

AUSGABE
01/19



SPOTLIGHT

9. AUSGABE 1/2019 – JANUAR 2019 BIS APRIL 2019



**25 JAHRE
VFL-CENTER
SONDERAUSGABE**

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. 0 70 32 / 92 70 - 0
www.kanzlei-dr-kern.de

KERN Kanzlei
Dr. Eberhard Kern

Diagram labels: Unternehmen, Unternehmensnachfolge, Vereine, Privatpersonen, Handwerk, Freie Berufe

VfL Center - Fitness und Gesundheit

**Sport vor Ort
persönlich & zentral**

DER Verein.

**Liebe Vereinsmitglieder,
sehr geehrte Freunde des Sports**

**25 Jahre VfL Center
Herrenberg**

Vor 25 Jahren war es ein Novum, dass ein Breitensportverein ein vereinseigenes Fitness- und Gesundheitszentrum baut. Als einer der ersten Baden-Württembergischen Sportvereine wagte der VfL Herrenberg diesen mutigen und zukunftsweisenden Schritt. Den Machern von damals, aber auch allen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, welche unser VfL Center geprägt haben, möchte ich im Namen des Vorstands ganz herzlich danken. Ein großes Dankeschön gilt auch unseren Mitgliedern und Kunden, welche uns über viele Jahre die Treue gehalten haben. Gemeinsam mit Ihnen allen freue ich mich auf das Jubiläumsjahr und auf weitere zahlreiche Begegnungen im VfL Center.

**VfL Neubau am
Volksbankstadion**

Ein Durchbruch ist uns beim geplanten Neubau am Volksbank-Stadion gelungen. Einstimmige Ergebnisse im Herrenberger Gemeinderat und im VfL-Hauptausschuss ebneten uns den Weg, um endlich die alte Stadiongaststätte durch einen neuen Zweckbau zu ersetzen. Die Stadt Herrenberg ersetzt die sanitären Anlagen, die bisher unterhalb der Gaststätte angesiedelt waren; unser Verein ist Bauherr der übrigen neuen Fläche und kann somit den Bedarf der Fußballer und der Tanzsportabteilung decken. Zudem ermöglicht es uns, den Kinder- und Gesundheitssport auszubauen, sowie die Vereinsverwaltung zu optimieren. Ich möchte mich an dieser Stelle ausdrücklich bei der Stadtverwaltung Herrenberg für die kooperative Zusammenarbeit bedanken.

**100 Jahre Abteilung
Fußball**

Ein weiteres Highlight haben wir im kommenden Vereinsjahr mit dem 100-jährigen Jubiläum unserer Fußballabteilung. Das Bestehen einer ehrenamtlich geführten Abteilung über einen solch langen Zeitraum unterstreicht das jahrzehntelange erfolgreiche Zusammenwirken aller Beteiligten. Ganz herzlichen Dank für diesen Einsatz. Ich wünsche allen unseren Mitgliedern und Freunden des Sports ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2019!

Ihr
Werner Rilka
Werner Rilka



**Liebe VfL-Mitglieder,
Liebe Sportlerinnen und Sportler,**

eine Herrenberger Erfolgsgeschichte feiert Geburtstag: Seit 25 Jahren findet im VfL Center Fitness-, Gesundheits-, Reha- und Kindersport statt! Zu diesem Jubiläum gratuliere ich dem VfL Herrenberg und seinen zahlreichen Mitgliedern herzlich und wünsche ein erfolgreiches Festwochenende. Ich bin sehr froh über Ihr breites sportliches Angebot für jedes Alter. Das VfL Center hat sich im vergangenen Vierteljahrhundert verändert, weiterentwickelt und vergrößert. Zum Jubiläum werden mit dem Neubau des Stadion-

gebäudes wichtige Weichen für die Zukunft gestellt. Bewegung und Sport werden immer wichtiger, sind aus dem Alltag der meisten Menschen nicht mehr wegzudenken: Beim Sport kann man abschalten und Abstand vom Berufs- und Familienalltag gewinnen. Beim Sport trifft man andere Menschen und erfährt Gemeinschaft und Geselligkeit. Beim Sport leistet jede und jeder einen Beitrag für seine persönliche Fitness. Allen, die sich im VfL Center mit seinem

tollen Angebot und der besonderen familiären Vereinsatmosphäre engagieren, danke ich für Ihren Einsatz. Ich wünsche – auch im Namen des Gemeinderats und der gesamten Stadtverwaltung – einen weiterhin guten Zulauf!

Ihr
Thomas Sprißler
Thomas Sprißler
Oberbürgermeister



Inhaltsverzeichnis

Rubriken

Vorwort und Grußwort.....3
 Inhaltverzeichnis.....4
 Promo Jubiläumsveranstaltungen.....5
 25 Jahre VfL-Center6 – 23
 Das Centerteam.....24
 Jubiläum 20 Jahre KiSS52
 Aus dem Ehrenamt.....53
 Vorstand / Impressum.....53
 Geschäftsstelle.....54

Abteilungen

American Football.....26	Schwimmen.....44
Basketball.....27	Turnen.....45
Cheerleading.....28	Tischtennis.....46
Badminton.....30	Tanzsport.....48
Freizeitsport.....31	Volleyball.....50
Kampfkunst.....32	Versehrtensport.....51
Fechten.....33	
Fußball.....34	Wir bedanken uns bei den Firmen, die mit einem Inserat in dieser Ausgabe das VfL SPORTLIGHT in dieser Form möglich machen. Wir bitten um freundliche Beachtung.
Handball.....36	
Leichtathletik.....38	
Radsport.....40	
Senioren-sport.....41	
Ski.....42	



NIGHT IN MOTION
25 JAHRE JUBILÄUM VFL CENTER

Fitnesskurse | Pilates | Studiochallenge | Sportlerlounge | und vieles mehr

Einfach vorbeikommen und mit uns feiern!
Anmeldung zu den Kursen auf unserer Homepage.

Freitag
 18. Januar
 ab 18 Uhr

Jeder ist eingeladen!
 Bringt Freunde
 und Familie mit.

Inklusive
 einem
 Freige-tränk

VfL Center
 Schießranne 4
 71083 Herrenberg
 07032/69550-27

DER Verein.

Werbeflyer für das 25-jährige Jubiläum des VfL-Centers

KINDERSPORTSCHULE
20 JAHRE JUBILÄUM

Auftritte der KiSS-Kinder | Tanzsport | Cheerleading | Starke Kids

Große Kletter- und Bewegungslandschaft,
 Kaffee und Kuchen, Kinderschminken

Samstag
 19. Januar
 14 - 17 Uhr

Sport und Spaß!
 Für die ganze
 Familie.

Längenholzhalle
 Längenholz 12
 71083 Herrenberg

DER Verein.

Werbeflyer für das 20-jährige Jubiläum der Kindersportschule



2.876
Vereinsmitglieder
Gesamtverein



Heide Ansel
Unermüdllich trieb sie als stellvertretende Vorsitzende das Projekt Vfl-Center voran und musste sich als Frau, in den meist überwiegend von Herren besetzten Gremien, durchsetzen. In den ersten Betriebsjahren wirkte sie organisatorisch im Haus mit und prägte maßgeblich den erfolgreichen Sportbetrieb.



80er bis 90er JAHRE

1989

1990

1991

1992

1993



Der Vorläufer

Der Vfl Fitnessraum im Längenholz war sozusagen die Keimzelle des Vfl-Centers. Der Gymnastikraum war nicht nur dunkel und ohne Tageslicht, sondern auch rasch zu klein. Trotzdem war er zu seiner Zeit ein Fortschritt.

Neubau beschlossen

Der Grundsatzbeschluss für den Bau ist gefallen. Die Mitglieder stimmen einer Erhöhung des Beitrags zu, der für den Bau des Vfl-Centers verwendet werden soll. Ursprünglich als »Repräsentationsraum« und Treffpunkt für Vereinsmitglieder angedacht, entwickelt sich rasch die Idee für ein Sportzentrum, und damit eine der ersten vereinseigenen Gesundheitseinrichtungen in Baden-Württemberg. Die stellvertretende Vorsitzende Heide Ansel und der Bauausschuss finden damit eine Mehrheit für das Projekt. Geplant sind Baukosten von 1,2 Millionen Mark.



Konkrete Pläne

Konkrete Pläne werden vorgestellt. Auf 380 m² Grundfläche sollen ein 200 m² großes Fitnesscenter mit Umkleieräumen, ein »Büro für den Sportlehrer«, ein Gymnastikraum und eine Sauna entstehen. Baukosten 1.6 Millionen Mark. Die Finanzierung ist zu diesem Zeitpunkt noch nicht gesichert, Zusagen für Zuschüsse stehen aus, 300.000 Mark an Eigenmitteln stehen zur Verfügung. In Zeiten wirtschaftlicher Rezession stellt der »Gäubote« die Frage, ob sich das Projekt »bei seit Jahren stagnierenden Mitgliederzahlen« rechnen wird.

Spatenstich

Feierlicher Spatenstich: Gemeinsam mit Oberbürgermeister Volker Gantner kratzen Karl Hiller, Vorsitzender Manne Block und Architekt Wolfgang Hess die Grasnarbe des harten Untergrunds an. Die Baukosten liegen jetzt bei 1,9 Millionen Mark. »Auf dem Weg in die Zukunft« sollen niedrige Zinsen helfen.



156
Mitglieder
Abt. Fitness und
Gesundheit

Eröffnung

»Als einsame Frau im Vorstand und zuständig für die innere Belegung« eröffnet Heide Ansel das VFL-Center. »Wir bieten hier Sport für die Bewohner Herrenbergs und Umgebung, für jedes Alter, für Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder, auch in Kooperation mit Krankenkassen und der VHS – im Sinne der Gemeinnützigkeit der Vereine zu vernünftigen Preisen an«, sagt sie in ihrer Ansprache. »Sport mit Freude« soll das Motto sein. Bereits zu diesem Zeitpunkt stehen die gesundheitliche Prävention und die Zusammenarbeit mit Krankenkassen (Sport mit Diabetikern, Sport nach Krebs) im Fokus. Ein Tag der Offenen Tür sorgt für Publicity.



Martina Hörmann (geb. Kinzel)

Als erste Stüdiöleiterin baut sie den Sportbetrieb auf und sorgte von Beginn an für qualifiziertes Personal. Bis heute ist sie eine anerkannte, hochqualifizierte Trainerin im Vfl Center. Ihre Kurse waren und sind stets ausgebucht, unter anderem aufgrund Ihrer inhaltlichen Kreativität und Vielfalt.



1993



Karl Hiller

Als ehrenamtlicher Projekt- und Bauleiter über alle drei Bauabschnitte trägt das Gebäude in allen seinen Gewerken seine Handschrift. Auf seine Kenntnis über jede Schraube und jeden Schalter im Haus wird noch heute zurückgegriffen.

Richtfest

Schon Ende des Jahres kann Richtfest gefeiert werden. Die Stahlskelettkonstruktion erlaubt viele Fenster und damit einen Gymnastikraum mit viel Tageslicht.



1994

Portrait Margit Hocker und Christa Löffelhardt

Über Jahre organisierten sie die Verwaltung im Hintergrund. Sowohl über die Vereinsmitglieder und später über die Stüdiomitglieder führten sie Buch, anfangs ganz ohne EDV. Margit Hocker ist bis heute festangestellte Mitarbeiterin in der Vereinsgeschäftsstelle.





Ehrenamtliches Engagement

Die ersten Jahre sind geprägt von einem enormen ehrenamtlichen Engagement rund um das VFL-Center. Ein Beispiel: Wenn die Putzfrau krank war, gab es um 7.00 Uhr einen Rundruf: Christa Löffelhardt, Iris Bischoff und Heide Ansel reinigten dann das Center. Zum Glück war es noch nicht so groß.

200 Mitglieder
Abt. Fitness und Gesundheit

Zivildienstleistende im VFL-Center

Dietmar Ludwig wird der erste Zivildienstleistende beim VFL. Ihm folgen 17 weitere Zivis und zwölf FSJ'ler und Budies. Viele der heutigen hauptamtlichen Mitarbeiter sind auf diesem Wege zum Verein gekommen.



Ehemaliger Zivi: Steffen Widmayer

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa / So
		Handgymnastik			Info: Anhang
20.00-21.00 Heidi Bauch-Beine-Po	18.00-19.00 Heidi Bauch-Beine-Po	18.00-19.00 Heidi Bauch-Beine-Po	18.00-19.00 Heidi Bauch-Beine-Po	18.00-19.00 Heidi Bauch-Beine-Po	18.00-19.00 Heidi Bauch-Beine-Po
21.00-22.00 Heidi Fitneshyperm.	21.00-22.00 Heidi Fitneshyperm.	21.00-22.00 Heidi Fitneshyperm.	21.00-22.00 Heidi Fitneshyperm.	21.00-22.00 Heidi Fitneshyperm.	21.00-22.00 Heidi Fitneshyperm.



Vorreiter bei der Inklusion

Lange bevor Inklusion zum Schlagwort wird, kooperiert der VFL mit den Gemeinnützigen Werkstätten und Wohnstätten (GWW) und der Herrenberger Friedrich-Fröbel-Schule. Menschen mit Behinderung sind seitdem wöchentlich im VFL-Center zu Gast.

→→→ 1994 1995 1996 →→→



Ursel Schirrling

Ursprünglich in der Abteilung Turnen zuhause, hat sie von Anfang an das Kursprogramm im Center geprägt. Bis heute ist sie bei den Senioren sehr beliebt. Vor allem ihr temperamentvolles und selbstbewusstes Auftreten zeichnet sie bis heute aus und machte sie über Jahre zu einer der tragenden Säulen in den Gymnastikhallen des VFL-Centers.



