

AUSGABE
02/15

HERRENBERG

SPOTLIGHT

3. AUSGABE 09/2015 - OKTOBER 2015 BIS MÄRZ 2016



OB SPRISLER IM INTERVIEW

VIELFALT IM ABTEILUNGSSPORT

FASZIENTRAINING IM STUDIO

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,

Planungssicherheit

Im Sommer fiel die Entscheidung zur 13opt Variante der Verkehrsplanung in der Innenstadt. Das ist die Basis für Planungen zur Sportflächenentwicklung in Herrenberg. Gemeinsam mit der Fußballabteilung bringt sich der Hauptverein mit Vorschlägen zur Weiterentwicklung ein. Die Nachfrage ist groß und die Mitgliederzahlen im VfL Herrenberg längst über das vorhandene Sportflächenangebot hinausgewachsen.

Jetzt geht's Downhill

Viel Durchhaltevermögen hat unsere jüngste Abteilung gezeigt. Daniel Hohpe, Matthis Ochsenmaier, Simon Eyselien und ihr Mountainbike-Team ließen sich von den vielen zu nehmenden Hürden über fast zwei Jahre hinweg bis zur letzten Genehmigung nicht beirren. Doch es ist geschafft – Streckeneröffnung 11. Oktober! Ein herzlicher Dank geht an die Stadtver-

waltung für die hervorragende Unterstützung insbesondere durch Ina Mohr und unseren OB Thomas Sprißler.

Leistungssport

Die Sportlerlehre 2015 hat gezeigt, dass im VfL Herrenberg der Leistungssport weiter groß geschrieben wird. Unser Dank und unser Glückwunsch geht an die vielen Sportlerinnen und Sportler samt ihren Trainern und Helfern, die den hohen Trainingsaufwand auf sich nehmen, um solche Leistungen zu erbringen.

Thema Flüchtlinge

Integration kann im Sport gut gelingen. Über den Landesjugendplan Zukunft konnte in Kooperation mit dem Stadtjugendring ein Projekt entwickelt werden, mit dem der VfL Herrenberg Abteilungen und ihre Übungsleiter bei der Integration von Flüchtlingen unterstützt.

Moschee als Nachbar

Auch hier ist der VfL im Gespräch mit den Verantwortlichen unserer neuen Nachbarn an der Schießmauer. Multikulturelles

Leben bietet Chancen für neue Impulse. Wir freuen uns auf ein gutes Miteinander.

Wir sind leistungsstark

Wo viele anpacken wird viel erreicht. Und wo dies mit Ehrenamt und Hauptamt Hand in Hand geht gelingt es, Zukunft zu gestalten. Die Impulse in Herrenberg sind vielfältig. Der VfL Herrenberg stellt sich dieser Herausforderung gerne und bleibt weiter in Bewegung. Nur wer sich bewegt, kommt voran.

Danke sagen...

möchte ich im Namen des Vereinsvorstands allen, die sich sportlich oder ehrenamtlich in ihrer Freizeit für den Verein einbringen. Ohne ehrenamtliches Engagement wäre die Aufrechterhaltung der vielen Sportangebote für jedes Alter nicht möglich.

Ihr

Werner Rilka

WIR KÜMMERN UNS UM IHREN SKI

- **KLEINER SKI-SERVICE** 25,-
Belagschiff (Stein), Kantenschiff, Wachsen
- **GROSSER SKI-SERVICE** 32,-
Kleiner Ski-Service + Belagsreparaturen
- **KLEINER SNOWBOARD-SERVICE** 35,-
Belagschiff (Stein), Kantenschiff, Wachsen, Ohre Bindung
- **KINDER-SKI-SERVICE** 10,- bis 100cm Länge / 15,- 101cm - 140cm
- **KANTEN ENTROSTEN** 10,-
bei zu stark verrosteten Kanten, zusätzlich
- **SERVICEPREISE EINZELN** 10,-
z.B. nur Kantenschleifen oder nur Wachsen

INTERSPORT
Rent

Wir **VERLEIHEN*** auch

SKI ab 20 €
SNOWBOARDS ab 25 €
SCHUHE ab 10 €
STÖCKE ab 2 €
HELMER ab 8 €

*Saisonverleih



DER ERSTE SKISCHUH,
DER SICH 100% ANPASST.

sport-sehner

Sehner Sport- und Freizeit GmbH · Bronngasse 20 · 71083 Herrenberg

INTERSPORT
GRUPPE

Inhalt

Rubriken

Interview.....	4
Forum für Ehrenamt.....	6
Wandertipp.....	7
Fitness-Studio.....	8
Studio Kurs.....	10
Kindersportschule KiSS.....	12
Laufevent.....	29
Portrait.....	49
Vorstand.....	49
Geschäftsstelle / Impressum.....	50

Abteilungen

Badminton.....	14
Basketball.....	16
Cheerleading.....	18
Freizeitsport.....	20
Fechten.....	22
Fußball.....	23
Handball.....	26
Kampfkunst.....	28
Leichtathletik.....	29
Radsport.....	32
Schwimmen.....	34

Senioren-sport.....	36
Ski.....	38
Tanzsport.....	40
Tischtennis.....	42
Turnen.....	44
Volleyball.....	46
Versehrtensport.....	48

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.

Zum Thema: Sport im Verein

Ein Gespräch mit Oberbürgermeister Thomas Sprißler



Andrea Häfele

Herr Sprißler, welche Rolle spielt Sport für sie persönlich?

Sport ist für mich persönlich sehr wichtig, weil körperliche Fitness die Grundlage für Leistungsfähigkeit ist. Nicht zuletzt macht Sport einfach Spaß. Wenn der Terminkalender es zulässt spiele ich Tennis und fahre Rad. Das optimale Verhältnis von Zeitaufwand und Fitness bietet allerdings das Laufen. Skifahren im Winter ist dann die optimale Mischung aus Naturerlebnis, Sport und Genuss.

Sport ist für Sie aber nicht nur Erleichterung, im Sinne von Fitness und Gesundheit?

Nein, Sport bedeutet in der Tat nicht nur Schweiß und Training, sondern kann gerade als Zuschauer auch sehr unterhaltsam, gesellig und richtig spannend sein. Da haben wir in Herrenberg ja vielfältige, hochwertige Möglichkeiten.

Welche Sportart würde Sie noch interessieren?

Da bin ich breit aufgestellt, viele Sportarten wecken mein Interesse. Da ich früher Handball und Volleyball gespielt habe und aktiver Fußballer war, schaut man dort auch mal genauer hin.

Welche Rolle spielen (Sport-)Vereine allgemein für eine Stadt?

Vereine haben eine wichtige soziale Funktion in einer Stadt. Sie stiften Gemeinschaft und übernehmen gesellschaft-

liche Verantwortung. Ein gutes Beispiel dafür ist das große Engagement unserer Sportvereine in der Jugendarbeit. Sie integrieren ganz unterschiedliche Menschen und Gruppen und vermitteln wichtige Werte wie Fairplay und Teamgeist. Die Themen Sport, Bewegung und Gesundheit werden immer wichtiger, und ohne die Sportvereine wäre diese Zukunftsaufgabe nicht zu bewältigen.

Wie sehen Sie in diesem Zusammenhang den VfL Herrenberg?

Der VfL Herrenberg schafft unverzichtbare Angebote für die Menschen in Herrenberg. Als größter Herrenberger Verein und einer der mitgliederstärksten Sportvereine in Württemberg spielt er eine besondere Rolle in unserer Mitmachstadt. Das gilt für die große Bandbreite der sportlichen Angebote – vom Wettkampf- und Leistungssport bis zum Freizeitangebot für Jedermann. Das gilt besonders aber für das enorme ehrenamtliche Engagement, das der Verein mit seiner breiten Mitgliederbasis entfaltet.

Der VfL engagiert sich zum Beispiel in der Betreuung von Ganztagesangeboten in Schulen oder beim Bewegungstraining in Kindertageseinrichtungen, ganz neu ist das Thema Sport für Asylbewerber und Flüchtlinge – wie unterstützt die Stadt dieses Engagement?

Wir begrüßen das vielfältige Engagement des VfL Herrenberg und unterstützen diese Initiativen wo wir nur können. Gerade bei den Jüngsten – ob in Schule oder Kita – hat das Thema Bewegungsförderung ei-



nen besonderen Stellenwert. Unsere Unterstützung kann dabei ganz unterschiedliche Formen annehmen: ideell oder finanziell, wie beispielsweise bei der Ganztagsbetreuung, für die wir 12.000 Euro pro Schule und Jahr zur Verfügung stellen. Mit diesem Geld gestalten die Schulen zusammen mit verschiedenen Kooperationspartnern wie dem VfL ihre individuellen Ganztagsangebote. Wichtig ist mir, dass Stadt und Verein auf vielen Ebenen einen partnerschaftlichen Umgang miteinander pflegen und an einem Strang ziehen. So können wir erfahrungsgemäß viel bewegen und für Herrenberg tolle, innovative und kreative Projekte umsetzen.

Der VfL beteiligt sich aktiv auch an Diskussionen, die auf den ersten Blick nichts mit seinem Auftrag zu tun haben, zum Beispiel der Debatte um die Verkehrsentslastung in der Innenstadt oder rund um die Planungen für das neue Freibad. Wie sehen Sie diese Rolle?

Mit großer Begeisterung sehe ich an diesem Beispiel, wie das Prinzip Mitmachstadt in Herrenberg seine Wirkung entfaltet. Die Bürgerinnen und Bürger, die Gruppen und Vereine übernehmen hier Verantwortung und bringen ihre Ideen ein. Das Freibad und die Verkehrsentslastung der Innenstadt sind zwei Beispiele, an denen

sich in aller Deutlichkeit zeigt, dass wir auf diesem Weg mit unserer Herrenberger Beteiligungskultur bessere Ergebnisse erzielen und die Stadt voranbringen.

„Sport im Park“ ist ein neues Angebot, das der VfL gemeinsam mit der Stadt Herrenberg anbietet. Wie sehen sie die Perspektiven für solche offenen Angebote?

Die sinkende Bereitschaft sich langfristig zu binden ist ein allgemeiner Trend, den wir auch bei uns beobachten. Dem wollen wir mit diesem offenen Sportprogramm etwas entgegensetzen. Die Aussichten sind gut, dass ein so niederschwelliges

Angebot, das man ohne weitere Bindung nutzen kann, auch angenommen wird.

Meist werden Wünsche an Sie herangetragen. Dieses Mal ist es umgekehrt: Was wünschen Sie sich vom VfL Herrenberg?

Ich wünsche mir vom Verein und seinen Mitgliedern weiter eine so aktive, gestaltende Kraft in unserer Stadt und einen starken Partner im Sport.

Interview:
Anita Klenner und Volker Lehmkuhl

Sport im Park ist ein offenes Angebot für alle Herrenberger. Sportfan OB Thomas Sprißler und die Stadt Herrenberg unterstützen die Aktion des VfL Herrenberg.

Erster VfL Sportjugendtag

»Ehrenamt tut einer Bewerbung gut«



»Ehrenamt tut einer Bewerbung gut« – so lautete der Titel im Gäubote, der über den im Mai 2015 stattgefundenen VfL Jugend-sporttag berichtete.

Ehrenamtliches und auch sportliches Engagement zeigt Verantwortlichen in den Personalabteilungen in Unternehmen, dass die Bewerber Durchhaltevermögen, Teamfähigkeit, Engagement zu Veränderungen und Ideen mitbringen. Persönliche Eigenschaften die heutzutage in vielen Bereichen des Arbeitslebens immer gefragter werden

Diese Anregung von zwei „Personalerinnen“ aus Unternehmen in Herrenberg im Rahmen einer Podiumsdiskussion, sowie der Austausch mit Jugendlichen aus verschiedenen Abteilungen, das Mitmachen von Sportangeboten waren positive Erfahrungen, welche die Teilnehmer am VfL Jugendsport mitgenommen haben und erleben durften.

Jugendliche, die sich im Verein engagieren können je nach Wunsch und Zeit in einem überschaubaren und geschützten Umfeld neben ihrer sportlichen Aktivität neue Dinge lernen, sich persönlich weiterentwickeln und Menschen kennenlernen. Diese Lernplattform ist für das spätere Berufsleben eine wertvolle Erfahrung und bietet bei Bewerbungen definitiv einen Vorteil.



Termin 2016: Samstag, 24. September 2016

Ein Jugend Sporttag wird auch im nächsten Jahr wieder stattfinden, um für die Jugendlichen in Herrenberg das Schnuppern in den Verein bzw. in die Sportarten, den Spaß am Sport und einen Einblick in ehrenamtliches Engagement zu ermöglichen.

Wir freuen uns auf Euch.

Katja Stamer
Forum für Ehrenamtsentwicklung



Eindrücke vom ersten VfL-Sportjugendtag

Schluchten im Schwarzwald

Die Lützenschlucht bei Wildberg

Die Wanderung beginnt in Wildberg. Wer nach der Wanderung einkehren möchte, parkt am besten gleich beim Gästehaus der „Krone“, direkt an der Hauptstraße. Vom Parkplatz sind es nur wenige Meter zur Nagold, die man abwärts wandert und dann nach links die Hauptstraße überquert und zum Bahnhof geht. Vor dem Bahnhof rechts kommt man wieder ans linke Nagoldufer. An diesem Ufer wandert man abwärts bis zur „Gutleutbrücke“. Nun links unter der Bahnlinie hindurch zum Beginn der ca. 1 km langen Strecke durch die wildromantische Lützenschlucht.

