

AUSGABE
01/16

HERRENBERG



SPOTLIGHT

4. AUSGABE 1/2016 - APRIL BIS SEPTEMBER 2016



DIE ZUKUNFT DES VFL

VIELFALT IM ABTEILUNGSSPORT

EINSTIEG INS DIGITALE TRAINING

Verbindend
fortschrittlich
Leistungsstark

DER Verein.



Können Steuergesetze freundlich sein? Wir machen das Beste draus.

Sie suchen eine Steuerberatung, die Ihnen ein rundum gutes Gefühl gibt? Unsere moderne Kanzlei bietet Ihnen ein umfassendes Beratungsspektrum in Steuer-, Rechts- und Wirtschaftsfragen. Wir unterstützen Sie bei vielen Aufgaben wie z.B. der Finanz- und Lohnbuchhaltung, der Steuererklärung oder bei Ihrem Jahresabschluss. Selbst wenn's mal ums Erbsenzählen geht: Wir sind gerne für Sie da!

Horber Straße 65/1
71083 Herrenberg
Tel. 07032/9270-0
www.kanzlei-dr-kern.de

KERN Kanzlei
Dr. Eberhard Kern



Liebe Vereinsmitglieder, sehr geehrte Freunde des Sports

Im Jahr 2015 ist in der Summe ein leichter Rückgang der Mitgliederzahlen im VfL Herrenberg zu verzeichnen. Damit zeigt sich der demografische Wandel nun auch bei uns. Erfreulich ist, dass weiterhin über 30% der Herrenberger Kinder und Jugendlichen Mitglied im VfL sind. Der allgemeine Trend des leichten Rückgangs in Mannschaftssportarten zeigt sich auch im VfL. Die Kindersportschule, Badminton, Fechten, Freizeitsport und Schwimmen sind im Gegenzug gewachsen.

Neue Entgeltordnung

Auch wenn der Trainingsbetrieb und Sportveranstaltungen im Jugendbereich nach wie vor von Nutzungsgebühren befreit sind, trifft die geplante Erhöhung gerade die Abteilungen, die durch ihre jeweilige Sportart ohnehin kostenintensiv sind. Wir setzen darauf, dass die Stadt die Gebührenerhöhung, soweit sie so beschlossen wer-

den sollte zum Anlass nimmt, den jahrzehntelangen Rückstau von dringend notwendigen Renovierungsmaßnahmen der Herrenberger Sportstätten anzugehen.

Ein positives Signal

Der Solidarpakt Sport 2017 ist unterzeichnet. Die Übungsleiterpauschale wird nach 57 Jahren ohne Anpassung von 1,80 auf 2,50 € pro Übungsstunde erhöht. Dies ist ein Schritt in die richtige Richtung. Es zeigt den Willen der Landesregierung, das Engagement ihrer Sportvereine für die Bevölkerung zu unterstützen und weiter auszubauen.

Erstmals in Herrenberg

Am 4.6.2016 startet der Naturbadlauf, eine Kooperation des VfL Herrenberg mit dem Veranstalter Sport Klos und vielen weiteren Beteiligten. Schön, dass wieder ein Laufevent mit Zeitmessung stattfindet, das u.a. auch eine Plattform für Schülerläufe bietet und viele Kooperationspartner an einen Tisch holt, die gemeinsam an einem Strang ziehen.

Unbefriedigende Parksituation

Rund um das VfL Center spitzt sich die Parksituation zu. Die Moschee ist in Betrieb, die geplanten Parkplätze noch nicht fertig gestellt und pünktlich zum Frühjahr hat der Trainingsbetrieb im Stadion wieder begonnen. Hier ist ein Brennpunkt entstanden, bei dem die Stadtverwaltung noch nicht weitergekommen ist. Wir hoffen auf eine zeitnahe Lösung der schwierigen Situation.

Danke sagen...

möchte ich namens des Vereinsvorstands allen, die sich sportlich oder ehrenamtlich in ihrer Freizeit für den Verein einbringen. Ohne dieses hohe Engagement wäre die Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung der Sportangebote für jedes Alter nicht möglich.

Ihr

Werner Rilka

Werner Rilka



Wir haben die
kürzesten Wege.



Wir gratulieren zum 20-jährigen
Jubiläum des VfL Centers.

Unsere AOK-KundenCenter sind dort, wo die
Menschen wohnen, leben und arbeiten.

Persönlich und nah.

AOK - Die Gesundheitskasse
Stuttgart-Böblingen
Bezirksdirektion der AOK Baden-Württemberg

Telefon: 07031 2610030
www.kuerzeste-wege.de



Ihr Fachbetrieb für Heizung,
Bad und Klima seit 1931



• kompetent • innovativ • lokal • zuverlässig



Kettner GmbH | Badgasse 31 | 71083 Herrenberg
www.kettner-herrenberg.de | Telefon 07032 5476

Inhalt

Rubriken

Interview	4
Innovationpreis	8
Sport im Park	9
Forum für Ehrenamt	10
Wandertipp	11
Fitness-Studio	12
Studio Kurs	14
Kindersportschule KiSS	16
Sportabzeichen	53
Vorstand	53
Geschäftsstelle / Impressum	54

Abteilungen

Badminton	18
Basketball	20
Cheerleading	22
Freizeitsport	24
Fechten	26
Fußball	27
Handball	30
Kampfkunst	32
Leichtathletik	34
Radsport	36
Schwimmen	38

Seniorenport	40
Ski	42
Tanzsport	44
Tischtennis	46
Turnen	48
Volleyball	50
Versehrtenport	52

Wir bedanken uns bei den Firmen, die mit einem Inserat in dieser Ausgabe das VfL SPOTLIGHT in dieser Form möglich machen. Wir bitten um freundliche Beachtung.

Vereinsentwicklung = Stadtentwicklung

Wo steht der VfL Herrenberg im Jahr 2025?

Welche Entwicklungen werden vorangetrieben und wo gebremst? Und welche Konsequenzen haben die Pläne der Stadt Herrenberg zur Entwicklung der Kernstadt für den Verein? Dazu haben wir den Vorsitzenden Werner Rilka und Geschäftsführerin Stefanie Wunder gefragt.

Werner, Steffi – wo steht der VfL heute und wo seht ihr ihn im nächsten Jahrzehnt?

Steffi: Der Verein und seine 19 Abteilungen sind gut aufgestellt, sowohl im Haupt- als auch im Ehrenamt. In Herrenberg und innerhalb der Verbände sind wir gut po-

sitioniert und gut eingebunden. Das ist wenig verwunderlich, theoretisch ist fast jeder sechste Herrenberger oder jede sechste Herrenbergerin Mitglied im VfL. Wobei wir ja auch Mitglieder aus den Nachbarorten haben. Unser Sportangebot wäre noch ausbaufähig, wenn wir dafür Hallen und Sportflächen zur Verfügung hätten. Beispiele sind der Tanzsport, Fußball mit erheblichem Bedarf und auch die Abteilung Kampfkunst würde ihr Angebot gerne erweitern.

Werner: In Zukunft werden Bewegung und Gesundheit noch wichtiger als sie es heute schon sind. »Junge Senioren« zum

Beispiel fühlen sich nicht als Rentner. Sie sind aktiv und wollen sich und überhaupt etwas bewegen. Das hat Auswirkungen auf die Sportvereine, sowohl beim Sportangebot wie im Ehrenamt. Da braucht es neue Konzepte, etwa für den Outdoorsport. Aber auch Angebote, die unverbindlicher sind. Viele Menschen binden sich heute nicht gerne an einen Verein, sind aber im Gegenzug gerne vereint. Die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten ist vielen dann doch wichtig. Das ist eine spannende Herausforderung, der wir uns gerne stellen. Eins ist sicher, Vereine wird es auch 2025 und danach noch geben, wenn auch mit einer anderen Struktur.



Das VfL-Center von Südost



Haben die Verkehrs- und Stadtplanungen für die Kernstadt Auswirkungen auf den Verein?

Werner: Auf jeden Fall. Wir fühlen uns hier in einer Zwickmühle: Einerseits wollen und müssen wir uns weiterentwickeln, auch räumlich. Andererseits wirkte die langwierige Planung in Sachen Verkehr und Flächennutzung hier wie ein Hemmschuh. Nach vielen Jahren Warten auf die Verkehrsplanung, warten wir nun auf die Flächenentwicklungsplanung. Hier gibt es jetzt mit dem Strukturplan eine Festlegung, so richtig konkret ist das aber nicht. Wir sind dazu in Gesprächen mit der Stadtverwaltung und dem Gemeinderat. Dazu muss man sagen, dass seit 2012 konkrete Vorschläge des VfL vorliegen.

Was bedeutet das im Einzelnen?

Steffi: Fangen wir bei der Stadiongaststätte an. Die ist marode und unschön, gelinde ausgedrückt. Dem sportlichen Umfeld an der Schießmauer und der Stadt Herrenberg tut dieses Gebäude nicht gut, dazu lädt es direkt zum Vandalismus ein. Beschädigun-

gen sind an der Tagesordnung und immer öfter greifen die auch auf unser Sportvereinszentrum über. Hier muss schnellstens etwas geschehen. Der Zustand der Damen-umkleiden ist schlichtweg eine Zumutung. Aus den Abwasserleitungen an der Decke tropft es, sobald darüber die Toiletten benutzt werden. Schimmel wächst überall. Kurz: Ein Aushängeschild für den Sport in Herrenberg und das Volksbankstadion stellen wir uns anders vor.

Werner: Für den alten Sportplatz zwischen VfL Center und Botenfischer sehen die Pläne eine Wohnnutzung vor. Doch bereits heute ist unsere Fußballabteilung schlechter gestellt als alle anderen Fußballvereine im Umfeld. Mit zwei großen und einem Kleinspielfeld können wir den Spiel- und Trainingsbetrieb für rund 20 Jugendmannschaften und vier Erwachsenenmannschaften plus den Türk SV nicht aufrechterhalten. Schon jetzt muss die Fußballabteilung die Aufnahme von Kindern aus Kapazitätsgründen teilweise ablehnen. Aus unserer Sicht sollten das Volksbankstadion und ausreichend Spiel-



flächen durch ein attraktives Gebäude abgerundet werden. Wir haben Ideen, wie das aussehen kann.

Steffi: Noch ein Punkt. Sollte auf dem alten Sportplatz wirklich eine Wohnnutzung vorgesehen sein, ist der Lärmschutz zum Studio hin aus unserer Sicht ein kaum lösbares Problem.

Gibt es weitere »Baustellen« mit Handlungsbedarf?

Steffi: Die Parkplatzsituation an der Schießmauer ist schon lange schwierig. Seit Jahren bitten wir die Stadt darum, die öffentlichen Parkplätze auf drei Stunden Parkzeit mit einer Parkscheibenregelung zu reduzieren. Damit stünden etwa ein Drittel mehr Parkplätze zur Verfügung, die derzeit von Dauerparkern genutzt werden, die z.B. mit der S-Bahn weiterfahren.

Werner: Mit unseren Nachbarn, dem Verein der Türkisch-Islamischen Gemeinde DITIB, der Träger der neuen Moschee gegenüber des VfL Centers ist, sind wir im guten Gespräch. Beide Seiten streben ein partnerschaftliches Miteinander an. Und

Allüberall ist Handlungsbedarf: Links die Duschen, rechts der Abgang zu den Damenumkleiden im Untergeschoss der Stadiongaststätte.



Die aktuelle Parkplatzsituation rund ums VfL-Center

als gute Nachbarn wollen wir auch in Zukunft einen offenen Umgang pflegen. Aber der Standort der Moschee verschärft die Parkplatzproblematik zusätzlich, die wir gemeinsam gerne lösen würden.

Steffi: Unsere Tanzsportabteilung braucht dringend ein Zuhause in Herrenberg, die angemietete Halle in Gültstein ist keine zukunftsfähige Lösung. Hier könnten sich in einem neuen Stadiongebäude Synergieeffekte ergeben. So zum Beispiel: Im Untergeschoss Umkleiden, im EG eine Geschäftsstelle für die Abteilung Fußball und andere Abteilungen, dazu ein Bistro, dass gleichzeitig einen Biergarten im Park auf dem Gelände des alten Freibads bedienen

könnte. Eine Gymnastikhalle im OG, die vormittags und am frühen Nachmittag durch die Kindersportschule genutzt wird und dann ab 16 Uhr für den Tanzsport. Zusammen mit einem vielfältig nutzbaren Grüngelände an Stelle des Alten Freibads könnte das sehr attraktiv sein. Aber das ist Zukunftsmusik, die allerdings bald komponiert werden muss.

Neben dem Schulsport ist der VfL einer der häufigsten Nutzer der städtischen Sporthallen. Wie sieht die Situation dort aus?

Werner: Wir sind dankbar, dass hier eine gute Kooperation mit der Stadt als Ei-

gentümerin besteht. Und dank der guten Koordination durch unseren stellvertretenden Vorsitzenden Jürgen Metz, können wir den Abteilungen meistens bei Hallenbedarf weiterhelfen. Allerdings sind neue Angebote, um die wir häufig angefragt werden, nicht machbar. Es gibt schlichtweg keine freien Hallenkapazitäten. Besonders angespannt ist die Situation im Winter, wenn auch die Fußballer und die Leichtathleten zumindest mit den Kindern und Jugendlichen zum Training in die Halle müssen. Hier ist leider keine Besserung in Sicht.



Immer mal wieder taucht ein »Sportkindergarten« in der Diskussion auf. Wie ist dazu die Haltung des VfL?

Steffi: Grundsätzlich können wir uns da eine Zusammenarbeit vorstellen. Andere Vereine haben vorgemacht, dass es funktioniert und vor allem auch nachgefragt wird. Tägliche Bewegung und Schulung in den Bewegungsgrundlagen unterstützen ein gesundes Heranwachsen und die kindliche Entwicklung. Besonders schön wäre eine Bewegungslandschaft für Herrenberg. Zum Beispiel eingebunden in ein Familienzentrum und nutzbar von allen Kindertageseinrichtungen – das wäre ideal.

Das Thema von nach Deutschland geflüchteten Menschen wird uns noch etliche Jahre beschäftigen? Wie sieht hier die Rolle des VfL aus?

Werner: Zunächst einmal muss man klarstellen, dass Integration in Sportvereinen schon immer passiert. Die Vereinsbeiträge sind erschwinglich und werden durch Teilhabegutscheine von den Sozialämtern unterstützt. Wer Sport treiben möchte, ist uns willkommen. Die Herkunft spielt da keine Rolle. Aber: Ein Angebot muss auch leistbar sein und es müssen Kapazitäten, sowohl personell als auch räumlich vorhanden sein.

Steffi: Der Umgang mit Flüchtlingen, die eine relativ kurze oder unklare Verweildauer in Herrenberg haben, gestaltet sich schwieriger. Da muss unbürokratisch vorgegangen werden. Sie kommen und nehmen zunächst einfach am Training teil. Wenn sich eine Regelmäßigkeit einstellt, erfolgt die Aufnahme in den Verein, wie bei jedem anderen Mitglied auch.

Konkret: Die Landeserstaufnahmestelle LEA im ehemaligen IBM-Gebäude soll aus heutiger Sicht Ende 2016 in Betrieb gehen. Kann der VfL hier etwas zur Integration beitragen?

Steffi: In der LEA wird das ganz anders. Allein schon weil die Menschen voraussichtlich nur für wenige Wochen in Herrenberg sind. Aus unserer Sicht ist hier nicht die Integration in den Verein gefragt, sondern eine sinnvolle Alltagsgestaltung. Die kann nur im gemeinsamen Schulterschluss mit vielen anderen Initiativen organisiert werden. Selbstverständlich sind wir als VfL Herrenberg hier bereit zur Unterstützung.

Interview: Volker Lehmkuhl

Links: Aufgebaute Bewegungslandschaft im VfL-Center

Unten: Fußballschuhe für die teilnehmenden Geflüchteten im AH-Training



Innovationspreis Sport 2015

Vier Vereine überzeugen mit kreativen Ideen – mit dabei der VfL Herrenberg

In der Kategorie »Das Sport- und Bewegungsangebot mit Flüchtlingen« gewannen gleich zwei Vereine. Der TB Neckarhausen und der VfL Herrenberg durften sich über einen Scheck zur Förderung der Arbeit im Verein freuen.

