

AUSGABE
02/16

HERRENBERG



SPOTLIGHT

5. AUSGABE 2/2016 - OKTOBER 2016 BIS MÄRZ 2017



Neue Trainingsdimension

Weichenstellung bei den Senioren

Wechsel in der Geschäftsführung

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

Individualität und Freiheit werden heute großgeschrieben. Gleichzeitig wächst die Bereitschaft, sich für eine Sache zu engagieren. Genau das macht uns erfolgreich: In der Solidargemeinschaft eines Sportvereins ermöglichen viele Mitglieder unserer Abteilungen ein kostengünstiges Sportangebot für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Auch im Rehasport und dem Fitness- und Gesundheitsstudio helfen unsere Angebote, Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Dabei bleiben wir nicht stehen: Seit August steht im VfL Center, als erstem Anbieter in Süddeutschland, modernste Gerätetechnik von Technogym.

Sportliche Erfolge

Gute Trainingsarbeit zahlt sich aus! Herzlichen Glückwunsch an alle Sportlerinnen und Sportler. Besonders an die erste Damenmannschaft Fußball für die dreifache Meisterschaft 2016, Paul Held für die Goldmedaille bei der Weltmeisterschaft im Kickboxen, die weibliche und männli-

che E-Jugend Handball zum Bezirksstaffelsieger, der Süddeutschen Meisterin Badminton Iva Andreeva, und Dietmar Hechler zum 3. Platz bei der Deutschen Meisterschaft Badminton in seiner Altersklasse.

Sportareal Schießmauer

Imageförderung im Umfeld der maroden Stadiongaststätte ist nicht leicht. Immer wieder werden wir gefragt, warum ein so fortschrittlicher Sportverein wie der VfL hier nichts unternimmt. Doch das Gebäude gehört der Stadt und wir können nicht so, wie wir möchten. Die Hoffnung bleibt, dass sich Stadtverwaltung und Gemeinderat zeitnah diesem Thema widmen. Die neue 3-Stunden-Regelung wird die Parksituation beim VfL Center entspannen. Die Stellplätze auf der Straßenseite des VfL Centers und des Volksbankstadions sind als VfL-Parkplätze ausgewiesen. Hier darf nur der drei Stunden parken, der bei uns Sport treibt und sich mit der VfL-Parkscheibe ausweist.

Veränderung in der Geschäftsführung

Nach zehn Jahren verdienstvoller Tätigkeit als Geschäftsführerin im VfL Herrenberg

stellt sich Stefanie Wunder neuen beruflichen Herausforderungen. Zum Jahresende wird sie deshalb unseren Verein verlassen und an ihrem Wohnort Gerlingen einer neuen Tätigkeit nachgehen. Schon heute danken wir Steffi für ihr langjähriges, engagiertes und konstruktives Wirken im VfL Herrenberg und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute. Sie wird uns ganz sicher fehlen.

Danke sagen...

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

Ihr

Werner Rilka

Inhalt

Rubriken

Neue Wege	4
Fitness-Studio	5
Wandertipp	9
Forum für Ehrenamt	10
Studio Kurs	12
Kindersportschule KISS	14
Sportabzeichen	49
Vorstand	49
Geschäftsstelle / Impressum	50

Abteilungen

Badminton	16
Basketball	18
Cheerleading	20
Freizeitsport	22
Kampfkunst	24
Fußball	25
Handball	28
Leichtathletik	30
Radsport	32
Schwimmen	34

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

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

10 Jahre im VfL Herrenberg

Und bald heißt es Abschied nehmen



Wie schnell die Zeit vergeht, es ist unglaublich. Und doch geht meine Zeit als Geschäftsführerin des VfL Herrenberg zu Ende. Es war eine schöne Zeit, geprägt von guter Zusammenarbeit und Wertschätzung. Gemeinsam haben wir den Verein ein gutes Stück voran gebracht. Es zeigt sich: Wo viele Hände gemeinsam anpacken, kann Großes entstehen.

Dankeschön

Danke sagen möchte ich der Vorstandschafft für die stets gute Zusammenarbeit und das mir entgegengebrachte Vertrauen. Danke für die vielen Gespräche und Sitzungen, die von freundschaftlichem Miteinander geprägt waren. Wir haben gemeinsam manch' großen Sprung gewagt und gewonnen.

Danke sagen möchte ich meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der Geschäftsstelle und dem VfL Center. Danke für Eure Loyalität, für die Selbstverständlichkeit, mit der Ihr Euch für den VfL Herrenberg einbringt und Euch mit ihm identifiziert. Danke auch für Eure Wertschätzung und Euer Vertrauen. Ihr seid ein tolles Team!

Ein besonderer Dank gilt allen, die sich ehrenamtlich für den VfL Herrenberg engagieren. Ohne Euer Engagement kann ein Sportverein nicht bestehen. Er lebt davon, dass Menschen wie Ihr in Sporthallen und auf Sportplätzen Kinder und Jugendliche trainieren, davon dass Ehrenamtliche Verantwortung übernehmen, Kassen führen und Positionen in Gremien ausfüllen und vieles mehr.

Das Wort „Verein“ kommt von „vereinen, zusammenführen, eins sein...“. Es geht sicher nicht darum, immer einig zu sein. Das wäre eintönig und würde eher hemmen. Vereint hinter einer Sache stehen und die Fäden der Vielfalt eines Sportgroßvereins zusammenführen ist die Kunst, die es zu beherrschen gilt, wenn ein Sportverein dieser Größe erfolgreich sein möchte.

Ich wünsche dem VfL Herrenberg, seinen Ehrenamtlichen, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und Mitgliedern viel Freude am Sport, Spaß an der Bewegung und viel Erfolg für die Zukunft. Auf dass Euch immer der frische und schwungvolle VfL-Wind um die Nase weht!

Eure Steffi Wunder

Die Zukunft beginnt jetzt!

Im VfL Center wartet eine topaktuelle Gerätegeneration auf Nutzer jeden Alters

Neue Geräte im Studio heben das Fitnesstraining beim VfL Herrenberg in eine neue Dimension: Leicht bedienbare Elektronik bringt mehr Möglichkeiten, eine bessere Steuerung und mehr Spaß.

Seit Anfang August stehen insgesamt 16 neue Geräte im vereinseigenen Studio des VfL Herrenberg, zehn Kraftgeräte und sechs für die Steigerung der persönlichen Ausdauer. Sie wurden gegen Modelle ausgetauscht, die zum Teil seit Jahrzehnten gute Dienste geleistet hatten, jetzt aber am Ende ihrer Lebensdauer angekommen waren. Gut 120.000 Euro investiert der Verein in die neuen Trainingsdimensionen.

Tschüss Papierplan

Als erster Anbieter in Süddeutschland setzt der VfL die neue Gerätegeneration des Anbieters TechnoGym ein. Diese verfügen über elektronische Anzeigen, berührungsempfindliche Bildschirme und lassen sich so besonders einfach bedienen. Das lästige Mitzählen der Wiederholungen bei einer Übung fällt also weg. Aber das ist längst noch nicht alles! Wer will, speichert seinen Trainingsplan auf einem persönlichen Armband. Mit diesem meldet man sich an einem Infoterminal im





Das TechnoGym-Chip-Armband

Eingangsbereich an und bekommt dann gleich seine persönlichen Übungen und deren Reihenfolge angezeigt.

Die Trainer können jetzt noch besser unterstützen

Grundlage des Trainings ist nach wie vor eine persönliche Bedarfsanalyse durch ausgebildete VfL-Trainer, die danach einen Plan ausarbeiten. Statt auf Papier wird dieser eben auf dem Chip des Armbands gespeichert und steht so jederzeit zur Verfügung. „Auf dem Chip sind auch Informationen zur richtigen Sitzeinstellung, zum Trainingsgewicht und der Zahl der Wiederholungen gespeichert und werden vor Beginn der Übung angesagt“,

erklärt Studioteiler Chris Ansel. So werden Fehleinstellungen verhindert. Dazu dienen auch Anzeigen, die die sogenannte Bewegungsamplitude veranschaulichen. Also in welcher Geschwindigkeit man sich wie weit bewegt, etwa bei der Rückenkräftigung. Natürlich entsprechen die neuen Geräte aktuellen ergonomischen Erkenntnissen, auch ganz ohne Elektronik: Auf der neuen Beinpresse kann zum Beispiel im Liegen trainiert werden, etwa bei Problemen im Bereich der Lendenwirbelsäule. Und das neue Laufband verfügt über eine gepolsterte Lauffläche, die sich automatisch und dynamisch dem Laufstil anpasst und entsprechend die Dämpfung ändert. Auch die Länge der Pausen zwischen den

einzelnen Trainingssätzen an einem Gerät wird jetzt angezeigt. „Unvollständige Erholungsphasen, die für die Muskeln zu wenig Regeneration bedeuten, gehören jetzt der Vergangenheit an“, sagt BA-Student David Schubert-Medinger, der gemeinsam mit Chris Ansel die Einführung der neuen Gerätegeneration geplant und begleitet hat.

Intensivere Betreuung

Deutlich mehr Abwechslung verspricht auch der große Bildschirm des neuen Laufbands. Mit ihm wird nicht nur das Gerät bedient, hier kann man sich auch beliebte Laufstrecken aus aller Welt zeigen lassen und nachlaufen. Die Elektronik ist zudem



kompatibel mit beliebten Lauf-Apps für das Smartphone wie RunKeeper oder Polar, sodass man zum Beispiel bei schlechtem Wetter die eigene Lieblingsstrecke im Schönbuch 1:1 im Trockenen nachlaufen kann. Auf allen Ausdauergeräten ist auch sonst für Unterhaltung gesorgt. Wer möchte, kann beim Trainieren aufs Internet zugreifen und während seiner Ausdauerinheit beispielsweise die neusten Nachrichten auf SpiegelOnline lesen. Auch eine Koppelung mit dem Smartphone via Bluetooth ist möglich. Die individuelle Trainingsintensität und alle weiteren Angaben sind auch für die Trainer verfügbar und auf einem Tablet-Computer sichtbar. „So können wir even-

tuelle Fehlhaltungen erkennen und korrigieren oder auch mal das ein oder andere Motivationsloch überbrücken, etwa indem wir ähnliche Übungen vorschlagen und in den elektronischen Trainingsplan integrieren“, erklärt Chris Ansel. Fortgeschrittene können das Gewicht und die Zahl der Wiederholungen selbst einstellen. Wer noch nicht so lange dabei ist, bittet seinen Trainer, die Übungsinhalte anzupassen. „Die neue Technik erlaubt uns genauere Rückmeldungen und einen deutlich besseren Dialog mit den Menschen, die bei uns trainieren“, betont Chris Ansel. So können die Trainer zum Beispiel sehen, wenn jemand nach einer längeren Pause wieder mit dem Training

beginnt und die Übungen und die Intensität entsprechend anpassen.

Der direkte Kontakt zum Trainer bleibt erhalten

An der personellen Ausstattung des Studios ändert sich übrigens nichts. Nach wie vor setzt der VfL auf eine individuelle Betreuung und den persönlichen Kontakt. „Die neuen Geräte unterstützen unsere Trainerinnen und Trainer in ihrer Arbeit und ersetzen sie nicht“, betont VfL-Geschäftsführerin Stefanie Wunder. Übrigens: Wer will, kann wie bisher auf den bisherigen Geräten ohne Elektronik trainieren, die nach wie vor im Studio vorhanden sind.

(Fortsetzung umseitig)

Die neuen Geräte informieren direkt per Display.



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

Viele Zusatzfunktionen per App

Mit den vielen Möglichkeiten der Geräte und des Armbands sind die Neuerungen noch längst nicht ausgeschöpft: Mit einer kostenlosen App kann man sich seinen persönlichen Trainingsplan direkt auf das Smartphone laden und hier zum Beispiel Fitnesskurse oder sonstige sportliche Aktivitäten eingeben und so in den Fitnessplan integrieren. Nicht zuletzt kann man sich vom Trainer über die App Übungen für den Urlaub, die Studienfahrt oder die

Geschäftsreise erstellen lassen und sich damit dann andernorts fit halten und die Übungen ebenfalls in seinen Trainingsplan mit einfließen lassen. So begleitet einen das Training beim VfL auch außerhalb Herrenbergs. „Das alles bringt mehr Abwechslung und eine höhere Motivation mit sich und zeigt auch die Fortschritte an, die man schon nach kurzer Zeit mit einem Training beim VfL erreicht“, freut sich Chris Ansel. Über die App lassen sich auch alle Informationen abrufen und grafisch anschaulich darstellen.

Probetraining vereinbaren

Für eine Einführung in die neuen Geräte vereinbart man ein Probetraining, das für bestehende Fitnessverträge kostenlos ist. Hier wird der Trainingsplan auf das persönliche Armband gespeichert. Dieses kostet einmalig 19 Euro. Ansonsten fallen keine zusätzlichen Kosten an, die Nutzung der neuen Geräte ist im bisherigen Beitrag enthalten. Angesichts der hohen Nachfrage sollte man sich rechtzeitig einen Einweisungstermin geben lassen.