Auf der Höhe angekommen geht es nach rechts weiter über die Kengelhöfe Richtung Trölleshof. Die gelbe Raute führt nun über den Brunnerhof und den Höhenhof auf befestigten Wegen zum Grillplatz am Waldrand vor Schönbronn.

Vom Grillplatz geht es auf einem befestigten Sträßchen, vorbei am Friedhof in die Ortsmitte von Schönbronn. In der Ortsmitte rechts ab auf die Straße nach Wenden. Ca. 50 m weiter geht der Wanderweg links ab zum Standort »Ziegelwiesen«. Will man die Wanderung verkürzen, geht man hier gleich links über Efringen zurück nach Wildberg.



Die Hauptwanderung geht weiter zum »Hasenmerkle«. Aufpassen: nach wenigen Metern zweigt ein Wald- und Wiesenweg links ab zum »Hasenmerkle«. Nun sind wir am Schwarzenbach. Weiter geht es links übers Brückle und immer bachabwärts zur Schwarzenbachmühle. Zwischendurch überqueren wir die K 4353 Efringen-Rotfelden. Nach der Schwarzenbachmühle führt uns der Weg wieder auf die Höhe, über Wiesen und Felder zu den Käpfleshöfen. Danach überqueren wir auf einer his-

torischen Brücke den Welzbachgraben und kommen von oben in die Altstadt nach Wildberg. Am Rathaus vorbei geht es zur sehenswerten Schlossruine. Über kleine Gässchen und Treppen vorbei am alten Schulhaus erreichen wir den Ausgangspunkt.

Wer nur einen »Spaziergang« machen möchte geht am Ende der Lützenschlucht auf der Höhe nach links direkt wieder nach Wildberg zurück.



Wandertipp von Horst Kohler

Wanderstrecke:
Hauptwanderung: 15 km
»Gekürzte«
Wanderung: 12 km
Spaziergang: 5 km

Horst Kohler und seine Frau Monika wünschen allen Wanderbegeisterten viel Spaß in der wildromantischen Lützenschlucht.

»Beim Trainieren kommen mir die besten Ideen«

Im VfL findet Jochen Baier Ausgleich für einen anspruchsvollen Berufsalltag



Interviewt von
Anita Klenner und
Volker Lehmkühl

Was macht das Training im VfL-Studio wertvoll? Wir haben Jochen Baier gefragt, Meisterbäcker, Unternehmer und langjähriges Vereinsmitglied.

Herr Baier, was spornt Sie an?

Zuallerst einmal gutes Brot zu backen und das Tag für Tag. Wenn die Kunden mit leuchtenden Augen vor mir stehen und von dem guten Geschmack unserer Brote, handgemachten Herrenberger Weckle und Torten schwärmen, ist das mein und unser größter Lohn. Um diesen Qualitätsanspruch zu halten, muss ich fit sein und fit bleiben.

Und, wie klappt das?

Nun, mit Anfang vierzig sieht das natürlich anders aus als mit Mitte zwanzig, wo man Stresssituationen und körperliche Anstrengung noch leichter weggesteckt hat. Sich hier Freiräume zu schaffen, ist meine größte Herausforderung. Dazu kamen noch gesundheitliche Probleme, die mir in der Vergangenheit zu schaffen gemacht haben. Deshalb auch die Entscheidung, regelmäßig zu trainieren.

Deutschlands bester Bäcker

Die zweite Staffel von »Deutschlands bester Bäcker« mit dem Jurymitglied Jochen Baier zeigt das ZDF täglich von 15.05 bis 16.00 Uhr bis zum 27.11.2015.

Welche Rolle spielt Ihre Fitness für das Unternehmen Bäcker Baier?

An mir hängt viel, früher gab es in der Bäckerei vier Baiers und zehn Mitarbeiter, heute ist es ein Baier und 70 Mitarbeiter. Der Betrieb läuft rund um die Uhr, sieben Tage die Woche. Wir haben zwar viel Verantwortung und Tagesgeschäft auf mehrere Schultern übertragen, aber zentrale Entscheidungen und Strategien liegen nach wie vor bei mir. Den Betrieb in eine gesunde Zukunft zu führen ist dabei die größte aber auch schwerste Aufgabe.



Als Chef einer Bäckerei aber auch als Jurymitglied in der ZDF-Sendung »Deutschlands bester Bäcker« sind Sie ständigen Versuchungen ausgesetzt. Wie hält man das aus?

Das ist eine große Freude aber auch eine Herausforderung (lacht). Vor allem als Juror muss ich ja alles probieren und das häufig gleich mehrfach bis die Kameraeinstellung passt und der Regisseur zufrieden ist. Das bleibt nicht ohne Wirkung. Während der ersten Staffel habe ich fünf Kilo zugenommen.

Umso wichtiger ist Bewegung, oder?

Das ist richtig. Bewegung, aber auch ausreichend Schlaf, wie ich bei den Dreharbeiten festgestellt habe. Dazu habe ich angefangen, gezielt Muskulatur aufzubauen. Ich hatte Probleme im unteren Rücken. Seit acht Jahren trainiere ich deshalb regelmäßig im VfL-Studio.

Warum beim Sportverein und nicht anderswo?

Erstens bin ich von klein auf VfL-Mitglied, das prägt natürlich. Erst beim Leistungsturnen, damals in der Albert-Schweitzer-Halle sowie in der Skiabteilung und beim Volleyball. Vor allem aber gefällt mir die Art und Weise, wie das Training abläuft. Man wird von Anfang an kompetent beraten und kann jederzeit fragen. Und die Trainer weisen einen freundlich darauf hin, wenn man mal eine Übung nicht korrekt macht und sich so Fehlhaltungen oder mangelnder Trainingserfolg einstellen können. Ansonsten hat man aber seine Ruhe.



Wie erleben Sie das Training?

Ich kann da gut vom Alltag abschalten, muss nichts entscheiden. Und mir kommen da die besten Ideen. Das ist wie früher beim Brezeln machen: der Körper strengt sich an, der Kopf wird frei. Auch in dieser Beziehung tut mir das Training im VfL-Center wirklich gut. Außerdem habe ich sowohl in der Bäckerei als auch im Sportstudio den Anspruch, dass die Atmosphäre stimmt. Dass das Äußere gepflegt ist, dass ich auf nette Menschen treffe und der Umgang miteinander und mit den Mitarbeitern von Respekt geprägt ist. Das alles schätze ich am VfL.

Welche Rolle spielt Sport allgemein für Sie?

Der Leistungssport im Fernsehen interessiert mich nicht besonders. Aber als gebürtiger Herrenberger erfüllt für mich Sport im Verein auch eine wichtige soziale Rolle. Hier trifft man sich, hier knüpft man Kontakte und Freundschaften. Deshalb unterstützen wir solche Aktivitäten auch gerne, vor allem im Kinder- und Jugendbereich, wie zum Beispiel das Jugendhandball oder verschiedene Jugendmannschaften des VfL. Und beim Altstadtlauf gibt es nicht nur das Bäcker Baier-Eck sondern natürlich auch ein eigenes Team aus Mitarbeitern, Freunden und Bekannten. Das Laufen überlasse ich allerdings noch anderen (lacht).

Stehen in diesem Jahr noch andere wichtige Termine an?

Ja, wir haben bereits die zweite Staffel von »Deutschlands bester Bäcker« mit Johann Lafer gedreht. Das ist anstrengend, macht aber unglaublich viel Spaß mit ihm, als Mensch und auch als Koch- und Medienprofi. Mit dem Kosmos-Verlag habe ich ein Backbuch geschrieben »natürlich gut backen«, das kommt noch vor Weihnachten in den Handel. Und am 3. Oktober feiern wir 180 Jahre Bäckerei Baier. Sechs Generationen richtig gutes Brot für Herrenberg, das wird sicherlich etwas Besonderes.

Herr Baier, vielen Dank für das Gespräch.

Interview: Anita Klenner, Volker Lehmkühl

Faszientraining

Ein neuer Trend?



Faszien! Selten hat ein anatomisch-physiologisches Thema in der Bewegungspraxis so begeistert und gleichzeitig auch polarisiert. Für die einen ist es das Allheilmittel und sie schwören darauf, die anderen haben für den aktuellen Trend nur ein schwaches Lächeln übrig. Eigentlich gibt es Faszientraining schon lange. Physiotherapeuten und Leistungssportler wenden es seit Jahrzehnten in der Praxis an.

Was sind Faszien?

Der menschliche Körper ist umhüllt von einem faserigen Netz aus Bindegewebe, den Faszien. Es ist eine Art Verpackungsmaterial, das den Muskeln Form gibt. Elastische Faszien sind mitentscheidend für das Wohlbefinden und die Fitness. Spröde, steife oder beschäftigte Faszien können Verspannungen, Verklebungen und damit Schmerzen verursachen, oft als Folge von Überbelastung und Bewegungsmangel. Faszientraining umfasst nicht nur das Ausrollen mit der Blackroll, wie viele meinen. Zum Faszientraining gehören auch dreidimensionale Bewegungen, so dass der ganze Körper mal wieder in alle Richtungen so richtig „durchbewegt“ wird. Da kommt eine Renaissance des Schwingens und Federns, das lange Zeit verpöht war.

Seit diesem Jahr haben auch wir Faszientraining immer freitags von 8 bis 8.40 Uhr in unserem Kursprogramm. Rechts findet ihr Übungen für das Training daheim.

Viel Spaß beim Training wünscht
Andrea Häfele (Leitung Kursbereich)



Anja Hübner zeigt hier wie's geht

Übungen:

Links:
Ausrollen Oberschenkelaußenseite



Rechts:
Ausrollen Wadenmuskulatur



Links:
Öffnen des Brustkorbs



Rechts:
Einbeinstand mit 8ter



Links:
Federnd auf den Zehenspitzen
Katznbuckel in alle Richtungen



Rechts unten:
Ganzkörperdehnung



Vom Unterarmstütz zum Hund



Nichts ist wichtiger als Spaß an Bewegung

Blitzinterview mit den beiden dienstältesten KiSS-Übungsleitenden Pami und Sebastian



Pami



Sebastian

Seit wann bist du als Übungsleiter/in bei der KiSS und wie kam es dazu?

Pami: Ich bin seit 2004 dabei. Meine Tochter Selina hat mit drei Jahren bei Sandra Schittenhelm angefangen. Damals war ich noch sehr viele Stunden beim Handball beschäftigt, als Jugendtrainerin und Jugendleiterin. Im September 2004 habe ich dann mit meinem Sohn Rico die erste Purzelzwerge – Gruppe eröffnet, bevor ich 2005 meine ersten KiSS Stunden gehalten habe.

Sebastian: Ich bin seit 10 Jahren in der KiSS. Angefangen hat es mit meinem Zivildienst. Die ersten zwei Wochen dachte ich, ich kann Kinder null leiden. Dann hat es aber immer mehr Spaß gemacht und nach dem Jahr als Zivi habe ich gerne zwei Gruppen als Trainer übernommen. Mit der Zeit kamen dann immer mehr Gruppen hinzu.



Was macht dir bei der Arbeit mit Kindern am meisten Spaß?

Pami: Die Witzigkeit und Selbstständigkeit der Kinder. Ihr Lachen und ihre offene Art mit vielen Dingen viel entspannter als wir Erwachsene durchs Leben zu gehen.

Sebastian: Ich finde es toll, die Entwicklung der Kinder zu sehen und dass man immer ein ehrliches und direktes Feedback von den Kindern bekommt. Wenn die Stunde toll war, dann gehen die Kinder mit einem strahlenden Gesicht aus der Tür. Die Kinder sollen Spaß am Sport haben und spüren, was für ein tolles Gefühl es ist, sich zu bewegen und fit zu sein.

Hat sich in den letzten zehn Jahren etwas verändert?

Pami: Es hat sich sehr viel verändert. Die Kinder sind selbständiger in ihrer ganzen Verhaltensart, sehr oft auf sich alleine gestellt, was das Selbstbewusstsein stärkt, aber auch öfters Ängste hervorhebt. Von den Kindern wird heute viel mehr verlangt. Sie sollen schon alles Wissen und Können.

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

Das ganze Umfeld veränderte sich. Die Bewegung ist bei Kindern so wichtig. Es geht nicht um Leistungsdruck, den haben sie in anderen Bereichen. Die Bewegung mit Spaß steht in der KiSS im Vordergrund. Es ist doch eigentlich egal, wie das Kind über den Kasten kommt. Wichtig ist, dass es drüber kommt! Der Fantasie freien Lauf lassen und ein paar Regeln einhalten reicht zunächst aus. Das soziale Verhalten gehört natürlich auch dazu. Jedes Kind soll so akzeptiert werden, wie es ist. Der eine kann dies besser, der andere etwas anderes. Die Gemeinschaft ist wichtig und der Spaß miteinander und untereinander.

Sebastian: Man spürt deutlich, dass vielen Kindern die freie Bewegung und das abenteuerliche Spielen an der frischen Luft fehlt. Das ist die große Herausforderung in der KiSS. Mut machen, sich etwas zuzutrauen und die Lust auf ein Bewegungsabenteuer zu wecken und auf der anderen Seite auch die Kinder abholen, die quirlig und experimentierfreudig sind. Die Kunst ist, die Balance zwischen Unter- und Überforderung der Gruppe zu finden und jedem Kind gerecht zu werden.