Projektgruppe Asyl

An der jährlichen Klausurtagung kam der Impuls aus verschiedenen Abteilungen, sich dem Thema Sport mit Flüchtlingen intensiv zu widmen. Sie hatten bereits erste Sportler aus den Reihen der Geflüchteten im Training. Was fehlte waren klare Richtlinien und Trainer, die unterstützen können. Spontan bildete sich eine Projekt-

gruppe, die sich bereits in der Woche darauf an die Arbeit machte und dem Projekt »Sport mit Flüchtlingen« ein Konzept zugrunde legte. Mit diesem Konzept wurde der Innovationspreis gewonnen.

Inzwischen kümmern sich zwei ehrenamtliche um die Kontaktaufnahme zu den Flüchtlingsunterkünften und klären die vielen auftauchenden Fragen. Die Abteilung Fußball bietet neben dem normalen AH Training, an dem jeder teilnehmen kann, nun zwei Mal nachmittags für die Jüngeren auf dem eigenen Kunstrasenfeld ein offenes Fußballtraining an. Fünf Schüler haben sich beim VfL gemeldet und

übernehmen die Organisation des Trainings. Allen voran Ferdinand Fischer, der den Impuls zu dieser Trainingsform gab – ein großartiges Engagement, das vorbildhaft Integration im Focus hat. Insgesamt haben 20 Schüler Interesse, gemeinsam mit geflüchteten Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu kicken.

Badminton und Basketball haben ebenfalls Geflüchtete im Training. Zwei Pakistani machen in diesem Jahr die staatlich anerkannte Ausbildung zur Übungsleiter C-Lizenz, die 2016 wieder zentral im VfL Center Herrenberg stattfindet.

Sport im Park

Im Mai geht's wieder los

Viele fragen nach und freuen sich schon auf die Bewegung an der frischen Luft. Schön, dass das Angebot wieder stattfinden kann. In Kooperation mit der Stadtverwaltung Herrenberg, findet unter der Leitung des Trainerteams des VfL Centers ab Mai wieder zwei Mal pro Woche Sport im Park statt.

45 Minuten wird der Körper auf Trab gebracht, gekräftigt und gedehnt. Ein bunter Mix mit Kräftigungsübungen für den ganzen Körper, Koordinationsübungen sowie Lockerungsübungen stehen auf dem Plan. Dehnübungen runden das Training ab und machen fit für den Alltag.

Die ganze Bevölkerung ist eingeladen, sich mit zu bewegen. Egal, ob VfL Mitglied oder nicht. Das Angebot richtet sich an alle.

- Start ist am 3. Mai bis Ende September
- auch in den Schulferien
- bei jedem Wetter
- ohne Anmeldung
- für alle Altersgruppen geeignet
- kostenlos

Mitzubringen: Bequeme Freizeit- oder Sportkleidung, ggf. eine Isomatte

Dienstags: 8.15 – 9.00 Uhr
 Donnerstags: 18.00 – 18.45 Uhr
 Treffpunkt: Otto'scher Garten Herrenberg



Sportliches Treiben im Otto'schen Garten



Seminarprogramm im Jahr 2016

Angebote des Forums für Ehrenamtsentwicklung



Seminare

■ »Mein Verein in der Presse – die Lokalzeitung als Partner«

Es wird Raum geben Fragen zu stellen und zu diskutieren.

Referenten: Herr Stadthagen und Herr Gauss vom Gäubote

Richtet sich an die Pressewarte und Abteilungsleiter

➔ Termin: Mittwoch 6.4.2016 19 Uhr,
Ort: VfL Center, Karl-Haug Raum

■ »Auf der Gratwanderung der Gemeinnützigkeit«

Was darf ein Verein zahlen und was nicht? Wichtige Fragen für alle, die in den Abteilungen mit Geld umgehen.

Richtet sich an Abteilungskassiere und Abteilungsleiter.

Referentin: Stefanie Wunder

➔ Termin: Dienstag 19. April, 19 Uhr,
Ort: VfL Center, Karl-Haug Raum

■ »100 Pro - Ein Leben retten«

Inhalt: Welche Sofortmaßnahmen kann ich anwenden um Leben in Notsituationen zu retten?

Richtet sich an alle Engagierten und VfL-Mitglieder.

Referent: Dr. Winfried Schürmann

➔ Termin: 3. Mai, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: VfL Center, Karl-Haug Raum

■ »Einsatz von Social Media im Verein – Chancen und Herausforderungen«

Referent: Dettlef Langer

➔ Termin: 13. Oktober
Ort: VfL Center

Weitere Seminare sind geplant zu den Themen

■ »Umgang mit herausfordernden Kindern in der Gruppe« und »Fit in die 2. Lebenshälfte«

Für Übungsleiter/helfer.

Termine werden noch über das Amtsblatt, Flyer und die VfL Homepage bekannt gegeben.

Anmeldungen über die VfL Geschäftsstelle oder über die VfL Homepage (Ehrenamt-Seminare)

Veranstaltungen

Der VfL sagt (wieder) DANKE für Euer Engagement!

In Form eines Grillfestes am 18. Juni 2016 auf dem Alten Rain mit Essen, Spielen und Spaß für unsere Engagierten und ihre Familien. Einladungen folgen.

VfL Jugendsporttag

am 24. September 2016 findet wieder im und um das VfL Center der Jugendsporttag statt. Abteilungsübergreifend bietet der VfL für alle Jugendlichen der Stadt ein vielfältiges und interessantes Sportprogramm.

Katja Stamer



Wie man sieht, macht Lernen Spaß.

Auf den Spuren der Klimageschichte

Der Klimaweg Sonnenalb auf der Schwäbischen Alb

■ Den Ausgangspunkt dieser ca. 9 km langen Wanderung bei Sonnenbühl-Undingen erreicht man über Tübingen, Gomarigen, Bronnweiler, Gönningen, Sonnenbühl-Genkingen. In Genkingen fährt man rechts ab nach Undingen und dort links Richtung Erpfingen. Am Ortsende von Undingen folgt man dem Hinweisschild links zum Golfplatz. Durch das Industriegebiet und vorbei am Skilift erreicht man nach etwa 2 km links den Wanderparkplatz und das Hinweisschild »Klimaweg Sonnenalb«. Alternative: 600 m weiter fahren und beim Golfplatz parken. Das »Golfers Clubrestaurant« (schöne Gartenwirtschaft) bietet sich nach der Wanderung zur Einkehr an.

■ Der Klimaweg hat 12 Stationen, die viel Wissenswertes über die Entstehung dieser besonderen Landschaft und das Klima erzählen. Die gute Beschilderung führt uns von Station zu Station.

■ Über einen leichten Anstieg erreichen wir die erste Station, den »Kalkstein«, ein vor 150 Millionen Jahren entstandenes Meeresriff im damaligen Jurameer. Von hier hat man einen schönen Blick auf die Wanderstrecke durchs Rinnental (ehemaliger Fluss). Auch sieht man hier das Riesenrad bei der Bärenhöhle. Nach Erkundung des Kalksteins geht man am besten den Aufstiegsweg wieder zurück, um die anderen interessanten Stationen abzuwandern.

■ Es warten noch besondere Phänomene wie z.B. die »Kaltluftseen« im Trockental oder die »Karst (Bade)-Wanne« mit der Doline »Weidenwang«. Zeitweise ist hier Deutschlands Kältepol: Die Wetterstationen berichten von Lufttemperaturen von minus 43 °C im Winter und minus 6 °C im



Sommer. An etwa 200 Tagen im Jahr herrscht Bodenfrost. Zeitweise schwankt die Lufttemperatur um 30° C an einem Tag und die durchschnittliche Jahrestemperatur liegt bei nur 3,5 ° C.

■ Nach ca. 3 Stunden endet die interessante und lehrreiche Wanderung am Ausgangspunkt.

■ Variante: Wer einen Abstecher zur Bärenhöhle machen will, zweigt bei der Station 5 rechts ab, etwa einen Kilometer Richtung Erpfingen durchs Höhlental und biegt dann links ab (Wegweiser am Baum

links), um circa 500 m durch den Wald bergauf zu steigen. An der Bärenhöhle laden Kiosk, Gaststätte oder Ruhebänke zur Rast ein. Rechts vom Eingang zur Höhle erreicht man über ein paar Stufen einen schmalen Wanderweg, der in einen Fahrweg übergeht. Auf diesem bis zum Waldende gehen, dann links am Waldrand zurück zum Klimaweg.

Diese Variante ist 3 km lang. Es ist auch möglich, bei der Bärenhöhle zu parken und diese Variante als Zu- und Abgang zum Klimaweg zu nutzen.



Wandertipp von Horst Kohler

Wanderstrecke:

Hauptwanderung: 9 km
Variante Bärenhöhle: zusätzlich 3 km

Horst Kohler und seine Frau Monika wünschen allen Wanderbegeisterten viel Spaß und neue Erkenntnisse auf dem Klimaweg.

Modernisierung im VfL Center

Neue Geräte und erweiterte Trainingsmöglichkeit ab September



Verbunden mit einem speziellen Trainings-system ist ein noch kundenfreundlicheres und effizienteres Training möglich. Es bietet eine individuelle Leistungsübersicht jedes Einzelnen. Dadurch ist nicht nur eine eindeutige Trainingsentwicklung erkennbar, auch die Erreichung der gesteckten Ziele kann besser überprüft werden.

Seit über 20 Jahren steht bei uns die gute, individuelle und gesundheitsorientierte Betreuung unserer Mitglieder im Mittelpunkt. Die hohe Qualität des Trainingsangebots im VfL Center wird durch die neuen Geräte weiter gesteigert. Übersichtliche Trainingssteuerung und leichte Umsetzbarkeit des Trainingsplans sind wichtige Bestandteile des neuen Gerätesystems.

In diesem Zuge wird auch das Ambiente des Trainingsraums verschönert und aufgefrischt.

Kleiner Wermutstropfen ist, dass für diese große Maßnahme der Trainingsbetrieb im VfL Center in den Sommerferien für zwei Tage nicht möglich sein wird. Wir sind jedoch davon überzeugt, dass sich unsere Mitglieder danach bei uns noch wohler fühlen werden.

Seien sie also gespannt und freuen sie sich mit uns auf ein neues Kapitel in der Geschichte des VfL Centers.

Chris Ansel



Sechs Jahre nach dem letzten Anbau wird es diesen Sommer eine Neustrukturierung der Gerätelandschaft und eine Modernisierung des Trainingsraums im VfL Center geben. Hochmoderne Kraft- und Ausdauergeräte bieten ab September zusätzliche Trainingsmöglichkeiten.



Fitness-Studio

Chris Ansel, Tel. 07032/895 58 27
chris.ansel@vfl-herrenberg.de

Sport vor Ort!

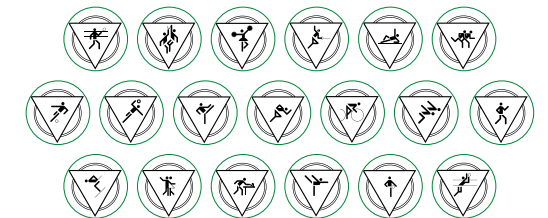


Das VfL-Center – mehr als nur ein Fitness-Studio

19 Abteilungen und ein vereinseigenes Fitness- und Gesundheitsstudio sorgen für ein einzigartiges Sporterlebnis.

Neben dem Gerätetraining und einem umfangreichen Kursangebot, bietet der VfL ein riesiges Abteilungsangebot:

- Laufftreff der Leichtathletikabteilung
- Beachvolleyball
- Wanderungen und Radtouren der Freizeitsportler
- Jonglieren mit den Freizeitsportlern
- Sport im Park
- Crosstraining Outdoor
- Parkour Training
- Sportabzeichen
- u.v.m.



Aktion:
30 Tage
30€
für Neumitglieder
bis 30.4.'16

»Pilates ist wie Auto fahren!«

Einmal verinnerlicht, nie mehr verlernt



Das Erlernen von Pilates ist vergleichbar mit der ersten Fahrstunde in der Fahrschule. Man sitzt im Auto und soll gleichzeitig lenken, schalten, kuppeln, Gas geben, bremsen und auf den Straßenverkehr achten. Diese Koordination erfordert viel Zeit, Übung und Erfahrung. Unter guter Anleitung ist Pilates für jeden leicht erlernbar, unabhängig von Alter und Fitnesslevel. Deshalb bieten wir im VfL Center Kurse für unterschiedlichste Bedürfnisse an, von Pilates Sensitive für Ältere über Pilates nach der Schwangerschaft bis hin zur Masterclass.

Kraft aus der Körpermitte

Pilates ist eine äußerst effektive Trainingsmethode, die den ganzen Körper in seiner gesamten Struktur trainiert. Das Grundelement von Pilates ist eine stabile Körpermitte. Mit Hilfe einer bestimmten Atemtechnik wird die tiefe Rumpfmuskulatur (Bauch-, Beckenboden- und die untere Rückenmuskulatur) aktiviert. Mit dieser Kraft aus der Körpermitte, auch

Powerhouse genannt, erfolgt die Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur. Zusätzlich verbessern Pilatesübungen die Körperhaltung und Körperwahrnehmung.

Pilates auch für Männer?

Pilates wird gerne unterschätzt. Männer, die sich auf Pilates einlassen, sind bereits nach kurzer Zeit begeistert. Es ist ein langsames, kraftvolles Training, das die Bewegungsabläufe nachhaltig verbessert und sich auf alle anderen Sportarten auswirkt. So empfinden gerade Männer die Erweiterung der Beweglichkeit der Gelenke und der Dehnfähigkeit als enorm wohltuend. Und unsere »Pilaten« sind überrascht, wie sehr Pilates den Körper fordert!

Gut für Rücken und Beckenboden

Pilates trainiert den Körper in seiner natürlichen Form der Wirbelsäule. Flach auf dem Boden liegend, spürt man dem kleinen Bogen unter der Taille nach. Die »Ameisenstraße« unter dem Rücken ist unterschiedlich ausgeprägt. Man bezeichnet sie als »natürliche Lordose« oder »Stellung des neutralen Rückens«. Mit der Ausatmung wird die Taille muskulär zu



einem Korsett zusammengezogen, ohne den Rücken auf die Matte zu drücken. Der Bauchnabel ist das Zentrum. Die Rippenbögen schließen zum Bauchnabel hinunter, der Beckenboden fließt zum Bauchnabel hinauf.

Die Pilatesatmung

Ein ganz wichtiger Aspekt. Mit der Ausatmung erfolgt das Formen des Powerhouses. Darum wird meist beim anstrengenderen Anteil der Übung ausgeatmet, im Ruhepunkt eingeatmet. Der Atem fließt langsam aus. Dies hat zur Folge, dass immer effizienter ausgeatmet wird, wodurch automatisch tiefer eingeatmet werden kann.

Im April startet das zweite Trimester. Eine gute Gelegenheit, Pilates einmal auszuprobieren.

Andrea Baur

Pilates – auch für Männer



So fit sind unsere Kinder

Ein Test gibt Auskunft



Stiftung Warentest für Kinder? Das würde gerade noch fehlen. Und darum geht es natürlich nicht. Dass sich mehr als zwei Drittel der Kinder heute zu wenig bewegen, ist weithin bekannt. Aber was »zu wenig« heißt und welche Folgen es mit sich bringt, ist schwer zu definieren. Ein sportmotorischer Test bietet die Möglichkeit zur objektiven Rückmeldung über die aktuelle Leistungsfähigkeit einer Person. Er basiert auf einem wissenschaftlichen Verfahren, das gewissen Kriterien entsprechen muss, um vergleichbare Ergebnisse zu liefern.

Wozu ist das gut?

Ein solcher Test liefert Daten über den Ist-Zustand des Teilnehmers bezüglich seiner sportlichen Leistung sowohl im konditionellen Bereich (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit), als auch im

koordinativen Bereich. Anhand von Vergleichswerten (Normwerten) wird je nach Alter und Geschlecht eine Aussage über das Leistungsvermögen gegeben. Bei eher unterdurchschnittlichen Testergebnissen können entsprechende Trainingsempfehlungen ausgesprochen werden. Bei der regelmäßigen Teilnahme kann die Veränderung der körperlichen Leistungsfähigkeit über einen langen Zeitraum dokumentiert werden.

