

AUSGABE  
02/17

HERRENBERG

# SPOTLIGHT

7. AUSGABE 2/2017 - OKTOBER 2017 BIS MÄRZ 2018



DER VFL ALS ARBEITGEBER

AMERICAN FOOTBALL NEU IM VEREIN

ABTEILUNGEN AUF DER VFL-MEILE

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**

### Grün-weiße VfL Meile auf dem Herrenberger Stadtfest

Eingetaucht in unsere Vereinsfarben, war der Untere Graben fest in der Hand des VfL und seiner Abteilungen. Die erste VfL-Meile, welche abteilungsübergreifend entwickelt und durchgeführt wurde, war ein voller Erfolg. Ein breites sportliches Bühnenprogramm zeigte die gesamte Vielfalt unseres Vereins. Das besondere und sehr beliebte kulinarische Angebot sowie der Besuch vieler VfL-Mitglieder und Herrenberger, bekräftigten die Entscheidung, wieder stärker am Stadtfest mitzuwirken. Ich möchte mich bei allen Helferinnen und Helfern ganz herzlich für ihren unermüdelichen Einsatz an diesem Wochenende bedanken.

### Neue hauptamtliche Struktur

Nach fünf sehr erfolgreichen Jahren hat sich unsere sportliche Leiterin Andrea Baur in den Mutterschutz verabschiedet.

Drei Teamleiter, verantwortlich für den Sportbetrieb, haben die Aufgaben in Zusammenarbeit mit unserem Sportlichen Leiter Chris Ansel übernommen. Der VfL Herrenberg bietet heute knapp 30 sozialversicherungspflichtige Arbeitsplätze und beschäftigt im VfL Center weitere 40 Trainerinnen und Trainer. Das Rückgrat des Vereins bilden jedoch weiterhin die vielen Ehrenamtlichen, die in unseren 20 Abteilungen die sportlichen Aktivitäten steuern.

### Kinderschutz steht an erster Stelle

Leider haben uns in den letzten Monaten immer wieder traurige Nachrichten zum Thema Kindesmissbrauch in Sportvereinen erreicht. Vor zwei Jahren haben wir daher ein Kinderschutzkonzept entwickelt und umgesetzt, um auch in unserem Verein zu sensibilisieren. Ich möchte mich im Namen des Vereinsvorstandes ganz herzlich bei unseren Mitgliedern bedanken, dass alle gemeinsam ihr Bestmögliches in der Präventionsarbeit geben. Gemeinsam muss es unser Ziel sein, Kinder zu schützen, indem wir dieses Thema ständig ansprechen und weiterentwickeln.

### American Football wird 20. Abteilung

Seit Juni ist der VfL um eine weitere Sportart reicher. Mit American Football integrieren wir eine weitere Trendsportart. Mit viel Engagement wurde die Gründung der Abteilung in die Wege geleitet. Der schnelle Zuwachs von Jugendlichen zeigt das große Interesse in Herrenberg. Ziel der Abteilung ist es, möglichst schnell einen Ligabetrieb aufzunehmen.

### Herzlich bedanken...

möchte ich mich Namen des Vereinsvorstandes bei allen, die sich sportlich oder ehrenamtlich für den Verein einbringen. Lasst uns alle gemeinsam weiter daran arbeiten, den VfL Herrenberg im Sinne seiner Leitwerte »Verbindend – fortschrittlich – Leistungsstark« weiterzuentwickeln.

Ihr

Werner Rilka



### Inhalt

#### Rubriken

Der VfL als Arbeitgeber .....	4
Fitness-Studio .....	6
Fitness-Kurse .....	8
Gesundheits-Kurse .....	10
Kindersportschule KiSS .....	12
Forum für Ehrenamt .....	14
Rückblick Stadtfest .....	16
Vorstand / Impressum .....	53
Geschäftsstelle .....	54

#### Abteilungen

American Football .....	18
Badminton .....	20
Basketball .....	22
Cheerleading .....	24
Freizeitsport .....	26
Kampfkunst .....	28
Fechten .....	29
Fußball .....	30
Handball .....	32
Leichtathletik .....	34
Radsport .....	36

Schwimmen .....	38
Senioren-sport .....	40
Ski .....	42
Tanzsport .....	44
Tischtennis .....	46
Turnen .....	48
Volleyball .....	50
Versehrten-sport .....	52

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

## Sport macht Arbeit

Der VfL ist ein attraktiver Arbeitgeber und Ausbildungsbetrieb

»Wir bewegen Herrenberg!« Getreu diesem Motto sind rund 5.000 Menschen in und um Herrenberg Mitglied unseres Vereins. Nicht jeder gleich aktiv, aber alle mit

Sinn für Sport, Gesundheit und Bewegung.

Doch ohne hauptamtliche Unterstützung wäre es damit nicht weit her. Denn so viele Menschen in Bewegung zu bringen und zu halten, »des macht scho G'schäft«, wie der Schwabe sagt. Und deshalb geht auch in einem Verein unserer Größe nichts ohne professionelle festangestellte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Schon gar nicht, wenn der Verein wie der VfL erfolgreich ein Fitness- und Gesundheitsstudio auf höchstem Niveau betreibt.

Und so entspricht unsere Mitarbeiterzahl durchaus einem mittelständischen Unternehmen. Im Einzelnen sind es neben dem hauptamtlichen Geschäftsführer 13 Festangestellte, ein Master-Student, zwei BA-Studierende,

zwei im Bundesfreiwilligendienst und Freiwilligem Sozialen Jahr, 16 Mitarbeitende im Mini-Job, 40 Trainerinnen und Trainer im VfL Center sowie

300 Vereinsübungsleiter in den Abteilungen. Dazu dauerhaft Praktikanten in der Berufsorientierung BOGI oder im Sozialpraktikum.

### Ohne professionelle Unterstützung funktioniert Ehrenamt kaum

Der Trend ist eindeutig: Der organisierte Sport setzt immer häufiger auf festangestelltes Personal. Der Sportentwicklungsbericht des Württembergischen Landessportbundes zeigt die Entwicklung von hauptamtlichen Personalstrukturen in der Vereinslandschaft. Vor allem im Sektor Fitness & Gesundheit bieten Sportgroßvereine wie der VfL attraktive Berufsfelder. Dabei steht die Unterstützung der vielen hundert Ehrenamtlichen mit professionellen Strukturen im Vordergrund. Denn ohne diesen Rück-

halt ist heute kaum noch jemand bereit, die stetig steigenden Anforderungen und Verpflichtungen zu leisten. Der VfL ist mit seiner Geschäftsstelle hier verlässlicher Partner der Abteilungen, die zum Beispiel die Mitgliederverwaltung oder die meisten finanziellen Angelegenheiten wie den Einzug der Beiträge gerne

den Profis um Geschäftsführer Timo Petersen überlassen. Dazu gehört aber auch die Weitergabe wichtiger Informationen oder die hochkomplexe Zusammenarbeit mit Steuerberater und Finanzamt. Trotz einer stetigen Weiterentwicklung der hauptamtlichen Strukturen behalten wir das richtige Verhältnis zwischen Haupt- und Ehrenamt immer im Auge. Denn festangestelltes Personal soll das Ehrenamt nicht ersetzen, sondern vielmehr unterstützen.

Jedoch muss auch ein Sportverein wirtschaftlich denken und handeln. Eine effiziente strategische Personalplanung setzt

auch Investitionen in Ausbildung und Qualifikation voraus. Die Heranführung und Weiterentwicklung von jungen sportaffinen Menschen wird aus diesem Grund beim VfL Herrenberg groß geschrieben.

### Berufliche Zukunft im sportlichen Umfeld

Die knapp 3.000 Nutzer unseres VfL Centers, inklusive den Angeboten im Reha- und Gesundheitssport, wollen qualitativ hochwertig betreut werden. Genauso wie die rund 600 Kinder in der VfL-Kindersportschule. Entsprechend vielfältig gestalten sich die Berufe, die unser Verein anbietet und die sich selbstverständlich sowohl für Frauen sowie für Männer anbieten, auch wenn hier nur die

männliche Form genannt wird: Gesundheitsmanager, Betriebswirt, Sport- und Gymnastiklehrer, Fitnesstrainer, Bürokaufmann, Sportökonom, Gesundheitstrainer und Rehasporttrainer. In einigen dieser Berufe kann man auch eine Ausbildung bei uns machen, zum Beispiel im Rahmen eines BA-Studiums mit einem

auszubauen. Dies im Sinne unserer Leitwerte

Verbindend-fortschrittlich-Leistungstark.



»Ich habe mich für ein BA-Studium beim VfL Herrenberg entschieden, da das Studium mit einem hohen Praxisanteil sehr gut zu mir passt. Die Inhalte der Uni-Vorlesungen finde ich in der Praxis wieder.«

**Marika Vetter**  
BA-Studentin



»Für mich kommt es auf die Abwechslung an: Von der Trainertätigkeit in der Praxis bis zum Social Media Bereich im Marketing. Der VfL Herrenberg bietet eine riesige Bandbreite an Aufgabenbereichen und Herausforderungen. Besonders gut gefällt mir die familiäre Atmosphäre unter den Mitarbeitern.«

**David Schubert-Medinger**  
Marketing Beauftragter  
Stellv. Sportlicher Leiter



»Mir macht es einfach große Freude, die Trainierenden auf dem Weg zu ihren sportlichen Zielen zu begleiten. Besonders im Rehasport kann man Menschen mit bestimmten Krankheitsbildern helfen, wieder fit zu werden.«

**Ralf Müller**  
Sport- und Gymnastiklehrer

Volker Lehmkuhl



»Die Sportangebote im VfL Center werden immer vielfältiger. Das Interessante an der täglichen Arbeit sind die unterschiedlichen Zielgruppen, welche bei uns im Haus Sport treiben. Neben der Praxis gibt es ständig etwas zu organisieren und man kann seine Ideen immer praxisnah einbringen.«

**Chris Ansel**  
Sportlicher Leiter  
Gesundheitsförderung M.A.



»Der Verwaltungsaufwand eines Sportgroßvereines wächst stetig. Spaß macht mir dabei, dass man immer in direktem Kontakt mit den Mitgliedern und Ehrenamtlichen steht. Auf der Geschäftsstelle ist immer was los.«

**Beate Birnbaum**  
Geschäftsstelle



»Um die Bedürfnisse seiner Mitglieder erfüllen zu können, setzt neben dem Profisport auch der Breitensport auf hauptamtliche Unterstützung. So können Abteilungsleiter und Vorstände im operativen Geschäft entlastet werden. Ein offener Umgang Haupt- und Ehrenamt ist hierbei wichtig. Der VfL Her-

renberg ist seit über 20 Jahren ein gutes Beispiel dafür. Denn nur wer miteinander an einem Strang zieht, bringt alle zum Ziel.«

**Andreas Felchle**, WLSB-Präsident



## Kommunikation steht an erster Stelle

Das Team des VfL-Sportstudios arbeitet kontinuierlich an Verbesserungen



Volker Lehmkühl interviewte den Sportlichen Leiter des VfL Herrenberg

Die Zufriedenheit der Mitglieder sowie mitgliederorientierte Dienstleistungen haben in unserem Fitness- und Gesundheitsstudio höchste Priorität. Von daher ergreifen wir ständig Maßnahmen zur Verbesserung unserer Dienstleistung. Regelmäßige Teambesprechungen sind schon seit vielen Jahren fester Bestandteil unserer Arbeit. Hierbei werden Prozessabläufe besprochen und diskutiert, damit

die Mitarbeiter optimal auf den Studioalltag vorbereitet sind.

### Serviceschulung mit dem Center-Team

Bedingt durch die anwachsende Konkurrenzsituation unter den Studios sowie den steigenden Anforderungen im Fitness- und Gesundheitsbereich haben wir im Herbst 2016 mit unserem Center-Team eine Servi-

ceschulung durchgeführt. Hierbei stand uns Winfried Möck, Geschäftsführer der Unternehmensberatung Flowcon, zur Seite. Diese hat sich seit einigen Jahren auf den deutschen Gesundheitsmarkt spezialisiert. Ziel war es, den Beratungsprozess zu optimieren. Die Mitarbeiter sollen zu einem mitgliederbewussteren Kommunikationsstil geschult werden. Im Mittelpunkt steht dabei immer der Nutzen unserer Trainierenden.

### Detaillierte Planung

Um eine gewinnbringende Service-Schulung durchzuführen waren im Vorfeld einzelne Planungsschritte nötig. Beispielsweise die Betrachtung und Analyse des IST-Zustands. Diese erfolgte anhand eines Vertriebscontrollings, um u.a. einen objektiven Wert der Interessenten zu erfahren, wenn sie uns zum ersten Mal im Studio oder am Telefon kontaktieren (Walk-In/Call-In).

Die Mitarbeiter bekamen zudem Leitfäden mit an die Hand, die von der sportlichen Leitung und Flowcon gemeinsam entwickelt wurden, und sie beim Umgang mit den Kunden unterstützen sollen. Diese wurden anschließend anhand von Fallbeispielen simuliert und erprobt. Wie das im Detail aussieht, erklärt der Sportliche Leiter Chris Ansel im Interview.

Marika Vetter und Luisa Rosetti bei der Begrüßung der Trainingsgäste.



### Das Interview:

#### Wie stellte sich die Marktsituation vor der Beratung dar und warum wurde die Beratung überhaupt durchgeführt?

CA: Zum Zeitpunkt der Anfrage an Flowcon zeigte sich eine deutlich gestiegene Konkurrenzsituation auf dem Markt. Dadurch sanken die Mitgliederzahlen leicht und der Umsatz verringerte sich. Der VfL Herrenberg wollte durch externe Hilfe neue Impulse setzen um diesen Rückgang zu verhindern und vor allem unsere Dienstleistung zu verbessern beziehungsweise zu überprüfen. Zudem sollte die Mitgliederkommunikation strukturiert und professionalisiert werden.

#### Welches Gefühl hattest Du zu Beginn der Maßnahme? Wie hast Du die Beratung erlebt?

CA: Es war eine tolle Sache. Durch Flowcon haben wir einen anderen Blickwinkel auf uns selbst, die Abläufe im Studio und den Verbesserungsprozess selbst bekommen, der vor allem nicht durch die Vereinsbrille getrübt wird. Dadurch bekamen wir neue Impulse. Zudem ist Herr Möck, Geschäftsführer von Flowcon, sehr erfahren, was sich auch in einer guten Struktur und guten Gesprächen zeigte. Es wurde klein angefangen und im Laufe der Zeit immer weiter ausgebaut. Die Beratung war sehr interessant und angenehm.

#### Wie war es für die Mitarbeiter?

CA: Unsere Mitarbeiter hatten von Anfang an eine positive Haltung gegenüber der Beratung und fanden diese nach meiner Einschätzung sehr gut. Niemand von den Mitarbeitern hat sich dagegen gesträubt und die Serviceschulung gerne angenommen. Sie bietet den Mitarbeitern eine Ori-



entierung und für das ganze Team war sie von großem Nutzen.

#### Wie läuft es aktuell?

CA: Nach wie vor zeigt die Beratung Wirkung. Die Mitarbeiter orientieren sich am Leitfaden, was zu guten Ergebnissen führt. Der Kundenkontakt gestaltet sich durch das vorgegebene Werkzeug und die Struktur stressfreier. Wir sind fest davon überzeugt, dass wir durch diese und weitere Maßnahmen die Stärke des VfL Centers, nämlich die persönliche Betreuung der Mitglieder, deutlich weiterentwickeln konnten.

#### Das Ziel: Immer besser werden!

Nach dem Motto »Stillstand bedeutet Rückschritt« werden wir auch in Zukunft weitere Maßnahmen durchführen, um unsere Mitarbeiter zu schulen. Ab Herbst 2017 führen wir regelmäßige Trainer-Coachings durch, um die Betreuung auf der Trainingsfläche im Studio noch mehr zu stärken. Die qualifizierte Beratung unserer Kunden ist uns sehr wichtig. Neben der

Unser sportlicher Leiter Chris Ansel unterstützt das Training

Erstellung individueller Trainingspläne stehen wir ständig mit Rat und Tat zur Seite. Auch aus diesem Grund haben wir zu jeder Zeit eine/n qualifizierte/n Trainer/in im Studio. Nicht nur für Neueinsteiger ist eine gute Beratung wichtig. Auch langjährige Mitglieder benötigen eine regelmäßige Rückmeldung, um das falsche Ausführen von Übungen zu vermeiden und um neue Trainingsimpulse zu bekommen. Um dies zu gewährleisten, müssen auch unsere Trainer/innen regelmäßig gecoacht werden.