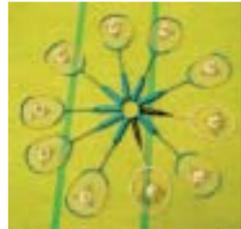
Kindersportschule KiSS

Andrea Häfele, Tel. 07032/895 58 19
andrea.haefele@vfl-herrenberg.de



Toben zum Thema »Dschungel« im KiSS Sommercamp





Jugendmannschaften am Start

Endlich wieder dabei

Lang lang ist es her, dass die Badmintonjugend eine Jugendmannschaft im Rennen um Mannschaftspunkte am Start hatte. Durch den regen Zulauf im Badmintontraining können wir nun sowohl in der U 15, also auch in der U 19 je eine Mannschaft in den Punkspielbetrieb für Jugendmannschaften melden.

Kurzporträt Iva Andreeva

Alter: 12
 Geburtsort: Herrenberg (Bulgarische Staatsbürgerschaft)
 Badminton: angefangen mit 9 Jahren
 Sportliches Ziel: Spaß haben
 Training: 2 Mal die Woche
 Lieblingsdisziplin: Doppel
 Cooler Spruch: »The end of one thing is the beginning of another«
 Liebingsessen: Obstsalat
 Hobbys: Gitarre spielen, lesen, Filme gucken,...



Sebastian Pleier mit seinen KiSS-Kindern

Was Trainer bewirken

Glücklich schätzen kann sich, wer Trainer hat. Mit Shabal Ahmed, Claus Fleck und Dietmar Hechler hat die Abteilung Badminton gleich drei, die mehrmals in der Woche zuverlässig und pünktlich in der Halle stehen. Den Kindern und Jugendlichen macht's offensichtlich Spaß und so wächst die Abteilung endlich wieder.

Da geht noch was

In den Kinder- und Jugendgruppen hat's noch Platz, so Dietmar Hechler, der Abteilungsleiter. Wir freuen uns immer, junge Menschen für unseren Sport begeistern zu können. Der Einstieg ist wirklich niederschwellig. Einfach kommen und mitmachen ist das Motto. Der Spaß steht im Vordergrund

Kindersportschule zu Besuch

Einmal im Jahr kommt die KiSS des VfL Herrenberg zu Besuch. Die Kinder schauen sich alle Sportarten an, die der VfL zu bie-

ten hat. Es wird probiert und trainiert und gespielt. Für uns ist es interessant zu sehen, wie die hauptamtlich geführte KiSS arbeitet und wir zeigen gerne, was wir im Ehrenamt für Kinder tun, wie wir sie abholen und in unsere Sportart einführen. So lernen Ehrenamt und Hauptamt voneinander und arbeiten Hand in Hand, zum Wohle der Kinder.

Iva Andreeva - das Aushängeschild unserer Jugend

Im Mädchendoppel U13 wurde Iva 2014 Baden-Württembergische Meisterin und Dritte bei den Südostdeutschen Meisterschaften. Damit hat sie sich für die Deutschen Ranglistenturniere und die Deutschen Meisterschaften qualifiziert. Wir drücken ihr die Daumen und sind stolz, sie bei uns zu haben.



Aktiven-Mannschaften

Die 1. Mannschaft der Spielgemeinschaft Gärtringen – Herrenberg spielt in der zweithöchsten Liga im Lande, der Württembergliga. Ziel ist in der kommenden Saison der Aufstieg in die Baden-Württemberg-Liga. Neben der Nr.1, dem Pakistani Shabal Ahmed, hat Linus Schmiederer den Sprung aus der zweiten Mannschaft zur Nr. 2 geschafft. Bettina Eisenhardt und Frauke Lanzel spielen bei den Damen und Shabal Ahmed, Linus Schmiederer, Daniel Dolwig, Björn Heinrich und

Patrick Singer für den VfL bei den Herren. Die zweite Mannschaft spielt eine Klasse tiefer in der Verbandsliga, dort ist ein Platz im Mittelfeld das Ziel. Die dritte Mannschaft tritt in der Bezirksliga und die vierte Mannschaft in der Kreisliga an. Insgesamt schlagen in allen 4 Aktiven Mannschaften 12 Damen und 22 Herren auf. Wir sind gespannt, was die kommende Saison bringt.

Dietmar Hechler

Badminton

Abteilungsleiter: Dietmar Hechler 0 70 32 / 917 19 00
Stellv. Abteilungsleiter: Thomas Heeß 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 gesamt 17.30 – 19.00 Uhr Claus Fleck / Shabal Ahmed
 Erwachsene gesamt 19.00 – 22.00 Uhr Shabal Ahmed / Dietmar Hechler
Freitag:
 Kinder und Jugend:
 Anfänger 17.30 – 19.00 Uhr
 Leistungsgruppe 18.30 – 20.00 Uhr Shabal Ahmed / Dietmar Hechler
Erwachsene:
 Aktive 19.00 – 22.00 Uhr
 Hobbyspieler 20.00 – 22.00 Uhr Shabal Ahmed / Dietmar Hechler

Basketball Indoor

Bald ist die Offseason vorbei

Die Herrenberger Basketballer freuen sich auf die neue Saison. Mit den Teams der U12, U14 und U18 ist wieder eine breite Jugend im Spielbetrieb vertreten und auch die Männer versuchen sich erneut am Aufstieg aus der Kreisliga in die Bezirksliga. Direkt nach den Sommerferien am 14. September begann die Runde offiziell mit einem offenen interdisziplinären Training: Trainer Stacy Muse lud alle Interessenten zum Zumba ein. Seither läuft wieder das gewohnte Basketball-Training.

Anforderungen an einen Basketballer

Neben den konditionellen Anforderungen wie in vielen anderen Sportarten auch ist im Basketball insbesondere Balance und Koordination gefragt. Die Chance den Korb zu treffen ist deutlich höher mit einem festen Stand. Eine gesunde Portion Krafttraining kann hierbei unterstützend wirken. Da Berührungen absolut erlaubt sind, ist es auch wichtig sich durch den Gegner möglichst wenig beeinflussen zu lassen. Die Koordination kommt vor allem beim Dribbeln, Passen und Werfen zur Geltung. Da Basketball aber auch eine Mannschaftssportart ist, benötigen die Akteure auch eine ordentliche Portion Teamspirit, um als Mannschaft erfolgreich zu sein.



Immer auf der Suche nach jungen Basketballbegeisterten

Viele Kinder und Jugendliche wissen nicht, was genau hinter Basketball steckt. Dabei wird Basketball in Herrenberg groß geschrieben. Mit zwei Jugendteams und zwei Männermannschaften starten die Herrenberg Hurricanes in die Platzierungsrunde. Die Altersspanne könnte kaum größer sein: Während das jüngste Mitglied mit gerade mal 8 Jahren in die Basketballwelt schnuppert, hält sich das älteste mit über 60 Jahren durch regelmäßige Wettkampfeinsätze fit.

Mit einer vollwertigen Mannschaft in den Ligabetrieb

Diese Saison starten die Männer trotz großem Kader mit nur einer Mannschaft in die Saison. Dadurch ist gewährleistet, dass Ausfälle kompensiert werden können und immer aus dem Vollen geschöpft werden kann. In der nur acht Mannschaften starken Kreisliga steigt der Erste in die Bezirksliga auf und der Zweite hat die Chance sich in einem Relegationsturnier zu behaupten. Das Ziel ist klar: Die Bezirksliga braucht uns!

Ronnie Gründler

Der Heimspielplan der beiden Männer-Teams

(Kreissporthalle Herrenberg nahe Hallenbad, immer samstags):

Datum	Uhrzeit	Begegnung
10.10.2015	18:00	VfL Herrenberg – TV Rottenburg 2
24.10.2015	18:00	VfL Herrenberg – VfL Sindelfingen 2
21.11.2015	18:00	VfL Herrenberg – SV 03 Tübingen 4
28.11.2015	18:00	VfL Herrenberg – SV Pfrondorf 2
12.12.2015	17:00	VfL Herrenberg – SV Böblingen 3
30.01.2016	18:00	VfL Herrenberg – SpVgg Mössingen
05.03.2016	18:00	VfL Herrenberg – TSV Calw

Alle weiteren Spielpläne sowie Trainingszeiten und die aktuellsten Informationen sind auf der Website www.herrenberg-hurricanes.de und auf Facebook unter www.facebook.com/herrenberghurricanes zu finden. Reinschnuppern ist jederzeit möglich und ausdrücklich erwünscht.



Gruppenbild oben:

Obere Reihe von links: Andy Werner, Florian Nieuwenhuizen, David Schubert-Medinger, Felix Schlude, Mario Braun, Gerhard Seifert, Ercag Duymaz, Stephan Wenke, Yunus Yücel, Toni Horvat, Boris Paillart

Untere Reihe von links:

Jan Heikenwälder, Bennet Melcher, Stacy Muse (Trainer), Nima Khosrovan, Christoph Küpfer, Ronnie Gründler, Sebastian Haupt, Alwin Stubenvoll

Bild links:

Hurricanes Cup 2015 vom 4.7.: Konstanz gegen Herrenberg, Mannschaft: U12

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	Matthias Hornung	0157 / 3892458
U12 – 18	Christoph Küpfer	0176 / 32738968
Herren	Stacey Muse	0175 / 8576879
weibl. U19 + Damen	Christoph Küpfer	0176 / 32738968
Wir würden gerne wieder ein Damen/Mädchen Team bilden!		
Freizeitspieler	Günther Schmickt	07032 / 24142
Trainingszeiten:		
U10/12	Mo & Mi 17:30 – 19:00	Kreissporthalle
U14/16/18	Mo & Mi 19:00 – 20:30	Kreissporthalle
Herren	Mo & Mi 20:30 – 22:00	Kreissporthalle
Freizeit	Mi 20:30 – 22:00	Aischbachhalle
Freies Training	Fr 19:00 – 22:00	
Achtung: Wintertrainingszeiten auf der Homepage!		

Die Hupfdole: ein Vogel?

Aufklärung tut Not

Nein, wir sind keine wuschelschwingenden Hupfdolen. Aber, dieses Vorurteil hält sich hartnäckig. Und obwohl klar ist, dass die Chancen, es auszuräumen schlecht stehen, wage ich einen weiteren Versuch. Mein Name? Deffner – Danja Deffner.

Gehen wir's mal wissenschaftlich an

Die Ansicht, dass Cheerleader Hupfdolen seien, mutet seltsam an. Sie fliegen, sind aber dennoch keine Vögel. Betrachten wir zunächst das Wort Hupfdole als solches. Es hat nichts mit dem Vogel „Dohle“ gemein. Mit Dole (ohne „h“) wurde früher ein Graben bezeichnet. Als „Hupfdole“ wurden Menschen bezeichnet, die allgemein über Gräben sprangen.



Früh übt sich...



Geschichtlich betrachtet

Im ersten Weltkrieg, wurde das Wort für das Springen aus den Schützengräben verwendet. Irgendwann geriet das Wort Dole (für Graben) in Vergessenheit. Das hübsche Wort „Hupfdole“ aber – blieb im Sprachgebrauch. Es klingt lustig nach frischem, freiem Herumhüpfen, Spiralen im Hintern oder in den Füßen, „Hupfdole“ eben.

Also nix mit Hupfdole

Ich hoffe, diese Bezeichnung ausgemerzt zu haben, zumindest bei denjenigen, die diesen Bericht gelesen haben.

Ja, ein Cheerleader kann fliegen

zumindest kurz, aber nicht selbständig, dafür aber gerne mal zwischen 5 bis 6 Meter in die Höhe und sich gerne um die eigene Körperachse drehend. Es gibt weibliche und männliche Sportler – diese bilden ein Team.

Männer – schau mir in die Augen Kleines

Aber sicher gehören sie zu diesem Sport. Wer soll sonst die zwischen 45 und 55 kg schweren Flyer auffangen, wenn sie aus ein paar Metern Höhe heruntersausen oder sie alleine in der Höhe auf einem Arm balancieren? Vorurteile gegen männliche Cheerleader sind leider keine Seltenheit und sie werden gerne belächelt. Wenn man sie im Einsatz sieht, dann schinden die Kraftpakete schon Eindruck. Das Auffangen und Heben erfordert Vertrauen, Technik und Kraft. Kurz bevor er seinen Flyer vom Boden abhebt, wirft der Cheerleader ihr einen Blick zu: „schau mir in die Augen Kleines“, um ihr zu vermitteln: „vertrau mir, ich fange dich wieder auf“.

Autsch

Manchmal, wenn der Ellenbogen des Flyers aus 5m Höhe im Gesicht des Fängers

gelandet ist oder Schlüsselbein auf Schulterknochen knallt heißt es, egal, was passiert ist, hinfallen, aufstehen und weitermachen, auch wenn es noch so weh getan hat. „The Show must go on“.

Atemberaubende Akrobatik

Wie jüngste Statistiken zeigen, gehört dieser Sport zu den Riskantesten überhaupt! Waghalsige Stunts und perfekte Körperbeherrschung werden gefordert. Cheerleading ist ein spektakulärer Sport, der einem den Atem rauben kann und mit „Wharp 5“ durch seine Showeinlagen auch noch viel Unterhaltungswert zeigt. Denn ein 2:30 minütiges Programm im Team oder ein 1 minütiger Partnerstunt /Groupstunt verlangen dem Sportler alles ab.