Volker Lehmkühl



Rund um Nagold

Der 7-Berge-Weg

Der 7-Berge-Weg entstand als Bürgeridee zur Landesgartenschau 2012. Der Rundweg ist 22 km lang und überwindet rund 700 Höhenmeter. Er führt über Schloßberg, Killberg, Lemberg, Ziegel-/Steinberg, Wolfsberg, Galgenberg und Eisberg. Philosophische Weisheiten am Wegesrand regen zum Nachdenken an. „Wenn man auf seinen Körper achtet, geht’s auch dem Kopf besser“ (Jil Sander); „Der Sport ist keine heile Welt, aber eine Welt, die heilen kann“ (Gerhard Uhlenbruck). Der Weg ist durchgehend beschildert mit dem Logo „7-Berge-Weg“ und einem roten Punkt. Die Zugangswege haben einen gelben Punkt. Durch die markierten Zugangswege können die Berge einzeln oder in Gruppen abgewandert werden. Nachfolgend zwei Vorschläge von jeweils ca. 11 km, wie man die 7-Berge in zwei Etappen abwandern kann. Start jeweils am Rathaus oder am Omnibusbahnhof. Wer mit dem Auto anreist, parkt am besten auf dem Parkplatz am Ortsausgang rechts Richtung Altensteig. Von hier vorbei am Badezentrum durch den Klebpark ist man in wenigen Minuten in der Innenstadt (Rathaus, Omnibusbahnhof). Nun über die Waldach, dann durchs Gartenschaugelände, unter dem Viadukt hindurch rechts der Waldach entlang nach Iselshausen. Hier zeigt ein Schild den „7-Berge-Weg“ rechts zum Lemberg und links zum Ziegel-/Steinberg.

Wandervorschlag 1:

In Iselshausen nach links entlang der Hauptstraße bis zur Haiterbacher Str. (Kreisverkehr), diese überqueren, auf einem Steig hoch und durch ein Drehkreuz die Gleise überqueren (Vorsicht Zug

kommt schnell und leise!) zum Ziegel-/Steinberg. Nun immer den Schildern nach über den Wolfsberg hinunter zum Waldeck. Die B 28 überqueren, dann hoch zum Galgenberg und auf der Höhe weiter zum Eisberg. Hier hat man einen herrlichen Blick über den Nordschwarzwald bis zur Hornisgrinde. Weiter geht es über schöne Wiesen und dann durch Wald hinab zu den Häusern. Immer abwärts bis zur Schranke, die Gleise überqueren und an der Kirche vorbei zum Ausgangspunkt zurück.

Wandervorschlag 2:

Wie bei Wandervorschlag 1 nach Iselshausen. Dann nach rechts die Sommerhalde hoch, bis kurz vor die Abzweigung Albert-Krieg-Straße. Hier rechts über eine kleine Treppe auf Pfaden und Wegen zum Lemberg (Aussichtspunkt) und zur Häfele Hütte. Weiter über den Killberg zur Stottelehütte. Danach rechts ab auf dem Ameisenpfad ins Tal hinab, vorbei an der Straßenmeisterei zu einer Unterführung unter der B 28 hindurch immer den Schildern nach zum Schlossberg, dem Höhepunkt dieser Wanderung. Nachdem dieser für die Landesgartenschau vom Wildwuchs befreit wurde hat man einen herrlichen Rundblick. Je nachdem wo man die Wanderung begonnen hat, geht man zum Ausgangspunkt zurück.

Zum 7-Berge-Weg gibt es bei der Stadt Nagold einen schönen Flyer. Dieser wird einem auch gerne zugesandt. Telefon 07452 681-136 Frau Theresa Brutscher. Der 7-Berge-Weg ist gut ausgeschildert. Trotzdem ist es wichtig an jeder Abzweigung genau schauen wie es weiter geht!

Horst Kohler



Spaß am Ehrenamt gibt man gerne weiter!

Familie in drei Generationen im VfL engagiert



Beim VfL Grillfest im Juni 2016 für die engagierten Ehrenamtlichen mit Familien, organisiert durch das Forum für Ehrenamtsentwicklung, war eine bunte Mischung aus mehreren Generationen vertreten. Der jüngste Gast war zwei, die ältesten Gäste über 80 Jahre alt. Dies nehmen wir zum Anlass, in diesem SPOTLIGHT eine Familie vorzustellen, aus der sich drei Generationen im VfL engagieren.

Die Lalkas und Neffs

Die vier "Großeltern", Edeltraud und Günter Neff sowie Vera und Hans Lalka, sind im VfL Herrenberg seit vielen Jahren ehrenamtlich aktiv. Die Kinder, Anne (geb. Neff) und Joachim Lalka, sind wiederum beide ebenfalls seit langer Zeit nicht nur sportlich sehr engagiert. Sie haben sich über die Abteilung Schwimmen kennengelernt und geheiratet. Inzwischen sind die Kinder der beiden, Emilia und Nico Lalka, sportlich im VfL Schwimmen aktiv und Emilia hilft bereits im Alter von 10 Jahren fleißig bei ihren Eltern mit, die Schwimmabteilung am Laufen zu halten.

Gründe für das Engagement, den Einfluss des Ehrenamtes auf die Kinder, sowie Wünsche für die Nachkommen haben wir bei einem Interview mit den Familien Lalka und Neff erfragt:

Edeltraud: Mein Mann Günter und ich sind seit 2002 in der Schwimmabteilung ehrenamtlich aktiv. Ich bin seit 14 Jahren Abteilungsleiterin, mein Mann ist nachdem er viele Jahre Kampfrichter war, nun immer wieder als Helfer im Einsatz. Das Engagement macht uns Spaß. Wir können es gemeinsam ausüben und unterstützen

uns gegenseitig. Die Freude, das Kennenlernen von Menschen, die Begleitung der Kinder vom Schwimmkurs bis zum Erwachsensein bedeutet mir viel. Da beide Töchter aktiv geschwommen sind, Anne schwimmt heute noch, konnten wir damals als Familie zusammen sein. Unsere Tochter Anne, die viel für die Schwimmer organisiert, ist eine große Hilfe für die Abteilung.

Joachim: Ich bin seit 1980 als Schwimmer im VfL aktiv und habe im Alter von 14 Jahren angefangen als Trainer die Kinder zu begleiten. Bis heute betreue ich die Kleinen. Von meinem Vater Hans, der zunächst in der Fußballabteilung, dann im Tischtennis und dann im Schwimmen in mehreren ehrenamtlichen Funktionen für den VfL Herrenberg unbezahlbare Dienste geleistet hat, habe ich als junger Mensch erfahren, wie spannend ein Engagement ist, bei welchem man in lockerer Atmosphäre mit vielen Menschen zusammenkommt, Anschluss im Verein findet, wo Freundschaften entstehen. Alles in allem bekam ich einen positiven Eindruck vom Ehrenamt im Verein durch meine Eltern.

Anne: Joachim und ich haben uns beim Schwimmen kennengelernt und geheiratet. Seit 1999 in der Schwimmabteilung sportlich und später ehrenamtlich aktiv, erlebte ich bei meiner Mutter, wie motiviert sie anderen hilft und wie toll sie die Abteilung am Laufen hält. Dies motiviert mich ebenfalls, sie dabei zu unterstützen und in ihre Fußstapfen zu steigen. Mir gefällt bei meinem Engagement zu sehen, wie die Kinder richtig schwimmen lernen, der Spaß am Sport und viele Menschen kennenzulernen.



Joachim: Unsere Kinder schwimmen beide auch im VfL und bei Emilia sieht man heute schon Ansätze für "das Helfen" im Verein, denn im Schwimmtraining hilft sie bereits im Alter von zehn Jahren aktiv mit. Ich wünsche mir für unsere Kinder, dass sie ebenfalls das Vereinsleben mit netten Menschen und mit Spaß und der Freude am Sport genießen werden, wie es auch für mich bis heute ein wichtiger Bestandteil des Lebens ist.

Vera: Hans und ich sind seit knapp dreißig Jahren im VfL Herrenberg aktiv. Ich selbst war lange Übungsleiterin im Schwimmen und bin nun im Seniorensport im Einsatz. Durch unsere vier Kinder, die im VfL Herrenberg sportlich aktiv waren und teilweise heute noch sind, haben wir automatisch mitgeholfen und den Verein unterstützt. Wir selbst haben neben dem Engagement eine tolle unvergesslich Zeit im Verein genossen, viel Spaß gehabt und nette Menschen kennengelernt.



Hans: Es sind während meinen vielen Funktionen im Fußball als Pressewart, im Tischtennis, siebzehn Jahren als technischer Leiter in der Schwimmabteilung und heute als Pressewart der Schwimmer viele Kameradschaften und Freundschaften entstanden. Diese schönen Erlebnisse und Erfahrungen gibt man dann klar an die eigenen Kinder weiter, die dann wiederum zum Engagement motiviert werden.

Das Interview wurde durchgeführt von Katja Stamer, VfL Forum für Ehrenamtsentwicklung

Bitte vormerken:

Veranstaltung 2017
VfL Jugendsporttag im und um das VfL Center - 30. September 2017

Oben: Beim Ehrenamtsfest auf dem alten Rain
Unten: Anne, Emilia, Nico und Joachim Lalka

Functional Fitness

Das optimale Ganzkörpertraining



Functional Fitness ist der Trend 2016. Allerdings steckt hinter dem Überbegriff Functional Fitness nicht unbedingt etwas Neues. Im Spitzensport ist Funktionelle Gymnastik schon lange ein fester Bestandteil im Training eines jeden Athleten, unabhängig von der Sportart. Spätestens seit Jürgen Klinsmann Functional Fitness bei der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft im Trainingsplan eingeführt hat, ist der Begriff auch hier bei uns in Deutschland bekannt.

Was verbirgt sich hinter Functional Fitness?

Übersetzt heißt es „zweckmäßiges Training“. Im Gegensatz zum Krafttraining an Geräten im Studio, wo Übungen meist nur

auf ein Gelenk oder eine Muskelgruppe beschränkt sind, werden im Functional Fitness durch komplexe Bewegungsmuster mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Häufig wird nur mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet und die Stabilisation im ganzen Körper gefordert. Functional Fitness zeigt, dass man mit intensivem Training nicht nur zeitsparend, sondern auch sehr effektiv und gezielt trainieren kann.

Functional Fitness im VfL Center

Wir bieten zweimal die Woche Functional Fitness an:

- montags, 19.00-20.00 Uhr
- donnerstags, 20.00-21.00 Uhr



Die Trainer/innen Chris, Matthias, Dani und Marco arbeiten in ihren Stunden u.a. mit Zirkel, High-Intensity-Einheiten und Tabata. Dieses abwechslungsreiche und herausfordernde Ganzkörperworkout dient zur Verbesserung der Kraftausdauer und der Fettverbrennung. Functional Fitness ist sowohl für sehr gut Trainierte als auch für Anfänger geeignet, da jeder in den einzelnen Übungen die Intensität individuell anpassen kann.

Rehasport und Gesundheitskurse

Funktionelle Gymnastik gibt es nicht nur im Fitnesssport, sondern auch im Reha- und Gesundheitssport Anwendung. Das Training findet in Gruppen statt und hat somit einen geselligen und motivationalen Mehrwert.

Wir freuen uns, dass wir der anerkannte Partner vieler Ärzte sind, die ihre Patienten zu uns schicken wenn das Kreuz drückt oder das Knie schmerzt.

Perfekte Kombination

Wichtig ist es, zusätzlich zu dem wöchentlichen Training in der Gruppe, ganz gezielt auf die individuellen Probleme einzugehen und am Gerät entsprechend zu trainieren. Daher empfehlen wir begleitend das Training an den Geräten im Fitness- und Gesundheitsstudio des VfL Herrenberg. Speziell ausgebildete Trainer können hier individuell auf die Trainingsbedürfnisse des Einzelnen eingehen. Bereits nach vier bis sechs Wochen stellen sich die ersten Verbesserungen ein. Die Kombination aus dem Training in der Gruppe und dem individuellen Training am Gerät ist das Beste, was Sie für sich tun können. Fragen Sie uns – wir beraten Sie gerne!

Andrea Baur



Purzeln ab einem Jahr

Die Purzelzwerge sind beliebt



In der Kindersportschule „purzeln“ wir bereits ab dem Alter von einem Jahr. Das Angebot der Purzelzwerge erstreckt sich insgesamt über die Dauer von zwei Jahre. Sobald ein Kind das Alter von drei Jahren erreicht, hat es die Möglichkeit zu den KiSS-Zwergen 1 zu wechseln. Ab dann wird ohne Eltern geturnt.

Warum starten die Purzelzwerge so früh?

Babys erobern sich über Bewegung und Sinneswahrnehmungen die Welt. Sie sind von Anfang an aktiv, interessiert und lernfähig. Der Organismus braucht Bewegung, um seine Motorik entwickeln zu können. Babys und Kleinkinder erhalten in den

Purzelzwerge-Gruppen, die einen maximalen Altersunterschied von sechs Monaten haben, spielerische Bewegungs- und Sinnesanregungen, die dem jeweiligen Entwicklungsstand angepasst sind. Laufen, springen, rutschen, klettern, fallen – all diese Bewegungen, wie sie insbesondere bei den Purzelzwerge geübt werden, helfen zusätzlich bei der geistigen Entwicklung eines Kindes.

Was wird in den Purzelzwerge-Stunden gemacht?

In der Halle sammeln die Kinder erste Bewegungserfahrungen mit Mama, Papa oder den Großeltern. Mit Hilfe von Klein- und Großgeräten wird die Fantasie und Kreativität geweckt, sowie das Körperbewusstsein und die Sinneswahrnehmung vertieft.