Volker Lehmkühl

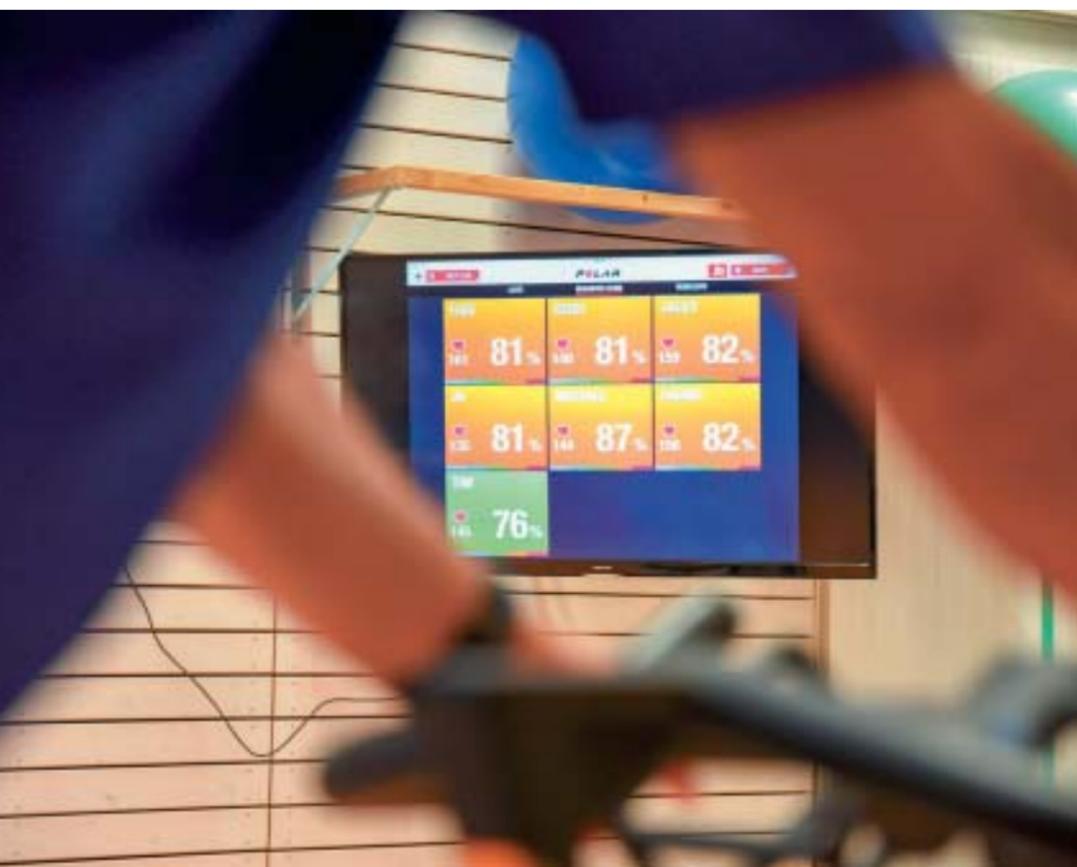


#### Fitness-Studio

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

## Mit Spinning noch effizienter trainieren

Kostenlos Sensoren ausleihen und den Körper besser kennenlernen



Hast Du Dich schon einmal gefragt, ob Dein Training so effizient ist, wie es sein sollte? Nein? Dabei war es noch nie so leicht, Deine Trainingsziele zu erreichen!

In unseren Polar-Spinning-Kursen, montags von 18.05 bis 19.05 Uhr oder freitags von 9.15 bis 10.15 Uhr und von 18.00 bis 19.00 Uhr kannst Du das ganz einfach selbst testen.

### Herzfrequenz-Sensor gibt Rückmeldung

Dazu brauchst Du nur einen H7-Sensor von Polar an der Studio-Theke auszuleihen. Im Kursraum koppeln wir den angelegten Sensor dann mit dem System und schon siehst Du Deine Herzfrequenz während der Stunde auf dem Bildschirm. Durch den farblich gekennzeichneten Herzfrequenzbereich kann Dich Dein Übungsleiter während der Stunde sofort anleiten und Du siehst vor allem selbst, in welchem Bereich Du trainierst. Wie fühlst Du Dich bei welcher Herzfrequenz? Lerne Deinen Körper noch besser kennen.

### Aber nicht nur das: Wir sind ein Team!

Was ist das Ziel unserer Stunde? Schaffen wir es gemeinsam im grünen Bereich zu bleiben? Wie viel Kalorien verbrennen wir alle gemeinsam? Wer überwindet seinen »inneren Schweinehund« und führt das Team an die Spitze?

Der Nutzen des herzfrequenzgesteuerten Trainings ist groß. Wir Trainer haben unter anderem die Möglichkeit, unseren Kurs ganz gezielt zu gestalten und Dich zu motivieren, egal ob im Gesundheitsbereich oder im Spitzenleistungsbereich. Mit dem



Trainingssteuerung nach der Herzfrequenz



digitalen Feedback nach dem Kurs kannst du sofort sehen, ob die erwarteten Ziele auch wirklich erreicht wurden.

Wir freuen uns auf die nächste Polar-Spinning-Stunde mit Dir!

### Training für Gruppen aus den Abteilungen

Für Gruppen aus den Abteilungen des VfL, auch solche die noch nicht bei uns im Studio trainieren, bieten wir eine individuelle Probestunde an. Dabei könnt ihr das System, in Absprache mit uns, gemeinsam im Team testen. Dabei stehen verschie-

dene Angebote zur Auswahl: Ganz gleich ob wir ein HIIT-Training (hochintensives Intervall-Training), eine CardioFit-Stunde für mehr Ausdauer und Kraft machen, oder eine klassische Spinning-Stunde miteinander fahren, gemeinsam motivieren wir uns Dank der Effektivität der sichtbaren Herzfrequenz zu größerer und effizienterer Leistung.

Das VfL-Studio verfügt über 20 H7-Sensoren und wir sind jederzeit bereit, auch außerhalb unserer geplanten Polar-Spinning-Stunden, eine individuelle Kursstunde für Euch zu gestalten. Anja Hübner



#### Fitnesskurse

Anja Hübner  
Teamleiterin Fitnesskurse  
Tel. 07032/895 58 27  
anja.huebner@vfl-herrenberg.de

## Schon lange kein Geheimtipp mehr

Pilates im VfL Center

Mit zwölf Kursen und mehr als 200 Teilnehmern wöchentlich etabliert sich der VfL als das Pilateszentrum in Herrenberg und Umgebung. Seit mehr als 15 Jahren ist das Angebot gefragt und wird kontinuierlich erweitert. Diese durchdachte Trainingsmethode mit seiner enormen Effektivität und Bewegungsvielfalt kann jeder einsetzen um seinen Körper zu trainieren.

Egal, ob Jung oder Alt, ob Laie oder Profisportler – jeder kann es auf seine Weise nutzen.

### Ansteuerung der Körpermitte und Koordination der Atmung

Unsere Trainerinnen aktivieren und dehnen ganz gezielt einzelne Muskeln oder

Muskelpartien und koordinieren die Atmung mit den Bewegungen. Dabei gilt ein besonderes Augenmerk der tiefen Rumpfmuskulatur. Qualifiziertes Pilatestraining kann den Körper straffen und formen, die Beweglichkeit und Flexibilität steigern, dem Beckenboden wieder Halt geben, das Körpergewicht regulieren, Rückenbeschwerden lindern, Haltungsfelder korrigieren, sportliche Leistungen erhöhen, das Körperbewusstsein schulen, Stress abbauen .... oder einfach mal durchatmen lassen, indem jeder mit der Konzentration bei sich und seinem Körper ist.

### Harmonie von Körper und Geist

Durch gezielt konzentriertes Arbeiten werden Körper und Geist in Harmonie gebracht. Jede Bewegung wird sehr kontrolliert ausgeführt und die Aufmerksamkeit ist ganz auf den eigenen Körper gerichtet.

Zudem spielt die bewusste gelenkte Atmung bei Pilates eine zentrale Rolle. Pilates steht für effektive Kräftigung, mehr Beweglichkeit und Schulung der eigenen Körperwahrnehmung. Jeder, der regelmäßig Pilates trainiert, ändert bereits nach kurzer Zeit seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und profitiert im Alltag davon. Deshalb ist es auch nicht verwunderlich, dass viele die einmal Pilates-Luft geschnuppert haben zu echten Fans werden. Doch wie gesagt, nicht nur Erfahrene und Fortgeschrittene kommen auf ihre Kosten ...



### Anja Rau: Angekommen im Pilates

Ihre Leidenschaft zum Beruf hat Anja Rau mit Pilates gemacht. 2010 hat sie ihre qualifizierte Ausbildung zur Pilates-Trainerin abgeschlossen. Die 46-jährige war schon immer sportlich unterwegs und hat sich nach der Erziehungspause entschieden, dies auch beruflich einzusetzen. Als B-Lizenz-Trainerin mit langjähriger Erfahrung im Fitness- und Gesundheitsbereich bringt sie geballte Energie, Know-how und Leidenschaft für Pilates ein. Sie ist im VfL und im Pilates angekommen und genießt die Zusammenarbeit mit einem »bockstarken Team« (0-Ton) und die tolle Atmosphäre in den Kursen.

Wir freuen uns, dass Anja seit Mitte 2017 die Leitung des Gesundheits-Kursbereichs verantwortlich übernommen hat. Dabei profitiert sie auch von ihrer kaufmännischen Ausbildung, die ihr die Organisation und Koordination des mittlerweile sehr komplexen Kursbereichs erleichtern. Seit 2017 ist sie zudem noch Teil des Ausbildungsteams für die C-Lizenz, welche bei uns im Haus jährlich einmal stattfindet. Zusätzlich hat sie eine Weiterbildung zum Vereinsmanager begonnen, um ihre betriebswirtschaftlichen Kenntnisse im Vereinsumfeld zu erweitern.



### Das Pilatesangebot beim VfL Herrenberg richtet sich an verschiedene Zielgruppen:

#### • Pilates für Anfänger

Einführung mit effektiven Basic Übungen in die Pilates Prinzipien. Wie funktioniert das Power-House und die spezielle Pilates-Atmung? Hier lernen alle die Idee von Pilates kennen und vielleicht auch auf Anhieb lieben.

#### • Pilates Sensitive

Eine ruhige und kräftigende Pilates-Stunde. Die Teilnehmer verbessern dabei sanft ihre Beweglichkeit und gewinnen gleichzeitig viel Stabilität.

#### • Pilates nach der Schwangerschaft/Geburt

Dieses Angebot richtet sich an alle Mütter, die nach der Geburt eines Kindes wieder fit werden möchten. Eine Teilnahme ist nach der ärztlichen Nachuntersuchung oder acht Wochen nach der Geburt möglich.

#### • Pilates für Fortgeschrittene

Es erwarten die Teilnehmer fließende und anspruchsvolle Stunden, in denen jeder an seine persönliche Leistungsgrenze gehen kann.

Anita Klenner



Pilates - Atmung und Bewegung im Einklang



### Gesundheitskurse

Anja Rau,  
Teamleiterin Gesundheitskurse  
Tel. 07032/895 58 27  
anja.rau@vfl-herrenberg.de

„Pilates als Ganzkörpertraining und Joggen für die Ausdauer - mein perfekter Mix, um fit und gesund zu bleiben“  
Anja Rau

## Die VfL-Kindersportschule im Wandel

Kurse für Klein- und Vorschulkinder besonders stark nachgefragt



Über die letzten Jahre hat der Kindersport in Herrenberg einen Wandel erfahren. Man erkennt einen Trend hin zur motorischen Grundlagenausbildung für Klein- und Vorschulkinder (Purzelzwerge; Zwerge 1-2) und weg vom klassischen Kindersport-schulangebot, welches sich an die Altersgruppe der Fünf- bis Neunjährigen richtet (Stufen 1-4).

Der mit Abstand stärkste Nachfragezuwachs ist im Bereich des Kleinkind- und Vorschulsports zu verzeichnen. Dabei hat sich die Zahl der Eltern-Kind-Gruppen für Kinder im Alter zwischen einem und drei Jahren nahezu verdoppelt und umfasst inzwischen Kurse, die unter der Woche vor- und nachmittags stattfinden, sowie ein zusätzliches Kursangebot am Wochenende. In erster Linie wollen wir damit berufstätigen Eltern eine Möglichkeit bieten, gemeinsam mit Ihren Kindern Sport zu erleben. Um das Sportangebot der Kindersportschule bedarfsgerecht erweitern zu können, ist es künftig unumgänglich, weitere Räumlichkeiten zu erschließen. Schließlich verfügt der VfL Herrenberg über eine ausreichende Zahl an qualifiziertem Personal und die Nachfrage steigt unverändert stetig.

### Heranführung an den Abteilungssport

Auch bei unseren älteren Kindern ab der Stufe 1 ist ein Zuwachs zu verzeichnen, jedoch in geringerem Umfang. In diesen Stufen liegt der Schwerpunkt immer stärker darauf, die Kinder an die Abteilungsangebote des Vereins heranzuführen und sie auf diese vorzubereiten. Hier ist eine

Entwicklung in Richtung einer noch früheren Abteilungszugehörigkeit zu erkennen. Dies bedeutet, dass manche Kinder ab dem Schulalter entweder komplett in eine Sportart wechseln oder einen Wechsel vornehmen und die Kindersportschule als ganzheitliche, motorische Ergänzung zum Abteilungsangebot wahrnehmen. Wie man in der Planungsphase des neuen KiSS-Jahres gemerkt hat, erklärt sich dies oft durch zeitliche oder räumliche Einschränkungen der Kinder oder Eltern.

Um den Ansprüchen der Eltern und Kinder auch in Zukunft weiter gewachsen zu sein, ist der VfL Herrenberg bestrebt, die Angebotsvielfalt der Kindersportschule weiter auszubauen. Durch die eingeschränkten Hallenkapazitäten werden daher vor allem Möglichkeiten gesucht, die außerhalb der Sporthallen oder in kompakter Form in den Ferien stattfinden können.

### Start mit Klettern und Schwimmen

Zunächst starten wir nach den Herbstferien, in Zusammenarbeit mit unserem neuen Kooperationspartner, dem ROX Kletter- und Boulderzentrum in Gültstein, einen Kletterkurs für die Altersgruppe der 9- bis 12-Jährigen. Dieser ist zunächst auf die Zeit bis Weihnachten angesetzt, soll sich aber vor allem darüber hinaus etablieren. Im Frühjahr 2018 ist der Start von Anfänger-Schwimmkursen ab 5 Jahren in kompakter Form (Ferien-Kompakt-Kurse) und nur für die Teilnehmer der KiSS geplant. Es ist eine logische Weiterentwicklung, der in den letzten Jahren



Ganz links: Viel Spaß an der Kletterwand

Rechts: Aufmerksam in der KiSS-Stunde

sehr beliebten Wassergewöhnungskurse. Zur Umsetzung werden schon im Oktober Lehrkräfte der Kindersportschule die nötigen Rettungsschwimmscheine in Angriff nehmen und sich auf Lehrgängen zum Thema Anfängerschwimmen weiterbilden.

### Vorbild: »Heidelberger Ballschule«

Die Weiterbildungsmaßnahmen sollen hier aber nicht enden. Um die Vielfalt in der Kindersportschule weiter zu fördern ist für die Zukunft geplant, Kurse in Anlehnung an die Heidelberger Ballschule anzubieten. Diese soll weiteren Kindern durch den vermehrten Einsatz von Bällen in den Sportstunden den Spaß an Sport und Bewegung näherbringen. Außerdem werden Kinder noch spezieller auf das reichhaltige Ballsportangebot der erfolgreichen Her-

renberger Abteilungen vorbereitet. Des Weiteren kann auf die bereits bestehenden Kurse, wie beispielsweise Zumba für Kinder oder die Starke Kids zurückgegriffen werden.

Aktuell bietet die Kindersportschule bereits einen Kurs für tänzerisch und rhythmisch interessierte Kinder (Zumba für Kinder), sowie einen Kurs für diejenigen, welche erste Erfahrungen unter qualifizierter Anleitung im Bereich Kampf- und Bewegungskünste sammeln möchten (Starke Kids).

Es wird sich also auch künftig einiges in der Kindersportschule tun, damit der Trend zu einer abwechslungsreichen Bewegungserfahrung im Kindes- und Jugendbereich weiter anhält.

Sebastian Pleier



### Kindersportschule KiSS

Sebastian Pleier, Teamleiter KiSS  
Tel. 07032/895 58 19  
sebastian.pleier@vfl-herrenberg.de

### Bürosprechzeiten

Montag ..... 9.30 – 11.30 Uhr  
Dienstag ..... 9.00 – 11.00 Uhr  
Mittwoch ..... 12.30 – 14.00 Uhr  
Donnerstag ..... 13.00 – 15.00 Uhr

## Die Lizenz zum Fitmachen

Der VfL bietet die Übungsleiter-Ausbildung zur C-Lizenz vor Ort an



»Das bringt mir unglaublich viel, vor allem als jemand, der keine originäre Ausbildung im Sport hat«. Wer Martina Limpächer kennt, würde zwar nie darauf kommen, dass sie keine »in der Wolle gefärbte« Sportlerin ist. Bereits im Jahr 2007 war sie als Teilnehmerin dabei, seit 2016 leitet sie eigenständig Pilateskurse.

»Spätestens als ich mehr Verantwortung übernommen habe, fand ich es wichtig, professionelle Trainingsmethoden kennenzulernen sowie Einblicke in Anatomie

und Fitnessmethoden zu bekommen«, sagt die freiberufliche Personaltrainerin und Coachin. Auch der Einblick in die Didaktik, also wie eine Übungsstunde strukturiert wird und wie man den Teilnehmern Abwechslung bietet, ist Bestandteil der Ausbildung. »Mir hat das zusätzliche Wissen viel Sicherheit in meinen Kursen gebracht«, betont Martina.

Auch Jochen Nüsse, Trainer in der Leichtathletikabteilung hatte keine Ausbildung

sondern nur seine Erfahrung als Athlet als er 2012 das Bahntraining des Lauftreffs übernahm. »Obwohl die C-Lizenz im Bereich Fitness keine spezifischen Leichtathletik-Inhalte hat, hat mich der Kurs sehr motiviert, noch mehr über Trainingslehre in meinem Bereich zu erfahren«, sagt Jochen. Positiv und professionell auf Trainierende zuzugehen und fundierte Hinweise für die sportliche Entwicklung zu geben, das werde auch im Ehrenamt immer wichtiger. Auch lerne man durch die

anderen Teilnehmer neue Sportarten kennen. »Ich habe durch die Ausbildung neue gute Ansätze in mein Training einbinden können – ich hoffe, das sehen meine Leute genauso«, sagt der 30-Jährige lachend.