In diesem Sinne, herzlichen Dank fürs Lesen. Ich bleibe am Ball und kämpfe weiter gegen die Vorurteile gegenüber dieser faszinierenden Sportart. Ich hoffe mit Erfolg!

Danja Deffner, Abteilungsleitung und Headcoach der Eagles Cheerleader des VfL Herrenberg.



Höhenflug auf Vertrauensbasis



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 - 22:00Uhr	Albert Schweizer Turnhalle
Ab 16 Jahren	Fr. 20:30 - 22:00 Uhr	Albert Schweizer Turnhalle

Unsere »PeeWees« stolz im Einsatz

Die Kunst der Koordination

Die Jongleure beim VfL-Freizeitsport lassen es fliegen



Gernot Vobornik (rechts) mit seiner Truppe

Jonglieren? Im Sportverein? Aber sicher! Denn Bewegung, Konzentration und Gemeinschaftserlebnis finden hier genauso statt wie in anderen Sportarten. Dass man nicht völlig ausgepumpt und verschwitzt ist stimmt auch. Dafür ist das gute Gefühl, mal für eine Weile den Kopf frei zu bekommen, hier deutlich ausgeprägt. Denn wer drei, vier oder fünf Bälle oder Keulen gleichzeitig in der Luft hält, hat wirklich keine Möglichkeit, sich noch über irgendetwas anderes Gedanken zu machen. Trotzdem ist Jonglieren kein Leistungssport, sondern dient vor allem dem Spaß an der Sache.

Von 17 bis 60plus

Immer montags um 20 Uhr trifft sich die Erwachsenen-Gruppe. Bei gutem Wetter unter freiem Himmel im Otto'schen Garten, ansonsten im Gymnastikraum in der Längenholzhalle. Etwa sechs bis acht Teilnehmer sind jedes Mal dabei, von unter 20 bis über 60 Jahre sind viele Altersgruppen vertreten. Wer schnuppern will ist herzlich willkommen. Wer schon länger jongliert und dies in der Gruppe tun will oder Neues dazu lernen will selbstverständlich auch. Bälle und anderes „Wurfmaterial“ für den Anfang sind vorhanden, neben Sportschuhen und bequemer Kleidung ist keine weitere Ausrüstung nötig.

Ausdauer wird belohnt

Zu Beginn des Treffens stehen Aufwärmübungen mit und ohne Ball, da kann auch Balancieren auf der Slackline dabei sein oder ein Aufwärmspiel aus dem Zirkustheater. Tipps und Anleitungen für Anfänger und Fortgeschrittene gibt es

reichlich, Übungsleiter Gernot Vobornik bringt jede Menge Erfahrung, spezielle Fortbildungen in Zirkuspädagogik und Jonglierkönnen mit und will „jeden dort abholen wo er steht“. Etwas Ehrgeiz und den Willen dran zu bleiben sollte man allerdings mitbringen. Geht der Weg bis zu 3-Ball-Kaskade, also das Jonglieren mit drei Bällen, noch relativ einfach, muss man sich jeden Ball und jede Keule mehr mit regelmäßigem Üben genauso erarbeiten wie die vielen tollen Tricks.

Spektakuläre Partner-Jonglage

Wer will, kann sich auch im Jonglieren mit einem oder mehreren Partnern versuchen. Da wirbeln dann Bälle und Keulen teilweise über sechs bis acht Meter durch die Luft. Neben der Beherrschung der eigenen Abläufe kommt hier noch das Auge für den Gegenüber und seinen Rhythmus hinzu, zum Beispiel wenn man ihm Bälle „abnimmt“ und dann mit diesen weiterjongliert. Hin und wieder steht ein kleinerer Auftritt an, so wie zuletzt bei der Eröffnung des neuen Freibads. Da wird dann einige Wochen lang geübt und choreografiert und einige theatralische Effekte eingebaut, damit die Show auch gut ankommt. Und einmal im Jahr geht die Gruppe nach Konstanz zur Jonglier-Convention, einer großen Veranstaltung in Konstanz am Bodensee, mitkommen kann wer Zeit und Lust hat. Stets stehen aber der Spaß und die Geselligkeit an erster Stelle, schließlich kann man Jonglieren auf jedem Niveau betreiben. Eines ist aber immer gleich: Der Alltag bleibt zurück, der Kopf wird frei. Ob ein, drei oder fünf Bälle fliegen.

Gernot Vobornik



Keulenflug im Otto'schen Garten

Freizeitsport

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

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

Fechtsport von neun bis neunundneunzig

Gleichermaßen für Anfänger, Umsteiger und Späteinsteiger geeignet

Was so martialisch aussieht, ist vor allem gut für die Körperbeherrschung.



Aus dem Waffengebrauch von einst ist in jahrhundertelanger Entwicklung ein Sport entstanden, der in gleicher Weise körperliche und geistige Fähigkeiten verlangt.

Fechten
Abteilungsleiter:
 Dettlef Zander, Telefon: 07032 / 34868
Jugendleiter:
 Thomas Feser, Telefon: 07032 / 24109
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	

Fit & gesund durch den Winter



Im Fitness- und Gesundheitsstudio des VfL Herrenberg

Das bieten wir:

- Gerätetraining für Jung & Alt
- Individuelle Betreuung durch geschultes Trainerpersonal
- Über 80 Fitness- und Gesundheitskurse pro Woche
- Saunalandschaft
- 3-, 6- oder 12-Monatsstarife & 10er-Karten

Vereinbaren Sie jetzt ein kostenloses Probetraining!



Verbindend
fortschrittlich
Leistungsstark



VfL Herrenberg e.V., Schießmauer 6, 71083 Herrenberg, Telefon 07032 / 895 58 27, info@vfl-herrenberg.de, www.vfl-herrenberg.de/Gesundheitsstudio

Die Fußballschule »Los Talentos«

Seit September 2014

Die Auswertung der WM 2014 wie auch die Analyse vergangener Wettbewerbe macht eines deutlich: Neben mannschaftlicher Geschlossenheit ist das individuelle Können des Einzelnen entscheidend. Seit September 2014 lebt die eigene Fußballschule des VfL Herrenberg „Los Talentos“ neu auf und startete mit 20 Teilnehmern ein regelmäßiges Fördertraining. Heute besuchen ca. 80 Kinder das beliebte Zusatztraining.

Dribbeln, Finten, 1 gegen 1, Koordination, Gefühl für den engen Raum, Optionen bei Pressingsituationen, Torschuss unter Bedrängnis und den richtigen Moment erfassen abzuspielen oder mutig zu sein, genau da setzt die Fußballschule Los Talentos an. Dirk Hoffmann ist der Mann, der die Fäden zusammenhält. Er koordiniert

jede Trainingseinheit und ist der organisatorische Kopf der Fußballschule.

Qualifizierte Trainer bieten kindgerechtes Training

Langjährige Erfahrung im Trainieren nach den DFB Prinzipien, der Ajax Schule, dem Peter Schreiner Prinzip sowie der Coerver Ballmastery ergeben eine geplante und gezielte Trainingssteuerung. „Es geht nicht um die Kinder, die schon alles können, es geht um die Spieler, die sich individuell verbessern wollen“ so Jasmin Weckenmann.

Die Philosophie

Das Fördertraining innerhalb der Fußballschule Los Talentos richtet sich an alle Jugendspieler / Jugendspielerinnen von

den Bambinis bis zu den C-Junioren (bis max. Jahrgang 2001) des VfL Herrenberg, aber auch an alle Spieler aus anderen Vereinen. Damit kein Mannschaftstraining ausfallen muss, wird das Fördertraining zusätzlich zum Vereinstraining angeboten. Die Trainingseinheiten finden immer freitags ab 15 Uhr auf dem Kunstrasenplatz in Herrenberg statt. Regelmäßig erfolgt eine enge Abstimmung mit den zuständigen Mannschaftstrainern, um gelernte Inhalte des Fördertrainings in das Mannschaftstraining einfließen zu lassen. So wird die Qualität der einzelnen Mannschaftstrainings kontinuierlich gesteigert.

Das Trainerteam

Für die Ausbildung sind zuständig: Matthias Römer, UEFA A Lizenz, B-Lizenz,



Dirk Hoffmann hat alles im Griff



Das Banner sagt alles...

C-Lizenz, B-Lizenz Leichtathletik, DFB Stützpunktrainer und Absolvent diverser Schulungen im Coerver Coaching. Heiko Schanz, UEFA C Lizenz und WfV-Instruktor für kindgerechtes Fußballtraining, Jasmin Weckenmann und Bastian Stephan, beide lizenzierte Übungsleiter. Insgesamt sind 8 Trainer und Pädagogen in den reibungslosen Ablauf des Fördertrainings und der Fußballcamps integriert.

Das Trainerteam geht in den Übungseinheiten immer von der Wettkampfsituation aus und weiß, dass Individualität in hohem Maße vom Trainer und der richtigen Vermittlung abhängt. Jede Trainingseinheit bietet funktionales, übergreifendes Fuß-

balltraining. Dabei steht die individuelle Entwicklung jedes einzelnen Spielers im Vordergrund. Im Fördertraining wird den Kindern Zeit bei der Entwicklung Ihrer Fähigkeiten gegeben, Zeit die in einer Mannschaft oftmals nicht gegeben ist.

Wann: freitags 15.00 Uhr
Wer: F, E, D, C-Junioren
Jahrgang 2008 bis Jahrgang 2001

G-Junioren-Fußball-Schule

Dieses Fußballtraining ist speziell für alle fußballbegeisterten Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2009 und 2010. Der Leistungsgedanke steht hierbei hinten an.

Den jungen Kickern soll der Spaß am Sport mit Hilfe fußballspezifischer und sportartenübergreifenden Übungen vermittelt werden. Erfahrene Trainer betreuen die Kinder bei vielfältigen Übungen und vermitteln spielerisch die Basiskenntnisse in Sachen Bewegung. Das Training findet ebenfalls freitags ab 15 Uhr auf dem Kunstrasen im Volksbankstadion in Herrenberg statt.

Die G-Junioren Fußballschule richtet sich ausschließlich an Einsteiger. Sie dient als Eingangportal zur Fußballabteilung. So können Kinder und Eltern den Verein zunächst kennenlernen, ohne gleich Mitglied werden zu müssen. Momentan liegt die Teilnehmerzahl bei 15 Kindern. Durch

die starke Nachfrage überlegt man, die Obergrenze auf 20 zu erhöhen.

Wo: Sommer: Kunstrasen / Volksbankstadion in Herrenberg

Winter: Aischbach Sporthalle / Gemeindehalle in Affstätt

Kosten: 7 Euro pro Fördertraining, 5 Euro pro Training im Kurs der G-Junioren-Fußball-Schule

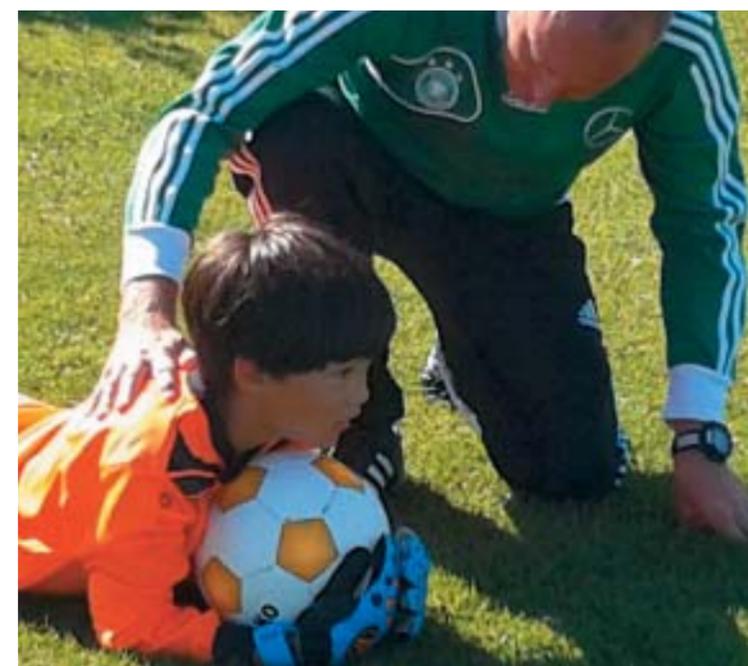
Sommerfußballcamp 2015 ein voller Erfolg

Am 30. und 31. Juli veranstaltete die Fußballschule Los Talentos ihr traditionelles 2-tägiges Fußball-Camp. Neu war, dass ein Torspieler-Camp parallel stattfinden konnte. Mit Elmar Forn gelang der Fußball-

abteilung einen lizenzierten Torspieler-Trainer für das Camp zu gewinnen. Dirk Hoffmann kümmerte sich um die Organisation und Abwicklung, Heiko Schanz und Klaus Salmen übernahmen die Trainingsplanung und wurden dabei von weiteren lizenzierten Trainerkollegen unterstützt. Trainiert wurde im Modus des Stationstrainings. Die Gruppen von max. 10 Kindern wechselten die Stationen nach vorgegebener Zeit durch. Hierbei belegten die insgesamt neun Torspieler die Station bei Elmar Forn mehrmals. In den Stationen wurden die Ballannahme und Ballmitnahme, Schnelligkeit, Finten, Dribbling und der Torabschluss trainiert.

Jasmin Weckenmann

Elias Neeffe beim Torwarttraining



Elmer Forn gibt sein Wissen an die jüngste Generation weiter.