Sportmotorischer Test in der KiSS

In der Kindersportschule (KiSS) wird ab diesem Jahr der Kinderturntest Plus eingesetzt. Hierbei handelt es sich um ein wissenschaftlich fundiertes Testinstrument, das von der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg in Kooperation mit dem Forschungszentrum für den Schulsport



(FoSS) entwickelt wurde. Es gibt verschiedene Altersmodule, welche die jeweiligen körperlichen und kognitiven Voraussetzungen der 4- bis 5-jährigen und 6- bis 10-jährigen berücksichtigt.

Sich bewegen wie die Tiere

Ob kräftig wie ein Bär bei der Testaufgabe Sit-ups oder sprunghaft wie ein Känguru bei der Testaufgabe Standweitsprung, die Kinder können beim sportmotorischen Test spielerisch ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten unter Beweis stellen. Nach dem Test erhalten die Eltern eine Auswertung aus der Sie erkennen können, wie ihr Kind bei den einzelnen Aufgaben im Vergleich

zu den Normwerten abgeschnitten hat. Jedes Kind erhält unter Applaus eine Urkunde für seine Teilnahme und kann so die zweistündige Veranstaltung mit einem guten Gefühl verlassen, egal welche Testergebnisse auf der Auswertung stehen. Denn schlussendlich ist immer eines am wichtigsten: Der Spaß an der Bewegung!

Andrea Baur, Leiterin der KiSS



Kindersportschule KiSS
Andrea Baur, Tel. 07032/895 58 19
andrea.baur@vfl-herrenberg.de

Was die KiSS bietet:

- Purzelzwerge1-3 Jahre
- KiSS-Zwerge3-5 Jahre
- KiSS Stufen 1 bis 45-9 Jahre
- Kispoab 9 Jahre
- Starke Kidsab 6 Jahre
- Bewegungskidsab 3 Jahre (nach psychomotorischem Prinzip)
- Zumba für Kinder9-13 Jahre



Power aus Pakistan

Drei Musketiere und ihre Ziele

Der Jüngste ist Faraz Cheema. Der Einundzwanzigjährige spielt seit 4 Jahren Badminton. Sein großes Ziel ist, mit Shabal in der 1. Mannschaft zu spielen. Dafür trainiert er regelmäßig und hat viel Spaß dabei.

Shabal kennt man ja inzwischen. Er ist 26 Jahre und war im VfL Herrenberg der erste, der sich nach seiner Flucht nach Deutschland ein Herz nahm und auf die Badmintonabteilung zukam. Seit Januar ist er in der C-Lizenz Ausbildung und wir freuen uns, mit ihm bald einen weiteren lizenzierten Übungsleiter in der Abteilung zu haben. Sein Ziel ist neben dem Bestehen der Prüfung der Start bei den Baden-Würt-

tembergischen Meisterschaften.

Abdul ist 28 Jahre alt und »unser Doktor der Umwelttechnik«, wie Dietmar Hechler, Abteilungsleiter, sagt. Abdul spielt seit acht Jahren Badminton. Er möchte sich endlich gegen seinen Mannschaftskameraden Achim durchsetzen.

Durchweg sportliche Ziele, zu denen wir unseren drei Musketieren die Daumen drücken!

Überragende Iva Andreeva

Auf sie sind wir ganz besonders stolz. Iva, links auf dem obersten Treppchen mit ihrer Partnerin Ramona Zimmermann aus

Rottenburg zu sehen, wurde durch den Präsidenten des Baden-Württembergischen Badmintonverbandes, Bernhard Mai, zum Sieg bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften beglückwünscht und geehrt.

So ganz nebenbei ist sie noch Südostdeutsche Meisterin und auf Platz 2 beim Deutschen Ranglistenturnier. Kein bisschen abgehoben, aber dafür stolz, kommt sie in jedes Training und bereichert es mit ihrem Können und ihrer natürlichen, positiven Ausstrahlung. Wir sind gespannt, wie es weitergeht!

Kündigung der Spielgemeinschaft

Ohne Vorgespräche und daher überraschend hat Gärtringen die Spielgemeinschaft schriftlich gekündigt. Der VfL ist



aber gut aufgestellt und wird sich weiter seine Ziele stecken. Mit Iva Andreeva, Tommy Senst und Peter Gerlach, der zwei Turniersiege in diesem Jahr erzielt hat, haben wir in naher Zukunft drei Nachwuchstalente, die genügend Potenzial für die erste Mannschaft haben. Zudem wird Sina Hoffmann, die aus dem Saarland zu

uns gewechselt ist, uns schon in der nächsten Saison in der neugeformierten ersten Mannschaft verstärken.

Wir setzen weiterhin auf Kameradschaft und faires, sportliches Miteinander. Die Erfolge unseres Nachwuchses bestätigen die Arbeit unserer Trainer. Wir sind auf einem guten Weg. Dietmar Hechler

Badminton

Abteilungsleiter:	Dietmar Hechler	0 70 32 / 917 19 00
Stellv. Abteilungsleiter:	Thomas Heß	0 70 34 / 65 42 43
Jugendleiter/Stellvertr.:	Julia Fleck / Claus Fleck	0 70 32 / 8 33 84
Sportwart:	Wolf-Rüdiger Eitelmann	0 70 32 / 81 41 65

Trainingszeiten in der Längenholzhalle

Mittwoch:		
Kinder und Jugend		Trainer:
Anfänger / Fortgeschrittene	17.30 - 19.00 Uhr	Thilo Stumpf und Shabal Ahmed
Aktive und Hobbyspieler	19.00 - 22.00 Uhr	Trainer: Michael Bronner-Wirth, Shabal Ahmed und Dietmar Hechler
Freitag:		
Kinder und Jugend:		Trainer: Shabal Ahmed,
Anfänger	17.30 - 19.00 Uhr	Dietmar Hechler und Claus Fleck
Leistungsgruppe	18.30 - 20.00 Uhr	
Erwachsene:		
Aktive	19.00 - 22.00 Uhr	Trainer: Shabal Ahmed,
Hobbyspieler	20.00 - 22.00 Uhr	Dietmar Hechler und Claus Fleck

Abdul Samat



Faraz Cheema





Neuer Trainer bei den Hurricanes

Investition in die Jugend



Der neue Trainer
Gerhard Löschke



Die Basketballer des VfL Herrenberg arbeiten zukunftsorientiert und holen zum ersten Mal in der 35-jährigen Abteilungsgeschichte mit Gerhard Löschke einen erfahrenen Trainer mit B-Lizenz nach Herrenberg. Er übernahm bereits im Januar die U10, U12 sowie die U16 Jugenden der Hurricanes. Der Proficoach hat Erfahrung in mehreren Basketballjugenden gesammelt und diese bis zur Oberliga trainiert.

Als Spieler war er bereits selbst in der Landesliga aktiv.

Optimistischer Abteilungsleiter

Ronnie Gründler: »Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Gerhard. Er passt gut in unsere Abteilung und sorgt für Kurzweile und Disziplin bei den Kleinen.« Kassier Boris Pailliant segnet die Investition eben-

falls ab: »Wir sind alle der Meinung, dass wir die Jugend weiter fördern müssen.« Geplant ist auch bei wiederkehrender Nachfrage ein Mädchenteam. Die Hurricanes hatten vor nicht langer Zeit gleich mehrere weibliche Mannschaften. »Basketball ist nicht nur ein Sport für Jungs«, meint stellvertretender Abteilungsleiter Christoph Küpfer.

Hurricanes Cup

Am Samstag, den 2. Juli 2016 findet im Längenholz der alljährliche Hurricanes Cup statt, zu dem wieder Teams aus ganz Baden-Württemberg erwartet werden. Hierbei können die jungen Hurricanes zeigen, was in ihnen steckt. Wir freuen uns auf zahlreiche Zuschauer, die unsere Mannschaften anfeuern und mitfiebern.

Wiederaufstieg als Ziel

Die Männer haben sich für diese Saison ebenfalls große Ziele gesetzt: Man arbeitet aktuell am Wiederaufstieg in die Bezirksliga. Das Heimspiel gegen Calw am 16. April um 18 Uhr in der Kreissporthalle im Längenholz könnte dafür die Richtung weisen.

Interessierte dürfen gerne im Training vorbeischaun und reinschnuppern oder sich vorher bei uns melden. Unter info@herrenberg-hurricanes.de findet man Anschluss zu den richtigen Ansprechpersonen. Infos rund um unsere Abteilung und das Spielgeschehen sind regelmäßig im Gäubote, im Amtsblatt und im Netz zu finden. www.facebook.com/HerrenbergHurricanes und www.herrenberg-hurricanes.de sind die richtige Adresse für alle Basketballbegeisterten im Umkreis von Herrenberg.



David Schubert-Medinger beim Angriff

Termine:

16.04.2016, 18:00 Uhr
Hurricanes – TSV Calw
(letztes Heimspiel)

02.07.2016, 09:00 Uhr
Hurricanes Cup (U10/U12 Turnier)

Basketball	www.herrenberg-hurricanes.de info@herrenberg-hurricanes.de	
Abteilungsleiter:	Ronnie Gründler	0163 / 4238848
Stellv. Abt.leiter:	Christoph Küpfer	0176 / 32738968
Jugendleiter:	Felix Schlude	0157 / 36206211
Trainer:		
U10, U12, U16 U14	Gerhard Löschke Nima Khosrovan Moritz Schlude	0174 / 9553840
U18	Felix Schlude	0157 / 36206211
Herren	Stacey Muse	0175 / 8576879
U13 bis U19	Christoph Küpfer	0176 / 32738968
Damen	Christoph Küpfer	0176 / 32738968
Freizeitspieler	Günther Schmickl	07032 / 24142
Trainingszeiten:		
U10/12/14	Mo & Mi 17:30 – 19:00	Kreissporthalle
U16/18	Mo & Mi 19:00 – 20:30	Kreissporthalle
Herren	Mo & Mi 20:30 – 22:00	Kreissporthalle
Freizeit	Mi 20:30 – 22:00	Aisbachhalle
Freies Training	Fr 19:00 – 22:00	Kreissporthalle
Damen/weibl. U	Mo & Mi 19:00 – 20:30	Kreissporthalle

Herrenbergs next Top Flyer

Ein Gespräch mit Silja Walz



Silja Walz

Hallo Silja, danke dass Du dir kurz Zeit nimmst und mir ein paar Fragen beantwortest. Für alle die dich noch nicht kennen, stelle dich bitte kurz vor.

Ich bin Silja Walz, komme aus Herrenberg und bin 16 Jahre alt. Im Moment gehe ich noch zur Schule und mache seit vier Jahren im VfL Herrenberg Cheerleading.

Wie bist Du zum Cheerleading gekommen, bzw. wann hast du die Leidenschaft fürs Cheer entdeckt?

Ich bin durch eine Freundin zum Cheerleading gekommen. Am Anfang hatte ich zwar noch gewisse Vorurteile, die sich aber dann als falsch rausstellten. Ich hatte sofort Spaß an diesem Sport. Seitdem bin ich Vollblutcheerleader.

Was gefällt dir am Sport Cheerleading und was ist dein Lieblingselement?

Mir gefällt am Cheerleading, dass es sehr vielseitig ist. Akrobatik wird mit Tanz und turnerischen Elementen verbunden. Meine Lieblingselemente sind Strech double und Pyramiden.

Du cheerst mit den Seniors Unique Eagles. Wie lange bist Du schon im Team und wie fühlt es sich an im Team auf einer Meisterschaft zu starten?

Ich bin seit 2012 im Team und ich liebe das Gefühl zu einem Team dazu zu gehören, da



man immer sehr viel Spaß zusammen hat und man sich gut aufbauen und motivieren kann.

Hattest du auch schon mal Angst bei manchen Figuren?

Ja, beim Salto in einem Stunt oder frei getossene Pyramiden sind eine große Herausforderung. Manchmal muss ich meine Angst überwinden und danach bin ich glücklich, wenn es klappt.

Was war bisher für Dich der größte Erfolg?

Mein größter Erfolg war bisher der Start bei der Deutschen Meisterschaft bei der mein Team und ich den 4. Platz belegten. Außerdem war ich 2014 im Baden-Würt-

tembergischen Landeskader des AFCVD. Letztes Jahr klappte es aus terminlichen Gründen leider nicht.

Was war bisher Deine größte Herausforderung?

Einen Bow and Arrow zu ziehen und einen Flick Flack zu springen.

In Deinem Team hast Du die Position als Flyer. Wie lange bist Du das schon und was bedeutet das?

Ich bin eigentlich schon immer Flyer gewesen. Dabei sollte man keine Angst vor Höhe haben, denn hoch geht's immer, auch wenn es manchmal kopfüber sein muss. Hierfür sind Körperspannung und Dehnfähigkeit wichtig, um die Elemente

wie Scorp, Scale, Strech, etc. im Training leisten zu können.

Können wir Dich dieses Jahr noch auf einer Meisterschaft sehen?

Ja, dieses Jahr nehme ich an der Baden-Württembergischen Meisterschaft am 19. März in Kuchen teil.

Was ist euer Team Motto?

What doesn't kill you, makes you stronger. One Team - Eagles!

Danke Silja für das Interview und weiterhin viel Erfolg!

Danja Deffner



Cheerleading		
Abteilungsleiter:	Danja Deffner 0157/89 09 46 25	Danja.Deffner@t-online.de
Jugendleiter:	Jessica Deffner 0157/84 05 60 99	Jessica.Deffner@t-online.de
Headcoach:	Danja Deffner siehe oben	
PeeWees: 6-12 J.	Di. 17:30 - 19:00 Uhr	Albert Schweizer Turnhalle
Little Sparrows	Fr. 17:30 - 19:00 Uhr	Albert Schweizer Turnhalle
Juniors: 12-16 J.	Di. 19:00 - 20:30 Uhr	Albert Schweizer Turnhalle
Black Hawks	Fr. 19:00 - 20:30 Uhr	Albert Schweizer Turnhalle
Seniors Coed:	Di. 20:30 - 22:00 Uhr	Albert Schweizer Turnhalle
Ab 16 Jahren	Fr. 20:30 - 22:00 Uhr	Albert Schweizer Turnhalle

Hindernisse erwünscht!

In Herrenberg gibt es jetzt eine Parkour-Gruppe



Schwung und flüssige Bewegungen sind wichtig, damit man wie Sven Baufeld durch und über Hindernisse kommt.

Eigentlich sieht es ganz leicht aus, wie Maren und Sven Baufeld sich über Geländer, Mauern und andere Hindernisse bewegen. Flüssig, scheinbar mühelos und auch nicht wirklich gefährlich. Die beiden sind erfahrene Traceure, so heißen die Parkourläufer, die die zu laufende Linie vorgeben. Eine Trainingsgruppe für dieses

schnelle und effiziente Überwinden von Hindernissen im Freien gibt es jetzt auch in Herrenberg unter dem Dach des Freizeitsports beim VfL.

Doch schon beim ersten Training Anfang Februar wird deutlich, wie viel Kraft und Ausdauer hinter solch fließenden Bewegungen steckt. Körperbeherrschung, Koordination und natürlich auch Muskelkraft gehören dazu. Die kommen nach und nach, wenn man Parkour trainiert, und zwar

nicht nur vereinzelt, sondern am ganzen Körper, schließlich spielt Körperspannung ebenfalls eine wichtige Rolle.

Kooperation mit Stadtjugendring

Die Geschwister Maren und Sven Baufeld machen schon länger bei Parkour Stuttgart mit und haben die Chance ergriffen, den Sport auch in ihrem Heimatort Herrenberg zu etablieren. Möglich macht dies eine Kooperation zwischen der Abteilung Freizeitsport des VfL und dem Stadtjugendring. Denn im Beteiligungsprozess »JugendTräume« war von vielen Jugendlichen der Wunsch nach einem Parkourangebot geäußert worden.

Das Training selbst vermittelt nicht nur grundlegende Bewegungstechniken wie Koordinations- und Kraftübungen, sondern gibt auch Einblicke in den Geist und die Werte von Parkour. »Eines der wichtigsten Dinge, die man lernt, ist sich selbst richtig einzuschätzen«, sagt Maren Baufeld, die parallel auch eine Ausbildung zur C-Übungsleiterlizenz macht. Das richtige Maß für die eigenen Aktionen zu kennen, reduziert auch die Verletzungsgefahr. Intensives Warmmachen und Dehnungsübungen gehören ebenfalls zur Vorbereitung. Zum Selbstverständnis von Parkour gehört zudem, keinen Müll liegen zu lassen. »Eher nehmen wir welchen mit«, grinst Sven. Auch wenn sich jemand gestört fühlt, verabschieden sich Traceure freundlich und trainieren anderswo weiter.