Heidi Langer

Als sportliche Allrounderin ist sie bis heute eine der erfahrensten Trainerinnen. Geschätzt mehr als 2.000 Bauch-Beine-Po (BBP) und weitere zahlreiche andere Kurse, mit mehr als 20.000 Teilnehmenden sprechen für sich. Und immer noch voller Power hat Heidi auch heute noch nicht genug, genauso wie ihre treuen Kursteilnehmer.



Wachsendes Programm

Das regelmäßige Programm wächst auf 43 Veranstaltungen von Montag bis Samstag. Darunter der auch heute noch zur gleichen Zeit angebotene Klassiker »Rückenfitness für Männer« und »Bauch - Beine - Po«.

Ralf Glasow

Als zweiter Studioteiler übernimmt er in einer Teilzeitanstellung die Verantwortung für den Sportbetrieb.





Sabine Stuber-Bartmann
Sabine Stuber-Bartmann wird Studioleiterin. Fachlich hoch kompetent, füllte sie den Sportbetrieb auch mit neuen Inhalten. Neben dem Aufbau der KiSS führte sie die Pilates-Kurse mit ein.



1996

Fitness und Gesundheit

Die Abteilung Fitness und Gesundheit gründet sich mit 248 Mitgliedern, Abteilungsleiter ist Volker Weimer.

248

Mitglieder Abteilung Fitness und Gesundheit

Sabine Stuber-Bartmann

Leiterin der Kindersportschule und des Vfl-Centers

1997

Kinderbetreuung im Vfl

Der Vfl bietet eine Kinderbetreuung an, 3 Mark kostet diese pro Kind und Vormittag. Heute werden wöchentlich rund 100 Kinder im Alter von 0 bis 6 Jahre qualifiziert betreut. Damit wird ihren Eltern eine sportliche Betätigung ermöglicht.

Gaby Berbalk

Im Umgang mit den Kindern eine herzensgute Seele. Unzählige Mütter und Väter vertrauten ihr ihre Kinder an, und konnten beruhigt ihrem Sportprogramm folgen. Zunächst noch im alten Karl-Haug-Raum und später in der neuen Kinderbetreuung, gestaltet sie die Einrichtung noch heute mit viel Liebe.



1998





3.500
Vereinsmitglieder
Gesamtverein



600
Mitglieder Abteilung
Fitness und Gesundheit



Zertifiziertes Vereinsstudio

Erstes Gütesiegel als zertifiziertes Vereinsstudio, seitdem regelmäßig mit Erfolg ausgezeichnet.

Bild unten, von links nach rechts:

Manfred Block, Eberhard Blank, Hans Hofrichter, Eberhard Wolf, Sabine Stuber-Bartmann, Volker Weimer, Sandra Schittenhelm und Heide Ansel



1998



EDV ersetzt die Mitgliederlisten

Einführung EDV, lange Mitgliederlisten werden durch Dateien ersetzt, aber immer noch wird das eingenommene Geld persönlich und täglich zur Bank gebracht. Heute bietet das Vfl-Center eine topmoderne Ausstattung mit voll vernetzten Trainingsgeräten, Trainingsdatenspeicherung in der Cloud und stets den vollen Leistungsüberblick per Handy. Rationalisierungsmöglichkeiten werden nach wie vor konsequent genutzt, zum Beispiel bei der digitalen Anmeldung und Verwaltung der Rehasport-Angebote.

Gründung Kindersportschule KiSS

Bereits vor der Jahrtausendwende reagiert der Vfl mit Sabine Stuber-Bartmann als Sportliche Leiterin auf eine erhöhte Nachfrage nach sportlicher Grundlagenausbildung für Kinder beziehungsweise schafft diese Nachfrage durch ein qualifiziertes Angebot selbst. Heute ist die KiSS und ihr Angebot fest in das Kindersportkonzept des Vfl eingebunden, das den jungen Sportlerinnen und Sportlern einen guten Übergang in die Abteilungen des Vereins ermöglicht.



Günther Ansel

Er wird Nachfolger von Volker Weimer als Leiter der Abteilung Fitness und Gesundheit bis heute. Gemeinsam mit seiner Frau Heide ist Günther »die gute Seele der Abteilung« und lebt den Vereinsgedanken wie kaum ein anderer. Als Ehrenmitglied und Mitglied des Vfl-Hauptausschusses begleitet er bis heute aktiv das Vereinsleben.

1999



Sandra Schittenhelm

Als Studioleiterin folgt sie auf Sabine Stuber-Bartmann. Später führt ihre Leidenschaft für den Kindersport dazu, dass sie die Leitung des Fitnessstudios an Nico Fortenbacher abgibt um die KiSS zu einem Aushängeschild des Vfl Herrenberg zu entwickeln.





Firmenkooperationen

Erste Kooperationen mit Herrenberger Unternehmen wurden gestartet. Das Angebot der betrieblichen Gesundheitsförderung wird dauerhaft nachgefragt. Individuell abgestimmte Sportprogramme werden von hochqualifizierten Trainern durchgeführt.



3.876
Vereinsmitglieder
Gesamtverein



Katja Stamer 1. Geschäftsführerin

Als erste Geschäftsführerin des Vereins verschaffte sie dem Verein neue, effiziente Strukturen in der Verwaltung. Heute ist sie Ehrenamtsbeauftragte und Mitglied des Vfl-Hauptausschusses.



2000

2001

2002

2005



Outdoorkurse im Programm

Kurse im Freien sind fest im Programm verankert bis hin zum offenen Angebot »Sport im Park«, gemeinsam mit der Stadt Herrenberg.



Detlef Langer

Als stellvertretender Vorstand des Hauptvereines ist er u.a. für das Gebäudemanagement zuständig. Mit großer Leidenschaft steht er den hauptamtlichen Mitarbeitern im Vfl Center jederzeit als Ansprechpartner zur Verfügung. Auch selbst schreckt er vor keiner handwerklichen Herausforderung zurück. Die Handschrift des Centers ist mit seinen Ideen gezeichnet.



Werner Rilka

Als Nachfolger von Manne Block, führt Werner Rilka den Gesamtverein Vfl Herrenberg erfolgreich bis heute als 1. Vorsitzender an. Parallel dazu war er von 2005 bis 2009 Abteilungsleiter der Abteilung Fußball.

Neuer Anbau

Zehn Jahre nach seiner Eröffnung platzt das Vfl-Center aus allen Nähten und bekommt deshalb seinen ersten Anbau, geplant von Architekt Oliver Hess. Und das bei vollem Betrieb, was eine enorme Belastung für Mitarbeitende und Trainierende darstellt. Auf 600 m² kommen die zweite Gymnastikhalle dazu, sowie neue Umkleiden und vor allem ein neuer und deutlich größerer Saunabereich mit Dampfsauna und Ruheraum. Auch die Geschäftsstelle erhält neue Räume, um der wachsenden Professionalisierung gerecht zu werden. Die Baukosten betragen circa eine Million Euro.



1019

Mitglieder Abteilung
Fitness und Gesundheit





Stefanie Wunder

Exakt 10 Jahre verantwortete sie bis 2017 das operative Geschäft im VfL Herrenberg als Geschäftsführerin. Unter Ihrer Leitung hat sich der Verein zu einem modernen Gesundheitsdienstleister entwickelt.



1.696
Mitglieder Abteilung
Fitness und Gesundheit



Von links nach rechts: 1. Vorsitzender Werner Rilka, Stellv. Vorsitzender Detlef Langer, Karl Hiller, Architekt Oliver Hess



→→→ 2006 2007 2008 2010 2011 →→→



Nico Fortenbacher
vierter Studioleiter

Als namhafter SG-Handballer brachte er sportliche, aber auch fachliche Erfahrung ins Haus. Seine Schwerpunkte setzte er in der Professionalisierung der Mitarbeiterorganisation und in neue Trainingskonzepte. Gemeinsam mit Sandra Schittenhelm führte er als Duo das Personal im VfL Center an.



Jürgen Metz

Als stellv. Vorsitzender ist er überwiegend für die ehrenamtlich geführten Abteilungen zuständig. Das Marketing des Vereins unterstützt der Hobbyfotograf mit seinen hochwertigen Aufnahmen rund um den Sportbetrieb.

Aufnahmestopp

Erfolg kann auch negative Seiten haben: Erstmals gibt es einen Aufnahmestopp im VfL-Fitnessstudio aufgrund zu hoher Auslastung. Ein zweiter Anbau wird beschlossen.



Der VfL wird Ausbilder.

Timo Petersen ist der erste BA-Student im Verein. Mit den Studiengängen Gesundheitsmanagement und Sportökonomie bietet der Verein eine innovative und praxisorientierte Ausbildung. Später folgte die Möglichkeit für Master-Abschlüsse. Zur Berufsorientierung bietet der VfL zahlreichen Herrenberger Schülern eine tolle Plattform für ein Praktikum.

Zweiter Anbau

Nur sechs Jahre nach dem ersten Anbau wird das VfL-Center erneut erweitert. Der Eingangsbereich für den Sportbetrieb wird neu gestaltet und das Studio erhält mehr Platz. Eine Etage höher entsteht der multifunktionale Spinningraum und der Karl-Haug-Raum mit Küche und WC für größere Besprechungen und Veranstaltungen.



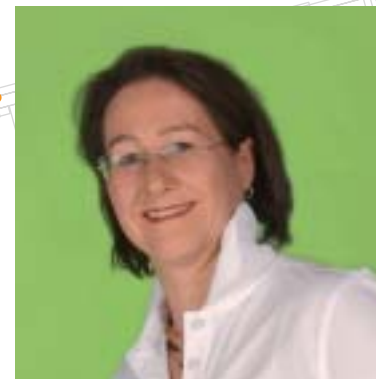
Matthias Schick als
fünfter Studioleiter

Als Physiotherapeut entwickelte er die Angebote im therapeutischen Bereich weiter. Seine Fachkenntnis brachte er in allen Bereichen ein.



Andrea Baur (geb. Häfele)
Andrea Baur (geb. Häfele) folgt auf Sandra Schittenhelm als Leiterin der KiSS und des Kursbereiches. Der Erfolg der Kindersportschule wurde unter Andrea Baur weiter ausgebaut. Vor allem bei den Eltern galt sie als kompetente und stets dienstleistungsorientierte Ansprechpartnerin.

1.997
Mitglieder Abteilung
Fitness und Gesundheit



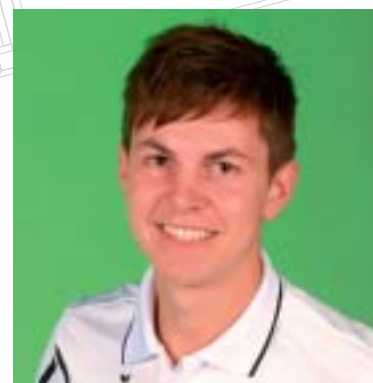
Anita Klenner
Seit 2013 bis heute ist Anita Klenner Schatzmeisterin des Hauptvereins. Die Freizeitsportlerin kennt sich in den Abteilungen des Vereins sehr gut aus und ist stets bereit, deren Anliegen in die Vorstandschaft einzubringen.



→→→ 2012 2013 2016 2017 →→→



Einführung Pilates Zentrum
Die Pilateskurse werden zu einem der Aushängeschilder im Kursbereich.



Chris Ansel
Chris Ansel steigt zunächst als Trainer und später als sechster Sportlicher Leiter in das Center-Team ein. Bis heute verantwortet er den Sportbetrieb. Durch sein sportwissenschaftliches Master-Studium unterstreicht er die hohe Qualität der Mitarbeiterqualifikation.



Daniela Schuster
Als aktive Trainerin im Vfl Center folgt sie im Vorstand auf Peter Förster in der Funktion der Schriftführerin. Die Dokumentation der Beschlüsse liegt in ihren Händen.

Neue Personalstruktur
Das Wachstum des Vfl Centers erfordert eine weitere personelle Umstrukturierung. Nachdem sich Andrea Baur in den Mutterschutz verabschiedet hatte, teilte man die Verantwortung auf drei Teamleiter auf. Mit Anja Rau (Gesundheitskurse), Anja Hübner (Fitnesskurse) und Sebastian Pleier (Kindersportschule), konnte man auf bewährtes Personal zurückgreifen. David Schubert-Medinger (Stellv. Sportlicher Leiter) und Ralf Müller (Stellv. Studioleiter) ergänzen das Leitungsteam.

Elektronische Trainingsgeräte
Die ersten elektronischen Trainingsgeräte der Firma Technogym ziehen ins Studio ein. Mittlerweile sind mehr als 90 Prozent der Trainierenden mit einem persönlichen Chip ausgerüstet, der eine komfortable Trainingskontrolle und -steuerung ermöglicht. Durch das digitalisierte Training kann noch effektiver trainiert werden. Zudem haben die Center-Mitarbeiter einen genauen Überblick über die Trainingshistorie der Mitglieder und können jederzeit beratend das Training steuern.

5.000
Vereinsmitglieder
Gesamtverein



2.023
Mitglieder in der
Abteilung Fitness und
Gesundheit



→→→ 2017 2018 2020 →→→



Timo Petersen
Nachdem er seine Ausbildung beim VfL Herrenberg durchlaufen hatte, wechselte er zur MTG Wangen im Allgäu. Nach dreieinhalb Jahren kehrte er als Geschäftsführer zurück.

3.610
Sportlerinnen
und Sportler im
VfL-Center



**Spinning mit
Herzfrequenzmonitoring**

Die Cycling-Kurse sind seit Jahren ein beliebter Bestandteil des Kursprogramms. Heute können die Trainer die Intensität des gesamten Kurses per Herzfrequenz steuern.