Die Möglichkeit, die Lizenz vor Ort an mehreren, zugegebenermaßen intensiven, Wochenenden erwerben zu können, war für beide ausschlaggebend. Die Alternative, Urlaub zu nehmen, um die Ausbildung an einer der Sportschulen im Land zu absolvieren, ist weniger attraktiv. Das sieht auch Axel Flettner so. Der Familienvater betreut die Allround-Sportgruppe im Freizeitsport. »Man geht viel bewusster

aber auch entspannter mit Dingen um, die man früher mehr aus dem Bauch heraus gemacht hat«, sagt er. Zudem bietet die Ausbildung, die mit einer praktischen und einer theoretischen Prüfung abgeschlossen wird, viele Ideen, gerade im Bereich was Kräftigung und Grundfitness angeht. »Da stöhnen einige schon manchmal, wenn neue Muskelpartien aktiviert werden«, lacht er.

Ganz ohne Lernen und Konzentration geht es nicht, denn die Inhalte der Ausbildung sind umfangreich und komplex. Schließlich soll es ja ein solides Fundament sein. Für die Abteilungen sind Übungsleiter mit

C-Lizenz übrigens nicht nur sportlich und didaktisch ein Gewinn. Denn für lizenzierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter gibt es auch für den Verein Zuschüsse.

Volker Lehmkühl

### C-Lizenz Ausbildung 2018 beim VfL Herrenberg: Jetzt anmelden!

Fitness und Gesundheit für Erwachsene	
23.02. – 25.02.	Grundlehrgang 1
16.03. – 18.03.	Grundlehrgang 2
20.04. – 22.04.	Aufbaulehrgang 1
11.05. – 13.05.	Aufbaulehrgang 2

Timo Petersen, Geschäftsführer VfL Herrenberg e.V.  
Telefon 07032/89558-24  
timo.petersen@vfl-herrenberg.de  
www.vfl-herrenberg.de

Oben: Martina Limpächer

Rechts: Jochen Nüsse (Mitte)



## MODELLBAHN WUNDERWERK STUTTGART

.....  
Stuttgart mit Bahnhof und Gleisanlagen wie vor 30 Jahren  
.....  
Der weltweit größte Nachbau einer Originallandschaft kommt nach Herrenberg.  
Auf Spur N von Wolfgang Frey

**Wo:**  
Nagolder Straße 14 in Herrenberg  
(ehemaliges Restaurant »Zum Botenfischer«)

**Was wird geboten:**

- Modellbahnkunstaussstellung
- Verkauf von Modellbahnartikeln Spur N
- Wechselnde Kunstaussstellung
- Café: Kantine »Gleis 16« mit Snacks, Kaffee und Kuchen (kein Eintrittspreis notwendig)

**Öffnungszeiten:**  
Donnerstag bis Sonntag 10 bis 18 Uhr

**Eintrittspreise Ausstellung:**

Erwachsene:.....	6,50 €
Reduziert/Gruppen (ab 10): ...	5,00 €
Kinder ab 9 Jahre: .....	3,00 €

**Weitere Informationen:** [www.stellwerk-s.de](http://www.stellwerk-s.de), [info@stellwerk-s.de](mailto:info@stellwerk-s.de) oder facebook Stellwerk S

## Die grüne VfL-Meile

Die VfL Abteilungen haben im Unteren Graben begeistert

Rechts:  
Die gelungene Improvisation  
der Liga Tänzer



Bilder unten:  
Abteilungsübergreifende  
Zusammenarbeit bei bester  
Laune, perfekt organisiert  
von David und Jürgen



Links:  
Grosser Beifall  
für die Turner



## Von wegen faul in den Ferien

Die VfL Sportwoche steigert die Begeisterung für American Football



Konzentration vor dem Werfen

Anfang September haben sich bei der VfL Sportwoche die frisch gegründeten Herrenberg Raptors mit einem Auftritt vor 20 bis 13-jährigen präsentiert. In drei Stunden lernten die Teilnehmer grundlegende Drills und Techniken des American Football kennen. Dazu gehörte selbstverständlich auch das Werfen und Fangen des »Football-Ei's«, welches sich auch hier wieder als ziemlich eigenwillig zeigte.

Nach zweieinhalb Stunden Training und einer Stärkungspause kam dann das Highlight des Nachmittags: ein Spiel über zwei mal 20 Minuten. Das Energieniveau in der Halle stieg deutlich an. Zwischenzeitlich

eingetroffene Eltern, die ihre Kinder abholen wollten, zeigten sich als begeistertes Publikum und feuerten die Mannschaften an. Die zwei Teams in der Halle kämpften hart um jeden Meter Raumgewinn, der Schiedsrichter bekam ordentlich Feuer. Angriffs- und Verteidigungsteam wechselten sich ständig ab. Die VfL Sportwoche ging mit fast 30 Minuten in die Verlängerung, doch das war allen egal! Begeisterung in der Halle und auf der Tribüne ließen die Verspätung schnell vergessen.

Auch bei dieser Gelegenheit hat sich hier wieder sehr schnell gezeigt, dass American Football Jung und Alt begeistert. Aber

auch ein Sport, der den Spielern sehr viel abverlangt beziehungsweise gibt: Kondition, Koordination, Agilität. Und ehrlich: von außen sieht das immer so leicht aus - ist es aber nicht. Wir hatten sehr viel Spaß bei der VfL Sportwoche und freuen uns schon wieder auf das nächste Jahr.

### Trainingsfreudig auch außerhalb der Schulzeit

Obwohl vorgesehen war, dass in den Ferien kein reguläres Training stattfindet, kam es doch wieder anders. Schnell über WhatsApp abgestimmt, kam in jeder Ferienwoche mindestens ein Trainingstermin zustande. Und wer nicht da, sondern mit den Eltern in die Ferien weilte, hatte dort seinen Football dabei. Was etliche Eltern auch so mit einem Blick gen Himmel oder Augenverdrehen bestätigten. Besonders trainingsfreudig zeigten sich unsere Flaggies (körperlose Spielart), die 10 bis 14-jährigen, die zu jedem Termin zahlreich und nahezu unermüdlich erschienen sind. Parallel dazu durften wir mit Maik Schmidt einen neuen Coach in unserem Team begrüßen. Der angehende Erzieher stürzte sich sofort in die Arbeit und hat damit begonnen, seine Spielerfahrung bei den Tübingen Red Knights an die Flaggies weiterzugeben.

### Motivation durch die NFL fürs erste Training

Während die meisten Schüler das Ende der Sommerferien eher mit einem weinenden Auge sehen, brachte für es uns Raptors trotzdem etwas Positives mit sich. Befeuert von dem Start in die reguläre Spielsai-

son der Nation Football League (NFL) in Amerika am 8. September, starteten wir mit lauten Anfeuerungsrufen und Gebrüll in das erste Training nach den Sommerferien. Es waren fast 40 Spieler auf dem Sportplatz Haslach. Nach zwei Stunden schweißtreibenden Training, war eines ganz deutlich in den glücklichen Gesichtern zu sehen: Wir sind wieder im Training! Wir trainieren hart! Wir wollen nächstes Jahr spielen! Wir sind die Herrenberg Raptors! Mit uns muss man in Zukunft rechnen!

### Spieler Tryout seit dem 26. September

Als Tryout wird in Amerika ein Training bezeichnet, in dem sich neue Spieler der Mannschaft vorstellen und Probetrainings absolvieren. In der Regel handelt es sich um ein oder zwei Tage, in denen die Kandidaten volle Leistung geben und von den Trainern beobachtet und bewertet werden. Am Ende steht dann die Hoffnung, in die Mannschaft aufgenommen zu werden. Nicht ganz so, aber so ähnlich, läuft das auch bei uns ab. Wir bieten als Tryout 16



Körperspannung vor dem Spielzug

Trainingstermine an, bei denen man sich selbst ein Bild vom American Football machen kann und wir uns ein Bild von den Kandidaten machen können. Am Anfang und am Ende steht der NFL Combine Test. Dieser Test besteht neben typischen agility drills aus der NFL aus

einem 40 Yard Sprint, Weitsprung und Bankdrücken. Darauf folgt dann der erste Trainingsblock über mehrere Termine, in dem die grundlegenden Fähigkeiten des American Football vermittelt werden. Mit diesem Basiswissen gerüstet, geht es dann per Rotation zu den Teams der Offense und Defense, wo man dann, auch wieder über mehrere Trainingstermine hinweg, die unterschiedlichen Spielerpositionen ausprobieren kann. Am Ende folgt dann nochmals ein NFL Combine Test, wo wir sehen wie und wo sich der Spieler verändert hat. Wir freuen uns, wenn wir wieder neue Spieler für diese faszinierende Sportart gewinnen können. Andreas Uhlig

#### Wer kann American Football spielen?

Fast jeder! Es spielt dabei keine Rolle, ob man groß oder klein, dick oder dünn, stark oder schwach ist. Jeder bekommt seine Chance und jeder kann bei uns einen Platz in der Mannschaft finden. Unser Training findet auf dem Sportplatz in Haslach im Freien statt. Auf entsprechende und den Witterungsverhältnissen angebrachte Kleidung ist zu achten. Das Training findet bei nahezu jedem Wetter statt. Fußball-/Stollenschuhe sind von Vorteil. Bitte auch etwas zu trinken mitbringen.



#### Wir suchen nach wie vor für die Mannschaften und zur Unterstützung:

- SpielerINNEN im Alter von 14 - 19 Jahre (Mädchen bis 17 Jahre) für Tackle Football
- SpielerINNEN im Alter von 10 - 15 Jahre (Mädchen bis 16 Jahre) für Flag Football
- SpielerINNEN jeden Alters für Flag Football Freizeitsport (Just4Fun)
- Coaches
- Funktionäre
- Schiedsrichter
- Helfer

Wir sind aus einer Initiative von Jugendlichen entstanden und wollen eines der besten American Football Jugendprogramme im Landkreis werden, sowie auch diese tolle und anspruchsvolle Sportart den Menschen im Kreis Herrenberg näher bringen.

#### American Football

##### Unsere Trainingszeiten

Di+Do 19.00 - 21.00 Uhr Haslach  
Sportplatz Häring  
Fr 19.00 - 22.00 Uhr kleine Vogt-Hess-Halle  
Kontakt: Andreas Uhlig, 07457/697510

## Vor Ort direkte Tipps vom Profi

Jugendausbildung profitiert vom neuen Badminton-Stützpunkt



Lorraine Rusli

Unter der Leitung des Jugend-Landes-trainers Thomas Focken wurde vom Baden-Württembergischen Badmintonverband jetzt ein Stützpunkttraining in Herrenberg installiert. Neben Mössingen und Reutlingen ist Herrenberg damit nun der

dritte Pfeiler in der Talentförderung in Südwürttemberg.

Unsere bisher einzigen Kader-Jugendlichen Eline, Lorraine und Sem Rusli trainieren jetzt nun in Zukunft immer donnerstags ein zweites Mal mit dem Landestrainer. Bisher wurde immer montags in Mössingen mit anderen Kaderspielern aus Sindelfingen und Mössingen trainiert. Die langwierige Anreise entfällt also.

Die Bewerbung beim Verband um den Stützpunkt kam durch den guten Kontakt von Abteilungsleiter Dietmar Hechler und von Ronaldi Rusli, dem Vater der Rusli-Kids, zu Thomas Focken zustande. Der ehemalige Spitzenspieler in Hessen und Baden-Württemberg und heutige A-Trainer ist nicht nur Stützpunkttrainer der Jugend, sondern auch Trainer der ersten und zweiten Mannschaft des VFL Herrenberg. An dieser Stelle bedanken wir uns

herzlich bei Thomas Focken, der das Bestreben des VFL für den neuen Stützpunkt tatkräftig unterstützte, da er unsere Jugendlichen von Turnieren her kennt.

Von diesem qualifizierten Badmintontraining profitieren nicht nur die Kaderspieler sondern auch zahlreiche weitere Talente des VFL-Nachwuchses, die an den Terminen teilnehmen können. Insgesamt 20 Turnierspieler der Altersgruppen U9 bis U17 sind bisher bis auf Bezirksebene auf den Ranglistenturnieren im Einsatz. Davon nehmen 15 Jugendliche nun das Angebot des Stützpunktes wahr.

Das Ziel beziehungsweise die Hoffnung ist, dass unser Nachwuchs durch noch bessere Ergebnisse bei Turnieren auf Regional- und Bezirksebene den Sprung in die Baden-Württembergische Rangliste schaffen. Durch eine solche Qualifikation kann dann der ein oder andere ebenfalls in den Landeskader aufsteigen und somit zu speziellen Lehrgängen in den Landessportschulen eingeladen werden. Die Trainerkosten und die Kosten durch den nun erhöhten Ballverbrauch deckt die Badmintonabteilung vorerst durch die erhaltene Aufstiegsprämie des Hauptvereines, für den Aufstieg der 2. Aktiven Mannschaft von der Bezirks- in die Landesliga.

Training mit Stützpunkt-Trainer Thomas Focken



### Shabal Ahmed wechselt nach Söflingen

Nichts ist so beständig wie der Wechsel, das gilt auch für aktive Badmintonspieler. Getreu diesem Motto sucht unsere bisherige Nr.1 Shabal Ahmed eine neue Herausforderung zwei Klassen höher in der Baden-Württemberg-Liga bei der TSG Söflingen. Als Jugend- und Aktivtrainer bleibt er uns weiterhin erhalten. Parallel absolviert Shabal gerade zusammen mit Ronaldi Rusli die Badminton C-Trainer-Ausbildung.

Wie positiv sich eine gute Betreuung im Training und erfolgreiche Vorbilder in der Familie und im Verein auf die Nachwuchsförderung auswirken, zeigt sich bei Lorraine Rusli, die aktuell bei den German Yonex U11 Masters startet. Teilnehmer aus sechs Bundesländern spielen die Turnierserie der unter 11-jährigen aus.

Lorraine belegt zurzeit im Mädcheneinzel den dritten Platz und hat gute Chancen, das Finale in Mülheim a. d. Ruhr im März 2018 zu erreichen. Bei den Aktiven ist unser Eigengewächs Thorsten Schrön wieder an Bord. Thorsten war beruflich in Für-

stenfeldbruck und hat sich nach jahrelanger Badmintonpause auf Anhieb in den Kader der 1. und 2. Mannschaft gespielt. Es bleibt also spannend beim Badminton in Herrenberg und wir sind zuversichtlich, dass wir demnächst von neuen Erfolgen berichten können. Übrigens: Badminton ist ein attraktiver Sport auch für die Zuschauer! Wir freuen uns bei unseren Heimspieltagen auf Besucher und Fans, die diese schnelle und athletische Sportart kennenlernen wollen.

Dietmar Hechler

### Badminton

<b>Abteilungsleiter:</b>	Dietmar Hechler	dietmar@hechler-home.de
<b>Stellv. Abteilungsleiter:</b>	Thomas Heeb	theess@t-online.de
<b>Jugendleiter:</b>	Jan-Hendrik Kalte	jan-hendrik_kalte@web.de
<b>Stellvtr. Jugendleiter:</b>	Thomas Heeb	theess@t-online.de
<b>Sportwart:</b>	Achim Seidel	achim.michael@t-online.de
<b>Presse und Medien:</b>	Roman Schwambara	R.Schwambara@gmx.de

### Trainingszeiten in der Längenholzhalle – Mittwoch und Freitag

Kinder u. Jugend 6–17 Jahre		Trainer: Joshua Fabian, Meisy u. Ronaldi Rusli, Jasmin Bestenreiner, Thilo Stumpf, Natalie Schoger, Chantal Wolfram, Shabal Ahmed, Jan-Hendrik Kalte, Thomas Heeb, Dietmar Hechler
Anfänger u. Fortgeschrittene	17.30 – 19.30 Uhr	

### Erwachsene – Mittwoch und Freitag:

Aktive u. Mannschaftsspieler	19.30 – 22.00 Uhr	Trainer: Jan-Hendrik Kalte, Shabal Ahmed, Thomas Focken
Hobbyspieler (Erwachsene)	20.00 – 22.00 Uhr	Trainer: Shabal Ahmed



Ramona Heeb

## Eine starke Jugend stützt die Aktiven

Starker Jugendauftritt in der Saison 2017/18



Der VfL Herrenberg startet dank der Trainer Nima Khosrovan und Stacy Muse mit einer Anzahl von sechs Teams in die Saison 2017/2018. Die Basketballabteilung freut sich sehr über den stetigen Zuwachs von Basketballinteressierten. Während Trainer Stacy Muse sich um die Jugendmannschaften U12 und U20 kümmert, steht Nima Khosrovan neben der U14 und der U16 auch beim zweiten Herrenteam in der Kreisliga am Spielfeldrand. Lediglich die U18 kann nicht in die Saison starten, für interessierte Basketballer in diesem Alter gibt es aber noch Platz in der U20.

### Der Jugendbereich ist aufs Neue stark vertreten.

Doch woran liegt das? Vermutlich am tolen Abschneiden der deutschen Basketballmannschaft bei der Basketball-EM 2017. Erst im Viertelfinale gegen Spanien war Schluss. Hinzu kommt der Zulauf von neuen interessierten Sportlern, welcher jährlich nach den Sommerferien spürbar ist. Wir sind bereit für das anstehende Basketballjahr!