Workshop im Frühjahr

Parkour passiert grundsätzlich im Freien und das bei fast jedem Wetter. Außer bequemer Kleidung und Sportschuhen wird keine Ausrüstung benötigt – einfacher geht es also kaum.



Sven (l.) und Maren Baufeld (r.) üben mit einer Freundin auf dem Gelände des Schulzentrums Längenholz.

Für das Frühjahr ist ein größerer Workshop für Anfänger und Wiedereinsteiger geplant, Termin und Programm werden noch veröffentlicht. Wer jetzt Lust hat Parkour auszuprobieren, kann einfach mitmachen. Dazu muss man mindestens 14 Jahre alt sein. Nach zwei, drei Schnupperterminen ist eine Mitgliedschaft beim VfL Freizeitsport notwendig, schon aus versicherungstechnischen Gründen. Da das aber keinen Extra-Abteilungsbeitrag kostet, ist der finanzielle Aufwand gering. Geringer zumindest als beim Hindernisse überwinden. Wo das Training stattfindet, steht in der Facebook-Gruppe »Parkour Herrenberg«, oder kann bei Maren Baufeld (siehe Trainingszeiten) erfragt werden.

Volker Lehmkuhl



Freizeitsport

Abteilungsleiter: Volker Lehmkuhl, 07032 920670, vfl@lehmkuhl-pr.de

	Winter	Sommer
Mo. Radfahren ab Hallenbad Ansprechpartner: Volker Beck 07032 26512		17:00 Uhr
Jonglieren , Längenholzhalle, Fitnessraum 1 Ansprechpartner: Gernot Vobornik 07032 29895	20:00 Uhr	20:00 Uhr
Faustball Längenholzhalle Ansprechpartner: Wolfgang Bacher 07032 21825	19:00 Uhr	19:00 Uhr
Parkour Ort nach Vereinbarung Ansprechpartner: Maren Baufeld 0151 42509734	18:30 Uhr	18:30 Uhr
Di. Walking und Nordic Walking ab Waldfriedhof Ansprechpartnerin: Renate Fleck 07032 26476	08:30 Uhr	08:30 Uhr
Gymnastik im VfL Center Ansprechpartner: Helga Stoll 07032 318 99	17:00 Uhr	17:00 Uhr
Mi. Radfahren ab Hallenbad Ansprechpartner: Willi Behr 07032 24122		16:00 Uhr
Walking und Nordic Walking ab Waldfriedhof Ansprechpartnerin: Anne Christian-Kano 07032 23607		18:30 Uhr
Lauftreff ab Waldfriedhof Lauftreff ab Hallenbad Ansprechpartner: Siegfried Scheffler 07032 31856	19:00 Uhr	18:30 Uhr
Do. Gymnastik und Ballspiele im VfL Center Ansprechpartner: Helga Stoll 07032 31899	17:00 Uhr	17:00 Uhr
Teensport 13 bis 17 Jahre, Schickhardthalle Ansprechpartnerin: Ulrike Döhl 07032 919568	19:15 Uhr	19:00 Uhr
Gymnastik und Hallenhockey Jerg-Ratgeb-Realschule Ansprechpartner: Helga Stoll 07032 318 99	19:00 Uhr	19:00 Uhr
Allround-Sportgruppe , Jerg-Ratgeb-Realschule Ansprechpartner: Axel Flettner 07457 9463569	20:30 Uhr	20:30 Uhr
So. Walking und Nordic Walking ab Waldfriedhof Lauftreff ab Waldfriedhof Ansprechpartner: Siegfried Scheffler 07032 31856	08:30 Uhr 08:30 Uhr	08:30 Uhr 08:30 Uhr

- Während der Schulferien und an Feiertagen finden die Hallensportarten nicht statt. Das Jahresprogramm und die regelmäßigen Termine finden Sie auch im Internet unter: www.vfl-herrenberg.de/Freizeitsport/

Beinahe Sonnenbrille dank SpendenAdvent

LEDs strahlen mit Fechtern um die Wette

Um den Fechtbetrieb geordnet weiterführen zu können, war es höchste Zeit, alte, noch aus den 70er-Jahren stammende elektrische Gerätschaften zu ersetzen. 2009 war das ein moderner, superteurer Fechtmelder und 2011 zwei neue, zuverlässig funktionierende Kabelrollen. Da wir zwischenzeitlich im Training um die 20 Fechterinnen und Fechter in der Halle haben, war eine weitere Investition unumgänglich.

Nichts mehr mit Wackelkontakt

Vielen herzlichen Dank an die Volksbank Herrenberg-Nagold-Rottenburg-Stiftung für 500€ aus der Aktion SpendenAdvent 2015 für einen weiteren modernen Fechtmelder mit neuen Bodenkabeln. Das neue Gerät leuchtet uns mit seinen LED-Leuchten derart an, dass die Obleute (das sind die Schiedsrichter beim Fechten) beinahe eine Sonnenbrille aufsetzen müssen. Schon lange war es unser sehnlichster Wunsch, die Ausstattung zu erneuern. Nun ist es Dank der großzügigen Spende aus dem SpendenAdvent 2015 gelungen.

SpendenAdvent 2015 der Volksbank Herrenberg-Nagold-Rottenburg-Stiftung
Drei Abteilungen des VfL Herrenberg erhielten insgesamt 2.000 EUR.

Im Rahmen der Aktion SpendenAdvent schüttete die Volksbank Herrenberg-Nagold-Rottenburg-Stiftung über die Adventszeit einen Spendenbetrag von insgesamt 87.500 Euro aus. Davon wurde die Region Herrenberg mit 26.500 EUR, Nagold mit 35.000 EUR und Rottenburg mit 26.000 EUR bedacht. Die Fördermittel werden auf die drei Regionen (Herrenberg, Nagold, Rottenburg) prozentual, nach Anzahl der Gewinnspartlose aufgeteilt, was die unterschiedlichen Gesamtbeträge ausmacht. Mit dieser Summe werden soziale, gemeinnützige, mildtätige und kirchliche Projekte im Geschäftsgebiet der Bank unterstützt.

Während des Aktionszeitraums wurden rund 140 Bewerbungen zur Entscheidung eingereicht. Das Regionalkuratorium, bestehend aus Aufsichtsräten, Beiräten und den Regionaldirektoren der Bank, prä-

mierte 111 Vereine und Institutionen in der Region. Einen Spendenscheck über je 500 Euro durften die VfL Abteilungen Fechten und Fußball bei der Abschlussveranstaltung am 17. Dezember 2015 entgegennehmen. 1.000 EUR bekamen die Cheerleader. Dank dieser großzügigen Spenden, konnte die Umsetzung wichtiger Projekte der Abteilungen in Angriff genommen werden.

Elke Eichhorn

Fechten
Abteilungsleiter: Dettlef Zander, Telefon: 07032 / 34868
Jugendleiter: Thomas Feser, Telefon: 0178/4075452
Übungsleiterin: Elke Eichhorn, Telefon: 07032 / 74600

Kinder/Jugendliche Mi., 19.00-20.00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, große Turnhalle

Erwachsene Mi., 20.00-22.00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, große Turnhalle



Fußball

Rainer Braun und Jasmin Weckenmann nehmen 500 EUR für weitere Jugendtore von Birgit Stein (Stiftungsvorstand und Bereichsleiterin Marketing und Vertrieb) und Jürgen Gote (Regionaldirektor Privatkunden Herrenberg) entgegen.



Fechten

Dettlef Zander und Jan Rösch nehmen 500 EUR für einen Fechtmelder von Jörg Stahl (Stv. Vorstandssprecher der Bank und Stiftungsvorstand) und Jürgen Gote (Regionaldirektor Privatkunden Herrenberg) entgegen.



Cheerleader

Jessica Deffner und Annika Vormwald nehmen 1.000 EUR für Uniformen von Jörg Stahl (Stv. Vorstandssprecher der Bank und Stiftungsvorstand) und Jürgen Gote (Regionaldirektor Privatkunden Herrenberg) entgegen.

Fußballfrauen auf der Überholspur

Vom Umbruch 2012 erholt!

Frauenfußball wird beim VfL Herrenberg bereits seit 1992/93 gespielt. Und das immer erfolgreicher!

Die Entwicklung des Frauenfußballs in Herrenberg in den vergangenen fünf Jahren ist erstaunlich. Im Sommer 2012 hatten gleich 17 Spielerinnen den Verein verlassen und man fand sich mit nur einer Damenmannschaft in der untersten Frau-

enliga wieder. Heute gehört die Elf von Trainer Steve Henrich in der Region sportlich zu den Top-Adressen im Frauenfußball.

Erfolgreiche Jugendarbeit führt zum Erfolg

Zur Fußballabteilung gehören zwei Frauen- und zwei Mädchenmannschaften. Die aktiven Frauenmannschaften spielen in

der Bezirksliga Böblingen/Calw, die beiden Mädchenteams in Kreisstaffeln. Rückblick: Im Sommer 2015 wechselten gleich zwölf B-Juniorinnen, die zuvor in der Verbandsstaffel einen vorderen Tabellenplatz belegt hatten, zu den Aktiven, sprich in den Erwachsenenbereich. Hinzu kamen noch fünf Neuzugänge. »Ein erfolgreiches Frauenteam kann man nur mit guter Jugendarbeit von unten herauf, also ab



Oben: Celine Philipp

Links: In fünf Turnieren ganz vorne

Bei der Überreichung der Spenden-Schecks



Oben:
Jasmin Weckenmann

Unten:
Starke Frauen in Herrenberg

den D-Mädchen, aufbauen«, ist Trainer Steve Henrich überzeugt.

Von Anfang an gingen die Fußballerinnen des VfL Herrenberg als großer Favorit in die Bezirksligasaison. Den Start machte ein vereinsinternes Duell gegen die eigene zweite Mannschaft Mitte September, aus dem die »Erste« als Sieger hervorging. Seither verlor das Team keine einzige Partie und gilt als Maß der Dinge im gesamten Umkreis.

Übrigens: Erst ein Pilotprojekt im Bezirk Riß macht es möglich, dass zwei Teams eines Vereins in der gleichen Bezirksliga-Staffel spielen. Vorschrift ist jedoch, dass die beiden Mannschaften sowohl am ersten Spieltag der Vor- als auch dem ersten

Spieltag der Rückrunde aufeinandertreffen. »Damit will man eine etwaige Wettbewerbsverzerrung ausschließen«, erklärt Steve Henrich.

Die zweite Mannschaft wird von Antonio Fiorenza trainiert und will in der bevorstehenden Rückrunde noch einmal Gas geben, um doch noch einen der vorderen Tabellenplätze zu erreichen.

Bereit für die Regionenliga

Das erklärte Ziel von Trainer Steve Henrich und der Mannschaft ist der Aufstieg in die Regionenliga 4. Diese Liga besteht aus 13 Teams und die Frauen müssen zu ihren Auswärtsspielen ca. 65 km – auf einfacher Strecke – hinter sich bringen. In der Be-

zirksliga BB/CW spielen 9 Frauenteams um den Aufstieg und der Schnitt an gefährlichen Kilometern liegt bei 18 km. Dass eine der beiden VfL-Mannschaften am Ende der Saison auf dem ersten Platz steht, daran hat Steve Henrich keine Zweifel. »Wir wollen als Meister hoch in die Regionenliga. Da gehören wir auch hin.« Schon in der Saisonvorbereitung überzeugten die VfL-Frauen gegen ausnahmslos höherklassige Mannschaften – und konnten diese Duelle allesamt für sich entscheiden. Auch die Hallensaison verlief sehr erfolgreich. In der Bezirksliga spricht eine makellose Ausbeute mit neun Siegen und 27 Punkten und ein sensationelles Torverhältnis von 88:4 Toren eine deut-



liche Sprache. Verantwortlich dafür sind vor allem Celine Philipp und Leonie Kopp, die mit 21 und 17 Treffern die Toptorjägerinnen der Bezirksliga sind. „Wir sind jetzt schon bereit für die Regionenliga“, ist Steve Henrich überzeugt von seiner Mannschaft. In der nächsten Saison will der VfL Herrenberg 2 dann nachziehen und den Aufstieg in die Regionenliga ebenfalls unter Dach und Fach bringen.

Jasmin Weckenmann

Oben:
Celine Philipp führt die Torschützenliste an.

Unten:
Bezirkshallenmeister BB/CW 2016

Fußball (Sommerplan)

Abteilungsleiter: Rainer Braun, 07032-21815
Stellv. Abt.leiter: Markus Rühle, 07032-22011
Jugendleiter: Müjdat Andic, 07032-917629

Herren I + II Mo, Mi, Fr 19.00 - 20.30 Uhr
AH Herren Alt Di 19.00 - 20.30 Uhr
AH Herren Jung Di, Do 15.00 - 17.00 Uhr
Spielleiter: Heinz Bolle 07032 / 26135
Serkan Kacar 07032 / 74543

Frauen Mi, Fr 19.00 - 20.30 Uhr
Spielleiter: Steve Henrich 07032 / 7840549

A Jugend Di, Do 19.00 - 20.30 Uhr
Fr, 17.30 - 19.00 Uhr
B Jugend Mo, Di, Do 19.00 - 20.30 Uhr
Koordinator: Markus Rühle 07032 / 22011

C1 Jugend Di, Do 17.30 - 19.00 Uhr
C2 Jugend Di, Do 17.30 - 19.00 Uhr
C3 Jugend Di, Do 17.30 - 19.00 Uhr
D1 Jugend Mo, Mi 17.30 - 19.00 Uhr
D2 Jugend Mo, Mi 17.30 - 19.00 Uhr
Koordinator: Bastian Stephan

E1/1 Jugend Di, Fr 17.30 - 19.00 Uhr
E1/2 Jugend Di, Do 17.30 - 19.00 Uhr
E2/1 Jugend Mo, Mi 17.30 - 19.00 Uhr
F1 Jugend Di, Fr 17.00 - 18.30 Uhr
F2 Jugend Mi, Fr 16.30 - 18.00 Uhr
Bambini Mi, Fr 16.30 - 18.00 Uhr
Koordinator: Dirk Hoffmann 07032 / 28328

C/D Juniorinnen Mo, Mi 17.30 - 19.00 Uhr
Koordinator: Steve Henrich 07032 / 7840549

Fußballschule Los Talentos
Fördertraining Fr 15.00 - 17.00 Uhr
G-Junioren Fr 15.00 - 17.00 Uhr
Koordinator: Dirk Hoffmann 07032 / 28328

1.	VfL Herrenberg	9	88:4	27
2.	TSV Ochelbronnen	9	13:16	17
3.	SGM Oberes Gäu	9	17:14	16
4.	SGM Wei/Schönach	8	9:10	13
5.	SGM Haterbach/Egenhausen	9	12:35	10
6.	Spvgg Bad Teinach-Zavelstein	9	15:31	8
7.	VfL Herrenberg II	9	17:35	8
8.	Spvgg Bernack/Zweinsberg II	8	5:14	6
9.	SGM Neubach/Emmingen	8	7:24	4



Die Rahmenbedingungen für den dritten Aufstieg in die Regionenliga haben die Herrenbergerinnen längst geschaffen, jetzt gilt es das gesteckte Ziel zu erfüllen.

»Please, come back tomorrow!«



Wegweisendes Sportprojekt von Herrenberger HandballerInnen in Südafrika

Birgit Egenter und Roy Bien (unten) haben das Projekt initiiert und geleitet. Für die jugendlichen TeilnehmerInnen war der Aufenthalt in Südafrika Herausforderung, Erlebnis und Horizonszerweiterung zugleich.



Seit vielen Jahren engagieren sich die VfL-Mitglieder Birgit Egenter und Werner »Roy« Bien ehrenamtlich im Verein, vorwiegend in der Handballabteilung und in der seit 1993 bestehenden Spielgemeinschaft, der SG H2Ku Herrenberg. Doch was sie im letzten Jahr auf die Beine gestellt haben, wird wohl noch einige Zeit seinesgleichen suchen.