Digitale Signatur im Rehasport

Zur Verwaltung der Angebote im Rehasport wird die digitale Signatur eingeführt. Damit entfällt ein hoher organisatorischer Aufwand und die Abrechnung mit den Krankenkassen wird deutlich erleichtert. Mittlerweile wird das Angebot in den Gesundheitskursen von mehr als 1.000 Menschen wahrgenommen.



Immer Neues...

Die Geschichte ist noch lange nicht zu Ende geschrieben: 2020 wird in Kooperation mit der Stadt Herrenberg an der Stelle der abbruchreifen Stadiongaststätte ein Neubau eröffnet. Geplant sind Räume für die Geschäftsstelle, Besprechungsräume und weitere Gymnastikräumlichkeiten, vor allem für den Tanzsport, die KiSS und den Rehasport. Dazu Räume für die Fußballabteilung und ein Kiosk für Veranstaltungen im Volksbankstadion. Damit baut der Verein seine Sport- und Therapieangebote weiter aus. Freuen Sie sich darauf!

**Verbindend
fortschrittlich
Leistungsstark**

Wir sind für Sie da!

Das Team des VfL-Centers ist breit aufgestellt

Beim erfolgreichen Start 1994 bestand das Center-Team aus einer sehr überschaubaren Zahl von Mitarbeitern. Weitestgehend im Ehrenamt wurden damals die Angebote entwickelt und die ersten Mitglieder im VfL-Center betreut. 25 Jahre später ist das Center-Team auf mehr als 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter angewachsen. Alle sind Profis in ihrem Fach! Gut die Hälfte sind beim VfL Herrenberg in einem sozialversicherungspflichtigen Arbeitsverhältnis tätig. Das zeigt, wie professionell und stark unser Verein arbeitet. Nicht zuletzt ist der VfL Herrenberg damit auch ein wichtiger Arbeitgeber in Herrenberg.

Die Einsatzbereitschaft und die Leidenschaft aller handelnden Personen ist herausragend – und das seit 25 Jahren! Im Namen des Vorstands und auch unserer Mitglieder bedanke ich mich beim gesamten Center-Team ganz herzlich für das Engagement in unserem Verein. Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.

Und ein »Danke«...

Ein besonderer Dank gilt dem Spotlight-Redaktionsteam für die Darstellung der 25 erfolgreichen Jahre unseres Sportvereinszentrums.

Timo Petersen



Timo Petersen
Geschäftsführer



(Von oben nach unten)

1. Spalte

Chris Ansel, Sportliche Leitung
David Schuber-Medinger,
Stellv. Sportliche Leitung
Ralf Müller, Stellv. Studioleitung

2. Spalte

Anja Hübner, Teamleitung Fitnesskurse
Anja Rau, Teamleitung Gesundheitskurse
Sebastian Pleier, Teamleitung
Kindersportschule

3. Spalte

Beate Birnbaum, Vereinsverwaltung
Angela Rilka, Verwaltung Fitness &
Gesundheitsstudio
Margit Hocker,
Verwaltung KiSS & Rehasport

4. Spalte

Christina Pfeiffer, BA-Studentin
Jessica Deffner, BA-Studentin
Andreas Weller, Hausmeister



Das »Dino-Küken*« wird flügge

Zwei Spieler der Herrenberg Raptors in der Landesauswahl

* So sah ein Raptor früher aus:



Nikolaos Archontoglou (17) und Tim Sellke (14) haben die Herrenberg Raptors bei der U17 und U15 Landesauswahl, den Baden-Württemberg Lions, vertreten. Obwohl wir selber noch nicht aktiv am Spielbetrieb im American Football teilgenommen haben, haben es schon zwei unserer Spieler in die Landesauswahl geschafft. Fünf unserer Spieler haben es im Sommer durch die schweißtreibenden Tryouts geschafft und Niko und Tim konnten sich letztendlich für den Kader qualifizieren. Dies ist für uns ein großer Erfolg und zeigt, dass wir in der Spielvorbereitung auf dem richtigen Weg sind. Um so mehr freuen sich die Jungs darauf, dass es dann im Frühjahr 2019 endlich losgeht: unsere U15 Flag Football

und unsere U19 Tackle Football gehen an den Start und setzen Herrenberg auf die American Football Landkarte!

Auf Wachstumskurs

Am 30. Juni 2017 haben wir die Abteilung American Football gegründet. Damals haben wir nur von der Jugend geredet und hatten knapp zwanzig Spieler auf der Liste. Heute, eineinhalb Jahre später, freuen wir uns auf den Spielbeginn in Saison 2019.

Doch in der Zwischenzeit hat sich schon viel bei uns verändert. Derzeit befinden wir uns bei 40 Spielern unter 15, 30 Spielern unter 19, 4 Coaches (davon 2 in C-Lizenz-Ausbildung), 3 Schiedsrichter mit E-Lizenz



und drei weitere in Ausbildung. Im Juni haben wir vier Termine American Football Workshops mit der JRS in Herrenberg gemacht und die Ausweitung dieser Kooperation ist für 2019 in Planung. Wir sind auf Wachstumskurs.

Sponsoren benötigt!

Mit unserem bevorstehenden Einstieg in den Spielbetrieb kommt auch der Startschuss für die Suche nach Sponsoren. Mit dem Erfolg, der Beliebtheit und dem ständig steigenden Interesse an der Sportart American Football wachsen auch die Chancen und Möglichkeiten für die Sponsoren.

Mit einer Unterstützung der Raptors unterstreichen Sponsoren ihr persönliches Engagement für Herrenberg und stellen somit einen lokalen Bezug her, der nicht nur von der Zielgruppe erkannt und geschätzt wird. Die Herrenberg Raptors sind aus einem jugendinitiierten Projekt entstanden und die Jugendarbeit steht bei uns nach wie vor groß im Vordergrund.

Andreas Uhlig

American Football

Abteilungsleiter: Andreas Uhlig, 07457/697510

Wintertrainingszeiten:

auf Rückfrage bei Head Coach Andreas Uhlig (07457/697510, mobil 0174/1944624 oder herrenberg.raptors@icloud.com)



Ein Jahr des Umbruchs für die Hurricanes

Neue Gesichter bei Abteilungsleitung und Trainern

Nachdem im Frühjahr die erste Mannschaft der Herrenberg Hurricanes knapp die Klasse nicht halten konnte, entschieden die Coaches Sebastian Haupt und Christoph Küpfer, sich wieder stärker als Spieler zu engagieren. Zeitgleich gab es in der Abteilungsleitung einen personellen Umbruch, da die langjährigen Hauptverantwortlichen Ronnie Gründler, Christoph Küpfer und Boris Paillart ihre Ämter weitergeben wollten.

Nach Abschluss der Saison nahmen somit neu gewählte Gesichter die Aufgabe der Abteilungsverwaltung an. Die Leitung übernahmen Axel Müller und Mark Polster. Um die Arbeit auf mehrere Schultern zu verteilen, fanden sich weitere engagierte Abteilungsmitglieder. So übernahm Roman Kirsch die Aufgabe des Kassiers, Florian Niewenhuizen ist für die Schiedsrichteraktivitäten verantwortlich und Josh Carpenter und Lennart Hahn organisieren die Jugendarbeit.

Viele Mannschaften im Wettbewerb

Auch im sportlichen Bereich hat sich einiges getan. Mit Milton West wurde ein neuer Coach für die erste Mannschaft gefunden. Milton hat langjährige Erfahrung im Herrenbereich, hat auch schon deutlich höherklassige Mannschaften betreut und ist mit der B-Lizenz bestens ausgebildet, um unsere Mannschaft zu Höchstleistungen zu bringen. Außerdem freuen wir uns, dass viele der letztjährigen Jugendspieler den Sprung zu den Senioren gewagt haben und viele neue und alte Gesichter am Spielbetrieb teilnehmen wollen. Bei dieser

hohen Zahl an Spielern fiel die Entscheidung leicht, eine weitere Herrenmannschaft in Herrenberg zu etablieren. Das neu formierte Team Drei wird betreut von unserem Hurricanes-Veteran Stacy Muse. Wie im letzten Jahr konnten wir auch eine zweite Mannschaft für die Saison melden, die wieder von Nima Khosrovan gecoacht wird und bislang sehr starke Spiele absolviert hat. Einziger Wehrmutstropfen ist, dass alle drei Teams in der Kreisliga aufzulaufen. Dadurch kam es zwar schon zu spannenden internen Hurricanes-Derbys, aber auf lange Sicht ist es das klare Ziel, mit mindestens einer Mannschaft höherklassig vertreten zu sein.

Neben den Seniorenmannschaften ist auch der Jugendbereich wie gewohnt sehr stark besetzt und verzeichnet einen ständigen Zuwachs, insbesondere bei den »Kleinen«. Die U12 und U14 Teams, trainiert von Stacy Muse und Jakob Knapp, werden gezielt gefördert und sammeln schon erste Erfahrungen im Wettkampf. Auch die U16, wieder betreut von Nima Khosrovan, macht große Fortschritte auf dem Weg zu einem höherklassigen Wettkampf.

Erfolgreich in der Schiedsrichterausbildung

Außerdem sehr aktiv und engagiert sind die Herren von der Freizeitgruppe, angeführt von Günter Schmickl, die sich wöchentlich für intensive Matches in der Halle treffen.

In Zeiten eines enormen Schiedsrichtermangels freuen wir uns besonders, dass gleich sieben neue Schiedsrichter in dieser Saison ihre erste Lizenz erwerben

konnten. Der Lehrgang fand in Herrenberg statt und hat auch von den umliegenden Vereinen große Resonanz erfahren. Die neuen Schiedsrichter dürfen nun erste Erfahrungen in den Heimspielen unserer Jugendmannschaften sammeln, um dann weitere Etappen ihrer Laufbahn in Angriff zu nehmen.

Bennet Melcher

Stacey Muse trainiert »seine« Jugendlichen.



Basketball	www.herrenberg-hurricanes.de vfl.herrenberg.hurricanes@gmail.com	
Abteilungsleiter:	Axel Müller	0160 / 8577849
Stellv. Abt.leiter:	Mark Polster	0157 / 71302702
Stellv. Abt.leiter:	Vitali Schneider	0157 / 34583624
Jugendleiter:	Joshua Carpenter	0176 / 55106226
Trainer:		
U10, U12, U14	Stacey Muse	0175 / 8576879
U16	Nima Khosrovan	0157 / 52383621
Herren 1	Milton West	0151 / 27046316
Herren 2	Nima Khosrovan	0157 / 52383621
Herren 3	Stacey Muse	0175 / 8576879
Freizeitspieler	Günter Schmickl	07032 / 24142
Trainingszeiten:		
U10/12/14	Mo & Mi 17:30 – 19:00 Uhr	Kreissporthalle
U16	Mo 19:00 – 20:30 Uhr	Kreissporthalle
	Mi 19:00 – 20:30 Uhr	Jerg-Ratgeb-Halle
Herren 3	Mo & Mi 19:00 – 20:30 Uhr	Kreissporthalle
	Mo & Mi 20:30 – 22:00 Uhr	Kreissporthalle
Herren 1 & 2	Mo & Mi 20:30 – 22:00 Uhr	Kreissporthalle
Freizeit	Mi 20:30 – 22:00 Uhr	Aischbachhalle
Freies Training (für alle)Fr	19:00 – 20:30 Uhr	Kreissporthalle

Änderungen möglich, aktuelle Trainingszeiten online auf unserer Website.

10 Jahre Kampfgeist, Teamgeist, Zusammenhalt

Was die Eagles-Family so besonders macht



Marie Luise Kußmaul



Miriam Bauer

Seit 2008 gibt es die Abteilung Cheerleading im VfL. Manche gaben dem Vorhaben keine große Chance. Doch es kam anders. Seit unserem ersten Schnuppertraining mit 55 Cheerleadern sind wir auf mehr als 100 aktive Sportler gewachsen. Mehr geht nicht, da wir keine Kapazitäten bei Hallenzeiten und qualifizierten Trainern haben. Deshalb können maximal vier Teams mit 25 bis 27 Aktiven trainiert werden. Was unseren Sport und die Cheerleader des VfL so außergewöhnlich macht?

Ein paar Stimmen dazu:

Marie- Luise Kußmaul

Seit 2008 das erste Schnuppertraining stattfand bin ich bei den Eagles dabei. Einfach weil es mir unglaublich viel Spaß macht. Mein Highlight bisher: Die diesjährige Europameisterschaft. Mein Group Stunt fiel leider wegen einer Verletzung aus dem Ranking.



Joana Drenker



Annika Vormwald



Maja Taubert



Yvonne Bahr

Miriam Bauer

Ich war auf der Suche nach einer neuen Sportart, denn fürs Kinderturnen war ich zu groß geworden. Über einen Zeitungsartikel kam ich zum Schnuppertraining und blieb bei dem Sport, der sehr abwechslungsreich ist. Mit dem Team im Training Spaß zu haben, ist das Wichtigste. Mein größter Erfolg: Zwei Mal den Deutschen Meistertitel im Partnerstunt zu gewinnen!

Joana Drenker

Seit dem Schnuppertraining vor 10 Jahren bin ich immer am Start, egal wo es was gibt: Auftritte oder Meisterschaften. Jede Meisterschaft ist für mich DAS Highlight, besonders aber die EM dieses Jahr. Ich bin mit Leib und Seele Cheerleader und sag immer: »Cheerleading ist kein Hobby, Cheerleading muss man leben.«

Annika Vormwald

Anfangs war ich gegenüber dem Cheerleading noch sehr misstrauisch. Von wegen »Hupfdolen mit Puscheln«. Meine Großtante Danja überredete mich dann, in Ihrem neu gegründeten Team mitzumachen. Mit dem Versprechen, beim Tanzen hinten stehen zu dürfen,



Zoe Deffner



Leonie Fix

bin ich seit Beginn an mit Feuer und Flamme dabei. Stunts sind meine Leidenschaft. Mein Highlight: Der 1. Platz auf der Landesmeisterschaft und damit die Qualifikation zur Deutschen Cheerleadermeisterschaft. Ach ja, inzwischen liebe ich es, auch beim Tanzen vorne zu stehen.