### Erneut zwei Teams im Aktivenbereich – mit reichlich Potenzial

Die Teams sind kommende Saison ausgeglichener denn je. Das hat den Hintergrund, dass Spieler der zweiten Mannschaft jeweils fünfmal in der ersten und somit in der Bezirksliga aushelfen dürfen. Coach Basti Haupt ist sich einig mit Spielertrainer Chris Küpfer: »Wir wollen den Kader der ersten Mannschaft bewusst



Ganz links: Florian Nieuwenhuizen (mit Ball); im Hintergrund Jonas Hörrmann

Links: Jonas Hörrmann

klein halten. Sollten wir akuten Bedarf haben, fallen uns zahlreiche Spieler aus der zweiten Mannschaft ein.« Auch Nima Khosrovan, Coach der zweiten Mannschaft freut sich über die Qualität seines Kaders: »Wenn alle fit und verfügbar sind, haben wir das Zeug um vorne mitzuspielen.«

### Haben sich die Herrenmannschaften genügend vorbereitet?

Das Ziel für die nächste Saison steht klar fest: Eine bessere Athletik und eine ausgefeilte Taktik. Bereits vor, aber auch in den Sommerferien konnten die Herrenspieler über Muskelkater und schweißtreibende Ausdauereinheiten berichten. Nicht nur körperlich sondern auch kognitiv gibt es einiges Neues. Mit frischen Spielzügen und Systemen fordert der

Coach die Spieler heraus und stellt sich mit der Mannschaft auf die Herausforderung in der neuen Liga ein. Der Abteilungsleiter ist recht optimistisch: »Wenn die erste Mannschaft den Klassenerhalt in der Bezirksliga schafft und die zweite vorne mitspielt, ist es tatsächlich seit langem nicht undenkbar bald zwei Teams in der Bezirksliga zu haben. Wichtig ist es den Saisonstart nicht zu verschlafen.«

Ronnie Gründler



<b>Basketball</b>	www.herrenberg-hurricanes.de info@herrenberg-hurricanes.de	
<b>Abteilungsleiter:</b>	Ronnie Gründler	0163 / 4238848
<b>Stellv. Abt.leiter:</b>	Christoph Küpfer	0176 / 32738968
<b>Jugendleiter:</b>	David Schubert-Mehdinger	0163 / 6649179 (Ansprechpartner im VfL-Center)

<b>Trainer:</b>		
<b>U10, U12, U14, U16</b>	Nima Khosrovan	0157 / 52383621
<b>U18, U20</b>	Stacey Muse	0175 / 8576879
<b>Herren</b>	Christoph Küpfer	0176 / 32738968
<b>Damen/Mädchen*</b>	Christoph Küpfer	0176 / 32738968
<b>Freizeitspieler</b>	Günther Schmickl	07032 / 24142

<b>Trainingszeiten:</b>		
U10/12/14/16	Mo & Mi 17:30 – 19:00 Uhr	Kreissporthalle
U18/20	Mo & Mi 19:00 – 20:30 Uhr	Kreissporthalle
U20	Do 19:00 – 20:30 Uhr	Kreissporthalle
Herren	Mo & Mi 20:30 – 22:00 Uhr	Kreissporthalle
Freizeit	Mi 20:30 – 22:00 Uhr	Aischbachhalle
Freies Training	Fr 19:00 – 22:00 Uhr	Kreissporthalle
Damen/Mädchen*	*nach Bedarf	

Änderungen möglich, aktuelle Trainingszeiten online.

## Ohne Spotter geht nichts!

### Doch nicht immer hilft die Absicherung

Bei den Hebe- und Wurffiguren in zwei bis fünf Metern Höhe stehen Cheerleader immer wieder vor neuen Herausforderungen. Es werden im Training für Wettkämpfe neue Techniken erlernt, denn schwere Stürze aus mehreren Metern Höhe sind die Hauptursache für komplizierte Frakturen und Wirbelverletzungen, die im Extremfall zu bleibenden Schäden führen können. Laut Statistiken aus den USA gehen bei den weiblichen Athletinnen zwei Drittel aller schweren Verletzungen auf das Konto des Cheerleadings (weit abgeschlagen landen Basketball oder Feld-Hockey). Wer einmal von diesem Sport fasziniert ist, den lässt er nicht mehr los. Verletzungen gehören leider wie bei allen sportlichen Aktivitäten dazu. Daher versucht man durch Spotter Schlimmeres zu vermeiden. Der Spotter ist die Absicherungsperson, die bei Hebe- und Wurffiguren den Flyer, also die Person absichert, welche auf den Händen zweier Cheerleader gehalten wird. Hierbei unterscheidet man zwei unterschiedliche Arten: Ein interner Spotter ist die Person, die an der hinteren Position im Stunt steht und hauptsächlich für den

Schutz des Kopfes-/ Schulterbereichs des Flyers verantwortlich ist. Sie verhilft diesem durch aktive Unterstützung an den Fußgelenken nach oben oder fängt ihn beim Abbauen nach unten wieder auf. Externe Spotter dürfen im Gegensatz zu internen Spottern nicht aktiv eingreifen, müssen aber im Notfall den Körper der herabfallenden Person abfangen, um so Verletzungen vorzubeugen.

### Der Cheerleadersport hat in Punkto Sicherheit dazugelernt

Wir Menschen sind leider nicht programmierbar wie Maschinen, aber zum Glück trainierbar. Das Ziel jeden Trainers ist es, Unfälle zu vermeiden. Darum wird nicht auf Betonboden trainiert, sondern in Sporthallen. Ein Aufprall auf einem Hallenboden kann ziemlich hart sein, deswegen werden zur Sicherheit zusätzliche Matten verwendet. Das wichtigste Element zur Absicherung der Sportler ist aber der Spotter. Beim Spotten muss auf allgemeine Regeln und Richtlinien geachtet werden, aber auch auf richtiges Reagieren, um das Absichern verantwortungsvoll zu meistern. Für diese Person gilt immer die Regel: „Wenn du irgendein Körperteil zu fassen bekommst, fass zu, egal wo immer deine Hände landen“. Es geht auch darum, einen unserer lebensnotwendigsten Körperteile zu schützen, nämlich den Kopf und dann das Rückenmark, also die Wirbelsäule. Die Regel gilt: „Wenn du ihn erreichen kannst, greif zu.“. Fliegt der Flyer unbeabsichtigt Richtung Boden, dann heißt es für den Spotter, ihn so

schnell wie möglich zu fassen zu bekommen, und ihn dadurch langsam aber sicher zu Boden zu bringen. Was meistens auch gelingt. Je weiter ein Flyer von oben herabfällt, desto schwerer wird es. In Fahrt gekommene circa 50 Kilogramm Körpergewicht bekommen ordentlich Schub. So ein Sturz kann für beide Seiten ziemlich schmerzvoll werden, denn es kommen einem oft zuerst Füße, Ellenbogen oder das Steißbein entgegen. Der Spotter hat in einem solchen Moment durch seinen Einsatz die Möglichkeit, das Ganze abzubremesen und die Situation noch abzuschätzen, während der Flyer in diesem Moment keine Chance hat, seinen Fall zu steuern.

Dennoch gewinnt die Sportart Cheerleading an immer größer werdender Beliebtheit. Wenn auf Punkto Sicherheit Wert gelegt wird, lassen sich schlimmere Vorfälle zum Glück ausschließen, aber ab und an passiert es dann doch mal. Zuletzt gilt darauf hinzuweisen: Sport birgt immer Risiken, dennoch ist er unverzichtbar im Thema Gesundheit, er macht glücklich und bringt Spaß! Egal für welche Sportart man sich entscheidet!

Danja Deffner

#### Cheerleading

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

#### Glossar

**Stunt:** Daran sind 5 Sportler beteiligt, wovon einer mit seinen Fußflächen auf den Händen der Bases steht

**Flyer** fliegen durch die Luft oder stehen auf den Händen der Bases

**Bases** tragen das Gewicht des Flyers auf ihren Händen



Oben:  
Externer Spotter

Links:  
Interner Spotter

## Und zum Schluss eine Runde Tabata

Bei der Allround-Sportgruppe macht Schwitzen Spaß



Oben: Dynamisch geht es zu, wenn der Ball in den Korb soll.

Rechts: Im Sommer ist der Hartplatz eine kleine aber kühlere Alternative.



Jeden Donnerstag um halb neun tönt das dumpfe Aufprallen von Basketbällen durch die Turnhalle der Jerg-Ratgeb-Realschule, zumindest während der Schulwochen. Dann ist wieder die Jagd auf Körbe eröffnet, denn Basketball hat sich in der Beliebtheit der Gruppe durchgesetzt und lässt sich in der kleinen Halle auch am besten spielen. Das hängt sicherlich auch mit der Begeisterung unseres Übungsleiters Axel Flettner zusammen, der gerne Tricks und Tipps aus seiner aktiven Basketballzeit weitergibt und mit tollen Distanzwürfen für Staunen und Ansporn sorgt. Für raumgreifendere Alternativen wie Fußball wäre die Halle zu klein und das Verletzungsrisiko zu hoch. Im Sommer, wenn sich die Halle allzu oft in einen begehren Backofen verwandelt, wechseln wir gerne auf den benachbarten Hartplatz für eine zünftige Runde Fußball oder spielen auf dem kleinen Platz hinter dem Andreae-Gymnasium Basketball. Und wenn die Halle zu und das Wetter schlecht ist, geht es für Freunde des ganz schnellen Balls zum Badmintonspielen. Mit der Vorliebe für alles, was rund ist, macht die Allround-Sportgruppe ihrem Namen also alle Ehre.

### Rebound!!!! schallt es durch die Halle

Beim Basketball spielen wir nach dem Aufwärmen nach vereinfachten Basketballregeln, ein Korb ein Punkt. Von der Idee eines rein körperlosen Spiels müssen



Oben: Axel Flettner (rechts vorne) ist Trainer, Schiedsrichter und Motivator in einer Person.

sich Neuankömmlinge allerdings rasch verabschieden, denn engagiert wird um jeden Rebound gekämpft. Da wird es unter dem Korb schon mal eng. Trotzdem geht alles fair zu und jeder und jede spielt nach Talent und Können. Nach etwa einer Stunde sind dann die Sieger des Abends gekürt. Doch Schluss ist noch lange nicht, denn Kräftigung steht auf dem Programm. Wer jetzt noch nicht schwitzt, kommt endgültig auf Touren und spürt Muskeln, von deren Existenz man bisher nicht einmal geahnt hatte. Dass Axel kürzlich seine C-Lizenz gemacht hat, merkt man an den variantenreichen, durchaus herausfordernden Übungen. Vor allem beim Intervall-Intensivtraining Tabata geht es zur Sache. Acht Übungen am Stück, je 20 Sekunden lang, dazu schnelle Beats, treiben den Puls noch mal nach oben. Spätestens nach der zweiten Runde ist man dann froh, wenn Axel zu den entspannteren Dehnübungen übergeht. Die gute Laune steht bei allem im Vordergrund, das zeigen auch die Radtour vor der Sommerpause und andere gemeinsame Aktivitäten.

Volker Lehmkühl

### Freizeitsport

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

	Winter	Sommer
Mo. <b>Radfahren</b> ab Hallenbad Ansprechpartner: Volker Beck 07032 26512		17:00 Uhr
<b>Jonglieren</b> , Längenholzhalle, Fitnessraum 1 Ansprechpartner: Gernot Vobornik 07032 29895	20:00 Uhr	20:00 Uhr
<b>Faustball</b> Längenholzhalle Ansprechpartner: Wolfgang Bacher 07032 21825	19:00 Uhr	19:00 Uhr
<b>Parkour</b> Ort nach Vereinbarung Ansprechpartner: Indira Sonntag 0157 51151682	18:00 Uhr	18:00 Uhr
Di. <b>Walking und Nordic Walking</b> ab Waldfriedhof <b>Gymnastik</b> im VfL Center Ansprechpartner: Helga Stoll 07032 318 99	08:30 Uhr 17:00 Uhr	08:30 Uhr 17:00 Uhr
Mi. <b>Radfahren</b> ab Hallenbad Ansprechpartner: Willi Behr 07032 24122		16:00 Uhr
<b>Walking und Nordic Walking</b> ab Waldfriedhof Ansprechpartnerin: Anne Christian-Kano 07032 23607		18:30 Uhr
<b>Lauftreff</b> ab Waldfriedhof <b>Lauftreff</b> ab Hallenbad Ansprechpartner: Siegfried Scheffler 07032 31856	19:00 Uhr	18:30 Uhr
Do. <b>Gymnastik und Ballspiele</b> im VfL Center Ansprechpartner: Helga Stoll 07032 31899	19:00 Uhr	17:00 Uhr
<b>Teensport</b> 13 bis 17 Jahre, Schickhardthalle Ansprechpartnerin: Ulrike Döhl 07032 919568	19:00 Uhr	19:00 Uhr
<b>Gymnastik und Hallenhockey</b> Jerg-Ratgeb-Realschule Ansprechpartner: Helga Stoll 07032 318 99	19:00 Uhr	19:00 Uhr
<b>Allround-Sportgruppe</b> , Jerg-Ratgeb-Realschule Ansprechpartner: Axel Flettner 07457 9463569	20:30 Uhr	20:30 Uhr
So. <b>Walking und Nordic Walking</b> ab Waldfriedhof <b>Lauftreff</b> ab Waldfriedhof Ansprechpartner: Siegfried Scheffler 07032 31856	08:30 Uhr 08:30 Uhr	08:30 Uhr 08:30 Uhr

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

## In der Tradition der Samurai

Die Kampfkunst Bujinkan Budo Taijutsu hat viel mit asiatischen Denkweisen zu tun



Bujinkan Budo Taijutsu, auch Ninjutsu genannt, ist eine Kampfkunst, die aus einer Sammlung von Samurai- und Ninjatechniken aus diversen Epochen des japanischen Mittelalters besteht. Das Taijutsu, die Kunst, den Körper zu beherrschen, bildet in diesem System die Grundlage für alle unbewaffneten Übungsformen und auch für alle Techniken, welche zu einem späteren Zeitpunkt im Training hinzukommen. Zum Aufwärmen werden Roll- und Falltechniken geübt. Eine gute Fallschule fördert die Koordination und hilft auch abseits des Trainings, unseren Körper zu schützen und vor Verletzungen zu bewahren.

Danach folgen je nach Schwerpunkt entweder Hebel, Befreiungen, Schläge und Tritte, Ausweichen und Blocken, Würfe oder Festlegen. Diese Techniken sind meistens sehr einfach aufgebaut und stellen eine sehr gute Basis für eine effektive Selbstverteidigung für Jung und Alt dar. Das Wirkungsprinzip basiert auf dem Bewegungsspektrum unseres Körpers und besonders auf Einschränkungen, die durch unsere Gelenke gegeben sind. Übermäßige Kraft ist in der Anwendung nicht notwendig, eher sogar hinderlich.

Das Erfolgsgeheimnis liegt in der richtigen Ausführung der Techniken.

### Selbstverteidigung und Meditation

Diese sind so strukturiert, dass die Prinzipien auf beliebige Alltagsgegenstände übertragbar sind und diese

Gegenstände effektiv zur Verteidigung benutzt werden können. Wer das Taijutsu ausreichend beherrscht, erlernt nacheinander den Umgang mit den Nachbildungen traditioneller Waffen des japanischen Mittelalters. Dieses Training bietet einen interessanten Einblick in die Kultur, Lebens- und Denkweise des alten Japan. Einerseits zur Selbstverteidigung, häufiger noch als Konzentrationsübung, Abschalten vom Alltag, stille Meditation und Bewahren eines alten, ehrwürdigen Kulturgutes. Das Mindestalter, um diese Form der Kampfkunst zu erlernen, ist 16 Jahre. Unsere Trainingszeiten sind montags von 19.45 Uhr bis 22.00 Uhr, das freie Training ist mittwochs von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr.

Andreas Uhtig

Weitere Informationen unter [info@bujinkan-herrenberg.de](mailto:info@bujinkan-herrenberg.de)

### Kampfkunst

**Abteilungsleiter:** Ingolf Wette  
Telefon 07032 / 893 16 18  
familie-wette@outlook.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

**Bujutsu:** Jerg-Ratgeb-Sporthalle klein  
Mo. 19.45 – 22.00 Uhr (Bujinkan)  
Mi. 17.30 – 19.00 Uhr (Katori)

## Einstieg in den Wettkampfsport par excellence

Fechten lernen kann man beim VfL schon ab neun Jahren

Fechten ist eine Individualsportart, die dem Körper einiges an Kraft, Konzentration und vor allem Ausdauer abverlangt. Es kommt auf Schnelligkeit und Taktik an, auf das Verteidigen aber auch das blitzschnelle Angreifen. Deswegen legen wir in der Fechtabteilung des VfL Herrenberg auf die Ausbildung sehr großen Wert. Wer sich für diese Sportart interessiert, sollte aber mindestens neun Jahre alt sein, da man erst ab diesem Alter das richtige Körpergefühl für das Fechten hat.

### Die Fecht-Sprache lernen

Wenn man mit dem Fechten in Herrenberg anfängt, dann muss man erst einmal die ganzen Begriffe, die überwiegend auf Französisch sind, und Fußstellungen sowie die richtige Haltung und den Umgang mit dem Florett lernen. Man lernt, wie man sich richtig verteidigt und wie man angreift. Das dauert etwa ein Jahr, dann kann man an der Anfängerprüfung teilnehmen, die meistens im Rahmen des ersten Turniers für die jungen Fechter und Fechterinnen stattfindet. Diese Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem praktischen Teil. Mit Bestehen dieser Prüfung kann man dann an Turnieren teilnehmen.

### Sicherheit an erster Stelle

Die Ausrüstung bekommt man in der Anfangszeit vom Verein gestellt, da diese sehr umfangreich ist. Denn für den Anfang wären die Kosten doch ein großes Hemmnis. Denn was man so auf dem ersten Blick auf den Fotos an Kleidung und Ausrüstung sieht, ist noch lange nicht alles. Denn



Sicherheit wird großgeschrieben bei dieser Sportart. Außer Jacke, Hose und der Maske kommen auch noch der Brustschutz und das Unterziehplastron dazu. Da kommen, wenn man alles neu kaufen würde, schnell mal 600 Euro zusammen. Es gibt aber die Möglichkeit, zu klein gewordene Kleidung innerhalb des Vereines zu kaufen und weiterzuverkaufen. Somit kommt man für den Anfang recht günstig an die Grundausstattung.