Gemeinsam mit ihrer ehemaligen weiblichen A-Jugendbundesliga Mannschaft der SG H2Ku Herrenberg gewannen die selbstständige Kommunikations-Designerin und der Werbetexter mit der Aktion »1000 Bälle für Südafrika« einen bundesweit ausgeschriebenen Wettbewerb. Der erste Preis des Awards war eine Reise an die Südspitze

ze Afrikas, um dort Kindern und Jugendlichen durch den Handballsport neue Perspektiven zu eröffnen.

Die 23-köpfige Reisegruppe, bestehend aus 20 Jugendlichen im Alter zwischen elf und 26 Jahren inklusive einiger männlichen Verstärkungen, machte sich Mitte August an die Arbeit, um bis Oktober optimale Voraussetzungen für die Reise zu schaffen. Die selbsternannten »Handball-Globetrotters« machten unter anderem durch eine intensive Öffentlichkeitsarbeit in ganz Handball-Württemberg auf dieses Projekt aufmerksam. In Bietigheim, Metzingen, Göppingen, Stuttgart und natürlich in Herrenberg wurden zahlreiche Geld- und Sachspenden im Wert von zirka 30 000

Euro gesammelt. »Wir haben unfassbar viel Zuspruch aus ganz Deutschland bekommen«, freut sich die ehemalige Handball-Bundesligaspielerin Birgit Egenter auch noch Monate nach der Aktion.

Den Überblick behalten und alles bestmöglich koordinieren war die Aufgabe von Birgit Egenter und Roy Bien als Verantwortliche, was allein schon eine riesige Aufgabe war. Mit 250 Handbällen, 25 Beachhandbällen, 1000 Luftballons, 50 Pfeifen und Luftpumpen, 300 Medaillen, 1000 Regelheften, unzähligen Trikotsätzen und vielem mehr ging es dann Ende Oktober auf die Reise nach Südafrika. Dort erwartete Betreuer und Jugendliche eine echte Herausforderung: Trainingseinheiten

mit mehr als 120 Kindern, ramponierte Rasenplätze und ein eingezäunter alter Tenniscourt waren nur der Anfang. Trainiert wurde auch auf einem steinigen, staubigen Hartplatz an einer Primary School am Rande eines Townships. Unvergessen das Turnier an einer deutschen Schule in Kapstadt vor malerischer Kulisse aber mit einer undefinierten Anzahl von Mannschaften aus drei verschiedenen Altersklassen, männlich und weiblich, dazu Temperaturen von bis zu 37 Grad im Schatten und häufig heftigem Wind.

Große Armut und über- ragende Begeisterung

Die Erlebnisse der Handball Globetrotters aus Herrenberg in Kapstadt und Kayamandi, einem Township von Stellenbosch, könnten ein ganzes Buch füllen. Townships sind Wohnsiedlungen, die eigens für die schwarze und farbige Bevölkerung eingerichtet wurden; sie sind Erbe der Rassen-trennung unter der früheren, weißen Apartheidsregierung. »Viele von uns waren zunächst schockiert und beängstigt angesichts der Armut und Lebensumstände und als klar war, dass wir zwischen Wellblechhütten wohnen«, berichtet Birgit Egenter vom Aufenthalt der Gruppe in Kayamandi. Insgesamt zehn Tage verbrachte die sozial engagierte Gruppe in Südafrika. Hochflexibel mussten sie dabei sein, denn vor Ort waren die Rahmenbedingungen schwierig. Teilweise glichen die Trainingseinheiten und der gesamte Aufenthalt einem Jonglierakt.

»Jeder Tag, jedes Training war eine neue Herausforderung aber auch ein unvergessliches Erlebnis«, blickt Birgit Egenter als Hauptverantwortliche zurück. Torwarttrainer Roy Bien ist noch heute begeistert von den jungen Talenten am Kap der guten

Hoffnung: »Viele der Kinder und Jugendlichen in Kapstadt und Kayamandi waren bis dahin noch nie mit einem Handball in Berührung gekommen. Aber meist genügen wenige Tipps, um zum Beispiel aus einem typischen Cricketwurf oder Rugby-pass einen strammen Torschuss werden zu lassen«. Auch beim Torwarttraining war immer wieder die Freude an der Bewegung zu erkennen. Mit großer Ausdauer hechteten sich Jungen wie Mädchen nach Markierungshemdchen und zeigten ihre Reaktionsschnelligkeit bei Übungen mit Tennis- und Handbällen.

»Die Jugendlichen, die mit in Südafrika dabei waren, sind erkennbar an den täglichen Herausforderungen gewachsen. Insgesamt waren wir eine tolle Truppe und können darauf stolz sein, was wir gemeinsam geleistet haben«. Die Rückmeldungen der Kinder an den Primary Schools in Kapstadt und Kayamandi waren jedenfalls eindeutig: »Please, come back tomorrow!«

Vanessa Frey



Handball

Abteilungsleiter:	Bernd Nüssele Tel. 07032 / 74419	bernd-nuesle@t-online.de
Jugendleiter:	Ralf Ferdinand Tel. 0178 / 9826470	fernandoralf@freenet.de
Gemischte Minis (2008-2010)	Do, 17.00 – 18.15 Uhr Betreuer: Anja Koimsidis, Sabina Fischer, Eva Krämer, Sophia Schmoll	Kreissporthalle
Gemischte E-Jugend (2006 u. 2007)	Di/Do, 17.30 – 19.00 Uhr Betreuer: Ralf Ferdinand, Kathrin Kummer, Anna Stucke, Georg Mohr	Kreissporthalle
Weibliche E-Jugend (2006 u. 2007)	Di/Do, 17.30 – 19.00 Uhr Betreuer: Sandra Huber, Athanasia Chasioti, Nele Ferdinand, Pauline Wörner	Kreissporthalle

Schnuppern ist ausdrücklich erwünscht und immer zu den aufgeführten Zeiten möglich. Einfach in die Halle kommen, Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen. Uns kurz ansprechen und dann gemeinsam Spaß haben.

WM-Gold für unsere Kampfsportler

Erfolgreiche Teilnahme der Abteilung Kampfkunst bei der WM



Ende Oktober 2015 fand in Schwieberdingen die Kombinationsweltmeisterschaft der International ICI-Organisation statt. Im Vorfeld hatten sich fünf Teilnehmer der Abteilung Kampfkunst des VfL Herrenberg für den Wettbewerb qualifiziert. Die Zuschauer konnten bei mehr als 1000 (!) Wettkampfstarts das Aufeinandertreffen der unterschiedlichen Wettkampfstile wie Taekwondo, Karate, Kickboxen, Sando, K1 sowie Systema bestaunen und mitfiebern. Insgesamt lieferten sich Kämpfer aus mehr als 15 Nationen aufregende Wettkämpfe.

Waffenabwehr, Bruchtest und Musik

Sehr erfolgreich war die Teilnahme der Abteilung Kampfkunst des VfL Herrenberg. Gleich vier Mal konnten wir WM Gold mit nach Hause nehmen. Es gewann Paul Held

in der Disziplin Formenlauf mit Waffenabwehr, Bruchtest und Musik. Paul ist mittlerweile seit vier Jahren im Verein und seitdem ständig auf Meisterschaften unterwegs, wo er sein Können in unterschiedlichen Disziplinen sehr erfolgreich unter Beweis stellt.

»Dreamteam« im Formenlauf holt Gold

Formenläufe (Tuls) stellen einen Abwehrkampf mit vorgeschriebenen, wechselnden Stellungen und Bewegungen gegen mehrere imaginäre Angreifer dar. Bewertungskriterien sind Körperbeherrschung, Dynamik, Effektivität und Gleichmäßigkeit der präzisen Techniken, Einhalten des Richtungsdiagramms, Körperhaltung, sicherer Stand bei Kicks und nach Sprüngen, aufrechte Haltung und die richtige Schlag- und Tritthöhe beziehungsweise -richtung.

Unser Formenlauf-Team mit Lena Müller-Hönscheidt, Maren und Anna Bettermann mussten im Vorfeld durch vier Vorrunden, bevor es »First place in this World Championship« hieß. Dieses »Dreamteam« war auch in der Vergangenheit schon sehr erfolgreich, so erkämpften Sie sich den ersten Platz bei der Deutschen Meisterschaft im April vergangenen Jahres. In einer etwas anderen Zusammensetzung, an der Teresa Peco statt Lena Müller-Hönscheidt im »Dreier-Gespann« beteiligt war, holte das Team sowohl Platz eins der deutschen Meisterschaft in Frankenthal (Juni 2014) als auch Platz eins bei der Süddeutschen Meisterschaft in Herrenberg (November 2014). Die beiden Bettermann-Töchter Maren und Anne üben seit 5 Jahren, Lena Müller-Hönscheidt seit 6 Jahren Taekwondo aus. In den Einzel-Formenläufen starteten Rainer Fröhlich, der auch sehr erfolgreich die Jugendlichen auf die WM vorbereitet hatte, und gewann den vierten Platz.

Frank Bühler



WM 2015: Die VfL-Mannschaft

Kampfkunst

Abteilungsleiter: Ingolf Welte
 Telefon 07032 / 78 41 71
 Ingolf.welte@kabelbw.de
 Bitte grundsätzlich vor dem ersten Training anrufen!

Taekwondo: Albert-Schweitzer-Sporthalle

Kinder Di. 17.30 - 18.15 Uhr
 Fr. 17.30 - 18.15 Uhr
 Jugendliche Di. 18.15 - 19.15 Uhr
 Fr. 18.15 - 19.15 Uhr
 Erwachsene Di. 19.15 - 20.30 Uhr
 Fr. 19.15 - 20.30 Uhr

Kickboxen: Fr. 18.15 - 19.15 Uhr

Katori Shinto Ryu:

Jerg-Ratgeb-Sporthalle klein
 Mo. 19.45 - 22.00 Uhr
 Mi. 17.30 - 19.00 Uhr
 Fr. 19.00 - 22.00 Uhr

Spartenleiter: Andreas Uhlig 0 74 57 / 69 75 10



Einzelturn
 Maren Bettermann

Doppelter Genuss!

Da lässt man sich's »gut geh'n«



Unter dem Motto »Rennen und Schlemmen« lud der Lauftreff im Oktober zum ersten Genusslauf durch den Naturpark Schönbuch ein.

Wer, wann wo?

Vielleicht hat der/die eine oder andere Läufer/In schon einmal daran gedacht, eine neue Strecke auszuprobieren, kennt sich aber im Schönbuch zu wenig aus. Wer hilft?

Eine Laufveranstaltung ist toll. Aber irgendwo ohne Zeitdruck mit anderen zu laufen wäre auch mal schön. Noch besser

wäre, wenn man die Getränke nicht mittragen und im wahrsten Sinne des Wortes unbeschwert laufen kann. Ein Service an der Strecke wäre genial. Gibt es sowas? Wo habe ich die Möglichkeit, neue laufbegeisterte Menschen kennenzulernen?

Und hier die Antwort:

Beim Genusslauf stand der Spaß am Laufen im Vordergrund. Damit für jeden Läufer und jede Läuferin das richtige Angebot dabei ist, wurden drei unterschiedlich lange, landschaftlich reizvolle Strecken angeboten. Start- und Zielpunkt war jeweils

der Parkplatz am Waldfriedhof in Herrenberg. Die erste Stärkung wartete auf die Teilnehmer am Sportplatz in Kayh. Bei recht kühler Witterung kamen vor allem der heiße Tee und die Müsliriegel gut an. Frisch gestärkt trennten sich ab hier die unterschiedlichen Strecken. Während die 20 und 15 Kilometer Runden ins Goldersbachtal und über den Bromberg führten, traten die Läufer und Läuferinnen der 10 Kilometer Strecke über die Kayher Talwiesen wieder den Heimweg nach Herrenberg an.

Und dann Schlemmen

Für das gesellige Beisammensein im Anschluss an den Lauf sorgten fleißige Helfer mit allerhand Selbstgebackenem, Obst und Getränken. Eine willkommene Gelegenheit, um die Strecken noch einmal Revue passieren zu lassen und sich mit anderen Läufern auszutauschen. Zu fachsimpeln gibt es immer was. Eine gelungene Premiere, die dieses Jahr sicherlich Wiederholung findet. Wir freuen uns schon drauf!

Daniela Hartmann / Andrea Bergmann

Trailrunning im Pitztal

Der Lauftreff des VfL Herrenberg veranstaltet von Freitag, den 15. Juli bis Sonntag, den 17. Juli 2016 erstmals ein Trailrunning-Wochenende im Pitztal, das sich insbesondere an Läuferinnen und Läufer richtet, die in diesen Sport hineinschnuppern wollen. Mit einem einheimischen Trailrunning-Guide werden wir am Samstag und Sonntag jeweils einen Trail im schönen Pitztal erkunden. Das Pitztal bietet schöne und abwechslungsreiche Trailrunning-Strecken. Letztes Jahr konnten wir die Gastfreundlichkeit bereits beim Pitztaler Gletschermarathon erleben.



Sanfter Einstieg am Samstag

Sonntag wird dann etwas gesteigert. Die Dauer und die Streckenauswahl richten wir nach den Teilnehmern und dem Wetter. Die Kosten für den Guide werden auf die Teilnehmer umgelegt. Als Unterkunft haben wir uns das Hotel Möderle in St. Leonhard im Pitztal ausgesucht. Die Kosten für die Übernachtung werden von jedem Teilnehmer direkt vor Ort bezahlt. Anreise erfolgt mit eigenem PKW und Fahrgemeinschaften.

Wenn noch Plätze frei sind, kann nach Erscheinen dieses Hefts noch eingestiegen werden. Fragen beantwortet Martina Büttner (martina.buettner1@t-online.de). Wir freuen uns auf jeden Fall auf ein erlebnisreiches Wochenende im Pitztal!

Leichtathletik

Abteilungsleiter:	Steffen Rau, 07457 / 9567555	
Jugendleiter:	Jochen Nüssle	
E-Mail:	leichtathletik@vfl-herrenberg.de	
U12 bis U15	Mo. 17.30 – 19.00 Uhr Mi. 17.30 – 19.00 Uhr	Volksbankstadion marika.vetter@vfl-herrenberg.de
U 16 aufwärts	Mo. 19.00 – 20.30 Uhr	Volksbankstadion (April-September) Kreissporthalle (Oktober-März)
15 bis 99	Mi. 19.00 – 20.30 Uhr	Volksbankstadion (April-September) Kreissporthalle (Oktober-März) Melanie Buchmüller
Lauftreff	Mo. 19.00 Uhr Mi. 18.30 Uhr Do. 19.00 Uhr Sa. 8.30 Uhr Sa. 16.00 Uhr So. 8.30 Uhr	Bahntraining Waldfriedhof Waldfriedhof Waldfriedhof Waldfriedhof Waldfriedhof
Fitness	Mi. 19.00 – 20.30 Uhr	Kreissporthalle; Eberhard Schilling
Fußball (Lullis)	Mo. 19.00 – 20.30 Uhr	nach Absprache (April-September) Schickhardtalle (Oktober-März) Volkhard Günter

Was lange währt...

Downhillstrecke Herrenberg vor der Vollendung



Das Steinfeld fordert höchste Konzentration

Der Bau unserer Vereinsstrecke nähert sich nun dem Ende. Viele der Sprünge und Elemente sind schon gebaut und wir möchten euch nun einige Highlights vorstellen.

Radsport

Abteilungsleiter: Daniel Hohpe, 07032/992 908

Organisation: Mathis Ochsenmeier
Simon Eyselein
Mtb-herrenberg@gmx.de

Enduro Line

Gleich nach dem ersten kleinen Table erreichen die Fahrer auf der schwereren »Enduro Line« eine S-Kombination aus Anliegern. Beim Durchfahren spürt man deutlich die wechselnden Kräfte, die in den Kurven entstehen. In dem man sich in die Kurve legt, kann man die relativ engen Kurven trotzdem schnell durchfahren, dann wird man aus der Kurve heraus beschleunigt und fliegt förmlich von Anlieger zu Anlieger. Schnelle Fahrer bewältigen den Übergang von der Links- in die Rechtskurve also sprichwörtlich im »fliegenden Wechsel«.