Yvonne Bahr

Seit 2008 bin ich dabei und immer noch begeistert von diesem tollen Sport. Mein Highlight bisher war der Start mit meinem Eagles Supreme GS in Holland bei der Europameisterschaft. Cheerleading verbindet Tanz, Turnen, Akrobatik und Show miteinander. Für mich eine Leidenschaft, einfach ein genialer Sport.

Maja Taubert

Durch Freunde meiner Eltern bin ich zu diesem großartigen Sport gekommen. Mein Highlight: die Landesmeisterschaft 2014 im U17 Coed Team, den Black Hawks. Man wächst durch die vielen Trainings, auch an den Wochenenden, zusammen und bildet ein starkes Team. Das ist vielseitig und gleichzeitig wie eine große, zweite Familie.



Jessica Deffner

Zoe Deffner

Meine liebste Freizeitbeschäftigung. Der Moment auf der Matte bei der mein Herz bis zum Hals schlägt. Meisterschaften zu bestreiten in einem Team das zusammenhält. Ich bin im Cheerleading groß geworden, war bei der Gründung der Abteilung im Verein dabei. Als ich laufen konnte, nahm mich meine Mutter immer mit ins Training. Die Leidenschaft für diesen Sport hält bis heute an.

Leonie Fix

Mit Cheerleading fing ich vor sieben Jahren an. Aufmerksam wurde ich durch das VfL-Magazin. Vom ersten Tag an habe ich mich in diesem Team wohlfühlt. Jedes Training schweiß zusammen, es ist meine zweite Familie. Meine Highlights sind Auftritte und Meisterschaften. Zuschauer zu beeindrucken und dabei ein tolles Gefühl und Spaß zu haben.

Jessica Deffner

Ich habe 2004 im Sommercamp Holzgerlingen diesen tollen Sport kennen und lieben gelernt, 2008 war ich bei der Abteilungsgründung dabei. Ich versuche nicht nur als leidenschaftliche Aktive, sondern auch als stellvertretende Abteilungsleiterin den Sport weiterzubringen. Meine Highlights: 2010 Landesmeister im Junior Coed, 1. Platz Coed GS 2013 in Ba-Wü und 2016 Vizelandesmeister im Senior Coed Team.



Cheerleading

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

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

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

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

Es ist nie zu früh und selten zu spät,...

...um mit Badminton anzufangen.



Schon mit dem Schuleintrittsalter, also ab sechs Jahren, hat die Badmintonabteilung ein Angebot für die Kleinen. Den Nachwuchs in der U11 betreut Thilo Stumpf. Bei seinen Kindern Nike und Helene hat er die Begeisterung zum Badmintonspielen bereits geweckt und zähmt auch die Rasselbande des Badminton-Nachwuchses. In dieser Altersklasse hat der VfL gleich drei erfolgreiche Ausnahmespieler: Sem Rusli spielt zusammen mit seiner Schwester Lorraine in der deutschen U11 Masterserie, der höchsten deutschen Spielklasse bei den unter 11-jährigen. Lorraine ist mittlerweile an der Spitze in Süddeutschland angekommen. Alexander Heeß hat es unter die ersten vier in Baden-Württemberg geschafft und Ann-Kathrin Graf ist in ihrem ersten Turnierjahr nach fünf Turniersiegen auf Bezirksebene, für die Baden-Württembergischen Turniere qualifiziert. Turniere kann man sogar noch jünger spielen: Luisa Rusli (Jg. 2011) ist drauf und dran in die Fußstapfen ihrer drei Geschwister Lorraine, Eline und Sem zu treten. Helene Stumpf (Jg. 2010) und Lasse

Ziegs (Jg. 2008) spielen alle ihre erste Saison auf den Ranglistenturnieren und versuchen sich für die nächst höhere Turnierebene im Bezirk Südwürttemberg zu qualifizieren.

Die drei Musketiere aus Rottenburg

Auch bei den Erwachsenen tut sich was: Mit Jule Focken, Tochter unseres Stützpunktrainers Thomas Focken, Max Riebelmann und Stephan Swaceck haben drei Rottenburger nach Herrenberg gewechselt. So wie es Beruf und Studium erlauben, werden die drei die erste und zweite Mannschaft ergänzen. Dietmar Hechler



Heimspieltage im Längenholz jeweils ab 15 Uhr

Samstag, 9. und 23. Februar, 13. April 2019
Süddeutsche Altersklassen-Meisterschaften: 16. und 17. März 2019

Badminton

Abteilungsleiter: Dietmar Hechler dietmar@hechler-home.de
Stellv. Abteilungsleiter: Thomas Heeß theess@t-online.de
Jugendleiter: Jan-Hendrik Kalte jan-hendrik_kalte@web.de
Stellvtr. Jugendleiter: Thomas Heeß theess@t-online.de
Sportwart: Volker Zeeb-Steinle zeeb_volker@gmx.de
Presse und Medien: Roman Schwampera R.Schwampera@gmx.de

Trainingszeiten in der Längenholzhalle – Mittwoch und Freitag

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

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

Locker mit Hockey

Immer donnerstags steigt die Jagd auf den Puck

Laute Rufe schallen durch die Turnhalle der Jerg-Ratgeb-Realschule. »Hier!«, »Abgeben!«, »Achtung!«. Dazu das Knallen von Schlägern und heftige Atemzüge. Wie jeden Donnerstag, außer in den Schulferien, ist wieder Zeit für Hallenhockey. Zwei Mannschaften rennen hinter einer kleinen Plastikscheibe her, zwei Matten fungieren als Tore.

Was sich nach Wettkampfstress anhört, sind nicht unanstrengende aber immer lockere 90 Minuten gemeinsamer Bewegung. Die Gruppe von Frauen und Männern nahezu jeden Alters hat offensichtlich Spaß am Sport, ohne gleich an Punkte, Torverhältnis oder Bestzeiten zu denken.

Gymnastik als Ausgleich

Und weil die JRS-Halle nicht eben riesig ist, hat sich Hockey mit einfach handhabbaren Plastikschlägern und einem leicht-

ten Puck als gute Wahl herausgestellt. Regeln gibt es trotzdem. Vor allem um Verletzungen zu vermeiden, wird zum Beispiel nur knapp über dem Boden gespielt, hohe Schläger oder eine zu aggressive Spielweise sind kein Thema.

Dass die körperliche Belastung nicht zu einseitig wird, dafür sorgt Helga Stoll. Die Übungsleiterin mit C-Lizenz ruft zur Halbzeit zur Muskelkräftigung und Beweglichkeitsübungen. Jeder macht so gut mit, wie er kann.

Wie fit regelmäßiger Freizeitsport hält, zeigt die Altersverteilung: Von knapp über 30 bis 80 Jahre und mehr reicht die Spanne. Alles in allem steht der Spaß im Vordergrund. Mitmachen kann jede und jeder: Einfach donnerstags mit Sportsachen in der Halle vorbeikommen. Wer sich vorab informieren möchte, meldet sich bei Helga Stoll (siehe Trainingszeiten). Volker Lehmkühl



Freizeitsport

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

		Winter	Sommer
Mo.	Radfahren ab Hallenbad Ansprechpartner: Volker Beck 07032 26512		17:00 Uhr
	Jonglieren , Längenholzhalle, Fitnessraum 1 Ansprechpartner: Gernot Vobornik 07032 29895	20:00 Uhr	20:00 Uhr
	Faustball Längenholzhalle Ansprechpartner: Wolfgang Bacher 07032 21825	19:00 Uhr	19:00 Uhr
	Parkour Ort nach Vereinbarung Ansprechpartner: Nico Wickertsheim 0152 59089627	18:00 Uhr	18:00 Uhr
Di.	Walking und Nordic Walking ab Waldfriedhof Gymnastik im VfL Center Ansprechpartner: Helga Stoll 07032 318 99	08:30 Uhr 17:00 Uhr	08:30 Uhr 17:00 Uhr
Mi.	Radfahren ab Hallenbad Ansprechpartner: Willi Behr 07032 24122		16:00 Uhr
	Walking und Nordic Walking ab Waldfriedhof Ansprechpartnerin: Anne Christian-Kano 07032 23607		18:30 Uhr
	Lauftreff ab Waldfriedhof Lauftreff ab Hallenbad Ansprechpartner: Siegfried Scheffler 07032 31856	19:00 Uhr	18:30 Uhr
Do.	Gymnastik und Ballspiele im VfL Center Ansprechpartner: Helga Stoll 07032 31899	19:00 Uhr	17:00 Uhr
	Teensport 13 bis 17 Jahre, Schickhardthalle Ansprechpartnerin: Ulrike Döhl 07032 919568	19:00 Uhr	19:00 Uhr
	Gymnastik und Hallenhockey Jerg-Ratgeb-Realschule Ansprechpartner: Helga Stoll 07032 318 99	19:00 Uhr	19:00 Uhr
	Allround-Sportgruppe , Jerg-Ratgeb-Realschule Ansprechpartner: Axel Flettner 07457 9463569	20:30 Uhr	20:30 Uhr
So.	Walking und Nordic Walking ab Waldfriedhof Lauftreff ab Waldfriedhof Ansprechpartner: Siegfried Scheffler 07032 31856	08:30 Uhr 08:30 Uhr	08:30 Uhr 08:30 Uhr

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

Vorbereitungen für neue Erfolge

Die Herrenberger Kampfsportler trainieren immer ausgefeilter



Rückblick: Bei der TKD German open in Gerlingen traten Ende September 2018 die Taekwondo Kämpferinnen und Kämpfer aus Herrenberg in drei Disziplinen an: im Mannschafts Tul (Formenlauf) mit Chantal Hennig, Nicolina Zarupski und Vivien Drasch, im Einzeltulllauf, wo Ali Al Housseini einen phantastischen 2. Platz belegte und schließlich im Leichtkontakt für Erwachsene, wo Alexander Roob gegen den späteren Turniersieger einen beherzten und hervorragenden Kampf ablieferte. Ganz herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer!

Das Taekwondo Erwachsenen Training freut sich über neue Interessenten

Während es bei den Kindern und Jugendlichen regelmäßig viele Neuanmeldungen gibt, tun sich Erwachsene doch eher schwer, einmal beim Taekwondo Training reinzuschneppern. Umso mehr freuen wir uns über die neuen Teilnehmer, die im Herbst zu uns gekommen sind. Gleichgewichtssinn, Schnelligkeit, Beweglichkeit,

Kräftigung der Muskulatur und Stärkung der Koordination sind nur ein paar Argumente, um das Taekwondo Training in jedem Alter zu beginnen. Was allerdings - wie ich aus eigener Erfahrung berichten kann - am meisten Spaß macht, ist die herzliche Aufnahme, die jedem Neuankömmling zuteilwird. Man fühlt sich auch als kompletter Kampfsportneuling zu keiner Zeit wie das fünfte Rad am Wagen.

Ende Oktober haben die Herrenberger Kickbox DAN-Anwärter und andere Kickboxenthusiasten am 2. Dan Vorbereitungslehrgang teilgenommen. Inhalte waren dieses Mal Selbstverteidigung und Trainingsmethoden. Die beiden Referenten Thomas Gabele und Heiko Reinhardt vom Budo Circle Konstanz konnten im SV Bereich aus ihrem reichen Erfahrungsschatz schöpfen und den Teilnehmern vermitteln. Ein Schwerpunkt war die Stockabwehr auf dem Boden. Die Herrenberger fanden das Training der beiden Referenten so überzeugend, dass wir sie nach Herrenberg eingeladen haben, was Thomas und Heiko eine prima Idee fanden. Details folgen bald.

Nach einer kurzen Pause wurde im 2. Teil das Thema Trainingsmethoden, aus der 2019 geplanten Trainerlizenz Ausbildung, durchgenommen. Referent Ralf Zahn hat mit kurzen praktischen Übungen den Anwesenden einen ersten Eindruck gegeben wie sich verschiedene Trainingsmethoden auf eine Trainingsstunde auswirken können.

Die Abteilung wird aufgrund der hohen Nachfrage im neuen Jahr einen weiteren



Kickbox-Trainingstermin am Mittwoch anbieten. Die erste Hälfte des Mittwochstrainings wird sich an den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Kickboxbambinis orientieren, während die zweite Hälfte im Wesentlichen auf Jugendliche und Erwachsene zugeschnitten sein wird. Zum Schluss noch etwas für die Kalender der Herrenberger Kickboxerinnen und Kickboxer: der nächste Termin für die Baden-Württembergische Kickbox Meisterschaft ist der 11.5.2019 beim TuS Stuttgart!

Frank Sawatzke

Kampfkunst

Abteilungsleiter: Fabian Reinhardt
 abteilung.organisation.kampfkunst@vfl-herrenberg.de
 Bitte grundsätzlich vor dem ersten Training anmelden!

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. 19.30 – 20.30 Uhr

Kickboxen: Fr. 18.15 – 19.30 Uhr

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



Hitzige Gefechte bei den »Oldies«

Spannende Vereinsmeisterschaften trotz vieler Krankheitsfälle

Die diesjährigen Vereinsmeisterschaften der Fechtabteilung fanden am Ende November 2018 trotz zahlreicher Krankheitsfälle wie gewohnt statt. Allerdings mussten einige Gruppen zusammengelegt werden, damit es auch spannend wurde. Die Jahrgänge 2007 und 2008 sind zusammen bei den Schülern gestartet, der beste Fechter in dieser Gruppe war Nick Schuhmacher und somit Vereinsmeister dieser Klasse.