Das Kind erfährt in diesem Alter eine enorme Entwicklung, die sich auch in den Purzelzwerge-Stunden in motorischer Hinsicht faszinierend zeigt.

Die Bewegungslandschaften werden im Laufe der zwei Jahre immer größer, höher und anspruchsvoller – wachsen sozusagen mit den Kindern mit.

Interesse an den Purzelzwerge?

In der Kindersportschule VfL Herrenberg gibt es insgesamt 11 Purzelzwerge-Gruppen, die altersentsprechend eingeteilt sind.

Genauere Informationen finden sie auf der Homepage der Kindersportschule (KiSS) oder per Mail bei Andrea Baur (andrea.baur@vfl-herrenberg.de).

Was die KiSS bietet:

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



Kinder begeistert dabei

Schnuppern ist angesagt

Erstmals wurde im Ferienspaß der Stadt die VfL Sportwoche im Doppelpack durchgeführt. Zwei Wochen sportliche Power war angesagt. Und natürlich waren auch wir vom Badminton wieder dabei. An vier Nachmittagen konnten wir die Kinder vom Badmintonsport überzeugen. Sie waren mit Begeisterung dabei und uns Trainern hat es viel Spaß gemacht. Auch die KiSS war wie jedes Jahr wieder zu Gast. Mit dem KiSS Trainer Sebastian Pleier schnuppern die Kinder in unseren Abteilungssport und waren mit Spaß bei der Sache.

SWR1Sport zu Gast

Der SWR drehte einen Film über Shabal Ahmed. Unter dem Titel "Shabal Ahmed –

Aufschlag in ein neues Leben" ist der Film auf der Seite des SWR1 Sport zu sehen. So ein Dreh ist hoch interessant. Wir freuen uns, dass wir Shabal beim Einleben in Deutschland so gut unterstützen konnten und er bei uns eine neue Heimat gefunden hat.

Eline und Lorraine starten durch

Unsere Nachwuchstalente haben an einem Sichtungungslehrgang des Baden-Württembergischen Badmintonverbandes teilgenommen. Der A-Lizenz-Trainer Thomas Focken erkannte die Talente sofort. Eline und Lorraine Rusli haben den Sprung in den Kader des Baden-Württembergischen

Badmintonverbandes der unter 11-jährigen geschafft. Wir sind natürlich stolz darauf und gratulieren den beiden ganz herzlich.

Qualität hoch angesiedelt

Freude am Sport steht bei uns im Mittelpunkt. Dank sehr guter Trainer stimmt auch die Qualität. Zur Unterstützung von Shabal Ahmed konnten wir Jan- Hendrik Kalte vom TSV Althengstett als Trainer gewinnen. Der 26jährige ist lizenziertes Badminton C Trainer, wohnt in Wildberg und studiert Mathematik an der Uni Stuttgart. Neben dem Badminton spielt er noch Schach und Volleyball. Mit Jan und Shabal haben wir ein ganz hervorragendes Trainerduo und sind gespannt, wie sich der Badmintonsport im VfL Herrenberg weiterentwickelt.

Dietmar Hechler



Badminton

Abteilungsleiter:	Dietmar Hechler	0170 / 814 88 03
Stellv. Abteilungsleiter:	Thomas Heeß	0 70 34 / 65 42 43
Jugendleiter/Stellvertr.:	Julia Fleck / Claus Fleck	0 70 32 / 8 33 84
Sportwart:	Achim Seidel	0 74 52 / 6 68 92

Trainingszeiten in der Längenholzhalle

Mittwoch:		Trainer:
Kinder und Jugend		Thilo Stumpf und Shabal Ahmed
Anfänger / Fortgeschrittene	17.30 - 19.00 Uhr	Shabal Ahmed, Jan-Hendrik Kalte
Leistungsgruppe	17.30 - 20.00 Uhr	
Erwachsene		
Aktive und Hobbyspieler	19.00 - 22.00 Uhr	Shabal Ahmed, Dietmar Hechler, Jan-Hendrik Kalte
Freitag:		
Kinder und Jugend:		
Anfänger	17.30 - 19.00 Uhr	Shabal Ahmed, Dietmar Hechler und Jan-Hendrik Kalte
Leistungsgruppe	17.30 - 20.00 Uhr	
Erwachsene:		
Aktive und Hobbyspieler	19.00 - 22.00 Uhr	Shabal Ahmed, Jan-Hendrik Kalte

Bild Linke Seite:
Die VfL-Sportwochen im Ferienspaß bei Badminton

Links:
Eline und Lorraine sind nun im BW-Kader U11





Endlich wieder zwei Teams

Jugend im Aufwind



Die Herrenberg Hurricanes starten dieses Jahr mit zwei Mannschaften in die Kreisliga. Aufgrund der aktuellen Personalsituation können sie sich dies endlich wieder erlauben. Mit einem nicht wie letzte Saison völlig überbesetzten Kader kommen so alle Spieler auf genug Spielzeit, den richtigen Einsatz und Trainingsbeteiligung vorausgesetzt. Spielertrainer Christoph Küpfer sorgt sich gleich um beide Teams. Ein Unterstützer aus der zweiten Mannschaft wird aktuell noch gesucht, falls die Spiele parallel sind.

Ziel heißt abermals Aufstieg

Die Basketballer haben das Zeug zum Aufstieg. Aufgrund der großen Spieleranzahl wird auch eine entsprechend hohe Qualität von der zweiten Mannschaft erwartet. Ein Aufstieg beider Mannschaften ist möglich, jedoch geht aktuell niemand davon aus. Außerdem sollen viele in die zweite Mannschaft integriert werden, die bisher nur als Freizeitbasketballer unterwegs waren. Mit dem erfolgreichen Abschneiden einer Mannschaft wäre aber schon der knapp verpasste Aufstieg vom letzten Jahr vergessen. Nachdem die Hurricanes durch eine Niederlage am grünen Tisch den Direktaufstieg verpasst hatten, zeigte sich jedoch gegen die Gegner aus der Bezirksliga, dass der Sprung zum jetzigen Zeitpunkt zu groß gewesen wäre.

Auch die Jugend wirbelt wieder

Mit dem Start von drei Jugendmannschaften, der U12, der U14 und der U20, sind die Hurricanes wieder recht breit aufgestellt. Die Ausnahme bilden die 14- bis 17-jährigen, für die es leider nicht genug Spieler gibt, um eine eigene Mannschaft zu stellen. Bei einem entsprechenden Zuwachs



bis zur Winterpause ist man aber bereit und gewillt, eine weitere Mannschaft zur Platzierungsrunde für die zweite Saisonhälfte zu melden. Ronnie Gründler

Links:
U12 beim Hurricanes-Cup
Oben:
Kreisliga-Spiel gegen Mössingen

Termine:

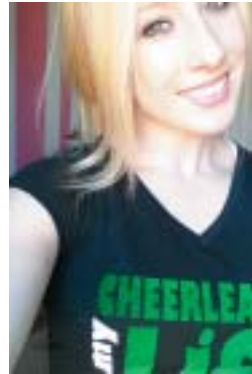
- Sa, 22.10.2016**
Herren 2 – VfL Nagold (16 Uhr)
Herren 1 – SV Böblingen 3 (18 Uhr)
- Sa, 19.11.2016**
Herren 2 – VfL Sindelfingen 1 (16 Uhr)
Herren 1 – TV Rottenburg 2 (18 Uhr)
- Sa, 26.11.2016 (16:00 Uhr)**
VfL Herrenberg 2 – VfL Herrenberg 1
- Sa, 10.12.2016**
Herren 2 – SV Pfrondorf 2 (16 Uhr)
Herren 1 – TV Derendingen 4 (18 Uhr)

www.herrenberg-hurricanes.de

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 bis U16	Nima Khosrovan	0174 / 9553840
U18 / U20	Stacy Muse	0175 / 8576879
Männer 1 und 2	Christoph Küpfer	0176 / 32738968
Freizeitspieler	Günter Schmickl	07032 / 24142
Teams, Trainer und Trainingszeiten in Kreissporthalle:		
U10/U12	Nima Khosrovan	Mo & Mi 17:30 – 19:00
U14	Nima Khosrovan	Mo & Mi 19:00 – 20:30
U18/U20	Stacy Muse	Mo & Mi 19:00 – 20:30
Herren 1 & 2	Christoph Küpfer	Mo & Mi 20:30 – 22:00
Freizeit	Günter Schmickl	Mo & Mi 20:30 – 22:00

Vom Go Go zum Adler

Ein Interview mit Jessica Deffner



Jessica Deffner

2004 meldete sich Jessica zum Cheerleader Try out in Holzgerlingen an. 10 Tage später kam der ersehnte Anruf. Sie durfte ins Cheerleader Team der Steinenbronner Cheerleader Go Go's.

Mit ihren 9 Jahren war sie voller Eifer dabei. Seit 2008 ist sie bei den Cheerleadern des VfL Herrenberg weiter begeistert dabei. Sie hat jedes Jahr an Landesmeisterschaften teilgenommen und als Aktive und Coach mehrere Titel, unter anderem Landesmeister und Vizemeister, mit nach Hause gebracht. Ein Ende der Leidenschaft zu diesem faszinierenden Sport ist nicht abzusehen.

Jessica, du bist aktives Mitglied der Eagles Cheerleader und Coach bei den Black Hawks, was machst du sonst?

Ich studiere Gesundheitsmanagement und absolviere bei Kieser Training meine Ausbildung. Im Frühjahr trainiere ich zusätzlich seit 2013 als Assistententrainer in Ruit die Jugendauswahl der Cheerleader von Baden Württemberg für die Trophy Meisterschaft.

Cheerleading

Abteilungsleiter: Danja Deffner 0157/89 09 46 25 Danja.Deffner@t-online.de
Jugendleiter: Jessica Deffner 0157/84 05 60 99 Jessica.Deffner@t-online.de
Headcoach: Danja Deffner siehe oben

PeeWees: 6-12 J. Di. 17:30 - 19:00 Uhr Albert Schweizer Turnhalle
 Little Sparrows Fr. 17:30 - 19:00 Uhr Albert Schweizer Turnhalle

Juniors: 12-16 J. Di. 19:00 - 20:30 Uhr Albert Schweizer Turnhalle
 Black Hawks Fr. 19:00 - 20:30 Uhr Albert Schweizer Turnhalle

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



Jessy beim Fliegen



Was fasziniert dich an diesem Sport?

Er ist vielseitig. Tanz, Akrobatik und Bodenturnen gehören zu meinen Lieblingsbereichen.

Vor Kurzem warst du im Urlaub, trainierst du da auch?

Ja, aber nur zum Spaß und im Wasser. Dort kann beim Runterfallen nichts passieren.

Wirst du in den kommenden Monaten an Wettkämpfen oder anderen Veranstaltungen teilnehmen?

Am 8. Oktober 2016 nehme ich mit meinen Teamkollegen der Senior Kader Baden Württemberg am German Bowl der Footballer in Berlin teil. Dort unterstützen wir das Team an der Sideline im Kampf um den deutschen Titel.

Hast du dich schon einmal im Cheerleading verletzt?

Blaue Flecken gibt es immer. Aber ja, bei der Vorbereitung zur Deutschen Cheerleadermeisterschaft 2011 bin ich von einer Pyramide runter gefallen. Zwei Hals- und drei Brustwirbel waren angeknackst. Halskragen und 12 Wochen Sportverbot waren die Folge. Zum Glück war es auf einem weichen Schwingboden und dank guter Muskulatur kann ich weiterhin Cheerleading machen.

Welche Ziele hast Du?

Mit dem Team motiviert auf die Landesmeisterschaft 2017 zu trainieren und mich im Tumbling an meinen Running Elementen wie Radwendesalto wieder zu verbessern. Als Coach die Juniors Black Hawks

auf die Meisterschaft vorzubereiten und eine erfolgreiche Teilnahme an der Landesmeisterschaft zu absolvieren.

Welche Position hast Du in Deinem Team?

Ich bin flexibel als Base und Middlelayer einsetzbar. Am liebsten aber im Partnerstunt. Hier möchte ich endlich wieder durchstarten. In letzter Zeit war es schwer, Männer ins Team zu bekommen. Das hat sich aber durch unsere neuen Teamkollegen zum Glück geändert.

Was versteht man unter Partnerstunt?

Wir sind ein Coed Team, Männer und Frauen gemischt. Männer stehen unten und halten die Frauen allein auf ihren Händen.

Herzlichen Dank für das Interview, Jessica

Vom Ceer zum Dirty Dancing

Nordic Walking tut der Seele gut

Walken kann man zu jeder Jahreszeit, an fast jedem Ort



„Die Technik ist einfach und nach etwas Training schnell erlernt“, sagt Anne Christian-Kano. Sie leitet eine der drei Nordic Walking-Gruppen, die die Freizeitsportabteilung zurzeit anbietet. Jeden Mittwoch um 18.30 Uhr treffen sich zwischen vier und acht Läuferinnen und Läufer im Alter von 50 bis 70 Jahren am Waldfriedhof, um gemeinsam durch den Schönbuch zu walken. Dauer und Geschwindigkeit sind je nach Fitness unterschiedlich. Bei schlechtem Wetter im Winter fällt das Treffen aus.