Flowline ohne Steinfeld

Unser Steinfeld gehört zu den anspruchsvollsten Elementen unserer Strecke. Es wird durch größere und kleinere Steine, die auf dem Hang verteilt platziert sind, gebildet. Das hohe Gefälle und die unterschiedlich hohen Stufen, die durch die Steine entstehen, fordern auch geübte Fahrer. Eine gute Linienwahl und Erfahrung sind nötig, um das Steinfeld schnell und sauber zu fahren. Wer sich dieser Herausforderung nicht gleich stellen will, hat die Möglichkeit das Steinfeld auf der »Flowline« zu umfahren.

6 Meter Sprung

Der große Table ist eines der zentralen Elemente der Strecke. Er soll eine Sprungweite von über 6 Metern ermöglichen und wird so gebaut, dass das Risiko trotzdem überschaubar bleibt. Wer zu kurz springt kann oben auf dem Table landen, zudem ist die Landung etwas langgezogen und gibt dadurch etwas Spielraum. Der Table lässt sich nicht umfahren, er ist allerdings auch überrollbar. Einsteiger können sich hier langsam an den Sprung herantasten. Fortgeschrittene haben die Möglichkeit Tricks zu lernen und an der Sprungtechnik zu arbeiten.

Eröffnung im Mai

Wir streben eine Eröffnung Anfang Mai an, den genauen Termin geben wir noch bekannt. Kommt doch einfach mit eurem Bike vorbei, wir beraten euch gerne bei einem Einstieg in den Sport, außerdem habt ihr dann die Möglichkeit die Highlights der Strecke selbst zu erleben. Wir freuen uns immer über neue Gesichter.

Daniel Hohpe



Bike im Anflug



In Schräglage

Schwimmer fallen nicht vom Himmel

Aber alles hat einen Anfang



»Auf, Nico, auf! Du schaffst das! Es sind nur noch wenige Meter.« Die Schwimmlehrerin feuert den Fünfjährigen an. Der Junge bewältigt schließlich die letzten Züge der 25-Meter-Bahn und freut sich anschließend mit seinen Eltern über seine Auszeichnung, das »Seepferdchen«.

Schwimmkurse im VfL

Die Schwimmabteilung des VfL Herrenberg bietet jährlich rund 20 Anfänger-, zwölf Aufbau- und zwölf Fortgeschrittenkurse im Herrenberger Hallenbad an. In der Regel nehmen Kinder ab fünf Jahren am Schwimmunterricht teil. Derzeit laufen vier Kurse mit sechs bis dreizehn Kindern. Der letzte Schwimmkurs für Erwachsene war im September 2015 und seit Januar 2016 findet ein Technikkurs für Erwachsene statt. Männer und Frauen aller Altersklassen sind gleichermaßen motiviert.

Motivation und Freude

Neben Badebekleidung, Schwimmbrille, Duschzeug und Handtuch brauchen die Teilnehmer vor allem die Lust darauf, schwimmen zu lernen. Viele müssen sich mit ihrer Angst vor dem Wasser und insbesondere damit, dass beim Schwimmen Wasser ins Gesicht kommt, auseinandersetzen. Die erfahrenen Schwimmlehrer gehen ganz behutsam mit diesen Sorgen um. Der Sprung ins Becken, das Schwimmen im tiefen Wasser und das Tauchen werden in den 10 Kurseinheiten à 45 Minuten intensiv geübt. Für den Sprung vom Beckenrand, für 25 Meter freies Schwimmen sowie das Herausholen eines Gegenstandes aus schultertiefem Wasser, dürfen viele bereits nach dem ersten Schwimmkurs das »Seepferdchen« in Empfang nehmen.

Unsere Schwimmlehrer

Eine der insgesamt sechs ausgebildeten Schwimmlehrer bzw. -lehrerinnen, ist Abteilungsleiterin Edeltraud Neff. Sie kam aufgrund der Anfragen ihres früheren Vereins und der VHS eigentlich ganz zufällig dazu, Kindern und Erwachsenen Schwimmen beizubringen. Mittlerweile gibt Frau Neff seit 25 Jahren Schwimmunterricht. Der Trainerin bereitet es große Freude, ihr Können und Wissen weiterzugeben. Wie viele Kinder und Erwachsene Edeltraud Neff begleitet hat, weiß sie nicht. Alle gleichzeitig zu betreuen und dabei immer wieder auch auf Einzelne einzugehen, bedeutet eine große Herausforderung. Diese nimmt Edeltraud gerne an. Denn auch der Spaßfaktor kommt nicht zu kurz. Es gibt immer wieder lustige Begebenheiten, die die Abteilungsleiterin nicht missen möchte. Ein Junge sagte einmal, dass er nur vom Einser-Startblock springt, da ihm der Startblock mit der Nummer fünf zu hoch sei.

Hohe Erwartungshaltung

Mit Sorge sehen die Trainer, dass Kinder von ihren Eltern aus immer früher schwimmen lernen sollen. Oft sind die Sprösslinge aber überhaupt nicht an Wasser gewöhnt. Regelmäßige Besuche eines Hallenbades sind heutzutage Seltenheit. Kinder haben Angst, ins Wasser einzutauchen. Ein weiteres Handicap ist die abnehmende Koordinationfähigkeit der Kinder. Wer sein Kind unterstützen möchte, sollte so früh wie möglich regelmäßig mit dem Kind Schwimmbäder besuchen und gemeinsam mit ihm aktiv im Wasser heruntollen.

Vom Schützling zum Meister Unmittelbar nach dem Schwimmkurs stand für Nico Lalka fest, dass er regelmäßig schwimmen möchte. Er trat in die Schwimmabteilung des VfL Herrenberg ein. Bei den diesjährigen Kreismeisterschaften im Februar holte sich der nunmehr achtjährige Nico fünf Kreismeistertitel. Für die Disziplinen 100 Meter Freistil, 50 Meter Kraulbeine und für Rücken auf der 50-Meter- und 100-Meter-Strecke nahm er je eine Goldmedaille und für 50 Meter Freistil eine Silbermedaille in Empfang. Außerdem freute er sich über den Kreismeistertitel im Mehrkampf (Freistil). Auch seine älteren VfL-Kollegen waren in Dagersheim sehr erfolgreich. Sie begeisterten Publikum sowie Trainer mit vielen persönlichen Bestzeiten und insgesamt 191 Medaillen. Außerdem heimsten die Herrenberger Schwimmer insgesamt 71 Kreismeistertitel ein.

Birgit Frasch



Edeltraud Neff

Schwimmen

Abteilungsleiterin:

Edeltraud Neff, 07459 / 1383

Jugendleiter:

Patrik Fronk, 07032 / 3 24 48

Tobias Kohler, 7032 / 22665

Leslie Wiegand, 07032 / 795143

Ort:

Hallenbad Herrenberg

Kinder: Mo. 17.00 - 17.45 Uhr

Nachwuchs/ Mo. 17.00 - 17.45 Uhr

Wettkampf: Di. 17.00 - 17.45 Uhr

Do. 17.00 - 18.00 Uhr

Jugendliche/ Mo. 18.45 - 20.15 Uhr

Wettkampf: Di. 17.45 - 19.45 Uhr

Do. 18.00 - 19.00 Uhr

Fr. 17.00 - 18.30 Uhr

Sa. 11.00 - 12.30 Uhr

Masters: Mo. 20.15 - 21.45 Uhr

Sa. 10.00 - 11.00 Uhr

Trocken- Mi. 19.00 - 22.00 Uhr

Training: Jerg-Ratgeb-Schule, kleine Halle

Info zu Schwimmkursen und Vorschwimmen:
www.vfl-herrenberg/schwimmen

Gemeinsam aktiv und Spaß dabei

Leidenschaftlich engagiert

»Warum gibt es eine eigene Abteilung Seniorensport beim VfL Herrenberg?«, könnte man fragen. Antwort: »Weil man sie braucht und sie gute Angebote macht!« Mit aktuell 77 Mitgliedern ist unsere Abteilung nicht die größte im Verein. Aber wenn man die minimalen Zuwächse mit den altersbedingten Abgängen vergleicht,

zeigt sich die Daseinsberechtigung deutlich. Und gesamtgesellschaftlich liegen wir sowieso im Trend.

Natürlich verlangt man von uns eine altersgerechte, regel- und zweckmäßige Gymnastik durch geprüfte Fachleute. Dieser Nachfrage kommen wir gerne und mit Engagement nach. Unsere weitaus größere

Verantwortung sehen wir aber darin, alten und oft alleinstehenden Menschen neben der Erhaltung ihrer körperlichen Fitness gute, preiswerte und abwechslungsreiche Erlebnisse anzubieten. Hierin sind wir Fachleute.



Tolle Ausflüge, jährliche Freizeit

So bieten wir jährlich acht bis zehn Ausflüge an, meist mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Weitere Angebote sind Ausstellungen, Wanderungen, Besuche von Besenwirtschaften und Weihnachtsmärkten. Geselliges Beisammensein findet des Öfteren im Karl-Haug-Raum im VfL-Center statt oder in der Jahnhütte auf dem Alten Rain.

Nicht zu vergessen unsere jährliche Freizeit! Eine Woche Unterkunft in einem guten Hotel mit Hallenbad (!) sowie tägliche Ausflüge mit einem Bus in die nähere und weitere Umgebung dürfen im Programm nicht fehlen. Bamberg und Coburg im vergangenen Jahr, jeweils mit Stadtführungen und eine Brauereibesichtigung waren dabei die Höhepunkte. Mehr als 40 Teilnehmer waren mit Genuss dabei. Natürlich ist die Vorbereitung einer solchen Reise und der anderen Ausflüge mit einem

größeren Zeitaufwand verbunden, dankbare und fröhliche Gesichter sind aber der Lohn für preiswerte und interessante Veranstaltungen.

Neuer Vorstand

Wegen Wegzugs aus Herrenberg und der damit zusammenhängenden Familienzusammenführung sind Dieter und Gisela Höpner aus dem Verein ausgeschieden. Dieser plötzliche und nicht vorhersehbare Austritt des Vorsitzenden hat die Abteilung vor eine Herausforderung gestellt. Dieter und Gisela hatten fast im Alleingang Planung und Durchführung der Veranstaltungen in die Hand genommen. Vielen Dank für dieses Engagement. Doch die Fortsetzung ist gesichert: Die verbliebenen Ausschussmitglieder haben erfolgversprechende Arbeit geleistet, und seit unserer Jahreshauptversammlung Mitte März gibt es einen neuen Vorstand, der mit Elan am Veranstaltungsplan 2016 arbeitet. Dieser ist auf unserer Abteilungsseite im Internet zu finden sowie bei der Abteilungsleitung erhältlich. Fragen Sie uns einfach!

Erich Rode



Seniorensport

Abteilungsleiterin:

Helga Graf, 07032 / 6588

Übungsleiter/innen:

Martina Hörmann, 07032 / 327 64
Ernst Braitmaier, 07032 / 71765

Gymnastik:

Mo. 14.30 – 15.30 Uhr
VfL Center / Martina Hörmann

Fitness:

Sa. 9.00 – 10.30 Uhr
VfL Center / Ernst Braitmaier

Ein sportliches Duo für die Jugend

Bekante Gesichter für die Jugendbetreuung der Skiabteilung



Svenja und Lisa

Die neuen Jugendleiterinnen sind dem Ski- und Boardnachwuchs bereits vertraut. Sowohl Lisa Tallafuss als auch Svenja Höchst waren schon bei Ski- und Boardfreizeiten der Skiabteilung aktiv. Wer sie noch nicht kennt, erfährt hier mehr über das enthusiastische Duo.

Lisa über sich

»Ich habe mit vier Jahren das Skifahren angefangen und bin nach 10jähriger Ski-karriere auf das Board umgestiegen. Ich genieße das Gefühl der Freiheit in den Bergen und habe viel Spaß am Schnee. Am schönsten ist es, wenn das Gesamtpaket stimmt: toller Schnee, sonniges Wetter, hohe Berge mit abwechslungsreichen Hängen und guter Stimmung beim Après-

Ski... Wenn ich nicht gerade im Schichtdienst bei der Polizei im Einsatz bin, gehe ich mit unserem Hund joggen. Im Sommer findet man mich auch im Freibad beim Schwimmen. Außerdem mag ich die Berge nicht nur im Winter. Wenn der Schnee getaut ist, gehe ich gerne wandern.«

Svenja zu ihrer Person

»Es ist jetzt 6 Jahre her, dass ich vom Ski auf das Snowboardfahren umgestiegen bin. Mir gefällt es in den Bergen zu sein, allein schon wegen des Schnees und der frischen Luft. Es ist ein tolles Gefühl zu ‚fliegen‘, wenn man im tiefen Schnee unterwegs ist. Das Adrenalin bei Sprüngen und beim Carven auf schwierigen Pisten hat wirklich Suchtpotential. Abseits der

Piste studiere ich Medizin in München und arbeite nebenher bei der Lebenshilfe. Man findet mich in meiner Freizeit meist in der Boulderhalle oder im Sommer irgendwo beim Beachvolleyball spielen, auf der Slackline und hinterher beim Grillen und Abkühlen am Eisbach.«

Begeistert für Jugendarbeit

Da Lisa und Svenja sich gerne der Herausforderung stellen, den Nachwuchs zum Sport zu motivieren, viel Spaß mit Kindern und Jugendlichen haben und vor neuen Ideen sprühen, war es für sie selbstverständlich sich 2015 zur Wahl für den Jugendleiterposten zu stellen. So kommt es, dass das sportliche Duo nun gemeinsam Verantwortung für die Jugendarbeit trägt.

Erste Erfolge

Die Nachfrage nach Freizeitplätzen war dieses Jahr so groß, dass die Jugendleiterinnen für die nächste Saison ein paar Betten mehr auf der ‚Tanzalm‘ am Hochzeiger gebucht haben. »Die Jugendfreizeit lief super. Mit der Unterkunft und dem Skigebiet waren wir top zufrieden«, meint Lisa. Daher freuen sich die beiden, dass im kommenden Januar mehr Kinder und Jugendliche die Chance haben, die Pisten unsicher zu machen und das bunte Rahmenprogramm genießen können. Svenja fügt hinzu: »Es geht bei uns auch darum, bei den Jugendlichen den Sinn für die Umwelt und das Miteinander zu stärken.«

Eifrig am Planen

Damit es bis zum nächsten Wiedersehen nicht zu lange dauert, planen Svenja und Lisa Attraktionen unter dem Jahr, ganz



Die Schirmbar beim Stadtfest

ohne Board oder Ski. Mit Ausflügen und anderen Aktivitäten möchten sie das Warten auf die weißen Pisten verkürzen. Der Kontakt zu den Freizeiteilnehmern reißt dank sozialer Netzwerke nicht ab. Das hilft den beiden Jugendleiterinnen auch fernab der Berge mit den Jugendlichen in Verbindung zu bleiben.

Après-Ski im Sommer

Eine Aktion steht schon fest: die Teilnahme beim Herrenberger Stadtfest. »Es wird wieder eine Schirmbar geben, da die optimal zu einem Skiclub passt und wir letztes Jahr richtig Spaß daran hatten«, verrät Lisa. Dieses Jahr wird ein DJ für Stimmung sorgen und das Angebot wird, wenn möglich, um Cocktails erweitert. Mehr wird vorerst nicht verraten. »Vorbeikommen lohnt sich auf jeden Fall!«, davon ist Lisa überzeugt. Damit auch für die Jüngsten etwas geboten ist, sind Lisa und Svenja bereits an der Planung für ein Kinderprogramm am Mittag. Die Organisation beansprucht viel freie Zeit, aber das Ergebnis ist es sicher wieder wert!

Ihr möchtet dabei sein?

Wer jetzt Lust bekommen hat sich der jungen Gruppe anzuschließen, darf sich auf das Programmheft der Skiabteilung freuen. Es liegt ab Ende September im VfL Center aus. Tschüss und bis bald an der Schirmbar oder auf der Piste!

Katja Jenkner

Ski

Abteilungsleiter:

Ralph Adensam, 0175 / 18 36 265

Skischulleiter:

Ronald Grund, 0176 / 1052 1600

Jugendleiter:

Lisa Tallafuß, 0172 / 654103

Svenja Höchst, 0176 / 8085 9019

Seniorentreff:

Gerda Kundoch, 07032 / 6998

Skigymnastik:

Di. 20.00 - 21.30 Uhr

Turnhalle Schickhardt-gymnasium

Juliane Peuser, 07032 / 266 54

Die Termine für Skiausfahrten entnehmen Sie dem Saisonheft der Skiabteilung, welches u.a. im VfL Center ausliegt, oder unserer Internetseite unter www.skischule-herrenberg.de.