In der B-Jugend, bestehend aus den Jahrgängen 2006 und 2005, hat Lara Stucke erfolgreich ihre männlichen Konkurrenten geschlagen und hat den 1. Platz erreicht. Als letztes traten die im Jugendbereich die Jahrgänge 2002 bis 2004 gegeneinander an. Da diese Gruppe leider nur aus drei Fechtern bestand, standen alle auf dem Siegertreppchen, ganz oben Rafael Vater. Nachdem die Schüler ihre Sachen zusammengepackt haben, haben es sich die »Oldies« aber nicht nehmen lassen, auch noch Ihr Können unter Beweis zu stellen. Krankheitsbedingt konnten leider nur drei von diesen antreten, die sich dafür aber



sehr hitzige Gefechte geliefert haben. Als klarer Sieger stach Dominik Wiedmaier heraus, der seine beiden Gegner besiegt hat.

Einen herzlichen Glückwunsch an alle Vereinsmeister, und ein riesiges Dankeschön an die Trainer Elke Eichhorn, Detlev Zander, Björn Sippel und Dominik Wiedmaier für die Organisation und ihren Einsatz beim Training.

Saskia Stucke

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

Dominik Wiedmaier (links) gegen Magnus Zweggart (rechts)



Vereinsmeisterschaften

»Bitte mehr engagierte Jugendtrainer!«

Vier junge Macher über ihr Engagement in der Fußballabteilung.

Welche Herausforderungen, welche Ambitionen hat man als jugendlicher Trainer? Und wie bekommt man Schule und Fußball unter einen Hut? Wir haben Noah Vogt, Nils Jacobsen, André Kretschmer und Raphael Stöffler befragt.

Nils, du bist mit 15 Jahren der jüngste unserer Jugendtrainer und be-treust in dieser Saison die Bambinis. Worauf legst du bei der Ausbildung der Jungs und Mädels besonderen Wert?

Nils: »Ich versuche ihnen etwas mehr Disziplin beizubringen, da es bei den kleinen Kindern oft schwierig ist mit dem Zuhören. Gleichzeitig will ich, dass sie sich mit jedem Training weiterentwickeln und den Spaß am Fußball beibehalten.«

André, was macht einen guten Jugendtrainer aus? Du bist ja schon

fester Baustein in der Fußballschule und übernimmst in der laufenden Saison Verantwortung für die E2-Junioren.

André: »Ja, das ist mein fünftes Jahr in der Fußballschule, bedingt auch durch meinen Vater Rolf Stöffler. Meiner Meinung nach ist man ein guter Jugendtrainer, wenn es dir gelingt, neben einer guten sportlichen Ausbildung, den Kindern die Werte eines Mannschaftssports zu vermitteln.«

Raphi, du bist neben deiner Trainer-tätigkeit auch noch aktiver Spieler unserer B-Junioren und hilfst in der Fußballschule mit. Wie bringst du Familie, Freunde und Fußball unter einen Hut?

Raphi: »Ich bin jetzt in der zweiten Saison Jugendtrainer, da weiß man etwas besser, wie es läuft. Ich mache mir einen Wochen-

plan und dann lege ich meine anderen Termine so, dass ich mich voll auf die Trainingseinheiten und Spiele meiner beiden Teams konzentrieren kann.«

Noah, du bist schon seit 2014 dabei und hast eine ganz besondere Beziehung zum VfL.

Wie sieht die aus? Und wie sind deine persönlichen Ambitionen?

Noah: »Ich betreue jeden Freitag Jugendspieler im Rahmen der Sportshelden-Fußballschule. Dazu spiele ich wie Raphi und Nils aktiv, allerdings bei den A-Junioren. Und seit Ende Juni habe ich die Trainer C-Lizenz für den Kinder-/ Jugend- und Erwachsenenbereich.

Nach unserem Abstieg aus der Verbandsstaffel wollen wir mit der A-Jugend eine konstant gute Leistung in der Bezirksstaffel zeigen und durch Erfolge den Spaß am Fußball wiederfinden.«



Raphael Stöffler beim Ostercamp

Von links nach rechts:
Nils Jacobsen
Noah Vogt
André Kretschmer



Nils, welche Herausforderungen bewältigst du gerade mit deiner Mannschaft?

Nils: »In dieser Saison habe ich zum ersten Mal als Trainer den Hut auf, daran muss ich mich erst gewöhnen. Aber vom Teammanager und dem Koordinator bekomme ich tatkräftige Unterstützung beim Organisieren der Spieltage und Hallenturniere.«

Raphi, was ist besonders wichtig bei der Arbeit mit Kindern?

Raphi: »Man braucht vor allem viel Geduld (lacht). Im Training versuche ich möglichst alle Übungen mit dem Ball zu machen, da die Kids sonst schnell die Lust

verlieren und Quatsch machen. Auch eine gute technische Ausbildung von Beginn an ist wichtig.«

André, jeder Trainer hat Träume und Wünsche.

Wie sehen Deine aus und was wünschst du dir für den VfL?

André: »Ich würde mich freuen, wenn der VfL weiterhin großen Wert auf die Jugendarbeit legt und gut ausgebildete Jugendspieler eines Tages zum Kader der eigenen Aktiven-Mannschaft gehören. Super wäre es dann natürlich noch, wenn bei uns in Zukunft mehr engagierte Jugendliche auf dem Rasen stehen würden.«

Interview: Jasmin Weckenmann

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 Kennke, 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

Die Sportart für Kopf und Körper

Grundschultag präsentiert den Handballsport

Im November 2018 konnten wir in der Pfalz-Graf-Rudolf Schule in Herrenberg und der Grundschule in Öschelbronn zusammen mit der SGH2Ku erfolgreich Schnuppertage anbieten. Der Grundschultag ist eine vom Handballverband Württemberg organisierte Veranstaltung, für die sich Schulen bewerben können. Ziel ist, Mädchen und Jungs für den Sport zu

begeistern, der ja gerade in Herrenberg eine große Tradition hat. Dank der tollen Unterstützung unserer TrainerInnen des VfL-Jugendhandballs und von Spielerinnen und Spielern der SG (Frauen 2. Bundesliga, Männer BW Oberliga) konnten wir den Schnupperkurs in vier Klassen anbieten. Einige Erinnerungen wehten dabei durch die Halle, haben doch

einige der Spielerinnen und Spieler die teilnehmenden Schulen selbst besucht. Dass sie zum Beispiel als Bundesliga-Spielerinnen für einen Tag dorthin zurückkehren, zeigte den potenziellen Nachwuchstalenten, was in diesem tollen Sport möglich ist.



Aufgebaut wie ein normaler Spieltag

Der Inhalt der Schnuppertage lehnt sich an die tatsächlichen Kinderspieltage an, um den Kindern ein realistisches Bild vom Handballspielen im Verein zu vermitteln. Anders als im Jugend- und Aktiven-Bereich gliedern sich die Spieltage bei den Kindermannschaften in drei Blöcke: dem eigentlichen Handballspiel, einem handballnahen Spiel und Koordinationsübungen. Alle drei Blöcke werden einzeln, jedoch in gleicher Gewichtung gewertet. Für einen Sieg gibt es 2:0 Punkte für eine Niederlage 0:2 und für ein Unentschieden 1:1 Punkte. Zum Schluss werden die Punkte zusammengezählt, sodass am Ende die sechs zu erreichenden Punkte auf Sieg, Niederlage oder Unentschieden aufgeteilt werden. Während der Saison gibt es auch eine Tabelle, soviel Wettbewerb soll sein. Der Sinn dieser Kombination ist, den Kindern Spaß, Bewegung und Köpfchen durch Handball näherzubringen und Ehrgeiz zu wecken. Denn neben der körperlichen Fitness wird auch die Koordination und die mentale Fitness trainiert und gefordert. Dadurch werden die Kinder nicht nur beim Handballsport, sondern auch in ihrer gesamten Entwicklung gefördert. Wichtig: Jedes Kind zählt mit seinen Stärken und Entwicklungspotenzialen, doch nur als Team gewinnt man gemeinsam.

Positive Bilanz

Die Grundschultage waren ein voller Erfolg! Es hat allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern großen Spaß bereitet. Die Motivation war während der ganzen Zeit sichtbar und erlebbar und alle Kinder haben voller Tatendrang wirklich toll mitgemacht. Auch die Resonanz der Schullektorin und der Sportlehrerinnen war sehr

positiv. Für 2019 steht bereits eine Wiederholung an. Zudem steht bereits fest, dass die Vogt-Hess-Grundschule ebenfalls einen Handballtag anbieten möchte. Wer nicht so lange warten möchte, dass der Handball an die Schule kommt, ist jederzeit zu einem Schnuppertraining eingeladen. Bitte meldet euch bei einem der Trainer oder in der Geschäftsstelle des VfL Herrenberg.

Denis Lide



Handball

Abteilungsleitung: Jan Engau, abteilungsleitung-handball@vfl-herrenberg.de
Jugendleitung: Christian Stahl, jugendleitung-handball@vfl-herrenberg.de
Sportliche Leitung: Anja K., sportliche-leitung-handball@vfl-herrenberg.de

Gemischte Minis (2010 und 2011) Do, 17.00 – 18.15 Uhr Kreissporthalle
 Betreuer: Anja K., Andrea Weingärtner

Gemischte E-Jugend (2008 und 2009) Mo/Do, 17.30 – 19.00 Uhr Kreissporthalle
 Betreuer: Jens Peter, Pauline Wörner, Helen Wörner

Weibliche E-Jugend (2008 und 2009) Mo/Do, 17.30 – 19.00 Uhr Kreissporthalle
 Betreuer: Sina Sprütten, Denis Lide, Sarah Ludwig

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.

Trainingseinheiten:

Die Trainingseinheiten finden sowohl für die Minis (Jahrgang bis 2010) als auch der e-Jugend (Jahrgang 2008/2009) immer in der Kreissporthalle wie folgt statt:

Gemischte Minis / Do. 17.00 - 18.15 Uhr / Kreissporthalle / Jahrgänge 2010–2011
 Betreuer: Anja K., Andreas Weingärtner

E-Jugend (weibl./männl.) / Mo+Do, 17.30-19.00 Uhr Kreissporthalle / Jahrgänge 2008–2009

Trainerteam:

Sina Sprütten, Jens Peter, Helen Wörner, Pauline Wörner, Sarah Ludwig, Denis Lide

Events wie der Grundschultag bieten Spaß an der Bewegung und dem Spiel mit dem Handball. Gleichzeitig können auch Talente entdeckt werden.

Was ist eigentlich der Lauftreff?

Vier Läuferinnen und Läufer geben einen Einblick

Vor einigen Jahren hat sich eine Gruppe regelmäßiger Läufer/innen der Abteilung Leichtathletik als Lauftreff angeschlossen. Was ist das und warum macht das gemeinsame Laufen Spaß? Wir haben Uwe Knoll, Saskia Solimeno, Monika Wiegand und Stefanie Ritter gefragt.

Wie seid ihr zum Laufen gekommen?

Uwe: Meine Frau hat mich vor etwa vier Jahren zu einem Hindernislauf herausgefordert. Um den zu bestehen, war natürlich eine Vorbereitung notwendig. Das war für mich der Startschuss.

Saskia: Ich bin eigentlich schon immer gelaufen, aber nur sporadisch. Als ich vor ein paar Jahren aufgehört habe zu laufen, lief es bei mir im wahrsten Sinne des Wortes plötzlich viel besser und ich habe mein Pensum gesteigert.

Monika: Fasziniert war ich schon immer, wir waren aber mehr die Radfahrer Familie. Während des Studiums bin ich ab und an mal gelaufen. »Klick« gemacht hat es dann als Ausgleich zum Job.

Stefanie: Seit 12 Jahren laufe ich regelmäßig. Anfangs sehr kleine Runden zusammen mit meiner älteren Schwester. Mit der Zeit hat es sich dann gesteigert bis ich mit 27 Jahren meinen ersten Halbmarathon gelaufen bin. Mein Mann meine allerdings, dass ich das ganze recht

unprofessionell angehe und hat mir das Buch »Marathontraining für Frauen« geschenkt.

Wann und wie seid ihr auf den Lauftreff aufmerksam geworden?

Stefanie: Nachdem ich neu nach Herrenberg kam, bin ich mit einer Freundin ein bis zweimal pro Woche gelaufen. Im Sommer 2015 bin ich dann durch sie zum Lauftreff gekommen.

Monika: Durchs Internet! Ich bin neu in der Gegend. Da habe viel ausprobiert und bin viel allein gelaufen. Seit gut einem Jahr bin ich mit dem Lauftreff durch den Schönbuch unterwegs.

Uwe: Anfangs war ich alleine oder mit einem Freund unterwegs. Das war aber eher unregelmäßig also musste eine Laufgruppe her. Da ist mir der VfL aufgefallen, auch deswegen, weil es verschiedene Termine und Gruppen gibt.

Was gefällt euch am Laufen im Allgemeinen und speziell am Lauftreff?

Saskia: Laufen ist für mich Freiheit. Mit dem Lauftreff wird das Laufen an sich viel schöner. Ich bin viel weiter gekommen als ich es alleine jemals erreicht hätte.

Uwe: Laufen trainiert effektiv meine Grundlagenausdauer. Beim Lauftreff gibt es viele Läufer. Da findet sich immer eine Gruppe im richtigen Tempo und auch mit den richtigen Gesprächsthemen.