Aller Anfang ist leicht

Viel Ausrüstung benötigt man nicht: Das Wichtigste sind gute Walking-Schuhe, eventuell Sport-Funktionskleidung und auf alle Fälle gute Walking-Stöcke mit einer entsprechend eingestellten Handhalterung. „Viele Anfänger sind skeptisch, was das Laufen mit Stöcken angeht, aber das legt sich nach ein bis zwei Proberunden“, berichtet Anne Christian-Kano. Die Stöcke federn das Gewicht des Auftritts beim Laufen ab und schonen so Gelenke und Knochen.

Die passenden Stöcke finden

Zum Ausprobieren hat die Mittwochs-Gruppe zwei Paar Stöcke angeschafft. Wer länger dabei bleibt, wird sich eigene Stöcke zulegen. Die Stocklänge ist in der Regel Körpergröße mal 0,66. Erfahrungsgemäß sind feste Stöcke besser als verstellbare, da sich die Größe nicht verstellen kann. Die ist wichtig, denn die Sportart kommt aus dem Skilanglauf und diente ursprünglich als Sommertraining für Skilangläufer. Empfehlenswert ist eine Beratung im Sportfachgeschäft.

Ganzkörpereinsatz durch Stöcke

Das Laufen mit den leichten Stöcken hat mehrere positive Folgen. Der regelmäßige Stockeinsatz trainiert auch die Schulterpartie und die Oberarme und verbessert die Koordination durch den diagonalen Stockeinsatz. Auch bei Gefälle oder bei Steigungen sind die Stöcke eine gute Hilfe – ein großer Vorteil gegenüber dem Laufen ohne Stöcke oder dem Joggen.

In der Gruppe ist das sanfte oder sportlich-ehrgeizige Ausdauer-Training zudem noch kommunikativ. „Manche können sich beim Walking gut unterhalten und werfen so Ballast ab. Man sagt auch, dass wenn man sich beim Walken gut unterhalten kann, dass dann das Tempo stimmt“, erzählt Anne Christian-Kano. Auch die Regelmäßigkeit der Gruppen beim VfL-Freizeitsport ist ein Vorteil: Man kann sich darauf verlassen, dass immer jemand da ist, mit dem man walken kann. So finden auch Anfänger, die den Schönbuch nicht kennen, den richtigen Weg und profitieren vom Laufen auf dem Waldboden. Das regelmäßige Training verbessert je nach Intensität Kondition und sein Durchhaltevermögen. Nicht zuletzt verbessert Nordic Walking die Haltung und den Gang.

Die Alltagshektik bleibt draußen

„Außerdem kann man nach einer Tour wunderbar von der Tageshektik oder dem Alltag abschalten“, ist Anne Christian-Kano überzeugt.

Weitere Termine zum Joggen und Nordic Walking in der Gruppe, manche auch über den Winter, finden sich regelmäßig im Herrenberger Amtsblatt und unter www.vfl-herrenberg.de/freizeitsport.

Volker Lehmkuhl



Nordic Walking im Schönbuch

Freizeitsport

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

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

Im November wird's spannend

Die Süddeutsche Meisterschaft findet in Herrenberg statt

Am Samstag, 19.11.2016, richtet die Abteilung Kampfkunst die Süddeutschen Meisterschaften der IAKSA in der Herrenberger Markweghalle aus. Drei Länder treten in den Kategorien Taekwondo, Kickboxen und Karate an. Die Wettkämpfe sind in viele Teilkämpfe gegliedert. So wird

auch Anfängern die Möglichkeit geboten, erste Turnier Erfahrungen zu sammeln und Wettkampfluft zu schnuppern.

Profis in der Ausrichtung

Nach der erfolgreichen Durchführung der Süddeutschen Meisterschaft im November

2014 hat man gerne wieder in Richtung der Abteilung Kampfkunst des VfL Herrenberg geschaut, als es darum ging, einen Ausrichter für diese Veranstaltung zu finden. Gemäß den Leitwerten des VfL Herrenberg: Verbindend, fortschrittlich und Leistungsstark, hat sich das Kampfkunst-Team rund um Ingo Welte Professionalität bewiesen.

Herzliche Einladung

Jetzt sind die Vorbereitungen in der heißen Phase, denn neben unseren erfolgswöhnten Teilnehmern werden auch wieder zahlreiche Helfer ins Rennen geschickt. Mit Sicherheit wird es spannend und wir laden herzlich ein, dabei zu sein, um die Wettkämpfe live zu erleben.

Allen Teilnehmern wünschen wir viel Erfolg und allen Helfern ein gutes Gelingen.

Andreas Uhlig



Kampfkunst

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

Taekwondo: Albert-Schweitzer-Sporthalle

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

Kickboxen: Fr. 18.15 - 19.15 Uhr

Katori Shinto Ryu:

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

Spartenleiter: Andreas Uhlig 0 74 57 / 69 75 10

Neun Turniere zur Jahreswende

Ohne Werbepartner geht es nicht

Die Fußballabteilung ist sehr froh, über gute und treue Partner aus der Wirtschaft und dem Handel zu verfügen, die sich der Förderung des Fußballs widmen. In den letzten Jahren legte die Fußballabteilung den Fokus auf die eigenen Turniere, um weitere Partner oder auch bestehende in Ihrem Engagement werbetechnisch zu gewinnen.

Aufwand von Auf- und Abbau reduzieren

Im Jahr 2012 wurde der Kreissparkassen Junior-Cup in der Längenholzhalle ins Leben gerufen, um die vielen Wochenendturniere mit Auf- und Abbau auf ein großes Turnier zu reduzieren. In den bestehenden Gäubote-Cup wurde der KSK Junior Cup und der SAM-Soccer-Cup (Damen und Juniorinnen) integriert. Somit finden zwei

Turniere von Weihnachten und Neujahr, bis in die erste Januarwoche hinein sieben Jugendturniere und zwei Aktiventurniere in der Längenholzhalle statt.

Turnierabwicklung verläuft Hand in Hand

Der Aufwand ist für die Organisatoren sehr groß geworden, aber Auf- und Abbau sowie alle Zulieferer freuen sich über dieses Tur-

Beim Gäubote-Cup 2015



nier Event. Im Jahr 2014 kam dann zur Kreissparkasse der Werbepartner AOK hinzu. Ein Partner, der sehr gut zu der Veranstaltung passt. Circa 300 Helfer sind an sieben Tagen in zwei bis drei Schichten tatkräftig am Gelingen der Turniere beteiligt.

Premiere für den Volksbank Regio-Cup

Bei den Feldturnieren mischen die Werbepartner ebenfalls sehr aktiv bei zwei Großaktionen mit. Der Schittenhelm Bautiger Junior-Cup Ende Juni wird seit 2015 für die unteren Jugendmannschaften im und um das Volksbankstadion ausgetragen. Für die A- und B-Junioren findet dieses Jahr zum ersten Mal der Volksbank Regio-Cup statt. Dieses Turnier dient hö-

herklassigen Mannschaften als Vorbereitungsturnier und wird mit jeweils zehn Mannschaften an zwei Tagen ausgetragen. Bei vier Aktiven Mannschaften, zwei Alte bzw. Junge Herrenmannschaften und 14 Jugendmannschaften in der laufenden Saison 2016/17 ist die Fußballabteilung einmal mehr breit aufgestellt. Dank der tatkräftigen Unterstützung unserer Sponsoren und die Vergabe der Namensrechte können die Kosten für den Spielbetrieb, Sportkleidung und Geräte, Trainer, Turniergehälter und Schiedsrichter abgedeckt werden.

»Los Talentos« wird zu »Sportshelden«-Fußballschule

Als neuestes Highlight wurde für unsere Fußballschule „Los Talentos“ ein Na-

mensgeber gefunden. Die Fußballschule des VfL Herrenberg heißt nun „Sportshelden“-Fußballschule. Hintergrund ist das Sportgeschäft Sportshelden in Ehningen, bei welchem wir Fußballer mit der Fa. JAKO unsere Ausrüstung beziehen. Ebenso im Boot ist der DM-Markt aus Gärtringen, welcher bei den Fußball Camps aktiv als Partner zur Seite steht.

Danke an die Sponsoren

Neben unserem Hauptsponsor Bauforum sind noch circa 50 weitere Firmen und Betriebe in der Unterstützung mit Banden-, Stadionheft- und Trikotwerbung aktiv:

Hier ein Auszug von weiteren und von der Fußballabteilung empfohlenen treuen Partnern:

- Volksbank Herrenberg-Nagold-Rottenburg
- Schittenhelm Bau
- Peters Lager-technik und Betriebseinrichtung
- Seipel Automobile
- Wohn Idylle Gack
- Getränke Holz
- Holz-Feller GmbH
- Fielmann
- Kreissparkasse Böblingen
- Fahrzeugaufbereitung Juntke
- Autohaus Weeber
- CBR Fashion Group
- Martinhornconsulting
- Kettner GmbH
- TERRA Umweltservice
- KiK-TV
- König Kebaphaus
- SÜLZLE Nutzeisen
- Sonntag Sonnenschutzsysteme
- Miftari Bau
- Metzgerei Gerullis
- Metzgerei Bosch
- Metzgerei Weippert
- Autohaus Wackenhut
- Bausparkasse Wüstenrot
- Volkshochschule Herrenberg
- Stadtwerke Herrenberg
- Bäckerei Baier
- Bäckerei Sehne
- Brauerei Hochdorfer
- Brauerei Schönbuch Bräu
- Baugeschäft

Roth • Ratz Fatz • Autohaus Neuffer • Karosserie Neuffer • Buchhandlung Schäufele • Fahrschule Halanke • Ofenbauer Lenhardt • Sanitär Keuler • Vermessungsbüro Hartenberger und Philipp • Autohaus Beblon • Toto Lotto Baden-Württemberg und einige weitere mehr...

Es gilt danke zu sagen an so ein großes Engagement für den Jugend- und Aktivenfußball, welcher ohne diese Unterstützung heute in dieser Größenordnung und vor allem mit dieser Qualität, nicht mehr existieren könnte.

Jasmin Weckenmann

Unten links: Achim Else in seinem Element

Unten rechts: Die Luft knistert vor Spannung



Fußball (Sommerplan)

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

Herren I + II	Di, Mi, Fr	19.00 - 20.30 Uhr
AH Herren Alt	Di	19.00 - 20.30 Uhr
AH Herren Jung	Di, Do	15.00 - 17.00 Uhr
Spielleiter: Heinz Bolle 07032 / 26135 Serkan Kacar 07032 / 74543		
Damen I + II	Mo, Mi, Fr	19.00 - 20.30 Uhr
Spielleiter: Steve Henrich 07032 / 7840549		
A Jugend	Mo, Di, Do	19.00 - 20.30 Uhr
B Jugend	Mo, Di, Do	19.00 - 20.30 Uhr
Koordinator: Markus Rühle 07032 / 22011		
C1 Jugend	Mo, Mi, Fr	17.30 - 19.00 Uhr
C2 Jugend	Mo, Mi	17.30 - 19.00 Uhr
D1 Jugend	Mo, Mi, Fr	17.30 - 19.00 Uhr
D2 Jugend	Di, Mi, Fr	17.30 - 19.00 Uhr
Koordinator: Bastian Stephan		
E Jugend	Di, Fr	17.30 - 19.00 Uhr
F1 Jugend	Di, Do	17.30 - 19.00 Uhr
F2 Jugend	Di, Do	17.30 - 19.00 Uhr
Bambini	Di	17.30 - 19.00 Uhr
Koordinator: Dirk Hoffmann 07032 / 28328		
C/D Juniorinnen	Mo, Mi	17.30 - 19.00 Uhr
Koordinator: Steve Henrich 07032 / 7840549		
Fußballschule Los Talentos		
Fördertraining	Fr	15.00 - 17.00 Uhr
G-Junioren	Fr	15.00 - 17.00 Uhr
Koordinator: Dirk Hoffmann 07032 / 28328		



Termine Turniere:

Gäubote Cup:
27.12. – 30.12.2016

AOK-KSK-Junior-Cup:
27.12. – 04.01.2017

Schittenhelm Bautiger Junior-Cup:
Juni 2017

Volksbank Regio-Cup:
August 2017

Schwungvoll vorwärts mit Spaß am Handball was bewegen und erreichen!



Schon immer war und ist unsere Handballabteilung des VfL Herrenberg geprägt durch das hohe Engagement der Ehrenamtlichen. Diesen helfenden und unterstützenden Händen, die ihr Engagement und ihre Zeit Woche für Woche in zig Trainingseinheiten, Turnierteilnahmen und Spielen während der Spielrunde zur Verfügung stellen, sei nochmals auf diesem Weg ein dickes Dankeschön ausgesprochen.

Sport vermittelt Werte

Letztlich ist das Mitwirken und das aktive Handballspielen auch eine Schule des Lebens, weil es in Mannschaftssportarten immer auch um Werte geht. Werte, durch die man lernen kann, was Gemeinschaft bedeutet und wie wichtig diese Gemein-

schaft ist, in der jeder seinen Beitrag leisten kann. Unter anderem bedeutet dies, sich aufeinander verlassen zu können, ein gemeinsames Ziel zu haben, nicht eigenständig zu sein, sich für die anderen einzusetzen und fair miteinander umzugehen.