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	Di	19.00 - 20.30 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
B1 Jugend	Mo, Di, Do	19.00 - 20.30 Uhr
B2 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
D3 Jugend	Mo, Mi	17.30 - 19.00 Uhr
Koordinator:	Bastian Stephan	
E1 Jugend	Di, Do	17.30 - 19.00 Uhr
E2 Jugend	Di, Do	17.30 - 19.00 Uhr
F1/1 Jugend	Mi, Fr	17.00 - 18.30 Uhr
F1/2 Jugend	Mi, Fr	17.00 - 18.30 Uhr
F2 Jugend	Di, 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	17.30 - 19.00 Uhr
		19.00 - 20.30 Uhr
G-Junioren	Fr	15.00 - 17.00 Uhr
Koordinator:	Dirk Hoffmann 07032 / 28328	



Hochs und Tiefs einer Torhüterin

Moni Lide hat entscheidenden Anteil am Aufschwung des SGH₂KU-Frauenhandballs

Gegneranalyse in Echtzeit ist der Schlüssel zum Erfolg



20 Jahre Handball, von der C-Jugend bis in die 2. Bundesliga: Der sportliche Weg von Moni Lide war nicht immer einfach, spannend war es immer. Mit elf Jahren darf die gebürtige Herrenbergerin zum ersten Mal mit zum Training. Handball galt in Herrenberg schon damals als cool, auch wenn der Mädchen- und Frauenhandball noch ein Schattendasein führten. Das hat sich um 180 Grad geändert, auch wegen Typen wie Moni. Zuerst Feldspielerin, steht sie in der C-Jugend erstmals zwischen den Pfosten, als bei einem Turnier keine Torspielerin verfügbar ist.

Ein starker Wille

Sie macht ihre Sache gut. Als später ihre Kollegin im Tor verletzt ist, absolviert sie das erste Mal ein komplettes Spiel im Tor. Ein starker Wille und eine gute und gesunde Portion Ehrgeiz zeichnen sie schon damals aus. „Handball ist ein Mannschaftssport und nur gemeinsam hat man Erfolg. Die Konkurrenz in der Mannschaft spornt mich an, eine möglichst gute Leistung zu bringen“, sagt die heute 31-jährige. Angst vor dem Ball hatte sie noch nie: „Der geht meistens an die Arme oder Beine, aber ich ziehe natürlich den Kopf weg, das macht außer Toptorhüter Niklas Landin wohl jeder automatisch“, sagt das VfL-Mitglied und lacht.

Faszination Torhüterin

Was sie auch nach 20 Jahren im Tor fasziniert, ist die Psychologie des Spiels: „Wenn du drei oder vier glasklare Chancen des Gegners hältst, gibt das der Mannschaft einen enormen Rückhalt“, sagt die erfahrene Torfrau, die die Wurfbewegun-

gen der Angreiferinnen in Sekundenbruchteilen zu analysieren weiß. Trotzdem ist Handball ein Mannschaftssport, auch für die Einzelspielerin im Tor: „Du bist nur so gut wie die Abwehr vor dir. Und Tore schießen müssen auch die anderen“, weiß die Bundesligaspielerin nach zwanzig Jahren aktivem Handball.

Mit ihr im Tor wird die erste Mannschaft der weiblichen B-Jugend unter Trainerin Birgit Egenter württembergischer Meister und süddeutscher Vizemeister. Mit 18 wechselt sie direkt von der Jugend in die erste Frauen-Mannschaft. Was folgt ist ein steiler Aufstieg der Mannschaft von der Oberliga bis in die 2. Bundesliga, in der sich die „Kuties“ der SGH₂Ku in ihrer ersten Saison mit einem hervorragenden 9. Platz sehr gut behauptet haben.

Immer wieder Weitermachen, Rankämpfen, Gewinnen

Die Tiefs der Sportlerin Moni Lide haben keine Namen, aber Daten: 1. Kreuzbandriss 2002, 2. Kreuzbandriss 2003, Meniskusoperation 2014. Doch sie kämpft sich immer wieder an die Leistungsspitze, auch weil ihre Trainer damals ihre Rücktrittsgedanken nicht wahrhaben wollen. Ein emotionales Hoch ist die Geburt von Tochter Sophy, die seitdem bei den Lides an erster Stelle steht. Aber auch dieses freudige Ereignis bedeutet einen harten Weg zurück zur absoluten Fitness. In gewissem Sinne ist Hochleistungs-Handball auch ein Familiensport. Denn ohne die Unterstützung im privaten Umfeld ist der „Job“ nicht zu machen, auch weil Frau auch in der 2. Liga von Profi-Gehältern nur träumen kann. Moni's Mann Denis, selbst früher aktiver Handballer, unterstützt seine Frau wo er nur kann. Auch die Eltern der



Monika Lide – Handballerin mit Leib und Seele

beiden springen ein, wenn es mal wieder zum Spiel bis nach Bremen oder Dresden geht oder die drei Trainingseinheiten pro Woche abgedeckt werden müssen. Sportlich steht für die kommende Saison der Klassenerhalt an erster Stelle. Persönlich gilt es, von Verletzungen verschont zu bleiben. Wir drücken beide Daumen!

Ralf Ferdinand

Handball		
Abteilungsleiter:	Bernd Nüsse Tel. 07032 / 74419	bernd-nuesle@t-online.de
Jugendleiter:	Ralf Ferdinand Tel. 0178 / 9826470	fernandoralf@freenet.de
Gemischte Minis (2007-2009)	Do. 16.00 - 17.30 Uhr	Kreissporthalle Anja Koimsidis, Sabina, Eva, Sophia
Männliche E-Jugend (2005/2006)	Mo. 17.30 - 19.00 Uhr Do. 17.30 - 19.00 Uhr (gültig ab 1.11.2015)	Kreissporthalle Kreissporthalle Ralf Ferdinand, Helen, Kathrin, Georg
Weibliche E-Jugend (2005/2006)	Mo. 17.30 - 19.00 Uhr Do. 17.30 - 19.00 Uhr (gültig ab 1.11.2015)	Kreissporthalle Kreissporthalle Athanasia, Steffi, Nele, Pauline

Die Trainingszeiten der D-A Jugend sind über die Jugendleitung zu erfahren. Nähere Infos unter www.sgh2ku.de

Ob Kickboxen, Katori Shinto Ryu oder Taekwondo...

In der Kampfkunst wird die Jugendarbeit groß geschrieben



Bild rechts oben:
Jugendtrainer Michael Steinbach

Bild darunter:
Sprung-Kick-Weitsprung

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 - 21.45 Uhr
Mi. 17.45 - 19.15 Uhr
Spartenleiter: Andreas Uhlig 0174 1944624

Ein neues Laufevent für Herrenberg

Erster Naturbadlauf mit »swim & run«

Am Samstag, den 4. Juni 2016 startet der erste Naturbadlauf Herrenberg. Veranstalter ist Sport & Outdoor Klos in Jettingen. In Kooperation mit zwei Abteilungen und der Kindersportschule des VfL Herrenberg, dem DLRG Herrenberg und weiteren örtlichen Vereinen sind die Vorbereitungen für dieses neue Sport-Event längst im Gang.



Wie kam es dazu?

Bei einem gemütlichen Frühstückslauf sportlich unterwegs, kam Markus Klos, auch Spinningtrainer im VfL Center, die Idee, einen Firmenlauf in die Herbstschau zu integrieren. Terminkollisionen mit anderen Läufen, der Wunsch nach einem Genusslauf und die frühe Dunkelheit im Oktober schlugen dann die Brücke zum Naturbad und einem früheren Termin. Kooperationsgespräche mit der Leichtathletik des VfL Herrenberg liefen ab dem Frühjahr.

Genussevent

Im Vordergrund stehen Spaß an Bewegung und Gemeinschaft und der familiäre Charakter. Geplant sind Kinder- und Jugendläufe, Schulklassenwertungen sowie eine Firmenwertung beim Jedermann-Lauf. Der »swim & run«-Wettbewerb wird unabhängig von den Läufen gewertet und im sogenannten Massenstart erfolgen.

Laufvorbereitung aktiv

Markus Klos wird ab Ende März 2016 für die regionalen Firmen und Bürger Einsteigerkurse im Schönbuch für Läufer und Walker mit Focus auf den 5 km-Lauf anbieten. Tria Kayh bietet für den »swim & run« ab Anfang Mai 2016 ein Kraul-Schwimmtraining an.

Und so läuft's

»swim and run«: 3,3 km, eine Runde. Start im Naturbad – Ziel Innenhof Mensa

Bambini- und Schülerläufe: 300 m bis 1700 m, Start und Ziel Innenhof Mensa

Jugend/Jedermann/Firmenlauf und Walker: 5 km, eine Runde, Start und Ziel Innenhof Mensa

Naturbadlauf: 10 km, zwei Runden. Start und Ziel Innenhof Mensa

Helfer gesucht

Events brauchen viele anpackende Hände. Von Streckenposten über Startnummernaussteiler bis hin zu Ordnern und Ansprechpartnern, die vor Ort Bescheid wissen und bei Fragen weiterhelfen, wird alles gebraucht.

Weitere Infos zum Naturbadlauf:

Sport Klos: Telefon 07452/77984
www.sport-klos.de



Mission Marathon

Marathon ist mehr als 4 x 10, ... km!



Diese Erfahrung macht eine Gruppe von Läuferinnen und Läufern des LT Herrenberg und darunter sind schon einige „Wiederholungstäter“, die erst vor einigen Jahren über den Laufftreff des VfL zum Laufen gefunden haben. Neben den regelmäßigen Trainingsläufen unter der Woche, steht in der Regel am Samstag oder Sonntag ein langer Lauf von 30 km und mehr an. Doch damit nicht genug. Das von Jochen Nüssle

angebotene Intervalltraining und die Laufstil- und Koordinationsübungen des Lauf ABCs im Volksbankstadion sind über die Sommermonate ebenfalls fester Bestandteil des Marathon-Trainingsplanes.

Italien 2015 geplatzt

Schon im Winter 2014/2015 begann eine kleine Gruppe von Läuferinnen mit den Marathonvorbereitungen. Weder Kältegrade noch Eisglätte konnten Sarah und Claudine von ihrem Vorhaben abbringen, sich

für den Marathon im März in Rom anzumelden und dafür fleißig zu trainieren. Aber leider machte der Streik der italienischen Fluglotsen drei Tage vor dem Marathonstart einen Strich durch die Rechnung. Der Flug wurde storniert und der Marathon fand leider ohne Herrenberger Beteiligung statt. Aber für 2016 gilt dann auf jeden Fall: „Veni, vidi, vici“.



Läufer unterwegs

Steffi war dann als Nächste an der Reihe und startete für den Laufftreff mit Erfolg bei Deutschlands größtem Frühjahrsmarathon dem Haspa Marathon in Hamburg, gefolgt von Jochen, der beim Gutenberg Marathon in Mainz sein Bestes gab.

Zwei ganz Harte auf dem Gletscher

Am ersten Juliwochenende machten sich dann Claudine und Martina zusammen mit einer kleinen Fangemeinde auf ins Pitztal. Dort fand der 10. Gletschermarathon „From the Glacier to the City“ statt. Der

Marathon startete in Mandarfen am Fuße des Pitztaler Gletschers und führte über 636 Höhenmeter auf und 1223 Höhenmeter ab über 42,195 km nach Imst.

Ab nach Berlin

Last but not least flog Ende September eine kleine Gruppe von Läufern und Läuferinnen des Laufftreffs nach Berlin, um dort am 42. BMW Berlin Marathon teilzunehmen. Der Zieleinlauf und die Gesamtkulisse mit dem Brandenburger Tor sind allemal eine „Marathon“-Reise wert.

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
Laufftreff	Mi. 19.00 Uhr Do. 19.00 Uhr Sa. 8.30 Uhr Sa. 15.30 Uhr So. 8.30 Uhr	ab Hallenbad ab VfL Center 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

Im Laufftreff Steffi Eipper, Jochen Kreußer, Andrea Bergmann, Claudine Weidinger und Heiko Bergmann

Auch infiziert?

Sind Sie bereits vom Marathonvirus infiziert oder haben beim Lesen Lust aufs Laufen verspürt? Wir würden uns freuen, wenn sich weitere „Wiederholungstäter“ oder auch Läuferinnen und Läufer mit entsprechender Ambition unserer Gruppe anschließen würden, denn in der Gruppe macht Laufen einfach mehr Spaß und die Motivation kommt automatisch. So mancher „innere Schweinehund“ kann auch in der Gruppe einfacher überwunden werden!

Martina Büttner

Endlich dürfen wir bauen

Eröffnung der Downhillstrecke am 11. Oktober



Seit der letzten Ausgabe des „Spotlights“ hat sich in unserer jungen Abteilung Rad-sport viel getan. Der Vertrag zwischen der Stadt Herrenberg und dem VfL Herrenberg wurde unterzeichnet und wir erhielten die forstrechtliche Genehmigung vom Landratsamt. Nachdem wir die Strecke gemeinsam mit dem zuständigen Revierför-ster, Herr Hank, abgesteckt hatten konnte der Bau der Mountainbike-Strecke nun endlich beginnen.