Stefanie: Am besten gefallen mir die gemütlichen Samstagläufe. Aber auch das Bahntraining und die gemeinsamen Ausflüge zu Laufveranstaltungen sind immer top organisiert und machen Spaß.

Monika: Man kann allen Sorgen, Gedanken, Überlegungen, dem Alltag einfach

davonlaufen. Und in der Gruppe macht es noch viel mehr Spaß!

Welche besonderen Erlebnisse hattet ihr mit dem Lauftreff?

Monika: Jeder Lauf durch den Schönbuch ist für mich eine Überraschung.

Saskia: Die Top-Erlebnisse waren für mich auf jeden Fall der Altstadtlauf und der Marathon in München.

Stefanie: Das Trailrunning Wochenende in Lech am Arlberg.

Uwe: Mein erster Halbmarathon in Stuttgart, auf den wir uns gemeinsam vorbereitet haben.

Was wünschst ihr euch vom Lauftreff?

Uwe: Ab und an eine Traileinheit oder mal andere Laufstrecken.

Stefanie: Alles prima. Weiter so!

Monika: Ich wünsche mir viele weitere gemeinsame Läufe und gemeinsame Teilnahmen an einem Wettkampf.

Saskia: Bleibt wie ihr seid!

Interviews: Sarah Tomaschko und Martina Büttner

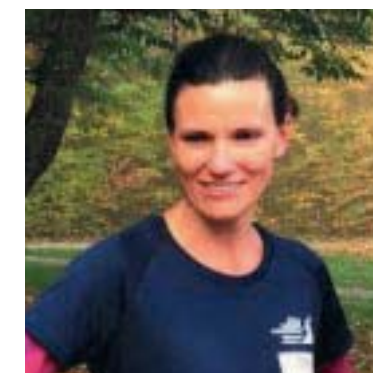
Leichtathletik

Abt.-leiterin:	Marika Vetter; vettermarika@gmail.com	
Stv. Abt.-leiterin:	Martina Büttner; 07032/790166	
Jugendleiter:	Jochen Nüssele	
E-Mail:	leichtathletik@vfl-herrenberg.de	
U 8 – U 12	Mo. 17.30 – 19.00 Uhr Mi. 17.30 – 19.00 Uhr	Volksbankstadion (April-September) Schickardt-/Kreissporthalle (Oktober-März)
U 14	Mo. 17.30 – 19.00 Uhr Mi. 19.00 – 20.00 Uhr	Volksbankstadion (April-September) Schickardt-/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
Lauftreff	Mo. 19.30 Uhr Mi. 19 Uhr Mi. 18.30 Uhr Do. 19.00 Uhr D. 19.00 Uhr Sa. 8.30 Uhr So. 8.30 Uhr	Volksbankstadion (Bahntraining März bis Juni) Hallenbad (Oktober-März) Waldfriedhof (April-September) VfL Center (Oktober-März) Waldfriedhof (April-September) Waldfriedhof Waldfriedhof
Fitness	Mo. 19.00 – 20.30 Uhr	Kreissporthalle; Eberhard Schilling
Fußball (Luttlis)	Mo. 19.00 – 20.30 Uhr	nach Absprache (April-September) Schickardtalle (Oktober-März) Volkhard Günter

Claudine und Uwe beim Schluss-Sprint in Hildrizhausen (45. Schönbuchlauf 2018)



Uwe Knoll



Stefanie Ritter



Monika Wiegand und Saskia Solimero

Auf der Suche nach dem besten Bikepark

Downhill in Frankreich



Nach vielen Trainings auf unserem Home-trail am Schönbuchtrauf zieht es einen dann doch hin und wieder in einen Bikepark, um auch hier sein Können unter Beweis zu stellen. Die besten Anlaufstellen von Herrenberg aus sind der Bikepark Bad Wildbad oder der Park in Albstadt. Diesmal hat es uns jedoch nach Frankreich verschlagen, um dort zwei Bikeparks zu testen. Mit vollgepacktem Auto geht es ab nach La Bresse, tief in den Vogesen, um dort bei Sonnenschein unser Zelt aufzubauen, gemeinsam zu grillen und den Tag entspannt ausklingen zu lassen.

Lac Blanc

Am nächsten Morgen dann der erste Rückschlag in Form von starkem Regen und Nebel. Wir entschließen uns, anders als geplant, zuerst den Bikepark Lac Blanc anzufahren, in der Hoffnung auf besseres Wetter. Und tatsächlich, wir haben freie Sicht und sogar Sonnenschein. Nach dem

Ticketkauf geht es erst einmal mit dem Lift nach oben auf den Berg, um dann die verschiedenen Strecken runterzufahren. Mit der Zeit werden wir immer schneller und wagen uns auch an die schwereren Strecken mit größeren Sprüngen und mehr Gefälle. Mittags zwingt uns Regen zu einer Pause. Danach haben wir mit matschigen und rutschigen Streckenbedingungen zu kämpfen. Das hält uns allerdings nicht davon ab, bis zum Ende alles zu geben und aus dem Tag das Beste zu machen. Nach Schließung des Parks ist erst einmal Bikes putzen angesagt, damit wir am nächsten Tag gleich wieder voll durchstarten können. Der Park selbst hat uns mehr als überzeugt mit seinem sehr großen Spaßfaktor und ist unserer Meinung nach definitiv einen (oder mehrere) Besuche wert.

La Bresse

Am nächsten Tag spüren wir den vorangegangenen Tag in den Knochen. Doch das

wieder bessere Wetter, motiviert uns sofort. Schnell ist das Zelt abgebaut und die Bikes aufgeladen. Diesmal geht es nach La Bresse, wo bereits die Downhill-Elite bei World Cup Rennen zu sehen war. Das Streckenangebot hier ist noch einmal größer als in Lac Blanc und wir müssen uns erst einmal zurecht finden, bevor wir wieder versuchen so viele Abfahrten wie möglich zu schaffen. Diesmal spielt das Wetter mit und wir haben einen klasse Tag. Da es so viele und vor allem abwechslungsreiche Strecken gibt, kann man den ganzen Tag alles geben, ohne das einem langweilig wird. Doch alles Gute findet sein Ende und wir müssen irgendwann einpacken und uns auf die Heimreise begeben. Ein letztes Mal werden die Bikes geputzt und mit sehnsüchtigen Blicken auf die Strecken geht es zurück nach Deutschland.

Doch wir kommen wieder! Kommende Saison werden wir uns wieder auf den Weg machen, um neue Bikeparks unsicher zu machen. Voraussichtlich geht es nach Leogang in Österreich. Vorher aber sind wir natürlich wie immer zuhause auf unseren Trails unterwegs und versuchen, so viel auf dem Bike zu sitzen, wie möglich. Wer mitmachen will, ist herzlich willkommen.

Jan Bacher



RadSPORT

Abteilungsleiter: Daniel Hohpe, 07032/992 908

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

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

Sport mit Freude und Freunden

Die Seniorenabteilung ist ein Quell gemeinsamer Erlebnisse



Sportliche Wettbewerbe, Stress durch Sporttermine und Höchstleistungen sind für uns nicht mehr wichtig. Wichtig ist für uns, die wir im Durchschnitt 80 Jahre alt sind, dass wir mit Freude an sportlichen Aktivitäten teilnehmen können. Unsere Seniorenabteilung hat rund 80 Mitglieder. Die zwei überaus engagierten Trainerinnen Martina Hörmann und Anja Rau leiten zwei Gruppen an. Beide überraschen uns immer wieder. Zum Beispiel in der gemischten Gymnastikgruppe, wo uns einfallsreiche Übungen gleichermaßen fordern aber auch stets neu motivieren. Die Männersportgruppe hat etwa 25 Mitglieder. Neben fitnessfördernder Gymnastik stehen hier

Spaß und Freude an leichteren Ballspielen im Mittelpunkt.

Besonderen Wert legen wir auf die Pflege der sozialen Kontakte. Neben den regelmäßigen Trainings setzt die Abteilungsleitung dazu mindestens einmal im Monat kleine Wanderungen an. Zum Beispiel der Ausflug im August mit einem Oldtimerbus, verbunden mit einer einstündigen Wanderung nach Glatt. Leider konnte der Bus nur 26 Teilnehmer mitnehmen. Ein anhaltender Starkregen verhinderte zusätzlich die geplante Wanderung, eine ausgedehnte Sightseeing-Tour bot aber eine passende Alternative. Beim Wasserschloss in Glatt konnten wir noch stättliche Hagelkörner aufsammeln. Das Kunst- und Museumszentrums Schloss Glatt erlebten wir mit einer überaus kompetenten Führung, deren Eindrücke wir im Schlosscafé bei Kaffee und dem bekannt reichlichen Kuchen-

Danke an Ernst Braitmaier!

Im Januar 2018 hat Ernst nach mehr als 20 Jahren als Übungsleiter der Senioren-Fitnessgruppe sein Amt aus Altersgründen aufgegeben. Wir wollen uns dafür herzlich bedanken. Schon mit seinem Eintritt in die Fitnessgruppe 1990 übernahm Ernst immer wieder vertretungsweise die Durchführung der Sportstunden und brachte sich zum Beispiel beim Umzug in das Vfl-Center voll ein. Im Juli 2003 übernahm er von Walter Schamaitis die Übungsleitung und stellte die Übungsstunden auch für die VershrtenSportabteilung sicher. Seit seiner Jugend ist Ernst dem Fußball verbunden, unter anderem als Trainer beim FV Mönchberg und beim TV Giltstein sowie 50 Jahre als Fußball-Schiedsrichter und als Funktionär auf mehreren Verbandsebenen. Für uns sind sein Engagement, seine Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit beispielgebend und ein großer Gewinn für uns alle. Nach wie vor nimmt Ernst an unseren Sportstunden teil und steht auch für Vertretungen unserer Trainerin zur Verfügung. Einfach klasse!

Sportstunde im Vfl-Center



angebot nachwirken ließen. Die verbleibende Zeit nutzen alle intensiv für einen Spaziergang durch den schönen Park und die Ortschaft.

Anhand unseres sportlichen und gesellschaftlichen Programms können wir nur jedem empfehlen, sich unserer Seniorensportabteilung anzuschließen. Alle sind bei uns jederzeit herzlich willkommen. Wir freuen uns über jedes neue Mitglied.

Siegfried Becker

Seniorensport

Abteilungsleiterin:
Helga Graf, 07032 / 6588

Übungsleiter/innen:
Martina Hörmann, 07032 / 327 64
Anja Rau

Gymnastik: Mo. 14.00 – 15.00 Uhr
Vfl Center / Martina Hörmann

Fitness: Fr. 10.30 – 11.30 Uhr
Vfl Center / Anja Rau

Ab auf den Feldberg

Blau machen und den Schnee genießen



Insider wissen: Der Feldberg lässt sich am besten unter der Woche, ohne den gewohnten Trubel, genießen. Es müssen nicht immer die Alpen sein, auch das deutsche Mittelgebirge bieten interessante und abwechslungsreiche Abfahrten, die alle Könerstufen zufrieden stellen.

Tagestrips

Damit die Herrenberger Schneefreunde von den leeren Hängen am Feldberger Seebuck profitieren, bietet die Skiabteilung am 7.2.19 eine Ausfahrt unter der Woche zu Baden-Württembergs höchstem Berg an. Herzlich willkommen sind Ski- und Boardfahrer sowie Schneeschuhläufer, Langläufer und Winterspaziergänger. Wer es doch lieber turbulent mag, kann am 23.3.19 ins österreichische Ischgl reisen. Neben Spaß auf der Piste, steht hier auch Spaß beim Après-Ski auf dem Programm.

Wochenendausflüge und Specials

Vom 26. bis 28.4.2019 findet die letzte Wochenendausfahrt der Saison statt. Hier geht es traditionell nach Sölden, da die dortigen Gletscher auch spät in der Saison den Wintersport ermöglichen. Für Jugendliche, Rennfahrer und alle schneebegeisterten Damen bieten wir spezielle Ausfahrten an. Die 10- bis 17-Jährigen können vom 2. bis 6.1.19 am Jugendcamp in Wildschönau teilnehmen, gut betreut von den Jugendleiterinnen Lisa und Svenja. Junge Vereinsmitglieder, die gerne schnell un-

terwegs sind, heißen wir beim Renntraining am 5. und 6.3.19 in Menzenschwand herzlich willkommen. Die Frauenausfahrt nach Damüls-Mellau findet vom 29. bis 31.03.19 statt und ist ausschließlich den Ski- und Boarddamen vorbehalten.

Ski-/Boardkurse

Neben den Ausfahrten bietet die Skischule Herrenberg 2- und 3-tägige Skikurse an. Ob Anfänger oder fortgeschritten, für jeden findet sich eine Gruppe. Und so wird am 28./29.12.18 und am 19./20./27.01.19 gemeinsam am Fahrstil gearbeitet, bis die Schwünge wie von selbst gelingen.

Schneeschuh- und Langlauftouren

Wer gerne auf großem Fuß lebt, kann an einer der geführten Schneeschuhtouren teilnehmen, die parallel an den Skikurstagen angeboten werden. Dabei kann man wunderbar die Natur rund um den Feldberg genießen. Für Langläufer wird am Samstag, 19.01. eine Langlauftour rund um den Feldberg organisiert.

Anmeldung zu Kursen & Ausfahrten

Lust bekommen mitzufahren? Eine Übersicht der Termine findet sich auch auf unseren Flyern, die im VfL Center ausliegen, oder auf unserer Homepage www.skischule-herrenberg.de.

Talent entdeckt?