Auch wenn's brennt

Handball verlangt und entwickelt gute Charaktereigenschaften, in der Halle aber auch außerhalb. Es ist eine ganz besondere Erfahrung, in ein Team eingebunden zu sein; Teil einer Mannschaft, eines größeren Ganzen zu sein. Gemeinsam gewinnen und noch viel wichtiger, gemeinsam verlieren zu können und gemeinsam für eine Niederlage gerade zu stehen – ohne Schuldzuweisungen. Im Sinne des Teamgeistes gilt es dies alles zu erfahren, zu

lernen und weiter zu entwickeln. Mit diesen Vorgaben im Gepäck sind die Verantwortlichen auch in der vergangenen Saison mit den Kindern der unterschiedlichen Jahrgänge von 2005 bis 2009 ans Werk gegangen... und werden es jedes Jahr wieder aufs Neue angehen.

Handballer fallen nicht einfach vom Himmel

Die Grundlagenarbeit beim Stammverein VfL Herrenberg zeigt schon recht früh Erfolge. Mit zwei gemischten und einer weiblichen Mannschaft bei der E-Jugend (Jahrgänge 2005/06) und zwei Mannschaften bei den Minis (Jahrgänge 2007-09) ging die VfL-Handballjugend in der Hallenrunde 2015/2016 an den Start. Und dies recht erfolgreich. Konnte man doch am Ende der Spielrunde zwei Bezirksstaffelsieger bei der E-Jugend präsentieren. Dies waren zum einen die weibliche E-Jugend, die ohne Punktverlust in ihrer Staffel den ersten Platz erreichten, und das gemischte E-Jugend-Team 1, das mit lediglich einer Spieltagniederlage ebenfalls Staffelsieger wurde.

Ebenfalls konnten Jugendspieler / Innen des VfL, die in Teams der älteren Jugend, die sich in Teams bei der SG H2Ku Herrenberg formieren, erfolgreich die Runde 2015/16 abschließen. So gab es eine erfolgreiche Saison bei der weiblichen D-Jugend als auch bei der weiblichen B2 der der SG, die mit einem Bezirksmeistertitel die Spielrunde 15/16 abschließen konnten.

Die tolle Saisonleistung wurde dann bei der Sportlerehrung des VfL entsprechend wertgeschätzt und mit Urkunden, Sportlermedaillen und je einem Sachpreis belohnt.

Ralf Ferdinand



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

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

Die Bilder links zeigen die erfolgreichen Teams der männlichen und weiblichen E-Jugend des VfL
Bild ganz links:
Weibliche D-Jugend im Spielbetrieb der SG H2Ku

Endlich hat's geklappt!

Kinderleichtathletik im VfL Herrenberg etabliert



Marika Vetter

Als eine der ältesten Sportarten überhaupt, darf natürlich auch in Herrenberg die Leichtathletik nicht fehlen. Nachdem jahrelang keine Kinderleichtathletik beim VfL Herrenberg angeboten wurde, gibt es nun seit einem Jahr wieder zweimal in der Woche Leichtathletik-Training für unseren Nachwuchs von 6 bis 14 Jahren. Begonnen mit drei Kindern wurde die Gruppe schnell immer größer und lebhafter. Mittlerweile sind wir eine Gruppe von 20 Kindern, die fleißig zweimal pro Woche die verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik trainieren und mit sehr viel Ehrgeiz und Spaß dabei sind.

Laufen und Springen

Egal ob Sprint, Ausdauerlauf, Wurf, Hürdenlauf oder Hoch- und Weitsprung – es ist für jeden etwas dabei. Die vielen Disziplinen, die die Leichtathletik umfasst, bieten die Möglichkeit, dass für jeden etwas dabei ist. Während der Sprint und die Sprungdisziplinen bei den Kindern sehr beliebt sind, gehören der Ausdauerlauf und Wurf zunächst bei den meisten Kindern eher nicht zu den Lieblingsdisziplinen. So hört man öfter ein Stöhnen oder Jammern, wenn es am Anfang des Trainings heißt, dass heute gelaufen wird. Auch das Einlaufen zu Beginn der Stunde

wird von den Kids gerne von zwei auf eine Runde runtergehandelt. Mit „ach müssen wir heute echt einlaufen?“ wird die Gutmütigkeit des Trainers angezapft, was jedoch nicht heißt, dass das Training nicht anstrengend wird! Von Kraftzirkeln über Sprints, Lauf-ABC, Weitwurf, Hürdenlauf, Weit- und Hochsprung freuen sich die Eltern immer wieder aufs Neue, wenn sie ihre Kinder fix und fertig aber stolz und zufrieden vom Training abholen können. Und zuhause geht's dann wahrscheinlich früher als gewohnt ins Bett.

Mit voller Motivation dabei

Oft hat man in der motivierten Gruppe als Trainer das Gefühl eigentlich überhaupt nicht gebraucht zu werden, da man meistens mit einem „Können wir heute...“ und „Machen wir heute...“ begrüßt wird und die Kinder schon das komplette Training durchgeplant haben. Einen ganz wichtigen Stellenwert hat neben der Motivation, der Disziplin und dem Ehrgeiz, den die Kinder meistens schon mitbringen, der Spaß beim Trainieren. Usain Bolt hat einmal gesagt „Es kann nicht jeder der schnellste Mann der Welt werden“ und genau deshalb darf bei uns der Spaßfaktor auf keinen Fall fehlen.

Schneller, höher, weiter

Angefangen mit Spiel und Spaß, wagen sich mittlerweile immer mehr Kinder auch an Wettkämpfe, die bisher sehr erfolgreich absolviert wurden. Bei der Laufserie des Schönbuch-Cup oder beim Kayher Kirschblütenlauf sammelt der eine oder andere schon fleißig Podestplätze und gewinnt den einen oder anderen Preis. So wird der Ehrgeiz, gute Platzierungen zu erzielen und sich im Training noch mehr anzustrengen, immer mehr geweckt.

Sportabzeichen

Auch das Sportabzeichen haben wir während des Trainings erfolgreich absolviert. Da hier genau die Disziplinen der Leichtathletik geprüft werden, war das Sportabzeichen für alle leicht zu schaffen und das Ziel der meisten Kinder war es, das goldene Sportabzeichen als Bestätigung zu erlangen. Auch hier war der Ehrgeiz hoch und viele Disziplinen mussten wir nochmal und nochmal messen und stoppen, bis auch wirklich alle mit ihrem Ergebnis zufrieden waren.



Einfach mal vorbei kommen

Da wir noch sehr viel Platz im Stadion zur Verfügung haben, kommt doch einfach mal zu einem Training vorbei und schaut, ob es auch euch Spaß macht.

Wir trainieren sowohl montags als auch mittwochs von 17:30 bis 19:00 Uhr. Die meiste Zeit sind wir im Volksbankstadion an der Schießmauer und nur über die Wintermonate von November bis April, wenn es uns draußen zu kalt ist, trainieren wir in einer der Hallen im Längenholz.

Wir freuen uns auf Jeden, der zum Schnuppern vorbeikommt!

Marika Vetter

Leichtathletik		
Abteilungsleiter:	Steffen Rau, 07457 / 9567555	
Jugendleiter:	Jochen Nüssle	
E-Mail:	leichtathletik@vfl-herrenberg.de	
10 bis 14 Jahre	Mo. 17.30 – 19.00 Uhr Mi. 17.30 – 19.00 Uhr	Volksbankstadion (April bis Oktober) Schickhardt halle (November bis März) Marika Vetter, Philine Hirschmann
U 16 bis Aktive	Mo. 19.00 – 20.30 Uhr Mi. 19.00 – 20.30 Uhr	Volksbankstadion (April-Oktober) Kreissporthalle (November-März) Melanie Buchmüller
Laufftreff für alle Alters- und Leistungsklassen	Mi. 18.30 Uhr	Waldfriedhof (im Sommer)
	Mi. 19.00 Uhr	Hallenbad (im Winter)
	Do. 19.00 Uhr	Waldfriedhof (im Sommer)
	Do. 19.00 Uhr	VfL-Center (im Winter)
	Sa. 8.30 Uhr	Waldfriedhof (lange Läufe; im Sommer)
	Sa. 16.00 Uhr	Waldfriedhof (im Sommer)
Sa. 15.30 Uhr	Waldfriedhof (im Winter)	Waldfriedhof
Sa. 8.30 Uhr		Kontakt: Joachim Brenner
Fitness	Mi. 19.00 – 20.30 Uhr	Kreissporthalle Eberhard Schilling, 0 74 52 / 73 65
Fußball (Lullis)	Mo. 19.00 – 20.30 Uhr	Volksbankstadion nach Vereinbarung (Sommer)
	Mo. 20.30 – 22.00 Uhr	Schickhardtalle (Winter) Volkhard Günter, 0 70 32 / 61 71

Das Trainingskonzept steht

Im freien Flug durch den Wald



Levi beim Sprungtraining am großen Table.

Unsere Streckeneröffnung Anfang Mai war ein großer Erfolg und die Strecke wird von den Mountainbikern gut angenommen. Selten ist man beim Befahren der Strecke allein, häufig wollen auch andere Mountainbiker auf der Strecke fahren und ihre Fähigkeiten testen.

In der Zwischenzeit haben wir unser eigenes Trainingskonzept entwickelt. Da wir verschiedene Alters- und Könnertufen vereinen müssen, haben wir uns für ein relativ freies System mit einem Segmenttraining entschieden.

Segmenttraining?

Das läuft so ab: Wir sammeln uns am Streckeneinstieg und machen ein bis zwei komplette Abfahrten auf der Strecke. Das dient dazu, die eigenen Schwächen und Problemstellen zu entdecken, an denen gearbeitet werden soll. Die Strecke wird

für die Dauer des Trainings gesperrt und man teilt sich in Gruppen ein, je nachdem welches Segment man fahren möchte. Hierdurch ist klar geregelt wo gefahren wird, damit man sich nicht in die Quere kommt.

Anschließend werden die ausgesuchten Segmente oft hintereinander gefahren. Dies hat den Vorteil, dass man sich voll auf Problemstellen und Techniken konzentrieren kann und nicht immer die ganze Zufahrt und Abfahrt absolvieren muss. Es ist beispielsweise möglich, nur das Steinfeld zu trainieren oder die Sprungtechnik am Table zu verbessern.

Sperrung während des Trainings

Während des VFL-Trainings darf ausnahmsweise wieder hochgeschoben werden. Aus diesem Grund ist die Strecke gesperrt und nur für Trainingsteilnehmer freigegeben. Außerhalb des Trainings ist ein Hochschieben streng verboten, um Unfälle zu verhindern. Außerdem ist das Training in der Gruppe sicherer, da man immer mit Hilfe rechnen kann, sollte mal etwas schief gehen. Es ist aber auch kein Problem einen erfahreneren Fahrer um Rat zu bitten oder sich ein Segment vorfahren zu lassen.

Daniel Hohpe

Levi Kusterer, einer der Jüngsten

Er ist regelmäßig bei unserem Training dabei und möchte euch gerne etwas dazu berichten:

„Liebe Leser und Leserinnen, ich bin Levi, 11 Jahre alt und fahre beim VFL Downhill. Ich bin seit April dabei und habe mitgeholfen, die Strecke zu bauen. Ich freue mich auf jeden Montag und Freitagnachmittag, weil dann Training ist. Wir helfen



uns gegenseitig mit guten Tipps. Wir üben im Training hauptsächlich Sicherheit, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Sprünge usw. Seit ich am Training teilnehme, bin ich sicherer auf dem Fahrrad geworden. Ganz wichtig: Ohne gute Ausrüstung geht in diesem Sport gar nichts! Ich freue mich schon auf das nächste Training. Falls ihr auch Lust bekommen habt ein Probetraining zu machen könnt ihr uns auf der Strecke besuchen und selbst die Strecke austesten. Wir schauen uns gerne auch euer Equipment an.“

Levi Kusterer



RadSPORT

Abteilungsleiter: Daniel Hohpe, 07032/992 908

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

Trainingszeiten:

Montags 16-18 Uhr, Freitags 16-18 Uhr
Bei starker Nässe, Schnee oder Dunkelheit kein Training. Treffpunkt am Streckeneingang
Infos: <http://radSPORT.vfl-herrenberg.de/home/>

Erinnerungen an Spanferkel im Freibad

Tarare – mehr als nur eine Partnerstadt



1993 Betreuer-Staffel

Die bis in die 50er Jahre zurückreichende Städtepartnerschaft zwischen Herrenberg und der französischen Partnerstadt Tarare hat auch im sportlichen Bereich ihre Spuren hinterlassen. Zum 50jährigen Vereinsjubiläum 2016 des Tararer Schwimmclubs reiste das Herrenberger Schwimmteam mit grossem Kader an.

Medaillenreich nach Hause

Mit über 100 Medaillen, vielen Bestzeiten und Pokalen überzeugten die Wasserratten aus Herrenberg bei dem Regionalen Wettkampf von vier Vereinen im Tararer Hallenbad. Die sportliche Verbundenheit der beiden Vereine aus Herrenberg und Tarare hat schon eine lange Tradition. Schon 1977 bei der Einweihung des Herrenberger Hallenbades wurden die ersten Kontakte geknüpft, was zehn Jahre später beim Hallenbad Jubiläum zum ersten sportlichen Vergleich führte.

