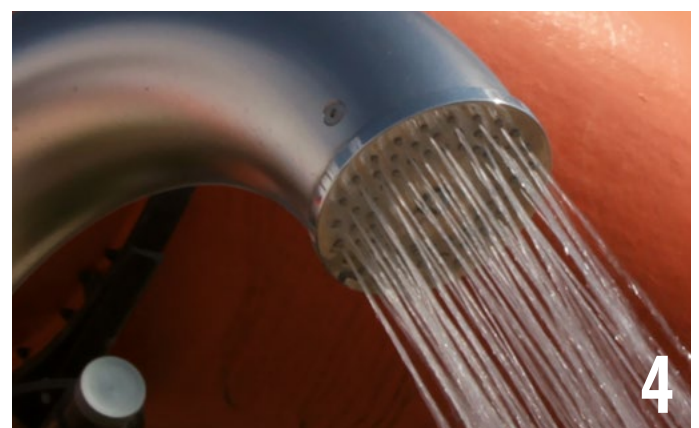
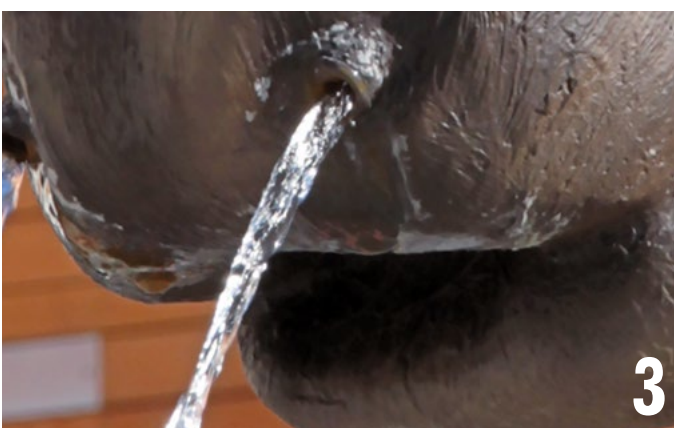
Wir drücken Ihnen die Daumen und wünschen Ihnen viel Glück!

### Teilnahmebedingungen

Mitarbeiter des CabrioLi und ihre Angehörigen sowie Personen unter 18 Jahren sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mitmachen kann sonst jeder, der die richtige Lösung einreicht.

Einsendeschluss ist jeweils der letzte Tag eines jeden Monats bis zum 31.12.2016. Der Gewinner wird im Losverfahren ermittelt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich.

Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt und erklären sich mit einer Veröffentlichung auf unserer Homepage/Facebook-Seite einverstanden.





# Wir sind für Sie da

## Öffnungszeiten

Montag	6.30-21.00 Uhr
Dienstag	8.00-21.00 Uhr
Mittwoch	6.30-21.00 Uhr
Donnerstag	8.00-21.00 Uhr
Freitag	6.30-21.00 Uhr
Samstag	8.00-21.00 Uhr
An Sonn- und Feiertagen	8.00-21.00 Uhr

Alle weiteren Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage und Facebook-Seite!

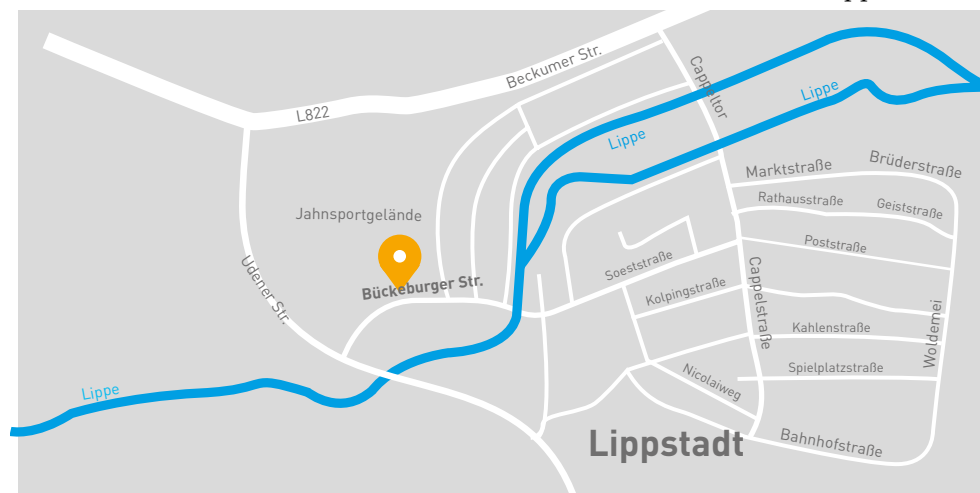
## Anfahrt und Kontakt

### Cabrio Lippstadt Kombibad

Bückerburger Straße 10  
59555 Lippstadt  
Tel. 029 41 - 20 949-0



www.cabrioli.de  
info@cabrioli.de  
www.facebook.com/cabriolippstadt



## Impressum

### Herausgeber

Cabrio Lippstadt Kombibad  
Bückerburger Straße 10  
59555 Lippstadt  
www.cabrioli.de  
Gesamtverantwortlich:  
Dr. Christian Kuhn

### Redaktion

**CabrioLi:** Stefan Schneider, Silke Franke,  
Julia Rosenthal, Alex Thomas, Aileen  
Pantwich, Jannick Rausch  
LS Teutonia 08: Oliver Ortmann

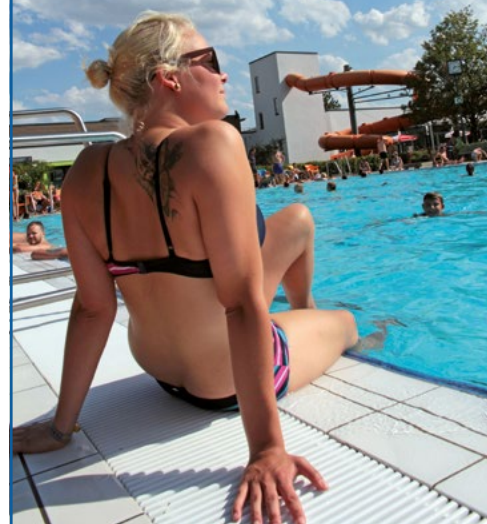
### Konzeption, Gestaltung und Layout

GEOVIS Media Services  
Seestraße 36  
59519 Möhnesee  
www.geovis.com

### Foto- und Bildmaterial CabrioLi

LS Teutonia 08  
Christoph Meinschäfer Fotografie  
Agentur Comkom, Carsten Köchel  
Fotolia.com  
GEOVIS Media Services

# Vorschau



## Energiemanagement im CabrioLi

Optimale Energienutzung:  
Das **CabrioLi** geht neue Wege. Unser verantwortungsvoller Umgang mit der eingesetzten Energie.

## Gastronomie im CabrioLi – ein Arbeitsbereich stellt sich vor

Schwimmen macht hungrig – das weiß doch jeder. Dank unserer Gastronomie sind Hunger und Durst bei uns kein Thema.

## Unsere Partner im CabrioLi: Der TSV Octopus

Abtauchen im **CabrioLi** – wie der Tauchsportverein bei uns überwintert.

## Ausbildung im CabrioLi

Auf dem Weg zum Fachangestellten für Bäderbetriebe: Ein Erfahrungsbericht.





Sparkasse.  
Gut für diese Region.



Sparkasse  
Lippstadt