Anlieger und Steilstücke

Seit einigen Wochen bauen wir mit fleißi-gen Helfern nun schon an der Strecke und der ursprüngliche Weg ist kaum wiederzu-erkennen. Viele Anlieger, also Steilkurven zum schnellen Durchfahren von Kurven, sowie Sprünge und technisch anspruchs-volle Sektionen, wie zum Beispiel Steil-stücke und Absätze, wurden erbaut. Zum Bau verwenden wir ausschließlich natürli-che Materialien. Der Hauptbaustoff der Strecke ist Erde, zur Stabilisierung ver-wenden wir gelegentlich auch Holz. Für die technischen Sektionen der Strecke wer-den auch Steine verwendet. Diese gilt es dann geschickt zu über- oder umfahren und möglichst wenig Schwung zu verlie-ren. Im ersten Drittel der Strecke verlau-

fen zwei Strecken parallel. Eine techni-sche „Line“ – die Enduro-Line, die sich auf dem Niveau von heutigen Mountainbike-Enduro-Trails bewegt, sowie die Flow-Line, welche an einen herkömmlichen Flow-Trail angelehnt wurde, wurden auf dem Grundstück erbaut.

Flow-Line oder Enduro Line?

Die Charakteristiken der beiden Strecken unterscheiden sich nach den ersten beiden Kurven stark: Die Flow-Line wird eine gut ausgebaute Strecke mit vielen Pumptrack Elementen und weichen Übergängen. Sie ist für Anfänger und Bikes mit wenig Federweg gut zu fahren. Die Enduro-Line wird eine ruppige Strecke mit Steinen, Absätzen und Steilstücken. Sie wird gene-rell härteres Gelände beinhalten und soll auch Downhiller glücklich machen. Spezi-ell die Enduro-Line bietet im oberen Teil der Strecke eine weitere Gabelung, wo sich der Fahrer den Weg selbst aussuchen muss. Auf der technisch anspruchsvollen Strecke geht es darum, die richtige Linie zu treffen und den „für sich“ schnellsten Weg nach unten zu finden. Einige Ab-schnitte mussten wir probefahren, um zu sehen ob sich die Elemente so fahren las-

sen, wie wir es geplant haben. Am Ende sollen auch alle Abschnitte nacheinander fahrbar sein, deshalb muss man immer den vorherigen und auch nächsten Ab-schnitt beim Bau im Kopf haben.

Lust zu helfen?

Dank der technischen Dienste der Stadt Herrenberg wurden uns zahlreiche Werk-zeuge, wie Schaufeln und Spaten, zur Ver-fügung gestellt. Dadurch kann jeder zu den offiziellen Bauterminen erscheinen ohne eigenes Werkzeug mitbringen zu müssen. Gebaut wird oft von 14 Uhr bis in den Abend, die Termine haben wir über Whatsapp, Facebook und E-Mail bekannt-gegeben. Wer mitbauen will kann sich natürlich auch einfach bei uns melden, wir freuen uns über jeden Helfer.

Daniel Hohpe

Rad-sport

Abteilungsleiter: Daniel Hohpe, 07032/992 908

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



Janka Riedel weiterhin auf der Überholspur

Ein Interview mit dem Nachwuchstalents



Janka Riedel

Für die Herrenberger Schwimmerein ist 2015 das bislang erfolgreichste Jahr ihrer sportlichen Karriere. Bei den Württembergischen Jahrgangsmesterschaften in Reutlingen knackte Janka Riedel im Juli 2015 gleich drei Vereinsrekorde. 100 Meter Brust meisterte Janka in 1:19,71 und 200 Meter Brust in 2:51,92 Minuten. Außerdem überzeugte sie in Lagen auf der 200-Meter-Distanz. Für die herausragenden Leistungen in ihrer Hauptlage Brust sicherte sie sich zwei Meister- und einen Vizemeistertitel. Die 13-Jährige ist bei 200 Meter Brust bereits zum vierten Mal Württembergische Jahrgangsmesterein in Folge.

Schwimmen

Abteilungsleiterin:

Edeltraud Neff, 07459 / 1383

Jugendleiter:

Patrik Fronk, 07032 / 3 24 48

Tobias Kohler, 7032 / 22665

Lestie Wiegand, 07032 / 795143

Ort:

Hallenbad Herrenberg

Kinder:

Mo. 17.00 - 17.45 Uhr

Nachwuchs/

Mo. 17.45 - 18.45 Uhr

Wettkampf:

Di. 17.00 - 18.00 Uhr

Do. 17.00 - 18.00 Uhr

Jugendliche/

Mo. 18.45 - 20.15 Uhr

Wettkampf:

Di. 17.30 - 19.30 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

Quali für die Deutsche

Bereits im März 2015 begeisterte die Nachwuchsschwimmerin das Publikum bei den Baden-Württembergischen Jahrgangsmesterschaften in Brust auf der 100-Meter-Strecke und wurde mit dem Vizetitel belohnt. Im Mai 2015 gelang es ihr bei den Süddeutschen Jahrgangsmesterschaften in Bayreuth, sich für die Deutsche Jugend Meisterschaft in Berlin zu qualifizieren. In Berlin dabei zu sein, ist ein besonderes Erlebnis. Bei starker Konkurrenz schaffte Janka den 28. Platz. Nach Oliver Kleih ist Janka Riedel die zweite VfL-Schwimmerin, die an der Deutschen Jugend Meisterschaft teilnahm. Wir gratulieren zu diesem hervorragenden Erfolg.

Zu Beginn der neuen Saison acht Fragen an die erfolgreiche Schwimmerin aus Nebringen:

Wie bist Du zum Schwimmen gekommen?

Ich bin schon immer gerne ins Wasser gegangen und habe mit fünf Jahren mein Seepferdchen gemacht. Meine Eltern waren allerdings der Meinung, nur vom Seepferdchen allein kann man nicht schwimmen und so bin ich am Anfang der zweiten Klasse zum VfL Herrenberg gekommen.

Wer war Dein erster Trainer?

Ich war zuerst bei Helmut Fronk auf der Bahn 1.

Welche ist Deine Hauptlage beim Schwimmen?

Meine Hauptlage sind die Bruststrecken. Am liebsten schwimme ich aber Kraul, es ist nicht ganz so anstrengend. Auf Wettkämpfen schwimme ich auch gerne die 400 Meter Lagen, als gute Brustschwimmerin kann man dann auf der dritten Teilstrecke immer aufholen.

Wie oft trainierst Du?

Dreimal in der Woche ist Wassertraining (insgesamt vier Stunden) und einmal Trockentraining. Ist am Samstag kein Wettkampf, kommen dann auch nochmal eineinhalb Stunden Wassertraining dazu.

Wie oft nimmst Du an Wettkämpfen teil und hast Du einen Lieblingswettkampf?

So übers Jahr sind es wohl 15 bis 20 Wettkämpfe. Am liebsten gefallen mir bei gutem Wetter Freibadwettkämpfe. Es gibt genügend Platz für alle und in den Pausen gibt's mehr Möglichkeiten zur Ablenkung, man kann vom Sprungturm springen oder rutschen.

Hast Du neben der Schule für andere Hobbys noch Zeit?

Unter der Woche bleibt nicht mehr so viel Zeit. Ansonsten gehe ich gerne in den Klettergarten oder auch Schlittschuhlaufen.



Viele Deiner Freunde und Vereinskollegen bewundern Dich für Deine Disziplin, Ausdauer und für Deine großartigen Erfolge. Bei den Württembergischen Jahrgangsmesterschaften warst Du so erfolgreich wie noch nie. Was kannst Du jüngeren Schwimmern mit auf den Weg geben?

Auch wenn ihr nicht immer Lust auf Training habt, geht regelmäßig hin. Und es wird bei Jedem Phasen geben, an denen es nicht gut läuft und auch nicht voran geht; bleibt trotzdem immer dabei.

Was ist Dein nächstes Ziel?

Ich möchte für 2016 nochmal die Qualifikation zur Deutschen Jugend Meisterschaft schaffen, für die Strecken 100 Meter und 200 Meter Brust.

Vielen Dank für das Interview. Die Schwimmabteilung und insbesondere Abteilungsleiterin Edeltraud Neff und Trainer Markus Mackert wünschen Dir, liebe Janka, weiterhin viel Erfolg für deine sportliche Zukunft.

Birgit Frasch

Janka Riedel in ihrem Element

Dieter geht – wer kommt?

Senioren auf Abteilungsleitersuche



Dieter Höpner im VfL Center

Dieter Höpner erlernte im hohenlohischen Jagsthausen das Schreinerhandwerk, danach studierte er am Bodensee. Eine verantwortungsvolle Anstellung als Werkmeister und Techniker fand er 1958 in Steinenbronn, richtig sesshaft wurde er

aber erst nach seiner Heirat mit Gisela. Viele Jahre danach plante er seinen Ruhestand, den er aber nicht in Steinenbronn verbringen wollte. In Kuppingen fand er 1972 ein entsprechendes Reihenhäusle, das beide zunächst vermieteten und ab 1988 selbst bezogen. In Kuppingen spielten sie zum sportlichen Ausgleich -wie zuvor in Waldenbuch- Tennis. Ebenfalls gern gesehene Mitglieder waren sie im Gesangverein, wo Dieter von 1992 bis 2010

das Amt des stellvertretenden Vorsitzenden versah. 1998 begann dann das Rentenleben.

Zur Rente in den VfL

Am 1. März 1999 trat zuerst Dieter und dann am 2004 Gisela in den VfL Herrenberg ein. Dieter verstärkte die Fitnessgruppe,

Gisela fand in der Gymnastikgruppe ihren Platz. Schon bald etablierte sich Dieter in der Gruppe und nahm 2002 im Ausschuss das Amt als Betreuer der Fitnessgruppe wahr. 2006, als Abteilungsleiter Richard Dietl mit 81 Jahren das Amt an Erich Rode übergab, wurde Dieter Höpner sein Stellvertreter. Erich tauschte mit ebenfalls 81 Jahren dann die Positionen mit Dieter und dieser wurde Abteilungsleiter. Seine Frau Gisela, längst schon als „Guter Geist“ der Abteilung zugange, wurde 2012 Beisitzerin der Gymnastikgruppe. Die lange Zugehörigkeit zum Ausschuss machte sich nun vortrefflich bemerkbar! Zum Wohle der Abteilung ging der Übergang fast nahtlos vonstatten. Neue Akzente wurden gesetzt und Bewährtes ausgebaut und gestaltet. Es läuft vortrefflich! Verständlicherweise zieht es nunmehr beide im Alter zurück in den Kreis der Familie nach Ehingen an der Donau zu ihrem Sohn. Der Umzug wird wohl bald vonstattengehen.

Danke

Im Namen aller Abteilungsmitglieder darf ich Euch, lieber Dieter und liebe Gisela, für Euren unermüdlichen und lückenlosen Einsatz ganz herzlich gratulieren und Euch danken für Euren beispiellosen und vorbildlichen Einsatz für die Abteilung. Alles Gute!

Erich Rode

Senioren sport

Abteilungsleiter:

Dieter Höpner, 07032 / 311 47

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



Lotte und Richard Dietl

Unser Richard

Er war ein wahrer Glücksfall für die Abteilung: Im Mai 1981 wurde Richard Dietl Mitglied des VfL. Von 1995 an fungierte er bis zu seinem Tod als Ausschussmitglied der Abteilung. Zwanzig Jahre lang war er Abteilungsleiter, Stellvertreter, dann Schriftführer und letztlich Betreuer der Fitnessgruppe. Er unterstützte mit Karl Asch Abteilungsleiter Otto Rsth. Nach zwei weiteren Jahren, unter Werner Wiechmann, wurde Richard zum Abteilungsleiter gewählt und Otto Rsth übernahm die Stellvertretung, Anne Gerber das Schriftführeramt, Wilhelm Rsth wurde Kassier. Für die Gymnastikgruppe waren Gerda Frühn und Ella Kruckenberg und für die Fitnessgruppe Karl Asch und Walter Schamaitis zuständig.

Ab 1998 waren Richard und Karl Asch unwahrscheinlich kreativ. Die erste überlieferte Veranstaltung war 1999 eine Weihnachtsfeier der Gymnastikgruppe im Hotel „Römerhof“ in Gültstein. Fahrradwanderungen in der Pfalz und im Schwarzwald folgten, ebenso kleinere Fußwanderungen. Als ersten Weihnachtsmarkt, der danach Standard im Programm wurde, besuchte man Bad

Wimpfen. Als weiteres, alljährliches Muss wurde ein Besenbesuch eingeführt: Der Hessigheimer Felsengarten im April. Die erste Freizeitwoche im Bayerischen Wald, in Elisabethzell im Mai 2000, war der Auftakt für ein zukunftssträchtiges Kleinod im Jahresprogramm der Abteilung!

Die heutige Darstellung der Seniorenabteilung, eine Gemeinschaft, geprägt durch Fitnesserhaltung und Freizeitgestaltung, das ist sein Werk und das gilt es zu erhalten! Unzählige Events füllten Monat für Monat das Jahresprogramm. Die späteren Nachfolger Richards hatten es nicht leicht, diese Tradition aufrecht zu erhalten, gaben sich jedoch stets die allergrößte Mühe, unterstützt durch manchen Tipp von Richard.

Infolge einer fortschreitenden Altersschwäche entschlief Richard sanft am Samstag, dem 2. Mai 2015. Wir werden ihn und seine Verdienste um die Abteilung sicher nicht vergessen. Danke Richard! Seine Frau Lotte, ebenfalls schon länger schwer angeschlagen, folgte ihm in den Tod am 25. Mai 2015. Ruhet in Frieden!

Erich Rode

Ein bisschen verrückt...