Zeltlager im Freibad

Jean-Marie Rouchon, das Urgestein und Initiator des CN Tarare war es auch, der immer wieder den Kontakt nach Herrenberg suchte. Zusammen mit dem damaligen Technischen Leiter, Hans Lalka vom VfL Herrenberg, organisierte man Veranstaltungen auch neben dem Wasser. Mit Zeltlagern im alten Herrenberger Freibad, bei dem auch unsere Sportfreunde der DLRG aus Rhede öfter dabei waren, wurde bei Spanferkel und Lagerfeuer feste gefeiert.

Geselligkeit kam nie zu kurz

Bei den regelmäßigen Gegenbesuchen wurde so manche Freundschaft geknüpft, die bis heute noch Bestand hat. Sportliche Wettkämpfe standen ebenso auf dem Pro-

gramm wie der gesellige Aspekt, zum Beispiel die Besuche beim alle fünf Jahre stattfindenden "fête des mousselines". Nicht nur Sport, sondern auch die kulturelle Seite kam zum Tragen. Besuche in manchen mittelalterlichen Städten, oder eine Stadtrundfahrt in Lyon, gehörten zum Programm. Die meistens private Unterbringung in den Familien war immer ganz toll organisiert. Mit Beginn des Herrenberg-Cup, der 1988 aus der Taufe gehoben wurde, waren die Tararer fast immer dabei und belegten sehr gute Plätze im Mittelfeld.

Zum 50jährigen Vereinsjubiläum brachten die VfL-Schwimmer eine aus Naturholz gefertigte Sitzbank als Gastgeschenk mit, damit nach dem Training ausgeruht werden kann. Zahlreiche Promis überbrachten Glückwünsche zum Jubiläum, allen voran die alten und neuen Bürgermeister von Tarare.

Hans Lalka

Schwimmen

Abteilungsleiterin:

Edeltraud Neff, 07459 / 1383

Jugendleiter:

Patrik Fronk, 07032 / 3 24 48

Stefanie Kohler, 07032 / 22665

Daniel Yang, 07032 / 201820

Ort:

Hallenbad Herrenberg

Kinder:

Mo. 17.00 - 17.45 Uhr

Nachwuchs/

Mo. 17.00 - 17.45 Uhr

Wettkampf:

Di. 17.00 - 17.45 Uhr

Do. 17.00 - 18.00 Uhr

Jugendliche/

Mo. 18.45 - 20.15 Uhr

Wettkampf:

Di. 17.45 - 19.45 Uhr

Do. 18.00 - 19.00 Uhr

Fr. 17.00 - 18.30 Uhr

Sa. 11.00 - 12.30 Uhr

Masters:

Mo. 20.15 - 21.45 Uhr

Sa. 10.00 - 11.00 Uhr

Trocken-

Mi. 19.00 - 22.00 Uhr

Training:

Jerg-Ratgeb-Schule, kleine Halle

Info zu Schwimmkursen und Vorschwimmen:

www.vfl-herrenberg/schwimmen



1988 im alten Tararer Freibad



1995 Fest beim Zeltlager

Aktiv im Seniorensport

Neue Abteilungsleitung stellt sich vor

Nach der erfolgreichen Ära Dieter Höpner wird das neue Führungs-Trio um Helga Graf, Vera Lalka und Peter Knott die Geschicke der Seniorensportabteilung lenken.



Oben:
Abteilungsleiter
Helga Graf (rechts),
Stellv. Vera Lalka (links) und
Stellv. Peter Knott (Mitte)

Rechts:
Erich Rode

Wir schaffen das!

Zunächst herrschte wenig Klarheit, dann vorsichtige Vorschläge, Andeutungen über evtl. Übernahme von Verantwortung („Was muß man denn da machen . . .“). Die letzte



Hürde galt es zu nehmen, als die vorherige, außerordentliche Planungsvielfalt zur Sprache kam: Jährlich acht bis zehn Veranstaltungen wie Freizeiten, Wanderungen und Besichtigungen zu organisieren, ist das am Anfang zu schaffen? Nach einer allgemeinen Bekundung zur Hilfeleistung versprach der Vorschlag, ein Führungsduo in ein Trio umzuwandeln, einstimmige Zustimmung auch bei den Kandidaten. Gesagt – getan! Bei der nächsten Jahreshauptversammlung der Abteilung am 14. März 2016 nahm die Versammlung diese Lösung erleichtert zur Kenntnis und wählte die Wunschkandidaten als Führungsmannschaft einstimmig.

Eigeninitiative des Führungstrios und Unterstützung durch engagierte Mitglieder der Abteilung machten es möglich, dass bereits sechs Wochen nach der Jahreshauptversammlung im März 2016 die erste der geführten Veranstaltungen mit einer Blütenwanderung stattfinden konnte. Im monatlichen Rhythmus folgten die Besuche der Schlösser Solitude und Bärenschlössle, Schloss Hohenheim und das Städtchen Zavelstein. Weiter vorgesehen sind der Besuch der Dahlienblüte auf dem Killesberg, der Gasometer Pforzheim, ein vorweihnachtlicher Ausflug nach Heilig Kreuztal und im Dezember die Weihnachtsfeier im „Botenfischer“. Tolle Leistung!

Erich Rode

Bestes Beispiel

Dass Sport jung erhält, beweist unser Schriftführer Erich Rode. Im Februar 1958 kamen Gerda und Erich, der eine Stelle als Niederlassungsleiter einer Stuttgarter Brauerei antrat, nach Herrenberg. Beide waren in Ulm dem Handballsport verschrieben und so dauerte es nicht lange, bis sie sich im VfL anmeldeten.

Nicht nur sportlich aktiv

Neben dem Training konnte man Erich auch als Schriftführer, Kassier oder stellv. Abteilungsleiter gut gebrauchen. Nach seiner aktiven Handballzeit zog es ihn zum Freizeitsport: Bergwandern und Gymnastik, draußen und drinnen, hielten ihn fit. Karl Haug machte ihn dann zum VfL-Spiegel-Redakteur. R. Rexer und A. Gauß hatten bereits einige Jahre zuvor eine Jahresschrift der VfL-Abteilungen erstellt. Danach hat Erich in größerem Umfang an Auflagen und Inhalt zwölf Ausgaben und eine Chronik zum 150-jährigen Jubiläum des VfL herausgebracht. Diese Dokumente der Vereinsgeschichte wurden jedoch 1998 aus finanziellen Gründen eingestellt.

Das Fitnesscenterle

1993 kam Erich zur Seniorenabteilung, als Karl Haug in der Längenholzsporthalle in einem Aufwärmraum ein „Fitnesscenterle“, den Grundstein zum heutigen VfL-Fitnesscenter, legte. 2004 wurde er stellvertretender Abteilungsleiter unter Richard Dietl, unterstützte diesen bei der Planung und Durchführung seiner legendären Freizeitwochen, um später als Abteilungsleiter von 2004 – 2011 die Alleinverantwortung zu übernehmen. Danach wurde er unter den Abteilungsleitern Dieter Höpner und jetzt Helga Graf Schriftführer der Abteilung. Seit 2011 ist Erich Rode Ehrenmitglied des VfL Herrenberg. Vera Lalka



Seniorensport

Abteilungsleiterin:

Helga Graf, 07032 / 6588

Übungsleiter/innen:

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

Gymnastik:

Mo. 14.30 – 15.30 Uhr
VfL Center / Martina Hörmann

Fitness:

Sa. 9.00 – 10.30 Uhr
VfL Center / Ernst Braitmaier

Sportliche Aktivitäten, sowie geselliges Beisammensein, prägen die Harmonie der Abteilung

Die weißen Flocken locken wieder!

Wer möchte da schon widerstehen...



Nach der üblichen Sommerpause freuen wir uns, dass es wieder losgeht mit dem kühlen Spaß auf den verschneiten Pisten. Da wir von unserer Leidenschaft überzeugt sind, stehen die meisten unserer Angebote auch Schneebegeisterten offen, die (noch) nicht Mitglied in der Skiabteilung sind. Was nicht ist, kann ja noch werden.

Skibasar

Wer seine Ausrüstung komplettieren oder Ausgedientes weiterverkaufen möchte, kann sich auf den Skibasar am 19.11.16 freuen. Bei Kuchen, Glühwein oder Punsch, wird im Foyer der Stadthalle Herrenberg ab 10 Uhr Winterware angeboten. Gerade für Kinder und Neueinsteiger macht es Sinn, sich kostensparend mit dem nötigen Material einzudecken.

Saisoneröffnung

Unser erstes gemeinsames Ziel ist der Hochzeiger im Pitztal. Vom 9. bis 11.12.16 erobern wir gemeinsam das abwechslungsreiche Skigebiet. Familien sind herzlich willkommen und wir freuen uns über viele neue Gesichter.

Jugendcamp

Svenja und Lisa freuen sich auf eine coole Truppe für die Jugendfreizeit vom 2. bis 6.1.17. Sie haben ebenfalls das Skigebiet Hochzeiger für sich entdeckt. Durch die Unterkunft direkt auf dem Berg ist Ski- und Boardspaß von morgens früh bis Liftschluss garantiert. Auch das leckere Essen dank Vollpension trägt dazu bei, dass alle glücklich sind. Mit dazu gehört natürlich ein lustiges Programm am Abend.

Ski-/Boardkurse und Schneeschuhtouren

Wer nach den Feiertagen einen Bewegungsdrang verspürt, ist bei unserem 2-tägigen Ski- und Boardkurs am 27. / 28. 12.16 genau richtig. Auf den abwechslungsreichen Pisten rund um den Feldberg stellen wir euch richtig auf die Bretter. Wem es gut gefallen hat, oder wer noch etwas mehr Übung braucht, der nimmt den dreitägigen Kurs am 21./22./28. Januar 2017 auch noch mit. Die Kurse sind für alle Altersklassen geeignet. Der Spaß und das Naturerlebnis stehen dabei ganz oben.

Rennttraining

Keine Geschwindigkeitsbegrenzung gibt es beim Stangentraining am 28.2. und 1.3.17 in Menzenschwand. Unser Skischulleiter Ronald Grund bietet in den Ferien für alle jungen Vereinsmitglieder ein exklusives Rennttraining im Schwarzwald an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Also 3,2,1, los auf zur Anmeldung, Geschwindigkeit ist alles.

Ein Tag im Schnee

Wer unter der Woche blaumachen kann, den lockt der Feldberg am 14.2.17. Ute freut sich über jeden, der dem Alltag entfliehen möchte. Nicht nur für Skifahrer ist der Feldberg ein Paradies, auch Schneeschuhläufer, Langläufer und Winterspaziergänger sind willkommen. Für alle die gerne früh aufstehen – oder die kein Problem haben, sich gleich die ganze Nacht um die Ohren zu schlagen, bietet sich unsere Ausfahrt nach Ischgl an. Am 11.3.17 entführt Katharina alle Schneebegeisterten für einen Tag in das weitläufige Skigebiet.

Frauenausfahrt

Unsere Skidamen sind sehr aufgeschlossen und freuen sich über Zuwachs. Jeder der sich dem weiblichen Geschlecht zuordnet, darf vom 31.3. bis 2.4.17 mit Gabi nach Damüls-Mellau und in geselliger Runde sowohl die Pisten als auch die Hütten genießen. Wenn Engel reisen, werden sie sicher von der Sonne verwöhnt.

Saisonabschluss

Wenn im Tal die Blumen zu blühen beginnen ist es an der Zeit, dem Schnee auf den Bergen auf Wiedersehen zu sagen. Aber daran wollen wir noch gar nicht denken. Lasst uns den Winter erstmal intensiv genießen. Wann und wo wir unsere letzten Schwünge der Saison durch den weißen Schnee zeihen, verraten wir in der Frühlingausgabe des Sportlights.

Anmeldung zu Kursen & Ausfahrten

Lust bekommen mitzufahren? Weitere Informationen zu den Kursen und Ausfahrten gibt es auf unserer Homepage www.skischule-herrenberg.de.

Talent entdeckt?

Wir freuen uns über neue Lehrkräfte und Kollegen, die sich weiterbilden möchten. Als Mitglied des Deutschen Skiverbands (DSV) sorgen wir dafür, dass unserer Lehrkräfte gut geschult sind und sich fortbilden. Lernt uns 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 weitergeben möchtet. Es darf jederzeit geschnuppert und assistiert werden. Der Berg ruft!

Katja Jenkner



Ski

Abteilungsleiter:

Ralph Adensam, 0175 / 18 36 265

Skischulleiter:

Ronald Grund, 0176 / 1052 1600

Jugendleiter:

Lisa Tallafuß, 0172 / 654103
Svenja Höchst, 0176 / 8085 9019

Seniorentreff:

Gerda Kundocho, 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.



Freeze und Young Explosion vereint

Hohe Ziele für die kommende Saison

Bald beginnt die neue Wettkampfsaison für das Jazz- und Modern Dance Team „Young Explosion“. Die Mannschaft bildete sich aus ehemals zwei Gruppen – „Young Explosion“ und „Freeze“ – der Gruppenname „Young Explosion“ wurde der Einfachheit halber beibehalten. Seit

einer Saison tanzen die Tänzerinnen zwischen 17 und 29 Jahren nun zusammen. Die letzte Saison wurde gegen Ende vom Verletzungspech erschwert. Häufiger fielen Tänzerinnen aus und die Choreografie musste kurzfristig umgestellt werden. Mit dem vierten Platz in der Regionalliga und

damit knapp am Aufstieg in die Bundesliga vorbei endete sie dennoch sehr erfolgreich.