### Interesse?

Wenn ihr jetzt Interesse habt, diese Sportart zu erlernen, mindestens neun Jahre alt seid, dann meldet euch doch einfach bei Elke Eichhorn unter der Telefonnummer

07032/74600 und schnuppert mal rein, ob Fechten eure Sportart werden könnte. Übrigens kann man Fechten durchaus auch im Erwachsenenalter erlernen. Also nur Mut!

Saskia Stache

Björn Sippel zeigt beim Stadtfest, auf was es ankommt.

### Fechten

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

Kinder/Jugendliche	Mi., 19.00-20.00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, große Turnhalle	
Erwachsene	Mi., 20.00-22.00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, große Turnhalle	

## Angebot für Mädchen wird weiter ausgebaut

In Herrenberg gibt es eine neue Spielgemeinschaft

Im Frauenfußball ist der VfL Herrenberg mittlerweile wieder eine Marke. Die Elf um Trainer Steve Henrich ist in der vergangenen Saison in die Landesliga durchmarschiert. Und seit Anfang des Jahres hat der Verein den Blick verstärkt auf die Nachwuchsarbeit gerichtet. In Sachen Mädchenfußball arbeiten die SF Kayh, der FV Mönchberg und der VfL Herrenberg ab September 2017 zusammen. Die Spielgemeinschaft trägt den Namen SGM Herrenberg/ Kayh/ Mönchberg. Im Namen der Spielgemeinschaft sollten klar die Ortsnamen genannt werden. Alles andere würde der Württembergische Fußballverband (WFV) sowieso nicht mehr zulassen. Jeweils einer der Vereine hat die Federführung für alle fußballspielenden Mannschaften der Spielgemeinschaft. Für die Saison 2017/2018 übernimmt der VfL Herrenberg diesen Part, danach für ein Jahr der FV Mönchberg und dann der SF Kayh.

### Zwei Jahre alte SG Mönchberg wird erweitert

Charly Mayer und Steffen Kaiser (FV Mönchberg), die erst vor rund zwei Jahren eine Juniorinnen-Mannschaft als SG gemeldet hatten, sind von Steve Henrich angefragt worden. »Man hat sich gekannt«, meint der VfL-Frauentrainer. Denn vor geraumer Zeit hat es der VfL Herrenberg unter Führung von Abteilungsleiter Rainer Braun einmal geschafft, alle umliegenden Fußballvereine zwecks gemeinsamer Jugendarbeit an einen Tisch zu bringen.

### Keine Berührungsängste

Steve Henrich kannte dabei keine Berührungsängste: »Ich habe einfach mal bei Charly Mayer angerufen.« Und unter dem Motto, die »Kräfte im Mädchenbereich zu bündeln«, waren Mayer und Kaiser Gesprächsbereit. »Im älteren Jahrgang, der zu den C-Mädchen wechselt müsste, hätten wir nur schwer eine Mannschaft zusammenbekommen«, räumt Charly Mayer ein.

### Durchgängigkeit im Mädchenbereich

Der VfL Herrenberg hatte zuletzt auch nur eine C-Mädchenmannschaft im Wettbewerb. In Mönchberg trainieren und spielen wohlgerne viele Mädchen aus Kayh, mit der Vereinszugehörigkeit haben das beide Clubs bislang ganz unkompliziert geregelt. Nun kommt mit dem VfL Herrenberg ein

#### Fußball

**Abteilungsleiter:** Rainer Braun, 07032-21815  
**Stellv. Abt.leiter:** Markus Rühle 0170-5204304  
**Jugendleiter:** Müjdat Andic, 0176-62296639  
**Sportlicher Leiter:** Michael Haas, 0163-4546549  
**Kassier:** Harald Kenneke, 0172-9705846  
**Schriftführerin:** Jasmin Weckenmann, 07032-9214393

Herren I Di, Mi, Fr 19.00-20.30 Uhr  
 AH Herren Mi 20.30-22.00 Uhr  
**Sportl. Leiter:** Michael Haas, 0163-4546549

Frauen I+II Mo, Mi, Fr 19.00-20.30 Uhr  
**Spielleiter:** Steve Henrich, 0152-34533432

A-Junioren Di, Mi, Fr 19.00-20.30 Uhr  
 B-Junioren Mo, Mi, Fr 19.00-20.30 Uhr  
**Koordinator:** Markus Rühle, 0170-5204304

C1-Junioren Mo, Do 17.30-19.00 Uhr  
 C2-Junioren Mo, Do 17.30-19.00 Uhr  
 D1-Junioren Di, Mi, Fr 17.30-19.00 Uhr  
 D2-Junioren Di, Mi, Fr 17.30-19.00 Uhr  
**Koordinator:** Bastian Stephan, 0176-93649505

E1-Junioren Di, Do 17.30-19.00 Uhr  
 F1-Junioren Di, Do 17.30-18.30 Uhr  
 F2-Junioren Di, Do 17.30-18.30 Uhr  
 Bambini Mi 16.30-18.00 Uhr  
**Koordinator:** Heiko Schanz, 0173-6509779

B1-Juniorinnen: Mo, Mi, Fr 17.30-19.00 Uhr  
 C-Juniorinnen: Mo, Do 17.45-19.15 Uhr  
 D-Juniorinnen: Do 17.45-19.15 Uhr  
**Koordinator:** Steve Henrich, 0152-34533432

SPORTSHELDEN-Fußballschule  
 Fördertraining Fr 15.30-17.00 Uhr  
 G-Junioren Fr 15.30-16.30 Uhr  
**Koordinator:** Heiko Schanz, 0173-6509779



Warten auf den Einsatz



dritter Club dazu. Mit dem Kayher Jugendleiter Roland Braitmaier wurde die weitere Vorgehensweise abgestimmt. Steve Henrich: »Alle drei Vereine sitzen gleichberechtigt im Boot.« Es gehe nicht darum, dass der Stadtverein, bloß weil er im Bereich der Aktiven nun höherklassig vertreten ist, an der Nachwuchsarbeit des Nachbarclubs partizipieren möchte. »Die Situation im Umkreis ist so, dass nur wenige Vereine durchgehend einen Spielbetrieb für D-, C- und B-Mädchen anbieten können«, legt Henrich die Karten auf den Tisch. »Die Spielgemeinschaft bietet uns die Option, alle Jahrgänge abzudecken.«

Charly Mayer ist sehr froh, dass seine jungen Mädels weiter in Wettbewerbsmannschaften agieren können: »Wir haben im ersten Jahr bis auf wenige Spiele fast nur trainiert. Aber nur Training, das haben auch die Mädchen schnell festgestellt, ist zu wenig – da fehlt etwas.«

### Schnuppertraining war positiv

Geplant ist, die Trainingszeiten gleichermaßen auf alle drei Sportanlagen zu verteilen. Während die D-Mädchen nur einmal die Woche trainieren, sind bei C- und B-Mädchen zwei Trainingseinheiten pro

Woche Standard. Bei den B-Mädchen wird mit Elferteams gespielt, ansonsten in Siebener-Mannschaften. Die Schnuppertrainingseinheiten mit Steffen Kaiser, Charly Mayer und Jelissa Dias da Silva fanden im Wechsel in Mönchberg und Herrenberg statt und wurden von allen Vereinen positiv zurückgemeldet. Jasmin Weckenmann

B-Juniorinnen Anfang September im Training vor herrlicher Kulisse und strahlendem Sonnenschein.



## Angekommen in der Bundesliga

Sandra Kußmaul: Von den VfL-Minis bis in die zweithöchste Spielklasse



Oben: Sandra Kußmaul

Rechts:  
Beim Training im Rahmen  
des Projekts  
»1000 Bälle für Südafrika«

»Es ist schon ein cooles Gefühl, vor einigen hundert euphorischen Zuschauern zu spielen, und das in ganz Deutschland«. Die Freude ist Sandra Kußmaul ins Gesicht geschrieben, denn seit dieser Saison hat sie den Sprung in das Top-Team der SG H2Ku geschafft, der Handball-Spielgemeinschaft, die der VfL Herrenberg gemeinsam mit dem TV Haslach und dem HSV Kuppigen bildet. 2. Liga! Das ist schon was, vor allem in Deutschland mit seinen vielen hundert Vereinen.

Seit sie sieben Jahre alt ist, spielt die Mönchbergerin Handball. Zuerst bei den VfL-Minis und der E- und D-Jugend, dann in den erfolgreichen Mädchen-Teams der SG H2Ku. Sie gehört zu der »goldenen Generation«, die in der B- und A-Jugend unter den Trainern Birgit Egenter und Stephan Christ bereits Bundesliga spielte. Doch der Sprung in die erste Frauenmann-



schaft ist noch einmal etwas Besonderes. »Sie hat zwei Jahre lang mit sehr guten Leistungen in der zweiten Mannschaft überzeugt und wird uns mit Sicherheit am Kreis verstärken«, sagte Teammanager Ingo Janoch dem »Gäubote«. Dafür trainieren das Team und Sandra Kußmaul hart: Drei Trainings pro Woche, dazu ein individueller Termin plus die Spiele. Fünf Termine pro Woche, dazu die Fahrten durch die ganze Republik bis nach Hamburg, Bremen und Berlin. »Viel Zeit bleibt da nicht mehr, aber Sport ist schon seit Jahren das Wichtigste für mich«, betont Sandra. Dass sie eine Ausbildung zur Sport- und Gymnastiklehrerin macht, ist für die 21-jährige naheliegend.

### Erfahrung an die Jugend weitergeben

Nicht selbstverständlich ist ihr ehrenamtliches Engagement. Zusätzlich zu ihrem eigenen Programm trainiert sie gemeinsam mit Alexandra Krebs die weibliche B-Jugend, steht auch nach einem langen Spieltag mit ihren Mädels in der Halle. »Klar ist das zeitaufwendig, aber eben auch enorm wertvoll, wenn man seine Erfahrungen weitergeben kann und gemeinsam Erfolge feiert«, sagt die Kreisläuferin, die auch Linksaußen spielen kann. Dass ihr Blick nicht am Spielfeldrand endet, hat Sandra beim Projekt »1.000 Bälle für Südafrika« gezeigt. Spielerinnen und Spieler sowie Betreuer der SG H2Ku

brachten 2015 für drei Wochen ihre Handballbegeisterung und die nötige Ausrüstung in ein Township in Südafrika. Sandra Kußmaul verantwortete die Projektleitung samt Trainingsvorbereitung und Turnierorganisation für die Handball-Globetrotter in Südafrika. »Sandra hat beim Handball eine vorbildliche Einstellung, ist zu 100 Prozent beim Training dabei, spielerisch koordinativ stark und hat einen enormen Kampfgeist«, sagt ihre langjährige Trainerin Birgit Egenter. »Als Mensch ist sie zuverlässig und engagiert, dabei zurückhaltend und bodenständig. Ihr Gerechtigkeitsinn und ihr Organisationstalent sind sehr ausgeprägt«, lobt die erfahrene Handballfrau ihre ehemalige Spielerin.

### Teil des Teams zu sein, ist ihr Motor

Das Gefühl, Teil eines Teams zu sein und sich dort einzubringen, ist denn auch der größte Antrieb für Sandra: »Man muss schon einiges einstecken können, gerade als Kreisspielerin. Aber wenn man den Willen spürt, mit dem das Team um den Sieg kämpft und jede sich mit ihrer ganzen Energie einbringt, ist das eine ganz starke Erfahrung, die glücklich macht«. Und Glücksgefühle gab es schon einige in der noch jungen Saison. Nachdem die Mannschaft nur durch besondere Umstände in der 2. Liga geblieben ist, spielt das Herrenberger Vorzeigeteam bislang enorm stark. Drei Siege bei nur einer Niederlage standen bei Redaktionsschluss in der Tabelle. Der Start ist damit deutlich besser geglückt als in der Vorsaison. Die Chancen für das Team und für Sandra Kußmaul, weiter in der Bundesliga Handball zu spielen, sind also gut.

Volker Lehmkuhl



Oben:  
In Südafrika

Links:  
Sandra Kußmaul  
wie man sie kennt...

### Handball

<b>Abteilungsleiter:</b>	Bernd Nüssle Tel. 07032 / 74419	bernd-nuessle@t-online.de
<b>Jugendleiter:</b>	Ralf Ferdinand Tel. 0178 / 9826470	ralf.ferdinand@vfl-herrenberg.de
<b>Gemischte Minis (2009 – 2010)</b>	Do, 17.00 – 18.15 Uhr Betreuer: Anja Koimsidis, Sophia Schmolll	Kreissporthalle
<b>Gemischte E-Jugend (2007 u. 2008)</b>	Mo/Do, 17.30 – 19.00 Uhr Betreuer: Kathrin Kummer, Anna Stucke, Ralf Ferdinand	Kreissporthalle
<b>Weibliche E-Jugend (2007 u. 2008)</b>	Mo/Do, 17.30 – 19.00 Uhr Betreuer: Helen Wörner, Pauline Wörner, Sarah Ludwig, Denis Lide	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.

## Laufen als Mannschaftssport? Das geht!

Leichtathletik muss kein Einzelvergnügen sein



Das Team des Laufftreff bei der Schönbuch Trophy.



Frauenpower aus Herrenberg beim 42 km-Nachtstaffellauf in Calw.



Team des WLV Team Lauf Cup

Bevor es den Laufftreff des VfL Herrenberg gab, hätten wir Aussagen wie »Laufen ist zu eintönig!«, »Erfolge in der Mannschaft zu feiern ist beim Laufen nicht möglich!« oder »Laufen bietet zu wenig Gemeinschaft und wenig Teamspirit!« sicherlich zugestimmt.

Dass es auch anders geht, hat der Laufftreff in diesem Jahr bereits eindrücklich bewiesen: In unserer Laufgruppe ist der Teamgeist sehr ausgeprägt. Regelmäßig nehmen wir an Mannschaftswettbewerben oder an Staffelläufen teil. Die Leistung eines jeden Einzelnen trägt zum großen Ganzen bei, wobei das Leistungsdenken nicht im Vordergrund steht. Zusammen Spaß haben, gemeinsam ein Ziel verfolgen, sich gegenseitig unterstützen und anfeuern – das gibt uns Kraft und Stärke. Und darauf sind wir stolz!

### Die Schönbuch Trophy

Es begann im Frühjahr mit der Schönbuch Trophy. Wer den Marathon auf der anspruchsvollen Strecke nicht alleine bewältigen wollte, hatte die Möglichkeit diesen im 2-er Team zu absolvieren. Also machten sich drei Teams auf, um den Höhenmetern auf den Trails die kalte Schulter zu zeigen. Trotz der Anstrengung

hatten die sechs Läuferinnen und Läufer viel Spaß auf der Strecke. Zudem waren einige Läufer bereits einen Tag zuvor bei der Mountainbike-Challenge als Streckenposten im Einsatz.

### Der Altstadtlauf mit neuen Laufshirts

Beim Herrenberger Altstadtlauf ging der Laufftreff dann mit je einer Damen- und Herrenmannschaft erstmals in seinen neuen Laufshirts an den Start. Diese konnte aufgrund der großzügigen Unterstützung der Stadtwerke Herrenberg als Sponsor angeschafft werden. Hoch motiviert und aufgeregt fieberten alle Läufer und Läuferinnen dem Start entgegen. Ziel war, möglichst nahe an die 100 Kilometer-Marke zu kommen. Die Läufer, die Pause hatten, feuerten ihre Vereinskameraden auf der Strecke an. Der Event hat das Gemeinschaftsgefühl und die Zusammengehörigkeit gestärkt.

### Nachtrennen und Trailrunning

Zum Calwer Nachtlauf hat sich spontan ein Damen Quintett aufgemacht. Dort sollten 42 Kilometer in der Staffel absolviert werden. Weder der Regen noch eine Steigung mit 38 Treppenstufen hat sie zum Aufgeben bewegt. Mit jeder absolvierten Runde hatten die Mädels zunehmend Spaß an der Veranstaltung.

Eine kleine Gruppe des Laufftreffs unternahm bereits zum zweiten Mal ein Trailrunning-Wochenende im Pitztal. Dank des Guides, der sie sicher auf den Trails führ-



Der Laufftreff der VfL Leichtathletik macht in den neuen Trikots eine gute Figur.

te, schreckten sie weder vor Gletscherspalten, alpinem Gelände noch den etlichen Höhenmetern zurück.

### Der WLV Team Lauf Cup

Eine Veranstaltung, die den Laufftreff durch das Jahr begleitet, ist der WLV Team Lauf Cup. Bei vier 10-Kilometer Läufen versuchen die drei Mannschaften des Laufftreffs, die aus sechs Personen bestehen, bestmöglich abzuschneiden. Jochen Nüsse als Coach betreut die Mannschaften und bereitet sie durch ein spezielles Training auf der Tartanbahn bestens vor. Insgesamt also ein abwechslungsreiches und kommunikatives Programm, das zeigt, dass doch nicht jeder für sich alleine läuft!

### Weitere Highlights sind bereits in Planung.

Im Oktober werden einige Läufer in München anlässlich des München Marathons an verschiedenen Läufen teilnehmen.

### Man darf auf 2018 gespannt sein!

Alle Vorhaben sind auch auf der Homepage des Laufftreffs nachzulesen.

Claudine Weidinger und Andrea Bergmann



Heiß auf Eis beim Trailrunning im Pitztal.