Darauf haben schon viele gewartet

VfL Abteilung Tanzsport bietet Tanzkurse für Paare an



Neu im Tanzsportclub sind Tanzkurse für Anfänger und Fortgeschrittene, die nun regelmäßig angeboten werden. Seit Anfang des Jahres läuft der Kurs für Fortgeschrittene. Der neue Anfängerkurs wird ab 28. Februar 2016 in Kooperation mit der Volkshochschule Herrenberg angeboten (VHS Kursnummer 209002). Wer schon immer in geselliger Runde tanzen lernen oder nach längerer Pause wieder einsteigen möchte, ist hier genau richtig! Unterrichtet werden Grundschritte und einfache Figuren in den Standardtänzen und lateinamerikanischen Tänzen. Zehn Termine, sonntags 17 - 18 Uhr, TSC Halle Gültstein. Dieser Kurs ist bereits ausgebucht. Wenn sich genügend Interessenten melden, wird sofort ein weiterer Kurs angeboten – bitte auf jeden Fall bei der Volkshochschule anmelden!

Tanzabende erfreuen sich wachsender Beliebtheit

seit gut einem Jahr veranstaltet der Tanzsportclub nun regelmäßig Tanzabende für alle VfL Vereinsmitglieder. Bei jedem Tanzabend steigt die Zahl der Tanzfreudigen und füllt die riesige Tanzfläche. Mit einander Spaß am Tanzen zu haben, ist das Motto. Zu vorhandener und mitgebrachter Musik wird eifrig geschwooft, geübt, probiert und sich ausgetobt. Gespielt werden vorwiegend Standard und Lateinamerika-



nische Tänze, aber auch Discofox, Salsa und Co dürfen nicht fehlen. Das Bistro lädt zu einer Verschnaufpause ein, Getränke und Fingerfood sind dank vieler fleißiger Helfer vorhanden. Die Termine entnehmen Sie bitte der Rubrik »Termine«, den Aushängen im VfL Center sowie der Lokalpresse. Die Abteilung Tanzsport freut sich immer über neue Gesichter!

Showtanzgruppe Schüler »Diamonds« sucht Verstärkung

Freie Plätze gibt es derzeit in der Schülergruppe »Diamonds«. Angesprochen sind tanzbegeisterte Jungen und Mädchen zwischen 11 und 16 Jahren die ohne Druck einfach »nur« tanzen und zusammen jede Menge Spaß haben wollen. Ausprobiert wird alles, von Partytänzen über Funky, Hip-Hop, Jazz-, Modern Dance und Showdance bis hin zu den lateinamerikanischen Tänzen, die das Programm abrunden. Im Laufe eines Jahres werden viele tolle Choreografien erarbeitet, die dann bei

diversen Showauftritten präsentiert werden, zuletzt unter anderem beim Gäubote Cup der Fußballer im Dezember 2015. Einmal jährlich kann das Deutsche Tanzsportabzeichen abgelegt werden. Trainiert wird derzeit freitags von 16:30-17:30 Uhr in der Sporthalle des Schickhardt Gymnasiums.

Doris Olderdissen

Termine:

DTSA Abnahme: 5. Juni 2016
Dance Day – die TSC Gruppen stellen sich vor: 26. Juni 2016

JMD Turniertermine:

die Mannschaften freuen sich über mitreisende Fans! Plätze im Mannschaftsbus können über sportwart@tsc-herrenberg.de reserviert werden.

- Sa 23.4. Neutraubling (Oberliga Ability und Regionalliga Ventura und Young Explosion)
- So 24.4. Neutraubling (Verbandsliga Dancing Queens)
- So 1.5. Mannheim (Jugendverbandsliga Little Talents)
- Sa 11.6. Saarbrücken (Oberliga Ability und Regionalliga Ventura und Young Explosion)



Tanzsport

Abteilungsleiterin: Evelyn Schneider, 07032 / 76429
tanzsport@vfl-herrenberg.de
www.vfl-herrenberg/tanzsport
Trainingsorte: Clubheim TSC, Rigipsstr. 5, Gültstein (JRH) = Jerg-Ratgeb-Halle (A)= Ammertalhalle (PGRS)= Pfalz-Graf-Rudolf-Schule (V)= VfL Center (SGH)= Turnhalle Schickhardt gym.

Breitensport

Kindertanz	Fr. 15.30 - 16.30 Uhr	(SGH)
Dance & Fitness	Mi. 21.00 - 22.00 Uhr	(V)
Schüler Diamonds	Fr. 16.30 - 17.30 Uhr	(SGH)
Schul AG	Mi. 14.45 - 15.45 Uhr	(PGRS)
GK Dance4Fun	Di. 19.00 - 20.00 Uhr	
Standard	Di. 20.00 - 21.00 Uhr	
Gesellschaftskreis 1/4	Di. 20.30 - 21.30 Uhr	
Gesellschaftskreis 3	So. 18.00 - 19.00 Uhr	
Hip Hop »Beat Shaker«	Di. 18.00 - 19.00 Uhr	
Hip Hop »Watch out«	Mi. 18.30 - 19.30 Uhr	
JMD »Young Artists«	Fr. 18.15 - 19.15 Uhr	
JMD »Traumtänzer«	Fr. 16.00 - 17.15 Uhr	
JMD »Salero«	Fr. 17.00 - 18.15 Uhr	

Turnier/Wettkampf

Latein	Mo. 18.30 - 20.00 Uhr	
JMD Technik		
VL »Dancing Queens« + OL »Ability«	Di. 18.00-19.30 Uhr	(JRH)
RL »Ventura« + Young Explosion«	Di. 19.15 - 20.45 Uhr	(JRH)
JL »Little Talents«	Fr. 17.00 - 18.30 Uhr *	
»Little Talents«	Di. 17.45 - 19.00 Uhr, Do. 17.45 - 19.00 Uhr **	
»Dancing Queens«	Mo. 18.00 - 20.15 Uhr	(JRH)
	Fr. 16.15 - 17.45 Uhr	(V)
»Ability«	Mi. 17.30 - 19.30 Uhr *	
	Fr. 17.30 - 19.30 Uhr	(JRH)
»Ventura«	Mi. 18.00 - 20.00 *	
	Fr. 19.30 - 21.30 Uhr	(JRH)
»Young Explosion«	Mi. 20.00 - 22.00 Uhr	(A)
	Do. 19.15 - 21.15 Uhr	(JRH) *

* 14-tägig **Änderung ab Sommerplan

Erfolg macht Spaß

Ein Jahr des Umbruchs

Abschied von Tamas Varbeli und Carlos Dettling

Das Jahr 2016 bringt für die Herrenberger Tischtennispieler einiges an Veränderungen. Maßgeblich davon betroffen ist das sportliche Aushängeschild der Abteilung, die erste Herrenmannschaft, die letztes Jahr den Aufstieg in die Verbandsklasse geschafft hat. Mit dem ungarischen Spitzenspieler Tamas Varbeli und dem 13-jährigen Ausnahmetalent Carlos Dettling wird dem Team ab dem Sommer das komplette vordere Paarkreuz nicht mehr zur Verfügung stehen.

Tamas möchte in Zukunft wieder mehr Wochenenden in seiner Heimatstadt Budapest verbringen können und Nachwuchsnationalspieler Carlos muss sich einem höherklassigen Verein anschließen, um auch weiterhin eine optimale spielerische Entwicklung sicherzustellen. Er wird kom-

mende Saison beim Sportbund Stuttgart in der Regionalliga aufschlagen.

Max Hering neu im Team

Er ist die Nummer eins der zweiten Mannschaft und kann in der ersten Mannschaft hoffentlich an seine Topleistungen der letzten Monate anknüpfen. Dann werden die Herren 1 wahrscheinlich wieder in der Landesliga an den Start gehen müssen. Ihre Verbandsklassetauglichkeit haben die Herrenberger auf jeden Fall unter Beweis gestellt. Aber in einer sehr starken und ausgeglichenen Liga wurden letztlich doch zu viele Punkte liegen gelassen. Nun gilt es, eine Mannschaft mit Perspektive zusammenzustellen, die im Falle des Abstiegs den sofortigen Wiederaufstieg realisieren kann.

Umbruch in der ersten Jungenmannschaft

Zur Rückrunde im Januar wurde die Hälfte des Viererteams ausgetauscht. Sidy Hinzke spielte sich durch gute Leistungen in der Vorrunde in das Quartett und bildet jetzt zusammen mit dem auf ganzer Linie überzeugenden Neuzugang Rinor Rexhepi das hintere Paarkreuz. Mit den beiden ist auch der Erfolg zurückgekehrt. Stand nach der Hinrunde noch der vorletzte Platz in der höchsten Jugendspielklasse zu Buche, konnten alle vier bisherigen Spiele gewonnen werden und die Jungen 1 haben sich im Kampf um den Klassenerhalt eine gute Ausgangsposition erarbeitet. Spitzenspieler Tobias Gawlitza muss kommende Saison altersbedingt bei den Herren aufgestellt werden. Ihn zu ersetzen, stellt eine Herausforderung für Jugendleiter und -trainer dar, die aber mit Sicherheit gemeistert werden wird.

Abteilungsleiter verabschiedet sich

Heiko Wirth wird, wie letztes Jahr angekündigt, das Amt aus privaten Gründen nur noch bis zur Versammlung im Mai ausüben. Noch ist offen, wer den wichtigen Posten übernimmt und den Tischtennispielern in den nächsten Jahren den Weg vorgibt. Es besteht schon Klarheit, welche Projekte in nächster Zeit angegangen werden sollen. Einige Punkte haben sich auf dem Treffen Ende Februar herauskristallisiert, bei dem die Mitglieder über die Zukunft der Herrenberger Tischtennisabteilung diskutiert und beraten haben. Eigens gegründete Arbeitsgruppen überlegen derzeit, wie man weiblichen Nachwuchs für das Jugendtraining gewinnen kann und es schafft, ein Training für Hobbyspieler und die Spieler der unteren Aktivenmannschaften anzubieten. Auch soll es mehr außersportliche Aktivitäten in der Abteilung geben.

Es wird spannend

Das Jahr 2016 wird also ein besonders Spannendes werden für die Herrenberger Tischtennispieler, aber um abschließend den irischen Schriftsteller George Bernard Shaw zu zitieren: »Fortschritt ist unmöglich ohne Veränderung!«

Jan Schmedding



Tamas Varbeli und Carlos Dettling beim Doppel



Tischtennis		
Abteilungsleiter:	Heiko Wirth, 0157 / 54 65 69 01, tischtennis@vfl-herrenberg.de	
Jugendleiter:	Werner Hettler, 0176 / 63 88 73 75, tt-jugend@vfl-herrenberg.de	
Leiter Spielbetrieb:	Jochen Kugler, 0170 / 20 66 750, tt-aktive@vfl-herrenberg.de	
Anfänger	Fr. 17.15 – 18.30 Uhr	Aischbachhalle
Jungen & Mädchen	Di. 17.30 – 20.00 Uhr	Aischbachhalle
	Mi. 19.00 – 21.00 Uhr	Längenholzhalle (Leistungstraining)
	Fr. 17.30 – 20.00 Uhr	Aischbachhalle
Damen / Herren	Di. 20.00 – 22.00 Uhr	Aischbachhalle
	Mi. 20.00 – 22.00 Uhr	Längenholzhalle (Leistungstraining)
	Fr. 20.00 – 22.00 Uhr	Aischbachhalle
Hobby Spieler	Di. 20.00 – 22.00 Uhr	Aischbachhalle
	Fr. 20.00 – 22.00 Uhr	Aischbachhalle

Georg Gerlach peilt die Lage

Turnen bewegt Menschen

Gymnastik, Spiele und mehr...



Ursel und ihre Seniorinnen

Neben dem klassischen Geräteturnen, der sportlichen Grundlagenausbildung im Rahmen des Kindersportkonzepts, hat die Turnabteilung auch eine große Erwachsenencommunity. Fünf Gruppen bieten für verschiedene Altersgruppen ein abwechslungsreiches Sportangebot. Der Schwerpunkt liegt auf dem Erhalt des Fitnesslevels. Spaß und die Geselligkeit kommen jedoch auch nicht zu kurz. Ausflüge, Stammtische, Weihnachts- und Faschingsfeiern bilden das ‚außersportliche‘ Rahmenprogramm.

Spiel, Spaß, Sport

Für die jungen Erwachsenen und jung Gebliebenen bietet Carmen Metz ein Fitness-Koordinations- und Zirkeltraining für Männer und Frauen an. Ballspiele und die Vorbereitung für das Sportabzeichen ergänzen die Übungsstunden. Wer Lust hat kann gerne vorbeischaun.

Fitness

Mit Kleingeräten hält Bernardica Weiss ihre Frauen auf Trab. Die Gruppe ist für Teilnehmer im mittleren Alter. Gymnastik, Dehn- und Entspannungsübungen stehen regelmäßig auf dem Programm.

Fitness für Männer

In dieser Gruppe wird neben der Gymnastik auch viel gespielt. Männer unter sich, aber ohne zu ehrgeizige Ambitionen im Spiel. Eine Sportgruppe für Jedermann, geleitet von Gerhard Haarer.

Fit for Ladies

Für konstantes Training sorgt hier Iris Bischoff. Viele Jahre leitet sie bereits diese Gruppe. Gemein-

sam wollen die Teilnehmerinnen etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun. Die Gymnastik in der Gemeinschaft wird als sehr motivierend wahrgenommen. Was unsere Teilnehmer aus der Gruppe meinen: »Der Sport tut mir gut« – »Ich komme unter Leute« – »Wir haben eine tolle Gemeinschaft« – »Tolle Trainerin! Sie ist sehr kompetent und nett«. – »Unsere zusätzliche Walking-Einheiten in der Sommerpause schätze ich sehr«.

Fit im Alter

Seit vielen Jahren (1988) trainiert Ursel Schirling unsere Seniorinnen. Im Training wird sehr individuell auf die einzelnen Teilnehmer eingegangen. Unsere älteste Teilnehmerin Lotte Krauss und auch Elke Kasperek kommen schon über 45 Jahre regelmäßig ins Training. Die Teilnehmer wollen altersgerecht fit bleiben und üben Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer.

Die Teilnehmerinnen motiviert die gute Gymnastik in der Gemeinschaft. Sie fühlen



Gerhard Haarer und seine Männertruppe



sich individuell gefördert und bekommen Hilfestellung wo es erforderlich ist. »Wir sind motiviert und sind sehr zufrieden mit unserer Trainerin«, meint eine Teilnehmerin und sie findet es sehr schön, dass zum Abschluss der Stunde jeweils ein Lied gesungen wird.

Interesse geweckt?

...dann auf zur Übungsstunde mit Sportkleidung, Sportschuhen und gute Laune. Jeder darf bei uns schnuppern und bei Gefallen regelmäßig kommen.