Saisonstart war bereits

Die neue Saison begann für „Young Explosion“ nach vier Wochen Sommerpause gleich Anfang August. Noch in den Schulferien wurde Technik trainiert, neue Elemente erlernt und alte verfestigt. Vervollständigend wurde das Sommerprogramm durch Konditions- und Kräftigungstraining. Die neue Choreografie, die immer für eine Saison getanzt wird, kam im September an die Reihe. Das macht erst Sinn, wenn alle wieder aus dem Urlaub zurück sind. Die Tänzerinnen wünschen sich, nach einigen Jahren fetziger Musik einen ruhigeren Titel. Trainerin Eva Heller hat schon einen Titel im Auge – verrät aber noch nicht welchen. „Wichtig ist, dass die Choreografie zum Charakter und Niveau der Mannschaft passt.“, sagt Heller.

Umverteilung der Aufgaben

Einige personelle und organisatorische Umstrukturierungen wird es vor dem ersten Turnierstart im Oktober geben. Erfahrene Tänzerinnen hören auf und Nachwuchs aus anderen Teams und den Aufbaugruppen sollen sich schnellstmöglich im Team wohlfühlen. Die drei Trainerinnen Anna Berbalk, Lisa Christmann und Eva Heller haben beschlossen, die Aufgaben neu zu verteilen, um effektiver arbeiten zu können. Eva wird sich vorwiegend um das Figurenmateriale und Choreografie kümmern, Lisa um das Technik-

training und Anna um den „undankbaren Rest“. Ein externe/r Trainer/in wird für die Vermittlung von Ballettelementen gesucht.

Ehrgeizig – und möglich

Als Ziel für diese Saison hat sich „Young Explosion“ den Aufstieg in die Bundesliga gesetzt, den sie in der vergangenen Saison so knapp verpasst haben. Wir drücken die Daumen!

Schnuppern erwünscht!

Im Herbst gibt es wieder freie Plätze in den Aufbaugruppen für alle Altersklassen. Schnuppern ist ausdrücklich erwünscht und wir freuen uns über Zuwachs! Die Trainingszeiten stehen bei Drucksetzung wegen neuer Hallenbelegung nach den Sommerferien leider noch nicht sicher fest. Diese bitte der Webseite oder der Tagespresse entnehmen – oder einfach anrufen.

Doris Olderdissen



Bald in der Bundesliga? Die Tänzerinnen von "Young Explosion".

Termine:

Offene Tanzabende für Paare zum Schnuppern
Nächste Termine 29. Oktober und 3. Dezember 2016



Tanzsport	
Abteilungsleiterin:	Evelyn Schneider, 07032 / 76426 tanzsport@vfl-herrenberg.de www.vfl-herrenberg/tanzsport
Trainingsorte:	Clubheim TSC, Rigipsstr. 5, Gültstein (JRH) = Jerg-Ratgeb-Halle (A)= Ammertalhalle (V)= Vfl Center (SGH)= Turnhalle Schickhardt Gym.
Breitensport	
Funky Jazz Beatshakers	Di 17.45-18.45 Uhr
Kindertanz (ab 6 J.)	Fr 15.30-16.30 Uhr (SGH)
Diamonds (11-14 J.)	Fr 16.30-17.30 Uhr (SGH)
Young Artists(13-15 J.)	Fr 18.15-19.15 Uhr
Hip Hop (ab 15 J.)	Mi 18.30-19.30 Uhr
JMD Salero (ab 15 J.)	Fr 17.00-18.15 Uhr
Dance & Fitness ab 18 J	Di 21.00-22.00 Uhr (VfL)
Standard:	
Gruppentraining:	Di 20.00-21.00 Uhr
Freies Training:	Mi 19.30-22.00 Uhr Fr 20.00-22.00 Uhr
Latein & Standard:	
Dance 4 Fun:	Di 19.00-20.00 Uhr
Gesellschaftskreis 1:	Di 20.30-21.30 Uhr
Gesellschaftskreis 2:	Mo 19.45-21.45 Uhr gerade KW
Gesellschaftskreis 3a:	So 17.00-18.00 Uhr
Gesellschaftskreis 3b:	So 18.00-19.00 Uhr
Gesellschaftskreis 4:	So 19.00-20.00 Uhr
Gesellschaftskreis frei:	Fr 20.00-22.00 Uhr
Turniersport:	
Latein:	
Gruppentraining:	Mo 18.30-20.00 Uhr
Freies Training:	Mo 18.00-18.30 Uhr Do 20.00-22.00 Uhr Fr 18.30-20.00 Uhr
Jazz und Modern Dance:	
Little Talents (JVL):	Di 17.30-19.00 Uhr (JRH) Do 17.30-18.45 Uhr Do 18.45-19.00 Uhr Stretch Fr 16.00-17.15 Uhr (VfL) ungerade KW
Dancing Queens (VL):	Mo 18.00-20.15 Uhr (JRH) Mi 18.00-19.30 Uhr ungerade KW Do 17.30-18.45 Uhr Do 18.45-19.00 Uhr Stretch
Ventura (RL):	Mi 17.30-19.30 Uhr gerade KW Do 18.45-20.00 Uhr Do 20.00-20.15 Uhr Stretch
Ability (RL):	Fr 19.30-21.30 Uhr (JRH) Di 20.00-22.00 Uhr (JRH) gerade KW Do 18.45-20.00 Uhr Do 20.00-20.15 Uhr Stretch Fr 17.30-19.30 Uhr (JRH)
Young Explosion (RL):	Di 19.00-20.00 Uhr (JRH) Di 20.00-22.00 Uhr (JRH) ungerade KW Mi 20.00-22.00 Uhr (A)

Tischtennisabteilung unter neuer Führung

Auch sportlich gibt es neue Gesichter

Durch das Ausscheiden des Abteilungsleiters Heiko Wirth nach zwei Jahren, wurden die Posten in der Abteilungsleitung neu verteilt. Neuer Kopf an der Spitze der Abteilung ist der bisherige stellvertretende Abteilungsleiter Stephan Dieterle-Lehmann. Neu in das Vorstandsteam gewählt wurde Annette Hettler als stellvertretende Abteilungsleiterin. Unterstützt wird die Führungsmannschaft nun auch erstmals von drei für die Bereiche Geselliges, Material und Sponsoring gewählten Beisitzern. Das ist das Ergebnis eines erstmals ausgetragenen Abteilungsworkshops, an dem

sich viele Mitglieder beteiligt haben und in Gruppendiskussionen einige viel versprechende Ideen entwickelten.

Saison 2016/2017

Das Aushängeschild der Tischtennisabteilung, die 1. Mannschaft, startet mit drei neuen Gesichtern in die Landesliga Saison 2016/2017. Spitzenspieler Tamas Varbeli, DTTB Kadermitglied Carlos Dettling und Routinier Martin Gerlach werden durch die zwei Neuzugänge Andrew Schönhaar und Domenico Sanfilippo sowie durch Max Hering aus der 2. Mannschaft ersetzt.

Der Schönaicher Andrew Schönhaar machte als Spitzenspieler des TSV Steinenbronn in der Bezirksliga der 2. Mannschaft des VfL ein ums andere Mal das Siegen schwer und entschied sich nun für einen Wechsel nach Herrenberg, um eine Klasse höher aufschlagen zu können und mit seinen Teamkameraden den Wiederaufstieg in die Verbandsklasse ins Visier zu nehmen. Unterstützung dabei erhält er von Domenico Sanfilippo, der vom TTC Ergenzingen zur Mannschaft stößt. Herrenberg ist für Sanfilippo kein unbekanntes Pflaster, sondern sein Heimatverein, in dem er als Schüler das Tischtennisspiel erlernte und auch einige Erfolge erringen konnte. Die Konsequenz hervorragender Leistung und Ergebnisse ist das Aufrücken von Max Hering von der 2. Mannschaft in die 1. Mannschaft. Gegen Ende der letzten Saison musste der Angriffsspieler wegen einer Verletzung für einige Zeit pausieren, kann aber nun wieder voll ins Geschehen eingreifen.

Tischtennis life erleben.

Neben der 1. Mannschaft in der Landesliga schickt die Tischtennisabteilung noch vier weitere Herrenmannschaften, eine Damen- und eine Seniorenmannschaft sowie sechs Jugendmannschaften in unterschiedlichen Bezirksspielklassen ins Rennen. Neuland betreten die Damen, die aufgrund des Mangels an am Spielbetrieb teilnehmenden Mannschaften, im Bezirk Böblingen nun erstmals in einer gemischten Bezirksklasse mit Mannschaften aus dem Bezirk Schwarzwald um Punkte kämpfen.

Die Heimspiele der Tischtennisabteilung werden hauptsächlich samstags in der Aischbachhalle ausgetragen. Jugendspiele beginnen für gewöhnlich um 14 Uhr, Spiele der Herren und Damen um 18 Uhr. Die Spiele werden in der lokale Presse angekündigt, interessierte Zuschauer sind herzlich willkommen, der Eintritt ist frei.

Mädchenaktionstag

Einige Millionen Fernsehzuschauer verfolgten im August die Olympischen Sommerspiele in Rio; selbst Tischtennis wurde aufgrund der Erfolge ausgestrahlt. Die Herren konnten zum wiederholten Male eine Medaille im Teamwettbewerb gewinnen, für die Damen war der Gewinn der olympischen Silbermedaille die Premiere. Noch nie zuvor konnten deutsche Frauen eine Medaille gewinnen. Bundestrainerin Jie Schöpp äußerte im Interview die Hoffnung, dass durch die tolle Leistung der deutschen Damen vielleicht wieder mehr Mädchen den Weg in die Tischtennishallen finden würden.

Alleine darauf verlassen will sich die Tischtennisabteilung jedoch nicht. Unter der Leitung von Jacqueline Pirk soll im Oktober erstmals ein Aktionstag für Mädchen ausgerichtet werden, an dem Mädchen in Spielen und Übungen unter ihresgleichen an den Tischtennisport herangeführt werden. Für interessierte Mädchen soll es danach dann immer wieder spezielle Mädchentrainings geben, in der Hoffnung für 2017/2018 nach vielen Jahren Abstinenz auch mal wieder eine Mädchenmannschaft zum Spielbetrieb anmelden zu können.

Stephan Dieterle-Lehmann



Oben: von links: Domenico Sanfilippo, Georg Gerlach, Andrew Schönhaar, Max Hering, Piet Herr, Philip Peters
Unten: Jacqueline Pirk



Tischtennis		
Abteilungsleiter:	Stephan Dieterle-Lehmann, 07032/22971214, 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

Das neue Vorstandsteam der Tischtennisabteilung.



Turnen hält alle fit

Turnerinnen haben was auf dem Kasten!



Oben: Spaß bei der Ausbildung in Holzgerlingen

Rechts: Anke Lang mit ihren Mädels beim Landesturnfest

Nicht gestreckte Zehen und Knie, das gibt Abzug im Gerätturnen! Nathalie Sawatzke, Emily Knoch, Hannah Kammerer und Franziska Ritz, Turnerinnen der Turnabteilung des VfL Herrenberg wissen jetzt auch warum. Schon vor den Ferien hatten die vier die Aufgabenbücher für die Kampfrichter-ausbildung im „Gerätturnen weiblich“ bekommen und in den letzten Wochen durchgearbeitet.

Ausbildung zum Kampfrichter

Auf 160 Seiten sind dort die genauen Ausführung von Turn-Übungen und Abzüge für Fehler beschrieben und festgelegt. All dies muss vom Kampfrichter im Wettkampf während der Bewegung erkannt und von der möglichen Punktzahl abgezogen werden.

Anfang September hat dann die Ausbildung beim Schwäbischen Turnerbund begonnen. Dazu fuhren die Mädchen nach Holzgerlingen zunächst für den theoretischen Teil. Am Samstag wurden die Kenntnisse anhand von Videos vom Gaufinale in praktischen Übungen umgesetzt und gefe-

stigt. Alles wurde gemacht, Boden, Schwebebalken, Sprung und zum Schluss Reck / Stufenbarren.

Spannung bis halb Eins

Am Sonntag fanden dann die Prüfungen statt. Zuerst die Praxis, wo wieder Übungen auf Videos bewertet werden mussten, dann die Theorie mit multiple-choice Fragen. Das ganze Wochenende war bis tief in die Nacht gebüffelt worden. Gegen halb eins hieß es endlich: „Alle haben die Praxis bestanden!“ und um 15 Uhr hatten alle vier Mädchen des VfL Herrenberg auch die Theorie geschafft. Hierzu gab es am Schluss noch schicke T-Shirts und ein Kampfrichterbuch.

Ein super Erfolg der Turnerinnen, die nicht nur über den Kasten springen, sondern auch sonst was auf dem Kasten haben. Herzlichen Glückwunsch!

Emily Knoch

29 Stunden pro Woche für den Nachwuchs

Als inzwischen zweitgrößte Abteilung des VfL Herrenberg, finden der überwiegende Teil der Übungsstunden für Kinder und Jugendliche statt. Das ist klar, wenn man weiß, dass das Turnen nicht sportartspezifisch, sondern mit der allgemeinen Grundlagenausbildung beginnt. Die Kinder beginnen bei uns im Alter von drei Jahren.