...aber wenigstens schneeverrückt.

Es ist wieder soweit. Der Winter naht und damit auch die Berge und der Schnee. Eines haben wir aus der Skiabteilung alle gemeinsam: wir haben Spaß daran, gemeinsam unsere Freizeit in den Bergen zu verbringen. Zum Sporteln, zum Entspannen, zum gemütlichen Beisammensein, in unserem Winterprogramm ist für jeden etwas dabei und alle Altersklassen kommen auf ihre Kosten.

Skibasar

Traditionell startet unsere Saison mit dem Skibasar im November. Bei Kuchen, Glühwein oder Punsch und dem ein oder anderen Schneefilm darf geschaut, flanirt und gefeilscht werden. Der Basar bietet sich vor allem für Kinder und Neueinsteiger an, da alle Sachen -Neu wie Gebraucht- sehr viel günstiger als sonst erworben werden können.

Saisoneröffnung

In den Schnee geht es für die meisten das erste Mal im Dezember. Unser Ziel ist der Hochzeiger im Pitztal, ein gemütliches, etwas kleineres Skigebiet. Familien sind herzlich willkommen und wir freuen uns über viele neue Gesichter!

Im Team für die Jugend

Das Amt des Jugendleiters ist mit Lisa Tallafuß und Svenja Höchst seit diesem Jahr doppelt besetzt. Anfang Januar geht es mit dem Skinachwuchs ebenfalls an den Hochzeiger, diesmal allerdings in eine

Hütte direkt auf dem Berg. Durch die optimale Lage und Vollpension ist nicht nur Spaß im Schnee, sondern auch ein immer gut gefüllter Bauch garantiert.

Ski- und Snowboardkurs

Gleich zweimal besteht die Möglichkeit am Feldberg das eigene Fahrkönnen auf Skiern oder dem Snowboard zu verbessern. Wir bieten einen 2-tägigen Kurs Ende Dezember und einen 3-tägigen Kurs ab Mitte Januar an. Die Kurse sind für alle Altersklassen geeignet und der Spaß kommt nicht zu kurz. Nach einem Abschlussrennen mit Siegerehrung und den traditionellen „Würschtle im Weckle“ kann sicherlich jeder auf einen erfolgreichen Kurs und viel neu Gelerntes stolz sein!

Rennttraining

Das Stangentraining im Februar ist für alle jungen Vereinsmitglieder gedacht. Unser Skischulleiter Ronald Grund bietet am Menzschwand exklusives Training mit bester Betreuung an.

Ein Tag im Schnee

Mit Gargellen, Ischgl und der Tagesausfahrt zum Feldberg haben wir drei Kurztrips im Programm, die ideal für Anfänger, Fortgeschrittene und Feierwütige sind.

Frauensache

Männer können gleich einen Absatz weiter springen, den Damen sei verraten, dass es im März wieder eine Frauenausfahrt mit einer bunten Truppe nach Damüls gibt. Alle unsere „Skidamen“ sind sehr aufgeschlossen und freuen sich über Zuwachs!

Saisonabschluss

Unsere letzte Ausfahrt der Wintersaison geht nach Sölden. Auch wenn das Wetter schon die warme Jahreszeit ankündigt, ist



die Ausfahrt immer mit die Beste des Jahres. Dafür garantiert nicht nur der Schnee auf den Gletschern sondern auch die tolle Bewirtung auf dem Berg und im Tal.

DSV Mitglied

Als Mitglied des Deutschen Skiverbands (DSV) sorgen wir dafür, dass unsere Lehrkräfte gut geschult sind und sich weiterbilden. Wir freuen uns über neue Lehrkräfte oder wenn wir Kollegen zu einer höheren Ausbildungsstufe des Trainerscheins beglückwünschen dürfen. Diesen Winter haben Anton Tallafuß und Svenja Höchst die Ausbildung zum DSV Instructor Snowboard (internationale Lizenz) bestanden. Herzlichen Glückwunsch!

Lernt uns einfach bei einer unserer Ausfahrten näher kennen und sprecht uns an, falls ihr Lust habt und motiviert seid, in netter Runde junge Ski-/Snowboardfahrer zu betreuen und euer Wissen weiter geben möchtet. Es darf jederzeit geschnuppert und assistiert werden.

Bis bald im Schnee!

Svenja Höchst



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 Schickhardtgymnasium
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.



Lust auf Tanzbein schwingen?

Offene Tanzabende für VfL-Mitglieder und Tanzkurs ab Oktober



Hip Hop – it's Showtime

Die Tanzsportabteilung veranstaltet einmal im Quartal einen offenen Tanzabend für alle Abteilungen des VfL. Natürlich dürfen auch Gäste mitgebracht werden, die gerne Tanzluft schnuppern wollen. Die Musik läuft von 20:00 bis ca. 23:30 Uhr im Clubheim in Gültstein, Rigipsstraße 5 und jeder kann sich nach Lust und Laune auf der großen Tanzfläche austoben. Können ist dabei völlig egal – Hauptsache Spaß an der Bewegung! Gespielt werden Standard

und Lateinamerikanische Tänze, aber auch Discofox, Salsa und Co. fehlen nicht. Sogar Linedance-Liebhaber wurden schon gesichtet. Schön bequem soll es auch sein, daher gibt es keine Kleiderordnung. Jeder darf so kommen wie er sich zum Tanzen wohlfühlt. Damit auch die soziale Komponente nicht zu kurz kommt kann man im Bistro bei Fingerfood und Getränken eine kleine Pause einlegen und die eine oder andere nette Unterhaltung führen. Der Eintritt zu den Tanzabenden ist frei, eine kurze formlose Anmeldung an Silvia Morgenthaler wäre wünschenswert: Silviamorgenthaler@web.de.

Die Termine der nächsten Tanzabende stehen rechts.

Casting Jazz und Modern Dance am Sonntag, 11. Oktober 2015

Der Bereich Jazz und Modern Dance, kurz JMD, ist die größte und derzeit erfolgreichste Gruppe der Tanzsportabteilung, wie man immer wieder der Tagespresse entnehmen kann. Leider wandern vereinzelt immer wieder Tänzerinnen und Tänzer ab und die Gruppen brauchen „frisches Blut“ zur Verstärkung. Deshalb findet am Sonntag, 11. Oktober 2015 ein Casting für alle JMD Mannschaften statt. Jede/r Tanz-

begeisterte ab ungefähr 6 Jahren darf gerne kommen und mitmachen, egal ob er sich für die Wettkampfmannschaft interessiert oder sich einfach nur gerne zu fetziger Musik bewegen möchte. Es findet sich sicher für jeden eine geeignete Gruppe. Anmeldung und nähere Infos bei Eva Heller unter sportwart@tsc-hbg.de oder über die Aushänge im VfL Center.

Fahrkarte zum Deutschland Cup für die Little Talents und...

Vor gut zwei Jahren fing alles an, mit einem Casting für die JMD Mannschaften. Damals war man beim Casting gezielt auf der Suche nach Kindern zwischen 5 und 8 Jahren, die eine Mannschaft in die damals gerade frisch aus der Taufe gehobene Kinderliga entsenden sollten. Dieser Versuch erwies sich als äußerst erfolgreich. Mit ihren Trainerinnen Mila Ong und Selina Rentschler trainierten die Kinder hart und errangen gleich in ihrer ersten Wettkampfsaison den dritten Platz in der Kinderliga. Im Folgejahr konnten sie diesen Erfolg sogar noch steigern. Die 10 Kinder (9 Mädchen und ein Junge) ertanzten sich in der Saison 2015 NUR erste Plätze und wurden somit unangefochtener Sieger der Kinderliga. Damit war ihnen die Fahrkarte

zum Deutschland Cup der Kinderliga in Wuppertal sicher. Wir gratulieren!

....auf zu neuen Ufern

Für die Saison 2016 heißt es für die Little Talents, sich neuen Herausforderung zu stellen. In der nächsten Turniersaison werden die Little Talents der Kinderliga erwachsen und in der Jugendliga starten. Einige der Kinder haben die Altersgrenze für die Kinderliga erreicht und damit die Kinder als eingespieltes Team weiter zusammen tanzen können, wechseln sie in die Jugendliga, bei der sie sich auch der Konkurrenz älterer Kinder stellen müssen. Erschwerend kommt hinzu, dass Mila Ong die Mannschaft nicht weiter trainieren kann. Aber auch das kann die Little Talents sicher nicht aus der Bahn werfen. Katharina Balge vervollständigt das Trainerteam und wir sind gespannt auf die Wettkampfsaison 2016. Die Wettkampftermine stehen leider noch nicht fest, werden aber baldmöglichst angekündigt. Schlachtenbummler können sich zur Mitfahrt im Mannschaftsbus gerne bei sportwart@tsc-hbg.de anmelden.

Doris Olderdissen



»Dancin' Queen« im Wettbewerb

Tanzsport

Abteilungsleiterin: Evelyn Schneider, 07032 / 76429
tanzsport@vfl-herrenberg.de
www.vfl-herrenberg/tanzsport
Trainingsort: Clubheim TSC
 Rigipsstraße 5, Gültstein
 (JRH) = Jerg-Ratgeb-Halle

Breitensport

Kindertanz 1	Mi.	16.00 - 17.00 Uhr	
Kindertanz 2	Mi.	17.00 - 18.00 Uhr	
On the Edge	Di.	19.00 - 20.00 Uhr	
Dance & Fitness	Mi.	20.30 - 21.30 Uhr	
Schüler Diamonds	Fr.	16.00 - 17.00 Uhr	(SGH)
Schul AG	Mi.	14.45 - 16.15 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.	17.00 - 18.30 Uhr	
Hip Hop »Beat Shaker«	Di.	18.00 - 19.00 Uhr	
Hip Hop »Watch out«	Mi.	18.30 - 19.30 Uhr	
JMD »Young Artists«	Do.	16.30 - 17.30 Uhr	
JMD »Flying Feet«	Fr.	16.00 - 17.00 Uhr	
JMD »Traumtänzer«	Fr.	15.45 - 17.00 Uhr	
JMD »Salero«	Fr.	17.00 - 18.15 Uhr	

Turnier/Wettkampf

Latein	Mo.	18.30 - 20.00 Uhr	
JMD Technik	So.	11.00 - 12.30 Uhr *	
JMD KL	Mi.	15.45 - 16.45 Uhr	
Little Talents	Mo.	17.30 - 18.30 Uhr	(JRH)
JMD JL	Di.	17.30 - 18.30 Uhr	
Dancing Queens	Do.	17.30 - 19.00 Uhr	
	Mi.	18.00 - 19.30 Uhr	
	Do.	18.00 - 20.00 Uhr	(JRH) *
	Fr.	17.30 - 19.30 Uhr	(JRH)
	Di.	18.00 - 20.00 Uhr	(JRH)
	Do.	18.00 - 20.00 Uhr	(JRH)
	Fr.	18.00 - 19.30 Uhr	
	Mo.	18.30 - 20.00 Uhr	(JRH)
	Di.	20.00 - 22.00 Uhr	(JRH)
	Fr.	9.30 - 21.00 Uhr	(JRH) *
JMD RL	Mi.	20.00 - 22.00 Uhr	(AMTH)
	Fr.	19.45 - 21.45 Uhr	(JRH)
	Di.	20.00 - 22.0 Uhr	(JRH) *
	Do.	20.00 - 21.00 Uhr	(JRH) *

* 14-tägig

Termine:

Ab Oktober Sonntags Tanzworkshop für Anfänger im Paartanz
 Samstag, 14. November 2015 und Samstag 16. Januar 2016:
 Tanzabende Clubheim, Rigipsstraße 5, Gültstein
 20. Oktober: Showauftritte von JMD Gruppen beim Seniorennachmittag in der Stadthalle Herrenberg
 22. November: DTSA Abnahme
 4.-6. Dezember: Stand auf dem Herrenberger Weihnachtsmarkt

NEU!
 Tanzworkshop für
 Paar-Anfänger
 Anmeldung als Paar oder Alleine
 möglich
 Start Oktober immer sonntags
 Mehr im Amtsblatt unter
 VfL Tanzen

Auf zu neuen Ufern

Kleine Brötchen in der kommenden Runde

In der vergangenen Spielzeit belegte die 1. Herrenmannschaft den zweiten Platz in der Landesliga und qualifizierte sich damit für die Relegationsspiele um den Aufstieg in die Verbandsklasse. Nach dem Rückzug von Holzheim aus der Relegation stand nur ein Spiel um den Aufstieg an. Gegen die Nachbarn aus Gärtringen gelang ein ungefährdeter 9:5 Sieg.

Bewährte Aufstellung

Nach dem Aufstieg in die Verbandsklasse geht die erste Herrenmannschaft die Saison getreu dem Motto „Never change a winning team“ in unveränderter Aufstellung an die Tische. Angeführt wird das Sextett von Spitzenspieler Tamas Varbeli, der zusammen mit Martin Gerlach das vordere Paarkreuz bildet. Dessen Sohn Georg und der 13-jährige Nachwuchsnationalspieler Carlos Dettling spielen an den mittleren Positionen, gefolgt von Piet Herr (15 Jahre) und Philip Peters (18) auf fünf und sechs.