Carmen Metz + Bettina Sting

Turnen		
Abteilungsleiterin:	Bettina Sting, 07032 / 287806	
Eltern-Kind Turnen 3-4 Jahre	Mi. 15.00 - 16.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Bettina Sting
Die großen Kleinen 4-5 Jahre	Mi. 16.00 - 17.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Bettina Sting
Vorschulturnen ab 5 Jahre	Mi. 17.00 - 18.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Bettina Sting
Kinderturnen I 6-7 Jahre	Mi. 18.00 - 19.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Silke Fritz
Kinderturnen II ab 6 Jahre	Do. 17.00 - 18.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Dagmar Berger
Turnen Spiel und Spaß I ab 7 Jahre	Do. 18.00 - 19.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Dagmar Berger
Turnen Spiel und Spaß II 7-8 Jahre	Di. 15.30 - 16.30 Uhr	Albert-Schweizer Halle Carmen Metz
Turnen Spiel und Spaß III ab 9 Jahre	Di. 16.30 - 17.30 Uhr	Albert-Schweizer Halle Carmen Metz
Fit Kids I 10-13 Jahre	Mo. 17.30 - 19.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Dagmar Berger
Fit Kids II ab 13 Jahre	Fr. 15.30 - 17.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Dagmar Berger
Geräteturnen I Mädchen ab 8 Jahre	Fr. 17.30 - 18.30 Uhr	Markweg-Halle Katharina Napholz
Geräteturnen II Mädchen ab 10 Jahre	Fr. 18.30 - 20.00 Uhr	Markweg-Halle Katharina Napholz
Trampolin ab 9 Jahre ab 12 Jahre	Mi. 17.30 - 19.00 Uhr Mi. 18.30 - 20.00 Uhr	Jerg-Ratgeb Halle Kirsten Eppard
Wettkampfturnen		
Kunstturn-Minis ab 5 Jahre	Mo. 17.30 - 19.00 Uhr Fr. 17.30 - 19.00 Uhr	Markweg-Halle Markweg-Halle Birgit Brillung, Sophia Jung
Kunstturnerinnen von 7 J. - 16 J.	Mo. 17.30 - 19.20 Uhr Mo. 18.45 - 20.30 Uhr Fr. 17.30 - 19.20 Uhr Fr. 18.45 - 20.30 Uhr	Markweg-Halle Caroline Gack, Anke Lang
Kunstturner von 7 J. - 16 J.	Mo. 17.30 - 19.30 Uhr Fr. 17.30 - 19.00 Uhr Fr. 18.30 - 20.30 Uhr	Markweg-Halle Bernd Ludwig, Christoph Vischer, Andreas Brillung
Angebote für Erwachsene		
Fit im Alter	Mo. 19.15 - 20.30 Uhr	Albert-Schweizer Halle Ursel Schirling
Fit for Ladies	Mo. 19.00 - 20.15 Uhr	Albert-Schweizer Halle Iris Bischoff
Spiel, Spaß, Sport	Mo. 20.30 - 21.45 Uhr	Albert-Schweizer Halle
Fitness	Fr. 18.00 - 19.30 Uhr	Vogt-Hess-Halle Bernardica Weiss
Fitness für Männer	Do. 20.30 - 22.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Gerhard Haarer

Aktuelle Informationen unter: turnen@vfl-herrenberg.de

Beachvolleyball in Herrenberg

Training am Strand auch ohne Meer möglich



Was gibt's Schöneres als Beachen?

Gibt es das? Schließlich liegt Herrenberg ja nicht am Meer! Und warum Beachvolleyball? Reicht denn nicht Volleyball in der Halle? Viele Fragen auf einmal und sie können leicht beantwortet werden.

Sand statt Strand

Auch wenn im Namen der Sportart die englische Bezeichnung für Strand steht, benötigt man für Beachvolleyball lediglich

eine Sandfläche, auf der gespielt wird. Diese gibt es in Herrenberg, zwar nicht in der Natur, aber vor einigen Jahren hat die Volleyballabteilung ein Beachfeld gebaut. Vielleicht hat es im alten Freibad schon mal jemand gesehen. Die Volleyballabteilung richtet das Beachvolleyballfeld nach wie vor jedes Jahr wieder her. Hierzu gehören der Aufbau der Netzanlage im Frühjahr und der Abbau im Herbst. Das ist der leichteste Teil der Arbeit.

Unkraut jäten für den Sport

Im Winter wird das Feld mit schwarzer Plane abgedeckt. Trotzdem sprießt das Unkraut und Keimlinge der vielen Bäume im Frühjahr im und am Beachvolleyballfeld und an den Rändern wächst Gras in das Feld hinein. Dies ist die Folge der Entscheidung beim Bau des Feldes, auf die sonst üblichen imprägnierten Holzbalken zur Einfriedung zu verzichten. Der größte Aufwand ist das Mähen des gesamten

Platzes und das Schneiden der Sträucher und Büsche. Hier kommt uns der VfL Hausmeister, Andreas Weller, oft zu Hilfe. Vielen Dank Andy! Schwierig ist, die vielen Baumwurzeln unter dem Sand immer wieder zu entfernen. Sie dringen an die Oberfläche und sind dann unangenehm, da Beachvolleyball barfuß gespielt wird.

Wie geht Beachvolleyball?

Beachvolleyball und Hallenvolleyball haben vieles gemeinsam. Aber in manchen Dingen unterscheiden sie sich doch. Im Beachvolleyball besteht eine Mannschaft aus nur zwei, in der Halle aus sechs Spielern. Nicht ganz so auffallend ist das kleinere Spielfeld, das beim Beachen in der Länge und Breite um jeweils einen Meter kürzer ist. Und der Ball ist etwas leichter und weicher als in der Halle und sieht auch anders aus. Die wichtigsten Unterschiede sind aber der Untergrund und dass Beachvolleyball im Freien stattfindet.

Faszination Beachen

Volleyball im Sommer in einer hitzigen Halle ist anstrengend und ermüdend. Die Bewegung im Freien ist das, was Sportler am Beachvolleyball fasziniert. Dazu braucht es auch keinen echten Strand. Gerade in der Urlaubszeit in den Sommermonaten zahlt sich aus, dass man beim Beachvolleyball nicht so viele Mitspieler benötigt. Wenn es mal mehr sind, ist das beim Freizeitsport auch kein Problem. Dann wird eben mit drei oder vier Spielern je Mannschaft gespielt, oder man wechselt sich ab.

Hechtbagger in den Sand

Da hechtet man gerne. Der Sand ist weich und man braucht im Gegensatz zur Halle keine »Landetechnik«. Aber »Mund zu«,

sonst schluckt man Sand. Für die Volleyballabteilung ist ein Vorteil des Beachvolleyballfeldes, dass wir es auch an Wochenenden und in den Ferien nutzen können, was in den Herrenberger Hallen leider nichtmöglich ist. Spielen Sie doch einfach mal bei Ihrem nächsten Strandurlaub selbst Beachvolleyball, egal mit wie vielen Mitspielern. Hauptsache ist, dass es Spaß macht.

Jörg Lenckner

Volleyball

Abteilungsleiter:

Jörg Lenckner, 07034 / 21446,
joerg@herrenberg-volleyball.de

Jugendleiter:

Dirk Peuser,
dirk@herrenberg-volleyball.de

Aktive:

A weibl.	Mo. 17.30-20.00 Uhr	Längenholzhalle
u. Damen	Fr. 17.45-19.45 Uhr	Längenholzhalle
B-Jugend weibl.	Do. 17.30-19.00 Uhr	Schickhardthalle
Mixed	Di. 20.30 - 22.00 Uhr	Kreissporthalle
Mixed	Fr. 20.30 - 22.00 Uhr	Schickhardthalle



Fleißige Hände richten das Feld.

Aktiv und gesund Altern

Unser Leitmotiv 2016



Aktiv im Wasser

Altern ist was ganz Normales. Und es betrifft jeden. Es kommt nur darauf an, aus welchem Blickwinkel man es betrachtet. Wir haben uns vorgenommen, gemeinsam aktiv zu bleiben und damit unsere Gesundheit zu fördern. Die aktiven Sportkameraden unserer Abteilung sind in der Altersgruppe zwischen 74 bis 88 Jahren.

Versehrtensport

Kontakt: Horst Hellmann, Tel: 07032 / 6493
Konrad Reiter, Tel: 07032 / 5958

Schwimmen, Gymnastik und Ballspiele im Wasser für Versehrte und Senioren

Donnerstag, jeweils im Hallenbad Herrenberg 14.00 bis 14.45 Uhr, Treffpunkt 13.30 Uhr im Foyer

Wasser hält fit

An 45 Tagen haben wir das Hallenbad im Jahr 2015 besucht. Das soll auch 2016 so bleiben. Drei Sportkameraden haben das Alter von 87 Jahren bereits überschritten. Und sie sind noch immer aktiv dabei. Das hohe Alter ist für sie kein Hindernis sondern Ansporn, an unseren Übungsstunden teilzunehmen.

Unser Übungsleiter Ernst Braitmaier hält uns mit seiner abwechslungsreichen und bewährten Wassergymnastik beweglich. Wir freuen uns auf jeden Donnerstag, an dem wir in fröhlicher Runde das Hallenbad besuchen und unbeschwert im Wasser die Übungsstunde genießen. Die regelmäßige langjährige Teilnahme hält uns im Alter gesund und fit.

Früher an später denken

Die Aktivität und die Gesundheit unserer drei ältesten Sportkameraden motiviert uns Jüngere. Sie sind uns Vorbild und ein Beweis dafür, dass sich Bewegung immer lohnt und es wichtig ist, dran zu bleiben. Macht mit und bleibt fit mit dem Versehrtensport. Wir laden zum Probetraining, donnerstags von 13.15 bis 14.30 Uhr in das Hallenbad Herrenberg ein.

Horst Hellmann

Sportabzeichen 2016

Mitmachen ist angesagt!



Am 6. April 2016 starten wir in das Sportabzeichen Jahr 2016. Jeden Mittwoch um 18:30 treffen wir uns im Stadion.

Nach gemeinsamen Warmlaufen üben wir die verschiedenen Disziplinen und nehmen diese auch direkt ab. In den Schulferien findet der Sportabzeichen Treff nicht statt. Das Angebot richtet sich an alle VfL, aber auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

VfL Jugendcup – wer gewinnt?

Wie in jedem Jahr gibt es wieder die VfL Jugendcup Wertung. Alle Jugendlichen aus den Abteilungen kommen in die Abteilungswertung und können den begehrten Fitness Jugendcup gewinnen. Wir bieten Mannschaften an, das Sportabzeichen auch anstelle eines normalen Trainings zu machen. Wir treffen uns dann nach Absprache zu den üblichen Trainingszeiten im Herrenberger Volksbankstadion.

Termin Schwimmen

Am 9. April 2016 nehmen wir in der Zeit von 10.30 bis 12.00 Uhr im Herrenberger Hallenbad die Schwimmdisziplinen ab. Wer das Sportabzeichen erstmalig ablegen möchte, muss einen Schwimmnachweis erbringen. Dieser gilt dann für 5 Jahre. Wer Probleme im 50 bzw. 100 Meter Lauf befürchtet, kann durch 25 Meter Schwimmen meist eine sehr gute Wertung erreichen.

Neu 2016

An einem Samstag bieten wir das Sportabzeichen für unsere Studiomitglieder an. Der Termin wird durch Aushang bekannt gegeben. Die diesjährige Abschlussfeier mit der Übergabe der Abzeichen und des Jugendpokales findet am Freitag, den 21. Oktober im VfL Center statt.

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme.

Carmen & Jürgen Metz



Der Vorstand:

Vorsitzender:

Werner Rilka
Fuldastraße 2, 71083 Herrenberg
werner.rilka@vfl-herrenberg.de



Stellv. Vorsitzender:

Detlef Langer
Römerstraße 33, 71126 Gäufelden
detlef.langer@vfl-herrenberg.de



Stellv. Vorsitzender:

Jürgen Metz
Sperberweg 4, 71083 Herrenberg
juergen.metz@vfl-herrenberg.de



Schatzmeisterin:

Anita Klenner
Goethestraße 27, 71083 Herrenberg
anita.klenner@vfl-herrenberg.de



Schriftführer:

Peter Förster
Beethovenstr. 26, 71083 Herrenberg
peter.foerster@vfl-herrenberg.de



Jugendleiter:

Steffen Rau
Brühlstraße 27, 71149 Bondorf
steffen.rau@vfl-herrenberg.de



Wir sind für Sie da:



Stefanie Wunder



Beate Birnbaum



Angela Rilka



Margit Hocker

Die Geschäftsstelle

Schießmauer 6, 71083 Herrenberg
 Telefon (07032) 895 58-0, Telefax (07032) 895 58-29
www.vfl-herrenberg.de

Geschäftszeiten: Montag, Mittwoch, Freitag 9 - 12 Uhr
 Dienstag und Donnerstag 16 - 19 Uhr

Geschäftsführung: Stefanie Wunder stefanie.wunder@vfl-herrenberg.de 895 58 24
 Mitgliederverwaltung: Beate Birnbaum beate.birnbaum@vfl-herrenberg.de 895 58 21
 Studioverwaltung: Angela Rilka angela.rilka@vfl-herrenberg.de 895 58 23
 Kurse, KiSS: Margit Hocker margit.hocker@vfl-herrenberg.de 895 58 23

Impressum:

Herausgeber: VFL Herrenberg, Stefanie Wunder, Schießmauer 6, 71083 Herrenberg

Das Vfl Magazin ist eine kostenlose, interne Vereins-Informations-Broschüre, die zweimal jährlich erscheint. Es dient der Information der Vereinsmitglieder und berichtet über das Vereinsleben in den verschiedenen Abteilungen.

Realisation: **JOB ■ BÜRO FÜR GESTALTUNG**, Herrenberg-Gültstein

Bildnachweis:

Jürgen Metz: Titel und Seiten 4-6, 18 - 25, 29, 37, 47 - 53

Hans Lalka: Seiten 38 + 39

Bankverbindungen:

Kreissparkasse Herrenberg
 Konto 1 001 400, BLZ 603 501 30
 BIC: BKRDE63XXX
 IBAN: DE26603501300001001400

Volksbank Herrenberg-Rottenburg
 Konto 960 004, BLZ 603 913 10
 BIC: GENODE31VBH
 IBAN: DE61603913100000960004

Spendenkonto:
Kreissparkasse Herrenberg
 Konto 1 605 545, BLZ 603 501 30
 BIC: BKRDE63XXX
 IBAN: DE19603501300001605545

E-Mail-Verteiler:

Wir möchten Verwaltungskosten einsparen und einen E-Mail-Verteiler aufbauen. Bei 5.000 Mitgliedern ist der Postaufwand kein Pappenstil und inzwischen recht kostenintensiv. Wenn Sie uns darin unterstützen möchten, freuen wir uns über Ihre Emailadresse. Bitte an info@vfl-herrenberg.de

Normal ist ROT unsere Farbe.

Wir können aber auch
Grün Lila Blau Gelb Grau **Pink Orange Cyan** ...
 ...und selbstverständlich auch Ihre Wunschfarbe.
 Und wir beraten Sie gerne, welche Farbe wo am besten paßt.

Marie-Curie-Str. 12, 71083 Herrenberg-Gültstein, Tel. 0 70 32.78810, www.scheuerle-herrenberg.de

**maler®
 werkstätte
 scheuerle**

40 Jahre
Leidenschaft & Kompetenz

Sport-sehner

IHR SPORT-FACHGESCHÄFT IN HERRENBERG!

Fitness

Wandern & Running

Fußball

Wassersport

**Partner und Ausrüster
 des VFL Herrenberg**

10 % Rabatt für Vereinsmitglieder *

- 10 %*

* Nur auf vorrätige Ware für VFL Vereinsmitglieder mit Mitgliedsnachweis

Winterservice:
Skiverleih
+
Ski-Service
+
Snowboard-Service

Sehner Sport und Freizeit GmbH
 Bronngasse 20
 71083 Herrenberg

Telefon 0 70 32 / 61 11
E-Mail info@sport-sehner.de
Web www.sport-sehner.de

Geänderte Öffnungszeiten!
Mo-Fr 09.00 - 19.00 Uhr
Sa 09.00 - 15.00 Uhr

Gas Bäder Erneuerbare Energie
Strom Parken Erdgastankstelle
Wasser ÖPNV Wärme

NAH
PERSÖNLICH
STARK


Stadtwerke
Herrenberg



• Naturfreibad ohne Chlor

- mit direktem Zugang zum Hallenbad
- Wohlfühloase im Schönbuch
- barrierefreies Badevergnügen
 - Sandstrand



• Das Hallenbad

- Badevergnügen bei jedem Wetter

- Whirlpool
- Massagedüsen
- Wassergymnastik
- Schwimmkurse
- Kinder- und Jugendlernnachmittag
- Frühschwimmen in der Wintersaison

Zufahrt über die Tübinger Straße. Parken ist auf den ausgewiesenen Stellplätzen rund um die Bäder im Längenholz möglich.

Mit dem Citybus 782 zur Haltestelle „Hallenbad“ mit den Linien 791 und 794 zur Haltestelle „Krankenhaus“.

Die aktuellen Öffnungszeiten erfahren Sie unter
www.stadtwerke.herrenberg.de

Stuttgarter Straße 92 71083 Herrenberg Tel 07032 9481-0

E-Mail: stadtwerke@herrenberg.de www.stadtwerke.herrenberg.de