### Leichtathletik

**Abteilungsleiter:** Steffen Rau, 07457 / 9567555

**Jugendleiter:** Jochen Nüsse

**E-Mail:** leichtathletik@vfl-herrenberg.de

U 10 + U 12 Mo. 17.30 – 19.00 Uhr Volksbankstadion (April-September)  
Mi. 17.30 – 19.00 Uhr Schickkardt-/Kreissporthalle (Oktober-März)

U 14 Mo. 17.30 – 19.00 Uhr Volksbankstadion (April-September)  
Mi. 19.00 – 20.00 Uhr Schickkardt-/Kreissporthalle (Oktober-März)

U 16 aufwärts Mo. 19.00 – 20.30 Uhr Volksbankstadion (April-September)  
Kreissporthalle (Oktober-März)

15 bis 99 Mi. 19.00 – 20.30 Uhr Volksbankstadion (April-September)  
Kreissporthalle (Oktober-März)  
Melanie Buchmüller

Laufftreff Mi. 19 Uhr Hallenbad  
Do. 19 Uhr VfL Center  
Sa. 8.30 Uhr Waldfriedhof  
So. 8.30 Uhr Waldfriedhof

Fitness Mi. 19.00 – 20.30 Uhr Kreissporthalle; Eberhard Schilling

Fußball (Lullis) Mo. 19.00 – 20.30 Uhr nach Absprache (April-September)  
Schickhardtalle (Oktober-März)  
Volkhard Günter

## In Herrenberg trainieren, in den Alpen probieren

Die Abteilungsleitung des VfL Radsports auf Abwegen – ein kurzer Reisebericht

Auch wenn unsere Strecke am Schönbuchhang zu einer der vielseitigsten ihrer Art gehört, zieht es einen als Mountainbikefahrer doch gerne in die Ferne in andere Trail-Revier. So auch Simon, Hagen und mich. Dieses Jahr ging es ins in Südtirol gelegene Vinschgau, welches in unserer Sportart einen sehr guten Ruf genießt. Die Trails sind dort anspruchsvoller, mit größeren Hindernissen gespickt und legen

vor allem deutlich mehr Höhenmeter zurück als die unseren. Wie gut hat uns also das Training auf unserer Winding Trails auf die dortigen Herausforderungen vorbereitet?

In meinem VW-Bus fahren wir in einem Rutsch von Herrenberg aus quer durch Österreich in den kleinen Ort Latsch, wo unser Campingplatz für die nächsten drei Tage liegt. Bei der Ankunft stellt sich her-

aus, dass die Rezeption geschlossen hat. Also parken wir den Bus kurzerhand im Ort, streifen unsere VfL-Trikots über und beginnen einen Uphill, der uns von 600 Metern auf eine Meereshöhe von über 1700 Meter bringen soll.

### Vergebliche Suche nach Wasser

Dabei fällt uns relativ schnell auf, dass es hier deutlich wärmer als in Herrenberg ist. Schon nach einer knappen Stunde sind alle Wasservorräte erschöpft, und wir haben noch nicht einmal die Hälfte des Anstiegs bewältigt! Einen Brunnen suchen wir in der recht trockenen Gegend vergeblich. Schließlich kommen wir an eine Hütte, wo wir unsere Reserven wieder auffüllen können. Oben angekommen bietet sich uns eine atemberaubende Aussicht, und beim Gedanken an die kommende Abfahrt auf dem Tschilli-Trail sind die Anstrengungen des Uphills vergessen.

Der nächste Unterschied: Unser Steinfeld ist leider nichts gegen die ausgedehnten Steinpassagen in dieser Gegend. Nicht nur unsere Arme werden enorm beansprucht – auch eine Kettenführung, eine Speiche und ein Satz Bremsbeläge geben in diesen Tagen den Geist auf. Trotzdem macht es unglaublich Spaß, auch einmal so eine lange Abfahrt am Stück genießen zu können. Total fertig kommen wir am Campingplatz an, wo wir zum Glück noch einen Stellplatz ergattern.

### Abwechslungsreiche Trails machen richtig Spaß

In den nächsten Tagen erkunden wir weiter das Vinschgau. Die Höhenmeter bewältigen wir teils mit dem Shuttlebus, teils mit dem Lift, viele aber auch mit eigener Kraft. Die Trails sind unglaublich abwechslungsreich, vom ruppigen Propain-Trail, wo Hagen ein Platten ereilt, bis zum super flowigen Holy-Hansen Trail. Dieser ist mit seinen vielen Anliegern unseren Herrenberger Winding Trails ziemlich ähnlich und hat uns von allen Abfahrten am besten gefallen. Kein Wunder, wir haben ziemlich schnell gemerkt, dass Anlieger fahren eine der Sachen ist die man auf den Winding Trails am besten lernt und wir infolgedessen auch am besten beherrschen. Dieser Trail hat uns so gut gefallen, dass wir ihn am letzten Tag gleich noch einmal gefahren sind. Ein eiskaltes Bad in der Etsch bildete den Abschluss unseres kurzen Ausflugs ins Vinschgau, der sicher nicht der letzte seiner Art war!

**Unser Fazit:** Eine klare Empfehlung für dieses Mountainbike-Revier, das von vielen immer noch als Geheimtipp bezeichnet wird. Ohne Training daheim wird es allerdings heftig!

Mathis Ochsenmeier

#### Radsport

**Abteilungsleiter:** Daniel Hohpe, 07032/992 908

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

Aktuelle Trainingszeiten sind zu finden auf <http://radsport.vfl-herrenberg.de/home>  
Bei Nässe, Schnee oder Dunkelheit kein Training.

Ganz oben: Die schöne Alpenlandschaft im Vinschgau

Mitte: Hagen in der Kurve

Unten: Mathis, Hagen, Simon in voller Montur



Mathis mit kaputtem Laufrad



## Auf gehts, nach Berlin!

Die 15jährige Janka Riedel berichtet von den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften



In der SSE in Berlin

Ja, es war mein großer Traum, mich erneut für die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften in Berlin zu qualifizieren. 2015 hatte ich es schon einmal geschafft, damals erhielten die 40 schnellsten Schwimmer Deutschlands die Starterlaubnis und mit Platz 34 über 100 Meter Brust hatte ich mir eines der begehrten Tickets gesichert.

In diesem Jahr waren die Anforderungen allerdings höher: nur die ersten 30 Schwimmer im Deutschland-Ranking durften sich für die Meisterschaften anmelden. Die letzte Qualifikationsmöglichkeit für die DJM ist alljährlich bei den gleichzeitig stattfindenden Nord- und Süddeutschen Meisterschaften. Praktisch vor der Haustür, in Sindelfingen, gab es für mich also Ende April die letzte Möglichkeit, mich über 50 Meter, 100 Meter oder 200 Meter Brust mit Bestzeiten von einem Platz um Rang 50 noch unter die besten 30 Schwimmerinnen zu schwimmen.

Über die langen 200m Brust am Freitagnachmittag lief es nicht so gut, ich war mit dem Rennen nicht zufrieden. Zwar reichte es für eine neue Saisonbestzeit, ich war aber immer noch über zwei Sekunden von meiner Bestzeit entfernt. Meine Trainingskameraden, die mich, wegen der Nähe des Wettkampfortes, im Bad unterstützten, bauten mich danach wieder auf und halfen, mich neu zu motivieren.

### Auf dem Weg nach Berlin zählen Zehntelsekunden

Am Samstagmorgen ging es über die 50 Meter-Sprintstrecke, für die ich mir keine großen Hoffnungen machte, mein Hauptaugenmerk lag eher auf den 100 Meter Brust. Doch an diesem Tag passte einfach alles: nach 0:35,39 Minuten schlug ich an und hatte mich um fast eine Sekunde verbessert! Das bedeutete Platz fünf bei den Süddeutschen Meisterschaften und ein erster Blick in die deutsche Bestenliste zeigte, mit dieser Zeit liege ich im Bereich des 20. Platzes. Meine Freude war riesengroß, das musste reichen!

Am Sonntag konnte endlich auch mein Trainer Markus Mackert mit im Bad sein und mich betreuen. Über die 100m Brust ging ich jetzt ohne Nervosität an den Start, mein großes Ziel hatte ich ja bereits erreicht. Aber wie es so ist, wenn es einmal gut läuft... Und es klappte noch einmal richtig gut: mit 1:18,64 Minuten hatte ich mich über eine Sekunde verbessert, Platz sechs bei den Süddeutschen! In der Bestenliste lag ich hier jetzt auf Platz 29, sogar ein zweiter Start bei den DJM war möglich!

Nach fünf Tagen bangen Wartens kam endlich die offizielle Bestenliste für die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften heraus, es hat gereicht: mit Platz 20 über 50m Brust und Platz 30 über 100m Brust hatte ich mir zwei Startplätze gesichert!

### Wir fahren nach Berlin!

Ende Mai startete ich mit meinen Eltern nach Berlin. Die Meisterschaften werden seit einigen Jahren immer in der



Startzeiten bei den 50m Brust

Schwimm- und Sprunghalle im Europasporthalle im Europasporthalle (SSE) ausgetragen. Die SSE wurde für Berlins Olympiabewerbung 2000 entworfen und 1999 eröffnet, ist eine der modernsten Schwimmhallen Europas und verfügt über zwei voll wettkampftaugliche 50m-Becken. Am Montagmorgen klingelte schon um sechs der Wecker. Aufstehen, frühstücken und eine Stunde später ging es bereits mit der S-Bahn zur Schwimmhalle. Das zweite 50m-Becken stand während der gesamten Veranstaltung zum Ein- und Ausschwimmen zur Verfügung, traumhafte Verhältnisse! Ich startete gegen 10:30 Uhr im 4. Lauf über 100m Brust. Die ersten 50 Meter liefen gut, doch irgendwie kam ich nicht gut aus der Wende und die zweiten 50 waren danach zu langsam. Schade, ich blieb 9/10 über meiner Bestzeit und belegte am Ende Platz 25. Ich hatte mir mehr erhofft... Nach einem wettkampffreien Tag mit Kultur und Shopping standen am Mittwoch die 50 Meter Brust auf dem Programm. Los ging es schon ab 5:30 Uhr denn mein Wettbewerb war der erste des Tages. Auf der Sprintstrecke heißt es einfach nur: den

Start nicht verschlafen, Gas geben und einen guten Anschlag hinbekommen. Mit einer Reaktionszeit von 0,62 sek. bin ich super vom Start weggekommen und hatte die schnellste Startzeit meines Laufes. Der Schwimmteil lief gut, wir zehn Schwimmerinnen lagen fast alle gleich auf. Und dann, mein Anschlag war sch... . Knapp über meiner Bestzeit belegte ich am Ende Platz 22.

Mit etwas Abstand bin ich stolz auf meine Reise nach Berlin. Ich habe in Herrenberg nicht unbedingt die besten Trainingsmöglichkeiten. Aber ich fühle mich in meinem Verein wohl und habe es geschafft, zu den besten Brustschwimmerinnen in meinem Jahrgang zu gehören. Ein großes Dankeschön sage ich meinem Trainer Markus Mackert und der gesamten Schwimm-Mannschaft des VfL. Dafür, dass ihr mich unterstützt; mich nach Rückschlägen tröstet und neu motiviert und immer an mich glaubt. Wir sind ein tolles Team!

Janka Riedel

**Schwimmen**

**Abteilungsleiterin:** Edeltraud Neff, 07459 / 1383

**Jugendleiter:** Patrik Fronk, 07032 / 3 24 48  
Stefanie Kohler, 07032 / 2 26 65  
Daniel Yang, 07032 / 20 18 20

**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- Training:	Mi. 19.00 - 22.00 Uhr
	Jerg-Ratgeb-Schule, kleine Halle

Info zu Schwimmkursen und Vorschwimmen:  
[www.vfl-herrenberg/schwimmen](http://www.vfl-herrenberg/schwimmen)  
E-Mail: [annelalka@freenet.de](mailto:annelalka@freenet.de)

## Motivation ist keine Frage des Alters

Trainerin Martina Hörmann hält die Senioren des VfL fit

Bewegung gehört für Martina einfach dazu. Als Kind ging sie in Hilden in Nordrhein-Westfalen zur Schule, und wer sie fragte, welche Stunden ihr am besten gefielen, bekam zur Antwort: »Die Turn-

und Gymnastikstunden!« Sie ließ sich auch nicht davon abbringen und so kam es, dass sie sich nach dem Abitur in der Sporthochschule Köln einschrieb und diese 1985 als Diplomsportlehrerin verließ.

Als junge Frau hatte sie 1987 Glück, im Herrenberger Krankenhaus eine erste Anstellung zu finden, wechselte 1991 zum TV Bad Cannstatt – blieb aber im Gäu wohnen. 1994 klopfte der VfL Herrenberg bei ihr an, machte ihr ein Angebot und man wurde sich einig! Kein Zufall war es dann, dass man ihr 2012 nach dem Wegzug ihrer Vorgängerin die Betreuung der Gymnastikgruppe im Seniorensport anbot.

### Beiderseits ist der Spaß!

Neben der reinen Gymnastik zur Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparates und eines gezielten Herz-Kreislauftrainings legt Martina großen Wert auf Spaß und Freude an der Bewegung. So ganz »nebenbei« versucht sie, die Alltagsmotorik zu trainieren, um die Lebensqualität so lange wie möglich zu erhalten. Kleine Spiele, Gedächtnistraining und Sturzprophylaxe runden das abwechslungsreiche Programm ab.

### Viele weitere Aktivitäten

Voll in Martinas Karten spielen die Aktivitäten der Abteilungsleitung mit den regelmäßigen Wanderungen, Besichtigungen, Entdeckungen, Weihnachtsfeiern und anderen Begegnungen, die ihr wiederum Erholung, private Kontakte und Lebensfreude zurückgeben. Martinas Selbstvertrauen und Freude beruht auf dem sicht-



Bild oben:  
Besuch im Campus Dei  
Bild links unten:  
Besuch in der Besenwirtschaft Winterbach

baren Erfolg ihrer Arbeit, den sie in ihrer Gruppe von Mal zu Mal feststellen kann! Ständige Fortbildung ist für sie keine Frage! Bei neuen Übungen wird sie dann schon mal gefragt: »So, warst du wieder

auf Fortbildung?« Wen wundert's, dass die Gruppe ständig wächst? Übrigens: Ihre eigenen Ressourcen baut Martina am Meer und in den Bergen auf, wie könnte es anders sein.

Erich Rode



Trainerin Martina Hörmann



### Seniorensport

#### Abteilungsleiterin:

Helga Graf, 07032 / 6588

#### Übungsleiter/innen:

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

#### Gymnastik:

Mo. 14.00 – 15.00 Uhr  
VfL Center / Martina Hörmann

#### Fitness:

Sa. 10.30 – 11.30 Uhr  
VfL Center / Ernst Braitmaier

## Frau Holle lässt die Flocken tanzen

### Vielfalt für Schneisportfreunde



Letzter Blick zurück

Viel Bewährtes, aber auch interessante Neuigkeiten gibt es in unserem Winterprogramm zu entdecken. Ob schon seit Jahren bei jeder Ausfahrt dabei oder Erst-Täter, wir freuen uns über jeden Schneefreund, der an unserem Programm teilnehmen möchte.

#### Skibasar

Vor dem Winter lohnt sich ein Blick in den Skikeller. Ist noch alles in Ordnung? Wenn etwas fehlt, dann bietet sich der Skibasar am 4.11.17 an. Bei Kuchen und Punsch wird im Foyer der Stadthalle Herrenberg ab 10:00 Uhr Winterware angeboten.

#### Saisoneröffnung

Wir bleiben dem Hochzeiger in Jertzen treu und machen gemeinsam vom 8. bis 10.12.17 die Hänge im Pitztal unsicher.

Familien mit Kindern können sich über hohe Rabatte freuen.

#### Ski-/Boardkurse und Schneeschuhtouren

Am Feldberg schulen wir alle Herrenberger Schneefans im Ski- oder Snowboardfahren. Bei unserem 2-tägigen Skikurs am 28. und 29.12.2017 oder beim 3-tägigen Kurs am 20., 21. und 27.1.2018 wird am Fahrstil geschliffen, bis die Ski und Boards wie von selbst die Hänge runter gleiten. An allen Skikurstagen wird parallel eine Schneeschuhtour angeboten.

#### Jugendcamp

Für alle 10- bis 17-Jährigen ist das Jugendcamp mit unseren Jugendleiterinnen Svenja und Lisa ein Riesenspaß. Diesmal geht es vom 2. bis 6.1.2018 ins Alpbachtal.

Ihr könnt Euch auf ein buntes Programm freuen, das keinen Platz für Langeweile lässt.

#### Jugendausfahrt

Wer an einem Tag schnuppern möchte, wie es sich anfühlt, ohne Eltern in die Berge zu fahren, dem empfiehlt sich am 17.3.2018 die Jugendausfahrt ins Allgäu in Kooperation mit dem Skiklub Horb. An Fellhorn und Kanzelwand werden für alle 12- bis 20-Jährigen Action-Workshops angeboten und auch das Après-Ski kommt nicht zu kurz.

#### Adelboden

Neu im Programm ist eine Ausfahrt nach Adelboden. DSV Skilehrer Gerald Weber bietet vom 11 bzw. 12. bis 14.1.2018 eine Ausfahrt in die Schweizer Berge an und freut sich auf viele Schneisportfreunde.

#### Rennttraining

Damit alle jungen Vereinsmitglieder die Möglichkeit erhalten das Stangenfahren zu trainieren, bietet unser Skischulleiter Ronald Grund am 24. und 25.2.2018 ein Rennttraining in Menzenschwand im Schwarzwald an. Wer Spaß am sportlichen Skilauf hat, ist hier genau richtig!

#### Ein Tag im Schnee

Bei wem freie Tage knapp sind, der freut sich über unsere eintägigen Ausflüge. Der Feldberg lockt am 6.2.2018 diejenigen, die sich unter der Woche verdrücken können. Nicht nur Ski- und Boardfahrer sind willkommen, auch Schneeschuhläufer, Langläufer und Winterspaziergänger werden gerne mitgenommen. Wenn es weiter weggehen darf, dann empfiehlt sich unsere Ausfahrt nach Ischgl. Früh morgens am

3.3.2018 startet Lisa Tallafuss mit allen Schneehungrigen in eins der größten Ski-gebiete Österreichs.