Sprecht uns an, falls ihr an einer Skilehrer- oder Boardausbildung interessiert seid. Als Mitglied des Deutschen Skiverbands (DSV) ermöglichen wir Schulungen und Fortbildungen. Zum Kennenlernen kann jederzeit geschnuppert und assistiert werden

Bis bald auf der Piste!

Katja Jenkner



Ski

Abteilungsleiter:

Ralph Adensam, 0175 / 18 36 265

Skischulleiter:

Ronald Grund, 0176 / 1052 1600

Jugendleiterin:

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 Flyer der Skiabteilung, welcher u.a. im VfL Center ausliegt, oder unserer Internetseite unter www.skischule-herrenberg.de.

Oben:
Ausfahrt auf den
Feldberg

Links:
Die richtige Technik
lernt man in den
Ski-Kursen

Deutsch-französische Schwimmschaft

Jedes Jahr veranstaltet der Schwimmverein von Tarare den Mouselline-Cup.



Das Wappen von Tarare

Auch dieses Mal reiste der VfL wieder an, um die deutsch-französische Freundschaft sportlich zu begehen. 22 Aktive und sieben Betreuer wollten sich auch mal im französischen Wasser bewähren. Bei insgesamt 112 Einzelstarts und neun Staffeln waren die Athleten an einem Tag sehr oft auf der Strecke. Entsprechend eindrucksvoll war nicht nur die Anzahl der Starts, sondern auch die Anzahl der Podestplätze war beeindruckend: 56x Gold, 25x Silber und 13x Bronze haben wir zurück nach Deutschland gebracht. Besonders die ganz Jungen haben die Möglichkeit des Wettkampfes genutzt und viele persönliche Bestzeiten aufgestellt. Neben dem normalen Wettkampfbetrieb gab es dieses Jahr auch prominenten Besuch. Der Französischen Innenminister hatte sich entschieden nach Tarare zu

kommen, um seine Tochter beim Wettkampf anzufeuern.

Bei einem gemeinschaftlichen Grillen mit den französischen Freunden ließen wir den Wettkampftag entspannt ausklingen und tauschten Gastgeschenke aus. Aus Deutschland gab es Bier und regionale Schokolade und für die Gäste aus dem Ländle konnte es frankreich-typisch nichts Anderes geben als sehr guten Wein. Mit dem guten Gefühl, nicht nur eine Partnerschaft mit der Stadt Tarare, sondern gute Freunde im gemeinsamen Sport zu haben, ging es dann am Sonntag früh wieder zurück. Beide Mannschaften blicken jetzt mit Freude auf den Herrenberg-Cup im September dieses Jahres, zu dem die Schwimmer aus dem Massive-Central hier zu Gast sein werden.

Martin Fischer

Schwimmen

Abteilungsleiterin:

Anne Lalka, 07459 / 3470832

Jugendleiter:

Patrik Fronk, 07032 / 3 24 48

Ort:

Hallenbad Herrenberg

Kinder:

Mo. 16.45 - 17.45 Uhr

Nachwuchs/

Mo. 16.45 - 17.45 Uhr

Wettkampf:

Di. 16.45 - 17.45 Uhr

Do. 17.00 - 18.00 Uhr

Jugendliche/

Mo. 18.45 - 20.15 Uhr

Wettkampf:

Di. 17.45 - 19.45 Uhr

Do. 18.00 - 19.00 Uhr

Fr. 17.00 - 18.30 Uhr

Sa. 11.00 - 12.30 Uhr

Masters:

Mo. 20.15 - 21.45 Uhr

Sa. 10.00 - 11.00 Uhr

Trocken-

Mi. 19.00 - 22.00 Uhr

Training:

Jerg-Ratgeb-Schule, kleine Halle

Info zu Schwimmkursen und Vorschwimmen:
www.vfl-herrenberg/schwimmen
E-Mail: schwimmkurse.vfl-herrenberg@freenet.de

Fliegen, springen, hüpfen

Jump & Fun ist Action, Spaß und Abwechslung



Jump & Fun ist ein Projekt des Fachgebiets Trampolinturnen des Schwäbischen Turnerbundes (STB). Es soll das Trampolinturnen für jeden zugänglich und allgemein bekannter machen. Beim Fliegen, Springen und Hüpfen steht der Spaß im Vordergrund. Mitmachen können alle: Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Der VfL Herrenberg erfolgreich als Projektverein

Das erste Mal vom Projekt gehört haben die Trainer der VfL-Turnabteilung im Oktober 2017. Janek Mohr, Übungsleiterassistent und selbst Turner, begeisterte seine beiden Trainer Andreas Brillung und Bernd Ludwig und Abteilungsleiterin Bettina Sting von der Idee. Ausschlaggebend waren nicht nur die außergewöhnlichen Geräte, sondern auch die Aussicht für die eigenen Turner, übergreifende Fähigkeiten zu schulen. Auch die Möglichkeit, mit einem attraktiven Angebot das Turnen, insbesondere Trampolin, bekannt zu machen, gab den Ausschlag für die Bewerbung. Kurz vor Ostern dann das vorgezogene Ostergeschenk – der Zuschlag ging an den VfL Herrenberg! Für ein Jahr bekommen wir von den beiden Partnerfirmen Eurotramp und Spieth Gymnastics mehrere Geräte kostenlos zur Verfügung gestellt.

Zusammenarbeit mit Schulen

Im Rahmen des Jump & Fun-Projekts wird die Zusammenarbeit mit den Sportklassen der Herrenberger Schulen ausgebaut. Interessierte und/oder talentierte Schüler trainieren zusammen mit den Wettkampf-

turner/-innen des VfL. Im Schuljahr 2018 / 19 findet die Jump & Fun-Stunde immer freitags statt. Betreut wird sie von drei Trainern sowie einem Übungshelfer. Dazu haben zwei der drei Trainer den Basischein Trampolinturnen erworben. Bei einem offenen Jump & Fun-Tag im November, zeigten wir, was man mit den Geräten alles machen kann.

Jetzt Mitmachen!

Wer Lust hat, bei diesem tollen Projekt dabei zu sein und die Geräte kennen zu lernen, kann jeden Freitag von 19:30 bis 20:30 Uhr in der Markweghalle in Herrenberg abheben (außer in den Schulferien). Das Angebot richtet sich an Mädchen und Jungen ab 10 Jahren. Für die Teilnahme an der Jump & Fun-Stunde müssen die Kinder eine Mitgliedschaft im Verein abschließen. Anmeldungen nimmt unsere Abteilungsleiterin Bettina Sting gerne entgegen. bettina.sting@web.de



Turnen		
Abteilungsleiterin:	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 Bettina Sting
Kinderturnen 6-7 Jahre	Mi. 18.00 – 19.00 Uhr	Albert-Schweitzer Halle Jessica Deffner
Turnen Spiel und Spaß I 7-8 Jahre	Di. 15.30 – 16.30 Uhr	Albert-Schweitzer Halle Jessica Deffner/Carmen Metz
Turnen Spiel und Spaß II ab 9 Jahre	Di. 16.30 – 17.30 Uhr	Albert-Schweitzer Halle Jessica Deffner/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
Jump & Fun ab 5.Klasse	Fr. 19.30 – 20.30 Uhr	Markweghalle Bernd Ludwig, Andreas Brillung, Janek Mohr, Christoph Vischer
Wettkampfturnen		
Wettkampf-Nachwuchs 7-10 Jahre	Mo. 17.30 – 19.00 Uhr Fr. 17.30 – 19.00 Uhr	Markweg-Halle Alexandra Napholz, Alessandra Dolbaum, Hannah Kammerer
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 Brillung
Turn-Minis 5-7 Jahre	Mo. 16.30 – 18.00 Uhr Fr. 16.30 – 18.00 Uhr	Markweghalle Anke Lang
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

Tischtennis – der Generationensport

Abteilung ist so breit aufgestellt wie nie

Viele Sportarten gibt es nicht, die man in jedem Alter spielen kann. Tischtennis ist aber definitiv eine davon. Sei es im Freizeitbereich oder im Wettkampfbetrieb, nicht selten trifft man in einer Tischtennishalle vom Grundschüler bis zum rüstigen Rentner alle Altersklassen. Dabei steht nicht ausschließlich der Wettkampfsport im Vordergrund.

Fatme El Haj Ibrahim

Zwölf Mannschaften schmettern in der aktuellen Saison um Punkte

In der neuen Saison, die im September gestartet ist, haben wir insgesamt zwölf Mannschaften gemeldet. Nunmehr sechs Herren-, ein Damen-, ein Senioren- sowie vier Jugendteams im U18- und U12-Bereich sind am Start. Klar erkennbar –

die Abteilung besitzt eine sehr gute Altersstruktur und hat für jeden etwas zu bieten. Auch in dieser Saison hat das eine oder andere Team gute Chancen auf eine vorde-re Platzierung, man darf gespannt sein. Im Einzelsport sind insbesondere die Jugendlichen wieder hervorragend gestartet. Bei den unlängst ausgetragenen Bezirksmeisterschaften konnte man sechs

Gold-, vier Silber- und vier Bronzemedail-len ergattern. Allen voran Fatme El Haj Ibrahim und Mahmoud El haj Ibrahim als jeweils zweifache Bezirksmeister.

Es geht auch ohne Wettkampf – unsere Hobbygruppe

Doch nicht nur der Wettkampf steht bei uns im Vordergrund. Bereits seit über 20 Jahren, damals noch in der altherwürdigen Albert-Schweitzer-Halle, gibt es unsere Hobbygruppe, die sich zweimal in der Woche zum lockeren Spielen trifft. Aktuell gehören 17 Spielerinnen und Spieler zu dieser Gruppe, die von Gertraude Olderdisen und Anne Luginsland geführt wird. Dabei steht vor allem der Spaß und das Gesellige an erster Stelle. Wer hier nach einem Wettkampf sucht, ist fehl am Platz. In jedem Training wird ständig gewechselt, sodass im Idealfall am Ende des Abends jeder einmal mit jedem gespielt hat. So kann auch jeder von jedem lernen, denn vom Anfänger bis zum ehemaligen Ligaspieler findet man alles in der Hobbygruppe. Die meisten Mitglieder der Hobbygruppe nutzen diese, um vom Alltag abzuschalten, körperlich fit zu bleiben oder weil sie den Wettkampf meiden wollen. Die lockere Atmosphäre hebt letztendlich bei jedem die Stimmung, auch weil hinterher gerne mal zusammen essen gegangen wird. Die Hobbygruppe ist in jedem Fall eine geniale Einrichtung, die unsere Abteilung nicht missen möchte.

Öffentlichkeitsarbeit – ein wichtiger Baustein in einer erfolgreichen Abteilung

Erfolgreiche Mannschaften und Spieler sind das eine, aber die Arbeit, diese Erfolge auch öffentlich zu machen, eine andere.



Hobbygruppe der Abteilung

Mindestens zweimal in der Woche kann man Berichte über die Spiele, Veranstaltungen und Ereignisse in unsere Abteilung im Gäubote lesen. Verantwortlich hierfür ist seit nunmehr 13 Jahren der Gärtringer Thomas Holzapfel. Bereits davor hat er kleinere Hintergrundberichte für die Abteilung geschrieben, seit 2005 übernimmt er die Vor- und Nachberichterstattung für jeden Spieltag und jede Veranstaltung, an der wir mitwirken. In die Wege geleitet wurde dies vom damaligen Abteilungsleiter Bernd Schäfer und bis heute hat sich daran nichts geändert. Thomas Holzapfel, selber passionierter Tischtennispieler beim befreundeten TTV Gärtringen, hat Spaß an dieser Arbeit und das merkt man auch an seinen Texten. Er ist nah dran am Geschehen und unterhält sich regelmäßig mit den Spielern und Verantwortlichen. Das macht seine Berichte lebendig und interessant. Seine Qualitäten als Berichter-statter sind hinlänglich bekannt, weshalb er auch für andere ansässige Vereine und den Verband regelmäßig unterwegs ist und schreibt.

Unsere Homepage, die ebenfalls mehrmals wöchentlich aktualisiert wird, betreut aktuell Max Hering. Er sorgt dafür, dass immer alle Berichte, aktuellen Er-

gebnisse und Mannschaften aufgeführt werden. In Zeiten der Digitalisierung ist auch dies ein wichtiger Baustein. Einen weiteren Schritt in diese Richtung machte die Abteilung im vergangenen Jahr, als die Facebook-Seite gegründet wurde. Diese wird aktuell von Andrew Schönhaar gepflegt, welcher die Spieltagsberichte, sowie Bilder und Videos postet und somit einen Einblick in die Abteilung gewährt. Jacqueline Pirk

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



Tanzen liegt uns in den Genen

Spaß und Gesundheit verbinden sich aufs Schönste

Tanzen ist in unserem Gencode einprogrammiert. Das fand 2010 ein Forscherteam unter Leitung des Psychologen Professor Marcel Zentner heraus. Bereits Babys bewegen sich aktiv, spontan und ohne Aufforderung zur Musik.