Spielerisch heranzuführen

Anfangs ist noch ein Elternteil dabei. Ab vier Jahren kommen die Kids dann alleine ins Turnen. Bettina, Silke, Dagmar und Carmen sind immer erfindungsreich und



gestalten die Sportstunde mit viel Spaß, Spiel und Spannung. Wo sich besondere Talente zeigen, geht es weiter in das Leistungsturnen.

Mit Spaß zum Wettkampf

Im Wettkampfturnen trainieren Jungs und Mädchen getrennt. Klar, die Übungen und Disziplinen sind sehr unterschiedlich und da macht das Sinn: Anke Lang, Caroline Gack und Birgit Brillung bereiten die Kinder behutsam auf das Leistungsturnen vor. Bei den Jungs hat Bernd Ludwig schon lange

das Trainingszepter in der Hand, begleitet von Christoph Vischer und Andreas Brillung. Die Jungs und Mädchen nehmen eifrig an sportlichen Veranstaltungen teil. Georg Ludwig konnte sich hierbei für das Landesfinale qualifizieren.

Hilfe durch Eltern

Bei einer so großen Zahl von Kindern und Jugendlichen ist die Hilfe von Eltern natürlich immer gefragt. Ob es die Trainingsbegleitung ist, Kuchen backen, Mitfahren zu Wettkämpfen, Mithilfe bei Frei-

zeiten und dergleichen.... Jede Hilfe ist sehr herzlich willkommen und wird auch gebraucht. So zeigen viele Eltern, dass sie die gute Arbeit des ehrenamtlichen Abteilungsvereins und der Trainerinnen und Trainer wertschätzen. Und das tut natürlich gut. Vielen Dank!

Wir freuen uns auf einen sportlichen Herbst in den 36 Sportstunden, die die Abteilung Turnen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in jedem Alter bietet.

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 Fritsch
Kinderturnen II ab 11 Jahre	Do. 17.00 - 18.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Dagmar Berger
Turnen Spiel und Spaß I ab 7 Jahre	Do. 18.00 - 19.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Dagmar Berger
Turnen Spiel und Spaß II ab 9 Jahre	Di. 15.30 - 16.30 Uhr	Albert-Schweizer Halle Carmen Metz
Turnen Spiel und Spaß III 7 - 8 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
Geräteturnen II Mädchen ab 10 Jahre	Fr. 18.30 - 20.00 Uhr	Markweg-Halle
Trampolin ab 9 Jahre ab 12 Jahre	Mi. 17.30 - 19.00 Uhr Mi. 18.30 - 20.00 Uhr	Jerg-Ratgeb Halle
Wettkampfturnen		
Wettkampf-Minis	Mo. 17.30 - 19.00 Uhr	Markweg-Halle
Wettkampf-Nachwuchs	Fr. 17.30 - 19.00 Uhr	Markweg-Halle Birgit Brillung
Wettkampf-Turnerinnen von 7 J. - 16 J.	Mo. 18.45 - 20.30 Uhr Fr. 17.30 - 19.20 Uhr Fr. 18.45 - 20.30 Uhr	Markweg-Halle Caroline Gack, Anke Lang
Wettkampf-Turner von 7 J. - 16 J.	Mo. 17.30 - 19.30 Uhr Fr. 17.30 - 19.00 Uhr Fr. 18.30 - 20.30 Uhr	Markweg-Halle Bernd Ludwig, Christoph Vischer Andreas Brillung
Angebote für Erwachsene		
Fit im Alter	Mo. 19.15 - 20.30 Uhr	Albert-Schweizer Halle Urset Schirling
Fit for Ladies	Mo. 19.00 - 20.15 Uhr	Albert-Schweizer Halle Iris Bischoff
Spiel, Spaß, Sport Fitness	Mo. 20.30 - 21.45 Uhr Fr. 18.00 - 19.30 Uhr	Albert-Schweizer Halle 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



Drei frisch gebackene Kampfrichterinnen

Vom Beach zurück in die Halle

Einsteiger in der Jugend willkommen

Der Sommer ist vorbei und damit auch die Zeit für das Beachvolleyball. Weiter geht es nun mit dem „normalen“ Volleyball in der Halle und damit auch wieder mit den normalen Spielrunden.

Zwei Mannschaften bei den Damen

Aufgrund von einigen Abgängen wegen Auslandsaufenthalten, wurde die letztjährige Damenmannschaft mit einigen

Neuzugängen ergänzt. Durch die Abgänge leidet die Spielstärke und die neuen Spielerinnen müssen noch herangeführt werden.

Die letztjährige A-Jugend hat sich zudem

entschlossen, in dieser Saison ebenfalls am aktiven Spielbetrieb teilzunehmen, nachdem einige Spielerinnen in der letzten Saison bereits aushilfsweise immer wieder bei der Damenmannschaft reingeschnuppert haben.

Beide Mannschaften sind in der gleichen Staffel, somit gibt es erstmals seit Jahren wieder in der Punkterunde ein offizielles Kräftemessen, jeweils am ersten Spieltag der Hin- und Rückrunde. Wie immer versprechen solche Spiele große Spannung, da jede Mannschaft beweisen will, dass sie die bessere ist. Die Mädels spielen aber weiterhin als A-Jugend in der Jugendrunde mit. Da die Staffeln jährlich neu zusammengestellt werden bleibt abzuwarten, ob die Erfolge der letzten Jahre mit der problemlosen Qualifikation zur Bezirksmeisterschaft wiederholt werden können. Und dann gibt es natürlich die Doppelbelastung mit zwei Spielrunden.

Bei den Anfängern tut sich etwas

Nach langen Jahren hat die Abteilung seit Jahresanfang wieder eine Anfängergruppe bei den Jungs. Alle sind um die zehn Jahre alt. In der neuen Saison wollen wir mit der männlichen Jugend dann an der Spielrunde teilnehmen. Eine Mannschaft besteht aus zwei Spielern und es wird auf einem deutlich kleineren Spielfeld gespielt.

Am Volleyball interessierte Jungs im Alter von zehn Jahren aufwärts sind natürlich nach wie vor willkommen. Auch für Mädchen in diesem Alter haben wir eine Anfängergruppe, bei der ebenfalls Neueinsteigerinnen willkommen sind. Hier sind wir mit der Spielrunde leider noch nicht so weit.

Jörg Lenckner



Beim VLW Jugendpokal U20

Spieltage

Für diejenigen, die einfach mal nur bei den Spielen zusehen wollen, hier unsere Heimspieltermine, Stand heute, alle in der Ammertalhalle Gültstein:

Damenmannschaften:

17.11.2016, 15:00 Uhr
 18.12.2016, 10:00 Uhr
 18.02.2017: 15:00 Uhr
 19.02.2017: 10:00 Uhr
 18.03.2017: 15:00 Uhr

A-Jugend:

04.12.2016: 10:00 Uhr

Volleyball

Abteilungsleiter:

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

Jugendleiter:

Dirk Peuser,
 dirk@herrenberg-volleyball.de

Jugend:

Jungs: Mo. 17:30 – 19:00 Uhr Längenholzhalle

Mädchen:

Anfänger Fr. 17:30 – 19:00 Uhr SGH-Halle
 A-Jugend Do. 17:30 – 19:00 Uhr SGH-Halle

Damen:

Damen I Mo. 19:00 – 20:30 Uhr Längenholzhalle
 Di. 20:30 – 22:00 Uhr Kreissporthalle
 Damen II Di. 20:30 – 22:00 Uhr Kreissporthalle
 Fr. 19:00 – 20:30 Uhr Längenholzhalle

Mixed:

Di. 20:30 – 22:00 Uhr Kreissporthalle
 Fr. 20:30 – 22:00 Uhr SGH-Halle

Bezirksmeisterschaft U20

Aktiv und gesund in die Jahre

Wir halten uns fit



Horst Hellmann auf seinem »Sofa«

Horst Hellmann denkt nicht daran, seine Tage auf dem Sofa zu verbringen. Mit seiner wunderschönen Oldtimer-Motoguzzi erkundet er noch immer die Gegend und ist oft auf Oldtimertreffen zu finden. Motorradfahren ist seine Leidenschaft.

Versehrtensport

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

Schwimmen, Gymnastik und Ballspiele im Wasser für Versehrte und Senioren

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

Jubiläum 2017

Seine Abteilung, der Versehrtensport, liegt ihm aber ebenfalls sehr am Herzen. So ist er schon in der Planung für das kommende Jahr. 2017 wird die Abteilung 40 Jahre alt und das soll in kleinem Rahmen gebührend gefeiert werden. „Wir sind eine kleine, aber beständige Gruppe und dazu soll unsere Jubiläumsfeier passen“, so der Abteilungsleiter Horst Hellmann.

Früher an später denken

Das war sein Motto im letzten SPOTLIGHT. Und dazu ruft er auch immer wieder auf: „Macht mit und bleibt fit mit dem Versehrtensport. Wir laden zum Probetraining, donnerstags von 13.15 bis 14.45 Uhr in das Hallenbad Herrenberg ein.“

Fitness-Jugendcup gewinnt

Preisgeld für das Sportabzeichen



Für besonderes Engagement für das Deutsche Sportabzeichen wurden in Abstimmung mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) 67 Sonderpreise von der Sparkassen-Finanzgruppe vergeben. Der VfL Herrenberg konnte einen der wenigen Sonderpreise, dotiert mit einem Preisgeld in Höhe von 750 Euro, ergattern.

Gewürdigt wurde das besondere Engagement in der Jugendarbeit. Mit dem Fitnessjugendcup hatten wir uns im deutschlandweiten Wettbewerb beworben. Den Fitness Jugendcup gewinnt diejenige Abteilung, welche die meisten Sportabzeichen in Relation zur Anzahl jugendlicher

in ihrer Abteilung erfolgreich absolviert hat. In der Vergangenheit waren die Turner und die KiSS am erfolgreichsten, wenn auch die Leichtathleten den Pokal bereits einmal gewonnen haben.

Die diesjährige Abschlussfeier mit der Übergabe der Abzeichen und des Jugendpokales findet am

Freitag, den 21. Oktober

im VfL Center statt. Als besonderes Highlight wird der Zauberer Fedor Lantzschan an diesem Abend nicht nur die Schüler und Jugendlichen, sondern auch die Erwachsenen verzaubern.

Wir freuen uns auf diesen speziellen Abend

Carmen & Jürgen Metz



Der Vorstand:

Vorsitzender:

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



Stellv. Vorsitzender:

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



Stellv. Vorsitzender:

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



Schatzmeisterin:

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



Schriftführer:

Daniela Schuster
Hauptstraße 34, 71154 Nufringen
daniela.schuster@vfl-herrenberg.de



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:

Der überwiegende Teil der Bilder stammt von unserem »Hausfotografen« Jürgen Metz



Stefanie Wunder



Beate Birnbaum



Angela Rilka



Margit Hocker

Wir sind für Sie da:

Die Geschäftsstelle

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

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

Geschäftsführung: Stefanie Wunder stefanie.wunder@vfl-herrenberg.de 895 58 24

Mitgliederverwaltung: Beate Birnbaum beate.birnbaum@vfl-herrenberg.de 895 58 21

Studioverwaltung: Angela Rilka angela.rilka@vfl-herrenberg.de 895 58 23

Kurse, KiSS: Margit Hocker margit.hocker@vfl-herrenberg.de 895 58 23

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

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: GENODE31VBH
IBAN: DE61603913100000960004

Spendenkonto:

Kreissparkasse Herrenberg
Konto 1 605 545, BLZ 603 501 30
BIC: BBKRDE6BXXX
IBAN: DE19603501300001605545



KRAFT KONDITION KOORDINATION

Genau die Dinge, die im Sport so wichtig sind, gelten für uns in gleichem Maße.

Wie in jeder Mannschaft gibt es den Allrounder und den Spezialisten, einen fürs Grobe und einen fürs Feine. Aber erst das Zusammenspiel aller garantiert ein gutes Endergebnis.

Fordern Sie uns – wir sehen die Aufgabe sportlich, sodass Sie nachher sagen können: »Volltreffer«.



METALLBAU EPPLE

Schlosserei und Metallbau

Marie-Curie-Strasse 6 · 71083 Herrenberg-Gültstein
Telefon 0 70 32 / 24 979 · www.metallbau-epple.de

40 Jahre
Leidenschaft &
Kompetenz

sport-sehner

IHR SPORT-FACHGESCHÄFT IN HERRENBERG!

Fitness



Wandern & Running



Fußball

Wassersport

Partner und Ausrüster
des VFL Herrenberg

10 % Rabatt für Vereinsmitglieder *



* Nur auf vorrätige Ware für VFL Vereinsmitglieder mit Mitgliedsnachweis

Winterservice:

Skiverleih

+

Ski-Service

+

Snowboard-Service

Sehner Sport und Freizeit GmbH
Bronngasse 20
71083 Herrenberg

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

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



*„Das Ziel
erreichen!“*

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Jetzt
beraten
lassen!

Verwirklichen Sie Ihre Wünsche und erreichen Sie Ihre Ziele mit Finanzdienstleistungen, die wir passgenau auf Ihren individuellen Bedarf abstimmen. Wir sorgen dafür, dass Sie stets die Lösungen bekommen, die zu Ihnen passen und mit denen Sie Ihren Zielen und Wünschen näherkommen.
Leistungsstark – kompetent – verlässlich.

Volksbank
Herrenberg • Nagold • Rottenburg