#### Frauenausfahrt

Wer gerne lacht und aufgeschlossen ist, der kann am 16. bis 18.3.2018 ein herrliches Skiwochenende in weiblicher Runde verbringen. Gabi Richter organisiert mit viel Herz eine Ausfahrt nach Damüls-Mellau und bestellt auf Wunsch auch eine geführte Schneeschuhtour.

#### Saisonabschluss

Wenn im Tal die Blumen zu blühen beginnen, ist es an der Zeit dem Schnee auf Wiedersehen zu sagen. Am 13. - 15.4.2018 führt uns die letzte Ausfahrt der Saison nach Sölden. Und während der letzten Schwünge, freuen wir uns schon auf die nächste Saison.

#### Anmeldung zu Kursen & Ausfahrten

Lust bekommen mitzufahren? Weitere Informationen zu den Ausfahrten gibt es auf unserer Homepage [www.skischule-herrenberg.de](http://www.skischule-herrenberg.de).

#### Talent entdeckt?

Wir freuen uns über neue Lehrkräfte. Als Mitglied des Deutschen Skiverbands (DSV) sorgen wir dafür, dass unserer Lehrkräfte gut geschult sind und sich fortbilden. Lernt uns bei einer unserer Ausfahrten kennen und sprecht uns an, falls ihr in netter Runde junge Ski-/Snowboardfahrer betreuen möchtet. Es darf jederzeit geschnuppert und assistiert werden. Bis bald auf der Piste!

Katja Jenkner



Georg beim Rennttraining

#### Ski

##### Abteilungsleiter:

Ralph Adensam, 0175 / 18 36 265

##### Skischulleiter:

Ronald Grund, 0176 / 1052 1600

##### Jugendleiter:

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

##### Seniorentreff:

Gerda Kundoch, 07032 / 6998

##### Skigymnastik:

Di. 20.00 - 21.30 Uhr  
Turnhalle Schickhardtgymnasium  
Juliane Peuser, 07032 / 266 54

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

## Tanzen ist »Lebens-Hilfe«

Workshop für Menschen mit Behinderung entwickelt eine tolle Dynamik



Auch mit dem Rollstuhl kann man tanzen (Jordana und Norella)

Als Teil ihres Studiums zum »Master für außerschulische Sonderpädagogik« begann Trainerin und Tänzerin Eva Heller ein Tanzprojekt mit der Lebenshilfe. Es wurde als Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene im Jahresprogramm ausgeschrieben. Zehn Interessierte im Alter zwischen zwölf Jahren und Ende 20, darunter eine Rollstuhlfahrerin, meldeten sich an. In den Räumlichkeiten des VfL Centers traf man sich an vier Samstagen. Eva Heller und ihren Helfern Mai Langenkamp (Tänzerin bei »Ventura«), Constantin Heller (Tänzer bei Ventura und FSJ'ler bei der Lebenshilfe) sowie Novella Castiglioni (JMD Tänzerin) ging es hauptsächlich darum, den Spaß am Tanz und an der Bewegung zur Musik zu vermitteln. Es wurde

viel improvisiert und kurze Choreografien selbst erdacht und getanzt. Ganz besonders wichtig war es Heller, auf die Wünsche der Teilnehmer einzugehen, sodass zwischendurch auch Bewegungsspiele gemacht wurden. Musikalisch war von Helene Fischer bis Lady Gaga alles dabei. In der Mittagspause wurde gemeinsam gekocht und gegessen.

Der Workshop gipfelte im Auftritt beim Dance Day der Tanzsportabteilung Anfang Juli in der Längenholzhalle. Auf den Song von Helene Fischer »Atemlos« wurde ein Flashmob dargeboten, der die Halle zum Toben brachte. Ein Video dieses Auftritts hier:

<https://www.facebook.com/TSC.Herrenberg/>

### Neues Angebot beim Kindertanz – noch Plätze frei

Wir freuen uns, dass wir mit Marijana Ajster eine erfahrene Trainerin für die jüngsten Tänzer gewinnen konnten. Die bisherige Übungsleiterin des Kindertanzes, Lisa Othegraven, wird weiterhin die Schülergruppen in altbewährter Form betreuen.

Die neuen Kindertanzgruppen treffen sich dienstags im TSC Clubheim in Gültstein Kindertanz 4 – 6 Jahre: 15.00 – 16.00 Uhr Kindertanz 7 – 9 Jahre: 16.00 – 17.00 Uhr Das Training der Schülergruppen findet freitags im Gymnastikraum des Schickhardt-Gymnasiums statt:

Schüler 10 – 13 Jahre: 15.30 – 16.30 Uhr  
Schüler ab 14 Jahre: 16.30 – 17.30 Uhr

### Termine

Offene Tanzabende:  
21. Oktober, 18. November und 9. Dezember 2017 (Termine 2018 folgen – siehe Aushänge im VfL Center und Webseite)

DTSA Abnahme (Tanzabzeichen):  
12. November 2017

Stand auf dem Weihnachtsmarkt Herrenberg: 8. – 10. Dezember 2017 (Maracuja Glühwein und Waffeln)

JMD Heimturnier Wochenende:  
24. und 25. Februar 2018



Oben: Pizzamassage; Unten: »Atemlos«



Foto: Thomas Schittenhelm

Die zweite Darbietung auf ein Stück aus dem Musical The Lion King »he lives in you« gehörte den Workshopteilnehmern und deren Betreuern ganz alleine. Leider fehlte die Rollstuhlfahrerin krankheitsbedingt.

Weil allen der Workshop so gut gefallen hat, wurde beschlossen das Projekt weiter zu führen. Im Moment wird an einem Tanztheater-Stück in Zusammenarbeit mit der Herrenberger Bühne gearbeitet. Die Aufführung findet am 4. November 2017 im Rahmen des 50. Jubiläums der Lebenshilfe Herrenberg statt. Wir dürfen gespannt sein!

Doris Olderdissen



Jana beim Improvisieren mit dem Tuch

### Tanzsport

Abteilungsleiterin: Evelyn Schneider, 07032 / 76426  
tanzsport@vfl-herrenberg.de

Trainingsorte: TSC Clubheim, Rigipsstraße 5  
JRH = Jerg-Ratgeb-Halle  
SGH = Turnhalle Schickhardtgymnasium  
PGRS = Pfalzgraf-Rudolf-Schule  
A = Ammertalhalle

### Breitensport

Kindertanz I (4-6 J.)	Di 15.00 – 16.00 Uhr	
Kindertanz I (7-10 J.)	Di 16.00 – 17.00 Uhr	
Schüler I (10 -13 J.)	Fr 15.30 – 16.30 Uhr	(SGH)
Schüler II »Diamonds« (>13 J.)	Fr 16.30 – 17.30 Uhr	(SGH)
Funky Jazz »Beat Shaker« (10 -14 J.)	Di 18.00-19.00 Uhr	
Hip Hop »Watch Out« (> 15 J.)	Do 18.00 – 19.00 Uhr	
JMD »Young Artists« (13-15 J.)	Fr 18.15 – 19.15 Uhr	
JMD »Salero« (> 16 J.)	Fr 17.15 – 18.30 Uhr	

### Latein & Standard

GK Dance4Fun	Di 19.00 – 20.00 Uhr	
Standard Gruppentr.	Di 20.00 – 21.00 Uhr	
Gesellschaftskreis 1	Di 20.30 – 21.30 Uhr	
Gesellschaftskreis 2	Mo 19.45 – 21.45 Uhr	<b>A</b>
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 5	So 20.00 – 21.00 Uhr	

### Turnier/Wettkampf

Latein	Mo 18.30 – 20.00 Uhr	
JMD JL „Little Talents“	Mo 17.30 – 19.30 Uhr	(JRH)
	Mi 17.45 – 19.15 Uhr	(Technik)
JMD VL „Dancing Queens“	Mi 17.45 – 19.15 Uhr	(Technik)
	Do 17.15 – 18.45 Uhr	<b>B</b>
	Fr 17.30 – 19.45 Uhr	(JRH)
JMD RL „Ventura“	Mi 19.00 – 20.30 Uhr	(Technik)
	Do 20.00 – 22.00 Uhr	(JRH)
	Fr 19.30 – 21.30 Uhr	(JRH)
JMD RL „Ability“	Di 18.00 – 20.00 Uhr	(JRH)
	Mi 19.00 – 20.30 Uhr	(Technik)
	Do 20.00 – 22.00 Uhr	(JRH)
JMD RL »Young Explosion«	Di 20.00 – 22.00 Uhr	(JRH)
	Do. 19.00 – 20.00 Uhr	(JRH)
	Fr 20.00 – 22.00 Uhr	(A)

**A** = gerade Woche

**B** = ungerade Woche

## Tischtennis auf Erfolgskurs

Im Breiten- und Leistungssport geht es voran

In ruhigem Fahrwasser befindet sich die Tischtennis-Abteilung des VfL. Bei der Abteilungsversammlung im Mai wurden Kassierin Sonja Kugler und Jugendleiter Werner Hettler einstimmig wiedergewählt, auch das restliche Vorstands-

team bleibt wie gehabt zusammen. Einziger Wermutstropfen: Jugendleiter Werner Hettler kündigte seine letzte Amtsperiode an, sodass es gilt, bis in zwei Jahren einen neuen Jugendleiter zu finden.

Jacqueline Pirk mit dem Tischtennis-Nachwuchs



### Herren I machen das Meisterstück perfekt

Ein ganzes Jahr lang hat unsere junge 1. Herrenmannschaft auf ein Ziel hingearbeitet: den direkten Wiederaufstieg in die Verbandsklasse. Nachdem man auf Platz 1 überwinterte, galt es diesen auch in der Rückrunde zu verteidigen und die direkten Konkurrenten aus Böblingen und Leonberg auf Distanz zu halten.

Im März kam es beim Spitzenspiel gegen Böblingen zum Showdown, über 100 Zuschauer verfolgten das Marathon-Match, das dank einiger starker Auftritte auf Herrenberger Seite letztendlich 8:8 endete. Keinen Monat später stand die Meisterschaft dann fest, welche anschließend natürlich auch gebührend gefeiert wurde. Herauszuheben in der Meister-Mannschaft sind mit Sicherheit die Leistungen von Kapitän Max Hering, der in der Landesliga absoluter Spitzenspieler an seiner Position war, genauso wie die des Doppels Georg Gerlach / Piet Herr, welche zu den absoluten Top-Duos gehörten.

### Die Jugend ist weiter im Aufwind

Nicht nur die Herren hatten eine Meisterschaft zu feiern, auch die Jugend war überaus erfolgreich und schaffte mit den Jungen I ebenfalls den Aufstieg in die Verbandsklasse. Auch die dritte Jungen-Mannschaft erreichte die Meisterschaft, sodass man in der kommenden Saison in drei der vier höchsten Spielklassen auf Verbandsebene vertreten. Hier gilt es zu erwähnen, dass Moritz Wirth maßgeblichen Anteil am Aufstieg der Jungen I hat, er war in der Bezirksliga am hinteren Paarkreuz fast unschlagbar.

### Ausblick auf die Saison 2017/2018

In nahezu unveränderter Aufstellung gehen die Herren I die Herausforderung in der Verbandsklasse an. Als Neuzugang rückt Christian Tomsic für Philip Peters, den es zu seinem Heimatverein Altburg zurückzieht, in die Mannschaft. Das Ziel für das Team um Mannschaftsführer Max Hering kann nur der Klassenerhalt sein. Die Herren II können mit Damir Stefanac ebenfalls einen Neuzugang verzeichnen, den man bereits aus unzähligen Spielen gegen seinen ehemaligen Verein Steinenbronn kennt. Wie gehabt dürfen sie sich in der nun neu benannten Landesklasse beweisen. Verstärkung erhalten die Herren III durch Yvon Lusseau, der aus Nagold kommt und dessen drei Söhne bereits das Herrenberger Trikot tragen.

Besonders gespannt darf man auf das Abschneiden der neu formierten Jungen I in der Verbandsklasse sein. Neuzugang Justin Kühne aus Mühringen wird am vorderen Paarkreuz zum Einsatz kommen. Ihm zur Seite stehen Maurice Lusseau, Moritz Wirth sowie der erst 11-jährige Florian Lukas, der zu den Nachwuchshoffnungen der Abteilung gehört. Außerdem kann der 17-jährige Dominik Glaser zum Einsatz kommen, der in der Regel bei den Herren II aufschlägt, aber auch weiterhin in der Jugend spielen darf. Dies ist durch eine neue Regelung seitens des Tischtennisverbands möglich.

### Neue Trainingsgruppe bei den Mädchen

Erfreuliches gibt es auch von den Mädchen zu berichten: Jeden Dienstag findet unter Anleitung von Jacqueline Pirk das Training für die neu gegründete Gruppe statt. Sie-



ben Mädchen sind begeistert bei der Sache und lernen Woche für Woche Neues dazu. Nachdem man über Jahre hinweg kein einziges Mädchen im Training hatte, ist man in der Abteilung sehr glücklich über diese Entwicklung. Besonders stolz ist man aber auf eine der kleinen Nachwuchshoffnungen: Fatme El Haj Ibrahim, deren Brüder auch in der Herrenberger Jugend aktiv sind, wurde im Juli zu einem Sichtungstag des Tischtennisverbands eingeladen. Hierbei zeigte sie sich motiviert und erbrachte gute Leistungen, weshalb sie nun beim Stützpunkt in Böblingen von den Landestrainern intensiv gefördert wird. Das ist ein großer Erfolg, mit dem man innerhalb so kurzer Zeit nicht rechnen konnte!

Jacqueline Pirk

Tischtennis		
<b>Abteilungsleiter:</b>	Stephan Dieterle-Lehmann, 0179 / 909 80 84, <a href="mailto:tischtennis@vfl-herrenberg.de">tischtennis@vfl-herrenberg.de</a>	
<b>Jugendleiter:</b>	Werner Hettler, 0176 / 63 88 73 75, <a href="mailto:tt-jugend@vfl-herrenberg.de">tt-jugend@vfl-herrenberg.de</a>	
<b>Leiter Spielbetrieb:</b>	Jochen Kugler, 0170 / 20 66 750, <a href="mailto:tt-aktive@vfl-herrenberg.de">tt-aktive@vfl-herrenberg.de</a>	
<b>Anfänger</b>	Fr. 17.15 – 18.30 Uhr	Aischbachhalle
<b>Jungen &amp; Mädchen</b>	Di. 17.30 – 20.00 Uhr	Aischbachhalle
	Mi. 19.00 – 21.00 Uhr	Längenholzhalle (Leistungstraining)
	Fr. 17.30 – 20.00 Uhr	Aischbachhalle
<b>Damen / Herren</b>	Di. 20.00 – 22.00 Uhr	Aischbachhalle
	Mi. 20.00 – 22.00 Uhr	Längenholzhalle (Leistungstraining)
	Fr. 20.00 – 22.00 Uhr	Aischbachhalle
<b>Hobby Spieler</b>	Di. 20.00 – 22.00 Uhr	Aischbachhalle
	Fr. 20.00 – 22.00 Uhr	Aischbachhalle

Oben: Die Herren-1-Mannschaft in der Verbandsliga

## Für alle ein Debüt

Wettkampfturnen fordert Turnerinnen, Trainer und Kampfrichter



Stellen sich ab sofort dem sportlichen Vergleich in der Bezirksliga (v. l. n. r.): Trainerin Caroline Gack, Emily Knoch (15), Laura Bzullak (15), Elena Menzel (18), Anna Minich (12), Hanna Brillling (14), Leonie Jonas (13), Franziska Ritz (16), Nathalie Sawatzke (15), Trainerin Anke Lang.

Nach langjähriger Abstinenz vom Liga- und Mannschaftsturnen, wagt der VfL Herrenberg 2017 wieder den Einstieg in die Kreisliga B. Dies war kein leichter Weg. Von den starr vorgegebenen P-Stufen, Pflichtübungen mit vorgegebener Reihenfolge der Elemente, hin zur selbstzusammengestellten Kürübungen. Wir turnen mit unserer Mann-

schaft in der Kreisliga sogenannte KM-Übungen (Kür Modifiziert) LK 2 (Leistungsklasse). Die Kürübungen werden von den Turnerinnen frei nach den Anforderungen der Wertungsvorschriften, des sogenannten »Code de Pointage« zusammengestellt. Dies erfordert natürlich mehr Zeit und Kreativität, da beispielsweise die Bodenkür auf Musik hin geturnt werden

muss. Der Ablauf der Übungen sollte also zur musikalischen Untermalung passen. **Ohne Lizenz geht nichts** Der Einstieg in die Kreisliga fordert nicht nur von den Turnerinnen, sondern auch von Trainerinnen und Trainern mehr Einsatz. In diesem Sinne musste eine neue Kampfrichterlizenz erworben werden.

Letztes Jahr scheiterte der Start am Mannschaftswettkampf noch an den fehlenden Kampfrichtern, die jeder Verein stellen muss. Im Frühjahr 2017 haben deshalb Birgit Brillling, Caroline Gack und Anke Lang die Kampfrichter C-Lizenz (wieder-) erworben. Die Ausbildung erfolgte an zwei Wochenenden in Bartholomä und Ruit. Dazwischen musste ganz schön heftig gepaukt werden, um anschließend die Theorie- und Praxisprüfung zu bestehen. Wir haben mit den Turnerinnen nun ein Jahr intensiv ihre Kürübungen an vier Geräten zusammengestellt, neue Teile trainiert und kreative und tänzerische Passagen eingebaut. Teilweise bis zu dreimal die Woche wurde hierfür trainiert.

Die Wettkämpfe der Kreis- bis Oberliga und Nachwuchsliga werden in Form von Staffeltagen ausgetragen, bei denen alle Mannschaften der jeweiligen Liga bzw. Staffel gegeneinander antreten. In diesem Jahr findet der 1. Staffeltag in Ebingen und der 2. Staffeltag in Dornstetten statt. Wir freuen uns über Unterstützung unserer Fans vor Ort!