Den jüngsten Mitgliedern der Abteilung Tanzsport ist diese Vorbestimmtheit sicher ziemlich egal, denn für sie steht der Spaß im Vordergrund. Die 5- bis 7-jährigen Kinder tanzen Märchen und lernen feste Schrittfolgen zu aktueller Musik. »Das Training ermöglicht einen guten Übergang vom Kindergarten zur Schule und lässt viel Platz für Kreativität und Phantasie«, sagt Trainerin Marijana Ajster. Somit ist Gruppenname »Sterntaler« sehr passend. Etwas komplexer wird

es bei »Starlight«, den 8- bis 10-jährigen Tänzern. Mit dem altersmäßigen Übergang zur weiterführenden Schule geht es auch hier ein Schritt nach vorne. Die Inszenierungen setzen ein hohes Maß an Phantasie voraus, um die neuen Geschichten tänzerisch darstellen zu können. Hiermit gehen auch kompliziertere Schrittfolgen einher. Einerseits mit Struktur im Tanz, andererseits mit kreativer Raumorientierung fordert Ajster ihre Schützlinge heraus. Im Vordergrund der Übungsstunden steht nach wie vor der Spaß an Bewegung zur Musik. Ganz »nebenbei« trainieren die Kinder die drei K's: Koordination, Konzentration und Kondition. Um das Gehör zu schulen, läuft Klassik genauso wie Musik aus den Charts. Die Stunden starten mit

dem Aufwärmen und gehen ins schweiss-treibende Tanzen über. Spiel- und Ruhephasen sind feste Bestandteile des Unterrichts. Ziel für die Kinder ist es, in der Gruppe zu tanzen und auf Wunsch die erlernten Choreografien aufzuführen. Zum Beispiel zuletzt beim Stadtfest auf der Vfl Meile.

Hauptsache mit Spass bei der Sache

Andere Ziele als die Jüngsten haben die reiferen Mitglieder bei den Tänzern. Die Gesellschaft und Tanzen als Ausdruck der Lebensfreude haben hier Vorrang. Die derzeit rund fünfzig Paare im Alter von Ende 20 bis Ende 70 treffen sich einmal wöchentlich in den Tanzkreisen. Die Übungsabende prägt eine Mischung aus Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen. Ziel der Trainerehepaare Holzner und Horoz sowie Sabrina Bauer ist vor allem, die Freude am

Spaß beim Kindertanz



Tanzen an die Paare weiterzugeben. Durch den fortlaufenden Unterricht können Themen wiederholt werden und das Unterrichtstempo an die Kenntnisse und Wünsche der Gruppen angepasst werden. Beispielsweise das Erlernen und Vertiefen des Wiener Walzers für eine anstehende Hochzeit.

Der gesundheitliche Aspekt schwingt ganz nebenbei mit: Tanzen ist gelenkschonend und trainiert Koordination und Gleichgewicht ebenso wie die Raumorientierung. Die Intensität ist leicht dosierbar und kann an die individuelle Fitness angepasst werden.

Ein zusätzliches Angebot sind die ungefähr einmal im Monat stattfindenden Tanza-bende, bei denen sich Tänzer aus allen Gruppen zum geselligen Beisammensein – und Tanzen – treffen.

Schrittfolgen fordern das Gehirn

Aus der Hirnforschung ist bekannt, dass die Übersetzung von Musik in Bewegung unserem Denkgorgan einiges abverlangt. Die Koordination des Körpers, das Herausfiltern von Takt, die Abstimmung der Bewegung auf das Gehörte, das Erinnern und Einhalten von Schritten, der Austausch mit dem Partner – all das fordert das Gehirn und lässt Nervenzellen sprühen. Das könnte sogar vor Alzheimer schützen, fanden Wissenschaftler der Uniklinik Magdeburg heraus*. Für Jung und Alt gilt: Tänzer/innen werden immer gefordert, nie überfordert. Tanzen ist die hohe Kunst des Ausdrucks ohne Worte – lediglich die Bewegung erstrahlt wie der Glanz des Sternenhimmels im Auge des Betrachters durch Mitfühlen!

Doris Olderdissen

Tanzsport

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

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

Breitensport

Kindertanz »Starlight«	Di 15.00 – 16.00 Uhr	
Kindertanz »Sterntaler« (5-7 J.)	Di 16.00 – 17.00 Uhr	
Schüler I »Dream Dancer« (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.)	Do 18.00 – 19.00 Uhr	
Hip Hop »Watch Out« (> 15 J.)	Di 18.00 – 19.00 Uhr	
JMD * »Young Artists« (13-15 J.)	Do 17.45 – 18.45 Uhr	
JMD * »Salero« (> 16 J.)	Do 18.45 – 20.00 Uhr	
JMD * »Calypso« (9-12 J.)	Do 17.00 – 18.00 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	A
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 VL »Keenness«	Mo 17.45 - 19.15 Uhr	(JRH)
	Mi 17.45 - 18.45	(Technik)
	Fr 18.15 - 19.45 Uhr	
JMD OL »Flyäde«	Di 18.00 – 20.00 Uhr	(JRH)
	Mi 18.45 – 20.15 Uhr	(Technik)
	Do 19.00 – 21.00 Uhr	(JRH) A
JMD OL »Frequenz«	Mi 18.45 – 20.15 Uhr	(Technik)
	Do 18.30 – 20.30 Uhr	(JRH) B
	Fr 18.00 – 20.00 Uhr	(JRH)
JMD RL »Young Explosion«	Mo 19.20 - 20.20 Uhr	(JRH, Ballett)
	Di. 20.00 - 22.00 Uhr	JRH)
	Fr 20.15 - 22.00 Uhr	(A)

*JMD = Jazz and Modern Dance

A = gerade Woche

B = ungerade Woche

* Quelle: Apotheken Umschau

Saisonvorbereitung im Beachcamp

Freizeit-Mixed-Mannschaft startet durch



Unsere neu formierte Freizeit-Mixed-Mannschaft startete im 3/3 – Wettbewerb so richtig durch und schaffte gleich in der ersten Saison den Aufstieg von der untersten C-Staffel in die B-Staffel. Da alle liebend gerne Beachvolleyball spielen, kam die Idee eines Beachcamps auf. Bella Italia lockte das hochmotivierte Team zum ersten Trainingslager. Was mit einer va-

gen Idee auf dem heimischen Beachplatz begann, wurde zum krönenden Abschluss einer gelungenen Saison. In den Pfingstferien 2018 starteten sieben Mannschaftsspieler/innen mit ihren Kindern Richtung Süden. Ziel war der feine Adriasand von Caorle, im Gepäck waren ein Volleyballnetz, Bälle und jede Menge gute Laune. So hatten die Herrenberger Schmetterkünstler eine ganze Woche lang viel Spaß und baggerten und pritschen von morgens bis abends bei strahlendem Sonnenschein in wechselnden Teams auf hohem Niveau. Zur Regeneration gab es zwischendurch einen Cappuccino im Liegestuhl an der Strandbar. Auch die mitgereisten Kinder und Jugendlichen hatten jede Menge Spaß am Strand und ließen sich vom Volleyballfieber ihrer Eltern anstecken. Die abendlichen gemeinsamen Taktikbesprechungen fanden bis spät in die Nacht bei Pasta, Pizza und einem guten Glas italienischen Weins statt. An diese gelungene Woche und den harmonischen Teamspirit denken alle noch gerne zurück. Für die Teilnehmer steht fest, dass es auch in 2019 ein Beachcamp zur Saisonvorbereitung geben wird. Mitte September zeigte sich das Team mit dem zweiten Platz beim Vorbereitungsturnier in Böblingen bereits gut gerüstet und fiebert nun den neuen Herausforderungen der Saison entgegen.

Damen weiter in Spielgemeinschaft vertreten

Die Zahl der Frauenmannschaften ist im Bezirk West weiter rückläufig. Im Vergleich zur letzten Saison mit 20 Teams in drei B-Staffeln, sind nun die verbleiben-

den 15 Teams nur noch auf zwei Staffeln verteilt. Auch wir müssen für die Saison 2018/19 wegen ausbildungsbedingten Abgängen auf ein reines Vereinsteam verzichten. Durch die Spielgemeinschaft mit dem ASV Pfäffingen sind wir aber nach wie vor in der B-Klasse vertreten. Nach dem zweiten Platz in der Vorsaison warten nun durch die neue Staffeleinteilung einige neue Gegner.

Männliche Jugend am Start

Die Anstrengungen, auch Jungen für den Volleyballsport zu begeistern, tragen langsam Früchte. Denn nach jahrelanger Abstinenz des VfL Herrenberg im männlichen Jugendbereich nehmen unsere Jungs seit Oktober an den U14- und U15-Wettbewerben auf dem Kleinfeld teil.

Mädchen wechseln auf das Großfeld

Erfolgreiche Kommunikation über soziale Medien, Flyer und Mundpropaganda hat für einen kontinuierlichen Zulauf volleyballbegeisterter Mädchen gesorgt. In der aktuellen Saison nehmen Mannschaften in sechs Altersgruppen am Spielbetrieb teil. Für einige der älteren Mädchen (U20, U16) heißt es dabei, sich vom Kleinfeld auf das Großfeld im 6-gegen-6 umzustellen, während die jüngeren Mädchen in der U14-, U13 und U12 auf dem Kleinfeld (3:3 oder 2:2) ihre Erfahrungen weiter ausbauen.

Werner König/Dirk Peuser

Genau die richtige Balance

Bewegung im Wasser hält uns Senioren fit.

Es wird in unserer Abteilung nicht langweilig, wenn wir uns donnerstags von 13.15 bis 14.30 Uhr im Herrenberger Hallenbad zu unserer Sportstunde treffen. Die Bewegungen im Wasser haben eine tolle Wirkung auf Geist und Körper. Denn erstens bewegt Sport im Wasser den ganzen Körper. Zweites federt das Wasser die Bewegungen ab und bildet genau den Widerstand, den man braucht. Je schneller man sich bewegt, umso höher ist der Widerstand. Jeder kann also genau die Balance zwischen Entspannung und An-

spannung herstellen, die er braucht oder möchte, Muskelkater und Zerrungen sind sehr selten. Nicht zuletzt sind unsere Übungsstunden auch für Nichtschwimmer geeignet, da die Gymnastik und das Ballspiel im Nichtschwimmer-Teil des Schwimmbeckens stattfinden.

Wir laden Senioren recht herzlich zum Probetraining ein. Wir freuen uns, wenn Sie am Donnerstag von 13.15 bis 14.30 Uhr zu uns ins Herrenberger Hallenbad kommen.

Versehrtensport

Abt.-leiter: Horst Hellmann, Tel. 07032/6493

Stv. Abt.-leiter: Konrad Reiter, Tel. 07032/5958

Schwimmen, Gymnastik und Ballspiele im Wasser für Versehrte und Senioren

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



Volleyball

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

Aktive: 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

Jugend: 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

Freizeit: Jedermann Di 20:30 – 22:00 Uhr Kreissporthalle
Mixed-Mannschaft Fr. 20:30 – 22:00 Uhr SGH-Halle



Preisgeld sinnvoll investiert

Ehrenamtsarbeit von der WLSB-Sportstiftung ausgezeichnet

»Return on Invest« nennt man das wohl. Auf Deutsch, »eine Investition die sich auszahlt«. Und das gleich doppelt. Denn die Arbeit unseres Forums für Ehrenamtsentwicklung kommt nicht nur dem Verein, seinen Mitgliedern und natürlich den vielen hundert Engagierten im VfL zugute. Auch finanziell hat sich die konsequente und strukturierte Vorgehensweise auszahlt.

Nach dem Motto »Tue Gutes und rede darüber« hatte sich der VfL Herrenberg bei der Sportstiftung des Württembergischen Landessportbunds WLSB beworben. Mit Erfolg: Aus knapp 100 eingereichten Pro-

jekten hat es der VfL Herrenberg unter die ersten drei besten Projekte in der Kategorie »Ehrenamtliches Engagement« geschafft und dafür den Förderpreis mit nach Hause genommen.

200 Erste-Hilfe-Kits

Der Anerkennungspreis ist mit 500 Euro dotiert. Dieser Geldbetrag wurde nun mit Unterstützung des Hauptvereins für die Beschaffung von 200 Erste-Hilfe-Kits für alle VfL Übungsleiter verwendet. Zukünftig sind nun unsere Übungsleiter also für den »kleinen« Notfall im Trainings- und Spielbetrieb gerüstet. Katja Stamer



Von links nach rechts:
Anne Lalka (Abteilungsleiterin Schwimmen),
Bettina Sting (Abteilungsleiterin Turnen), Katja
Stamer (Ehrenamtsbeauftragte), Stephan Dieterle-
Lehmann (Abteilungsleiter Tischtennis), Axel
Müller (Abteilungsleiter Basketball) –
Initiator und Fotograf: Jürgen Metz



Der Vorstand:

Vorsitzender:

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



Stellv. Vorsitzender:

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



Stellv. Vorsitzender:

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



Schatzmeisterin:

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



Schriftführerin:

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-Güttstein

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

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

Bankverbindungen:
Kreissparkasse Herrenberg
 Konto 1 001 400, BLZ 603 501 30
 IBAN: DE26603501300001001400, BIC: BSKRDE63XXX

Volksbank Herrenberg-Rottenburg
 Konto 960 004, BLZ 603 913 10
 IBAN: DE61603913100000960004, BIC: GENODE33HAN

Spendenkonto:
Kreissparkasse Herrenberg
 Konto 1 605 545, BLZ 603 501 30
 IBAN: DE19603501300001605545, BIC: BSKRDE63XXX

SPORT & event KLOS

Unser Kooperationspartner beim VFL Herrenberg

Beim nächsten Einkauf als VFL-Mitglied 10 % Reduktion erhalten.

Nagolderstraße 60 | 71131 Jettigen | 07052/77984 | www.sport-klos.de

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 *

- 10 % *

* Nur auf vorrätige Ware für VFL Vereinsmitglieder mit Mitgliedsnachweis

Winterservice: Skiverleih + Ski-Service + Snowboard-Service

Sehner Sport und Freizeit GmbH
 Bronngasse 20
 71083 Herrenberg

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

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

APPsolut flexibel!



Mobiles Banking mit der VR-BankingApp

Wir machen den Weg frei.

für iOS:



für Android:



Jetzt
herunter-
laden!



Volksbank

Herrenberg • Nagold • Rottenburg