Eine echte Herausforderung

Das Saisonziel kann nach dem Aufstieg nur Klassenerhalt lauten und wird nicht leicht zu erreichen sein, da die Verbandsklasse in der aktuellen Runde äußerst stark besetzt ist. So liegt das VfL-Team als durchschnittlich Jüngstes der Liga vor Saisonbeginn in der Spielerrangliste abgeschlagen auf dem letzten Platz. Mut macht aber die Tatsache, dass besonders die jungen Spieler im Team noch über enormes Potenzial verfügen, sich mit hohem Trainingseinsatz entsprechend steigern und dann mit der Konkurrenz mehr als nur mithalten können. Weiteren Anlass zum Optimismus gibt die Herrenberger Nummer 1, Tamas Varbeli, der im Normalfall wieder als Punktegarant die meisten seiner Spiele gewinnen dürfte. Die Mannschaft steht also keineswegs auf verlorenem Posten, jedoch vor einer echten Herausforderung. Sie ist fest entschlossen alles daranzusetzen, um im

Kampf gegen den Abstieg mindestens zwei Konkurrenten hinter sich zu lassen. Zuschauer sind bei allen Heimspielen herzlich in der Aischbachhalle eingeladen.

Sechs Jahre höchste Liga

Die erste Jungenmannschaft tritt im nunmehr sechsten Jahr in Folge in der Verbandsklasse an, der höchsten Spielklasse im Jugendbereich. Das Team muss den altersbedingten Abgang von Spitzenspieler Raphael Brakopp verkraften und deshalb in der kommenden Runde kleinere Brötchen backen. Nach einem hervorragenden zweiten Platz in der Vorsaison streben Tobias Gawlitza, Dominik Glaser, Tom Kraut und Neuzugang Alexandros Kalpakidis nun auch vor allem den Klassenerhalt an, was bei vier Absteigern in einer Zehnerliga gleichbedeutend mit einem Mittelfeldplatz ist. Dieses Ziel sollte auf jeden Fall im Bereich des gut Möglichen liegen.

Nationalspieler

Im Einzelsportbereich muss man den 13-jährigen Carlos Dettling hervorheben. Als Mitglied des D/C-Bundeskaders durfte er



Rechts: Erschöpfte Gewinner

Gegenüberliegende Seite: Carlos Dettling in Aktion

unlängst bei den Swedish-Open das erste Mal im Nationaltrikot die Farben des Deutschen Tischtennisbundes vertreten. Man darf sich sicher sein, dass in der aktuellen Saison noch weitere Auftritte auf internationaler Ebene folgen werden.

Doch die Konkurrenz hierzulande ist groß und so gilt es erst einmal, beim bundesweiten Top 48-Ranglistenturnier Ende Oktober im niedersächsischen Goslar-Oker den zwölften Platz aus dem Vorjahr

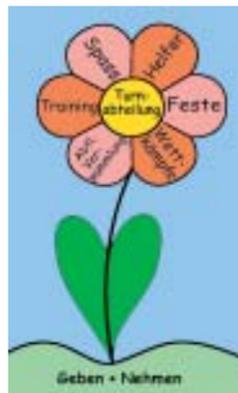
zu verteidigen oder sogar zu verbessern. Für das Turnier hat sich Carlos mit Platz zwei bei der wichtigsten baden-württembergischen Rangliste im Juli qualifiziert und dort zahlreiche ältere Topspieler hinter sich gelassen.

Heiko Wirth

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

Wie funktioniert eigentlich die Abteilung Turnen...?

Durch viele viele helfende Hände!



Damit die Leistungen und Angebote unserer Abteilung von Allen in Anspruch genommen werden können, brauchen wir die Unterstützung aller Mitglieder. Nur so kann die Turnabteilung wie eine Blume auf fruchtbarem Boden wachsen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten uns zu unterstützen:

- einmalige spontane Hilfe bei Veranstaltungen
- Mithilfe beim Vorschul- und Kinderturnen unter Anleitung einer Übungsleiter/in
- als Übungsleiter/in (die Ausbildungskosten zahlt die Abteilung)
- als Mitarbeiter/in in der Abteilungs-führung

Diese Bilder vom Gaukinderturnfest belegen eindrucksvoll, was für eine tolle Veranstaltung entstehen kann, wenn viele Hände mithelfen und das Wetter mitspielt. Herzlichen Dank an alle Kinder, Geschwister, Eltern, Oma und Opas und all die anderen, die uns dabei so hilfreich unterstützt haben.

Wer mitmachen möchte, kann sich an eine/n der Übungsleiter/innen oder an die Abteilungsleiterin Bettina Sting wenden. 07032/287806, bettina.sting@web.de

Carmen Metz + Bettina Sting



Eindrücke vom Gaukinderturnfest

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 und Tanzen ab ab 6 Jahre	Fr. 14.30 - 15.30 Uhr	Albert-Schweizer Halle Christine Stöckermann
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
Geräteturnen III Mädchen ab 12 Jahre	Fr. 19.00 - 20.30 Uhr	Markweg-Halle Birgit Brillling
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 Brillling, 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 Brillling

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 Bernadica Weiss
Fitness für Männer	Do. 20.30 - 22.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Gerhard Haarer

Aktuelle Informationen unter: turnen@vfl-herrenberg.de

Die Volleyballabteilung lebt...

...trotz rückläufiger Mitgliederzahlen

Wie bei den anderen Ballsportarten findet im „Winterhalbjahr“ der reguläre Spielbetrieb statt.

Wir können auch in der kommenden Saison wieder mit einer Damenmannschaft antreten und das, obwohl einige Spielerinnen jetzt ihren Schulabschluss gemacht

haben. Glücklicherweise haben sie Ausbildungs- bzw. Studienplätze in der Nähe bekommen. Zudem konnten noch erfahrene Spielerinnen als Verstärkung für die Mannschaft gewonnen werden. Die neuen Spielerinnen haben bereits langjährige Erfahrung und können auf dem Spielfeld der jungen Mannschaft Impulse geben. Leider ist auch dieses Jahr die Staffell nicht voll besetzt, so dass die Damen wieder weniger Spiele als geplant haben werden.

Aus B wird A

Auch die Spielerinnen der B-Jugend werden älter und treten nun als A-Jugend an. Traditionell haben die Jugendmannschaften nur eine kurze reguläre Saison. Die Spielrunde ist bereits Mitte Januar beendet. Vielleicht gelingt auch dieses Jahr wie in den Vorjahren die Qualifikation für die Endrunde der Bezirksmeisterschaft. Für das Frühjahr 2016 steht dann wieder die Teilnahme am Verbandsjugendpokal an. Auch wenn bei der Spieleinteilung auf kurze Entfernungen geachtet wird, sind hier dann andere Gegner als in der Punkterunde zu erwarten.

Neue Anfängergruppe

Die neugegründete Anfängergruppe trainiert fleißig. Sofern die Fortschritte weiter so wie bisher sind, ist für die zweite Halbsaison im Frühjahr 2015 die Teilnahme am Midi-Spielverkehr geplant, Diese Spielrunde ist ausdrücklich für Einsteiger vorgesehen und somit ideal für diese Gruppe. Am Volleyball interessierte Kinder sind natürlich nach wie vor willkommen.

Wer noch Informationen benötigt, die Trainerin ist erreichbar unter sandra@herrenberg-volleyball.de.

Spieltage

Wer einfach einmal live in der Halle ein Volleyballspiel sehen will, ist uns herzlich willkommen. Hier die Heimspieltermine:

Damen:

- 17.10.15 Längenholzhalle
 - 23.01.16 Längenholzhalle
 - 19.03.16 Sporthalle Haslach
- Der Spielbeginn ist jeweils um 15 Uhr.

A-Jugend

- 06.12.15 Längenholzhalle,
- Spielbeginn 11 Uhr.

An den Spieltagen finden immer mindestens zwei Spiele der Heimmannschaft statt. Liegt der angegebene Spielbeginn für die eigene Terminplanung ungünstig, kann man ja etwas später kommen und sieht dann eben das zweite Spiel.

Weg vom Netz

Und zum Schluss noch ein Hinweis für alle Hobbyvolleyballer. Wie schon üblich gibt es rechtzeitig zu den Olympischen Spielen wieder mal eine Regeländerung. Ab der neuen Saison sind wieder alle Netzberührungen Fehler und geben damit einen Punkt für die gegnerische Mannschaft. Also möglichst nicht ins Netz greifen.

Jörg Lenckner



B-Jugend am Netz



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

Volle Konzentration auf den nächsten Ball

Von wegen Schluss mit 80

Wir treiben weiter Sport



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 13.45 Uhr im Foyer

...wo der Hammer hängt

Aus dem Hausmeisteralltag

Besser hätten wir es nicht treffen können. Andy ist Hausmeister mit Leib und Seele. Früh morgens steht er bereits da und schaut nach dem Rechten. Um das Haus wird gekehrt, Rasen gemäht, Unkraut gejätet und Sträucher geschnitten. Alles wird genau unter die Lupe genommen und Mängel werden schnell und kompetent beseitigt. Denn Andy weiß, wo der Hammer hängt.

Er hat den Durchblick

Der gelernte Schreiner hat sich in seinem ersten Jahr ganz hervorragend eingelebt. Gut eingearbeitet durch unseren ehrenamtlichen Betreuer des VfL Centers, Karl Hiller, überwacht Andy die gesamte Technik und koordiniert die jährlichen War-

tungsarbeiten und Funktionskontrollen. Nebenbei sorgt er noch für den nötigen Durchblick, in dem er die großflächigen Fenster und Glasdächer sauber hält.

Er steigt uns aufs Dach

Die Dachflächen sind durch die schönen alten Kastanienbäume eine Herausforderung. Regelmäßig steigt Andy aufs Dach und befreit alle Rinnen und Fugen von Laub und Schmutz, damit das Wasser nur dort abläuft, wo es hingehört. Bei all der Arbeit, hat Andy immer ein offenes Ohr und nimmt sich Zeit für ein kurzes Gespräch mit den Mitgliedern. Und es freut ihn, wenn er ein Feedback bekommt. Wir sind froh, dass wir ihn haben.

Stefanie Wunder

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



Mitglieder werben Mitglieder



1 Monat gratis!

Wer neue Mitglieder für das VfL Center wirbt, erhält einen Trainingsmonat extra.

Bring
Freunde
mit!



Verbindend
fortschrittlich
Leistungsstark

VfL Herrenberg e.V., Schießmauer 6, 71083 Herrenberg, Telefon 07032 / 895 58 27, info@vfl-herrenberg.de, www.vfl-herrenberg.de/Gesundheitsstudio



Die gute Seele des VfL-Centers: Andy Weller

Wir sind für Sie da:



Stefanie Wunder

Die Geschäftsstelle

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



Beate Birnbaum

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



Angela Rilka

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



Margit Hocker

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: Seiten 4-6, 14, 18-24, 36, 44, 45, 48

Hans Lalka: Seiten 34+35

Thomas Schittenhelm: Seiten 40-41

Bankverbindungen:

Kreissparkasse Herrenberg

Konto 1 001 400, BLZ 603 501 30
 BIC: BBKRDE6BXXX
 IBAN: DE26603501300001001400

Volksbank Herrenberg-Rottenburg

Konto 960 004, BLZ 603 913 10
 BIC: GENODES1VBH
 IBAN: DE61603913100000960004

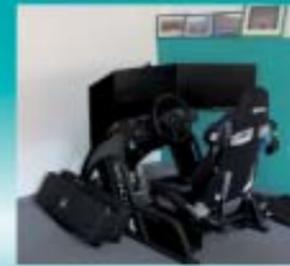
Spendenkonto:

Kreissparkasse Herrenberg

Konto 1 605 545, BLZ 603 501 30
 BIC: BBKRDE6BXXX
 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



AUSBILDUNG ALLER KLASSEN.
 BEHINDERTENAUSBILDUNG.
 THEORIE-INTENSIVKURSE.
 FAHRSIMULATOR.
 BKF-MODULE.
 ASF-SEMINARE.
 FES-SEMINARE.
 MPU-BERATUNG.
 STAPLER-KURSE.
 SEHTEST.
 ERSTE-HILFE-KURSE.
 MOTORRADSICHERHEITSTRAINING.
 UND...



„FUN-FAHRZEUGE“ zum Mieten für Freizeitaktivitäten oder Events wie Betriebsausflüge, Firmenfeiern, Familienfeiern, (Kinder-) Geburtstage etc...

MOTORBOOTE.
 PUMPTRACK.
 SEGWAYS.
 QUADS.
 KETTCARS.
 HÜPFBURG.
 WASSERROLLE.
 RENNSIMULATOR.

FAHRSCHULE. UND MEHR.

WWW.HALANKE.DE



Stuttgarter Str. 92 71083 Herrenberg E-Mail: stadtwerke@herrenberg.de www.stadtwerke.herrenberg.de **NAH PERSÖNLICH STARK** **Stadtwerke Herrenberg**

GäuStrom

Strom aus Wasserkraft

Gas
Wasser
Strom

Wärme
Erdgastankstelle
Erneuerbare Energien

Bäder
ÖPNV
Parken



Jetzt
beraten
lassen!

„Bewegung.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Der VR-FinanzPlan ist das Herz unserer persönlichen Beratung, die Sie mit Ihren ganz eigenen Zielen und Wünschen in den Mittelpunkt stellt. So finden wir gemeinsam für Sie in jeder Lebenslage und für jedes Bedürfnis die richtige finanzielle Lösung, die Ihnen Bewegungsspielraum gibt.

Leistungsstark – kompetent – verlässlich.

150  **Volksbank**
Jahre Herrenberg • Nagold • Rottenburg