Für eine Mannschaft können Turnerinnen in unbegrenzter Zahl gemeldet werden. Pro Wettkampf dürfen jedoch maximal acht Turnerinnen eingesetzt werden, davon fünf pro Gerät. In der Kreisliga B kommen pro Gerät jeweils die besten drei Turnerinnen in die Wertung. Die Turnerinnen können gemäß Ihren Stärken eingesetzt werden.

**Staffeltag in Herrenberg?** Zukünftig würden wir gerne einmal einen Staffeltag in Herrenberg ausrichten. Dazu fehlen uns heute allerdings noch die Geräte, die dem geforderten Standard entsprechen. Wir sind aber auf einem guten Weg dahin und glücklich über die Unterstüt-

zung der Turnabteilung. Hier wurde im letzten Jahr in einige neue Gerätschaften investiert – Schwebelbalken, Sprungbretter, neue Barrenholmen. Nur der Stufenbarren entspricht noch nicht den Vorschriften.

In der Kreisliga mitzumischen, war auch Anlass dafür, neue Turnanzüge anzuschaffen. Hierbei wurden die Turnerinnen durch die Abteilung bezuschusst, da es sich hier um eine kostspielige Anschaffung handelt.

Wir sind sehr stolz auf unsere Kreisligamannschaft und drücken die Daumen für ein gutes Comeback im Ligabereich.

Alle Infos unter: <http://kuti.stb-liga.de>

Caroline Gack



Turnen		
<b>Abteilungsleiterin:</b>	Bettina Sting, 07032 / 287806	
Eltern-Kind Turnen 2-4 Jahre	Mi. 15.15 – 16.10 Uhr	Albert-Schweitzer Halle Bettina Sting
Die großen Kleinen 4-5 Jahre	Mi. 16.10 – 17.05 Uhr	Albert-Schweitzer Halle Bettina Sting
Vorschulturnen ab 5 Jahre	Mi. 17.05 – 18.00 Uhr	Albert-Schweitzer Halle Saskia Lehmann
Kinderturnen 6-7 Jahre	Mi. 18.00 – 19.00 Uhr	Albert-Schweitzer Halle Silke Fritz
Turnen Spiel und Spaß I 7-8 Jahre	Di. 15.30 – 16.30 Uhr	Albert-Schweitzer Halle Carmen Metz
Turnen Spiel und Spaß II ab 9 Jahre	Di. 16.30 – 17.30 Uhr	Albert-Schweitzer Halle Carmen Metz
Turnen, Sport + Action I ab 9 Jahre	Do 17.00 – 19.00 Uhr	Albert-Schweitzer Halle Dagmar Berger, Katrin Holzapfel
Fit Kids 12-15 Jahre	Mo. 17.30 – 19.00 Uhr	Albert-Schweitzer Halle Dagmar Berger
Fit Teens ab 14 Jahre	Fr. 15.30 – 17.00 Uhr	Albert-Schweitzer Halle Dagmar Berger
Geräteturnen Mädchen	Mo. 17.30 – 19.00 Uhr	Markweg-Halle Alexandra Napholz
Trampolin ab 9 Jahre ab 12 Jahre	Mi. 17.30 – 19.00 Uhr Mi. 18.30 – 20.00 Uhr	Jerg-Ratgeb Halle Lynn Cornelius + Team
Wettkampfturnen		
Wettkampf-Nachwuchs 7-10 Jahre	Mo. 17.30 – 19.00 Uhr	Markweg-Halle Birgit Brillling
Wettkampf-Turnerinnen 10 – 18 Jahre	Mo. 17.30 – 20.30 Uhr Fr. 17.30 – 20.30 Uhr	Markweg-Halle Caroline Gack, Anke Lang
Wettkampf-Turner 7 – 16 Jahre	Mo. 17.30 – 19.30 Uhr Fr. 17.30 – 20.30 Uhr	Markweg-Halle Bernd Ludwig, Christoph Vischer, Andreas Brillling
Angebote für Erwachsene		
Fit im Alter	Mo. 19.15 – 20.30 Uhr	Albert-Schweitzer Halle Ursel Schirling
Fit for Ladies	Mo. 19.00 – 20.15 Uhr	Albert-Schweitzer Halle Iris Bischoff
Spiel, Spaß, Sport für Frauen+Männer	Mo. 20.15 – 21.30 Uhr	Albert-Schweitzer Halle Carmen Metz
Fitness für Frauen	Fr. 17.30 – 19.00 Uhr	Vogt-Hess-Halle Bernardica Weiss
Fitness für Männer	Do. 20.30 – 22.00 Uhr	Albert-Schweitzer Halle Gerhard Haarer

Aktuelle Informationen unter: [turnen@vfl-herrenberg.de](mailto:turnen@vfl-herrenberg.de)

## Neue Frauenpower

Wieder ein Vereinsteam und eine Spielgemeinschaft bei den Damen

Mit zwei Damenmannschaften und einer Freizeit-Mixed-Mannschaft sind wir in die aktuelle Saison gestartet. Im Jugendbereich können wir einen Zulauf bei den Mädchen verzeichnen.

In der aktuellen Spielsaison 2017/18 treffen die beiden letztjährigen Damenmannschaften wieder in gleicher Konstellation in der B-Klasse aufeinander, nämlich die Damen I als reines Vereinsteam und die Damen II als Spielgemeinschaft VfL Herrenberg/ASV Pfäffingen. Auswärts geht es gegen den A-Klasse-Absteiger Schön- aich/Waldenbuch und die Nachwuchsteams der TSG Tübingen, TSG Reutlingen und des Tübinger Modells. Für die Damen I-Spielerinnen, die noch im U20-Alter sind,

besteht dann ab Januar die Möglichkeit, zusätzlich an der bezirksübergreifenden VfL-Jugendpokalrunde teilzunehmen.

### Freizeit-Mixed-Mannschaft etabliert sich

Dank einiger Neuzugänge in letzter Zeit hat sich eine schlagkräftige und spielerfahrene Gruppe zusammengefunden. Damit spielt nach zwei Jahren Unterbrechung wieder eine Freizeitmannschaft in der VLW-Mixed-Staffel. Die Teamfindung im Frühjahr war bereits überaus erfolgreich. Die Mannschaft, die unter dem Pseudonym »Aufstellungsfehler« antritt, verpasste bei der Schnupperrunde den Gesamtsieg nur um wenige Punkte und belegte Platz 2 von

insgesamt acht Mannschaften. In der offiziellen Verbandsrunde geht es nun aber gegen die spielstarken Mannschaften aus dem Stuttgarter Raum richtig zur Sache. Gespielt wird mit mindestens 3 Frauen auf dem Feld, deshalb auch die Bezeichnung 3/3.

### Männliche Jugend stagniert, Mädchen mit Zuwachs

Was die männliche Jugend betrifft, blieben unsere bisherigen Versuche, eine beständige und ausreichend große Gruppe aufzubauen, erfolglos. Weder mit Flyern, die in Schulen verteilt wurden, noch durch Informationen über Presse oder Facebook

ist es gelungen, weitere Jungs für den Volleyballsport zu gewinnen. Wir hoffen aber, dass die aktuell nur 4-köpfige Trainingsgruppe in den nächsten Monaten doch noch Verstärkung bekommt. Dagegen sind die Trainingseinheiten der weiblichen Jugend gut besucht und seit dem Frühjahr sind etliche Mädchen zwischen 14 und 17 Jahren über Mundpropaganda zu uns gestoßen.

Für die aktuell etwa 30 Jugendspielerinnen zwischen 10 und 17 Jahren finden ab Februar die Kleinfeld- und Midi-Runden (U13, U15, U17) statt. Abhängig von den technischen Fortschritten in den nächsten Monaten werden wir die passenden Teams für diese Wettbewerbe melden. Vor allem unsere U13-Spielerinnen, die bei den Turnieren im Frühjahr bereits reichlich Spielerfahrung sammeln konnten, sind bereits gesetzt.

### Volleyball an der Grundschule

Das VLW-AOK-Projekt des VLW ermöglicht interessierten Grundschulen, einen Grundschulaktionstag in Kooperation mit einem ortsansässigen Verein durchzuführen. In

Kooperation mit den zuständigen Sportlehrern wird dazu eine Doppelstunde Volleyball durch einen kompetenten Trainer abgehalten. Dabei sollen die Grundtechniken des Volleyballs an Dritt- und Viertklässler vermittelt werden, vor allem aber auch der Spaß an unserer Sportart. Das Projekt unterstützt damit auch die teilnehmenden Vereine bei der Suche nach Volleyballnachwuchs. Die Aktion läuft bis noch November 2017 und wird von uns in den Grundschulen Oberjesingen und Haslach betreut.   
Brigitte Patz / Dirk Peuser

### Volleyball

**Abteilungsleiter:** Dirk Peuser, 07032 / 9104375, dirk@herrenberg-volleyball.de  
**Stv. Abteilungsleiterin:** Britta Lehmkuhler, britta@herrenberg-volleyball.de

<b>Aktive:</b> Damen I	Mo	19:00 – 20:30 Uhr	Längenholzhalle	
	Di	20:30 – 22:00 Uhr	Kreissporthalle	
	Mi	19:00 – 20:30 Uhr	Aischbachhalle	
Damen II	Di	20:30 – 22:00 Uhr	Kreissporthalle	
	Fr	19:00 – 20:30 Uhr	Längenholzhalle	
<b>Jugend:</b> U-17 weiblich	Mo+Mi	17:30 – 19:00 Uhr	Längenholzhalle	
	U-15 weiblich	Mo+Fr	17:30 – 19:00 Uhr	Längenholzhalle
	U-13 männlich	Mo	17:30 – 19:00 Uhr	Längenholzhalle
	Anfänger weibl.	Do+Fr	17:30 – 19:00 Uhr	SGH-Halle
<b>Freizeit:</b> Jedermann	Di	20:30 – 22:00 Uhr	Kreissporthalle	
	Mixed-Mannschaft	Fr.	20:30 – 22:00 Uhr	SGH-Halle



Freizeitgruppe Volleyball



Schnupperrunde Mixed-Mannschaft

Ganz links: Die Urkunde der Schnupperrunde. 2. Platz.

## Ein halbes Leben lang

Konrad Reiter 40 Jahre Mitglied in der Versehrtensportabteilung des VfL



Mit 80 Jahren noch aktiv

Im Mai 1977 wurde von kriegsversehrten und zivilgeschädigten Männern die Versehrtensportabteilung des VfL Herrenberg gegründet.

Konrad Reiter war eines der Gründungsmitglieder. Als erster Übungsleiter hat er in der Markweg-Turnhalle die Abteilungsmitglieder bei sportlichen Übungen angeleitet, so dass einige Abteilungsmitglieder an sportlichen Veranstaltungen wie Versehrten-Faustballturnieren teilnehmen konnten.

### Unermüdlicher Aktiver

Nachdem das Hallenbad eröffnet hatte, wurde 1978/79 alle 14 Tage von unserer Abteilung ein Schwimmabend eingeführt. Konrad hat auch hier die Übungsleitung übernommen und eifrig trainiert. Er siegte 1982/83 bei den Württembergischen Versehrten-Schwimm-Meisterschaften in seiner Klasse. 2001 wurden die sportlichen Übungen in der Turnhalle beendet und dafür wöchentliche Übungsstunden im Hallenbad angeboten. 2004 hat Konrad die Übungsleitung an Ernst Braitmaier übergeben. Damit war jedoch Konrads Tätigkeit in unserer Abteilung nicht beendet. Er hat unsere Abteilungsstammtische für passive Vereinsmitglieder im »Schatten« in Affstätt zusammengehalten, in dem er die Teilnehmer gefahren hat. Den Herrenberger Abteilungsstammtisch für aktive Mitglieder in der »Rose« hat auch er organisiert. Das zunehmende Alter unserer Abteilungsmitglieder hat jedoch leider dazu geführt, dass beide Stammtische 2015 wegen zu geringer Teilnehmerzahl eingestellt werden mussten. Konrad ist aber

weiterhin als stellvertretender Abteilungsleiter für uns aktiv und nach wie vor einer unserer eifrigsten Übungsstunden-Teilnehmer. Wir hoffen sehr, dass unser Konrad die Abteilung weiterhin unterstützt, denn 40 Jahre Abteilungszugehörigkeit sind für uns Abteilungsmitglieder Ansporn und Verpflichtung, unsere Versehrtensport-Abteilung auch in Zukunft fit zu halten.

Horst Hellmann



### Versehrtensport

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

Schwimmen, Gymnastik und Ballspiele im Wasser für Versehrte und Senioren

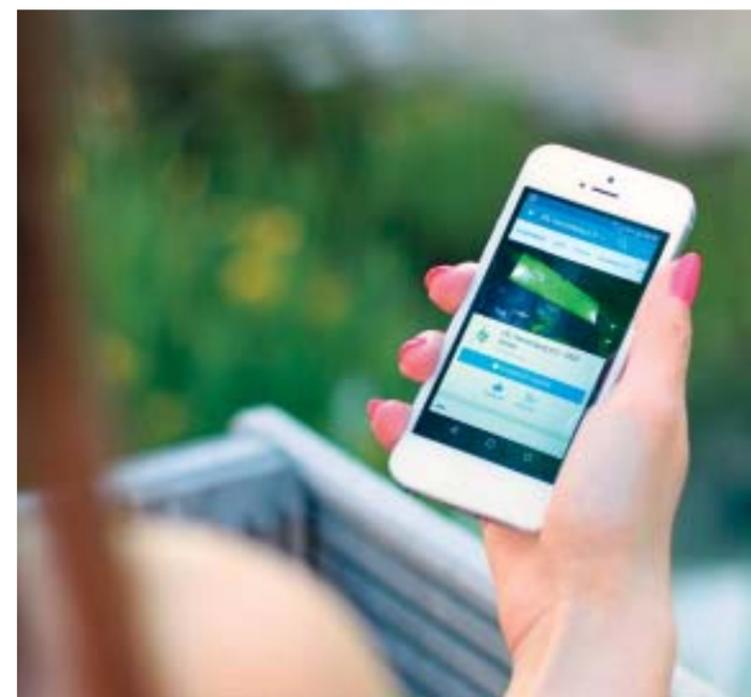
Donnerstag, jeweils im Hallenbad Herrenberg  
13.45 bis 14.30 Uhr, Treffpunkt 13.30 Uhr im Foyer

## Neue Beiträge Hauptverein

Beschluss auf der Jahreshauptversammlung am 8.5.2017

### Zum 1. Januar 2018 gelten neue Beiträge im Hauptverein des VfL Herrenberg

Kinder und Jugendliche / Studenten.....	33 €
Erwachsene (ab 18. Lebensjahr) .....	66 €
Ehepaare / Lebenspartner .....	99 €
Alleinerziehend mit 1 Kind (bis 18. Lebensjahr) .....	88 €
Familien mit Kindern (bis 18. Lebensjahr) .....	120 €
Juristische Personen / Personengesellschaften .....	150 €



[www.facebook.com/vflherrenberg](http://www.facebook.com/vflherrenberg)



### 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, Timo Petersen, 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

## Wir sind für Sie da:



Timo Petersen



Beate Birnbaum



Angela Rilka



Margit Hocker



David Schubert-Medinger

### Die Geschäftsstelle

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

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

Geschäftsführung:	Timo Petersen	timo.petersen@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
Gesundheitskurse:	Margit Hocker	margit.hocker@vfl-herrenberg.de	895 58 23
Marketing:	David Schubert-Medinger	david.schubert-medinger@vfl-herrenberg.de	895 58 22

### 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](mailto:info@vfl-herrenberg.de)

### Bankverbindungen:

**Kreissparkasse Herrenberg**  
 Konto 1 001 400, BLZ 603 501 30  
 BIC: BBKRDE63XXX  
 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: BBKRDE63XXX  
 IBAN: DE19603501300001605545



Entspannen und wohlfühlen  
 Haut und Atemwege verwöhnen



Das SALAVEO auf dem Eisberg (zwischen Jettingen und Nagold) ist ein Ort, um zu entspannen, sich zu erholen und Kraft zu schöpfen.

Die staubfreie und salzhaltige Luft in unserer gemütlichen, 28 Grad warmen **Salzgrotte** wirkt dabei wohltuend auf Atemwege und Haut und wird speziell von unseren Asthmatikern und Allergikern als sehr positiv empfunden. Auch Kinder und ihre Begleiter fühlen sich in unserer **Kindergrotte** wohl – die kleinen am liebsten im Salz sandelnd.

In unserem **Soledampfbad** mit einer angenehmen Wärme von 40° bis 50°C und einer 100%igen Luftfeuchtigkeit erleben Sie, wie die Tiefenwirkung des salzhaltigen Dampfes die Haut reinigt, sie weich und geschmeidig macht, die Muskulatur entkrampft und lockert und den Körper regeneriert.

Das **Floating** ist die Krönung unseres Salz-Verwöhn-Programmes. Im flachen, achteckigen Becken liegend, schwebt man auf der Wasseroberfläche – ähnlich wie im toten Meer. Das wirkt nicht nur Stress abbauend, sondern auch äußerst entspannend für die Muskulatur.

Vereinbaren Sie einfach einen **Termin**. Wir sind Dienstag bis Samstag von 10 bis 18 Uhr unter 07452 / 888 03 780 erreichbar. [salaveo.com](http://salaveo.com)

# WACKENHUT

Das Beste aus Baden & Württemberg

www.wackenhut.de

Mit Vollgas in die Zukunft.

Entdecken Sie unsere neue digitale Welt!

Standorte: Baden-Baden • Calw • Gaggenau • Herrenberg • Nagold • Rastatt

40 Jahre

Leidenschaft &  
Kompetenz

INTERSPORT  
GRUPPE

**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