

AUSGABE  
10/19

HERRENBERG

# SPOTLIGHT

10. AUSGABE 2/2019 - NOVEMBER 2019 BIS APRIL 2020

**FÜHRUNGSKRÄFTE IM EHRENAMT**

**NEUES AUS DER KISS**

**WELLNESS IM VfL CENTER**

Verbindend  
fortschrittlich  
Leistungsstark

DER Verein

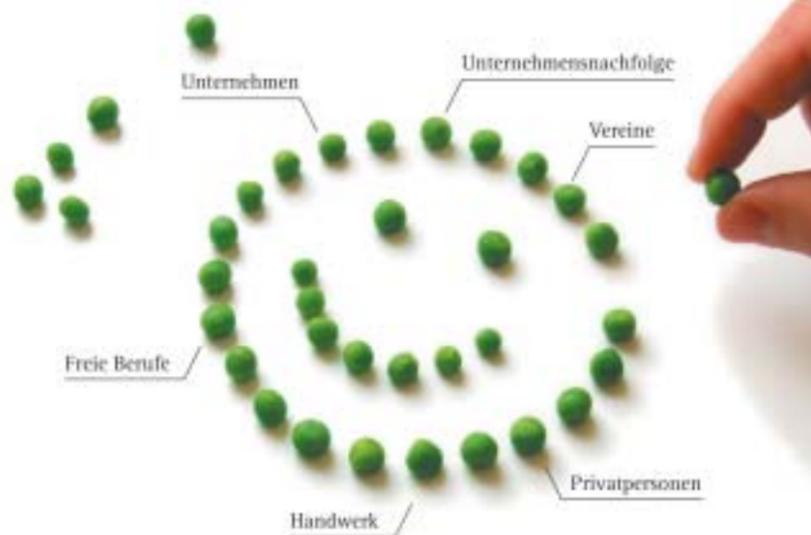


## Können Steuergesetze freundlich sein? Wir machen das Beste draus.

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

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

**KERN** Kanzlei  
Dr. Eberhard Kern



[www.HALANKE.de](http://www.HALANKE.de) // Tel. 07032 - 6607

### FÜHRERSCHEINE

- » Alle Fahrerlaubnis-Klassen
- » BKF-Module Ziffer 95
- » Ausbildung mit Handicap
- » Erste-Hilfe-Kurse
- » Motorrad-Sicherheitstraining
- » Stapler / ADR / LaSi / ...
- » MPU-Beratung

### MOTORBOOTE CHARTER

- » Mit / ohne Skipper
- » Bodensee / Kroatien
- » Skippertraining
- » Wassersport
- » Für Privat- oder Firmen-Events

### FUNPARK / KINDERSPASS

- » Hüpfburgen / Wasserrolle
- » Kettcars / Segway / Quads
- » Pumtrack
- » Kindergeburtstage
- » Für Privat- oder Firmen-Events

**Fahrschule HALANKE**  
NEUE WEGE GEMEIN

Liebe Vereinsmitglieder,  
sehr geehrte Freunde des Sports

### Jahr der Jubiläen

Das Jahr der Jubiläen neigt sich dem Ende zu. Unsere Abteilung Fußball feierte ihr 100-jähriges Bestehen mit zahlreichen Veranstaltungen. Zu den Highlights zählten die Jubiläumsspiele gegen die Traditionsmannschaft des VfB Stuttgart sowie gegen die Damenmannschaft des SC Freiburg. Feierlich enden soll das Jubiläumsjahr mit dem bereits 50. Gäubote Cup.

Die Abteilung Badminton richtete anlässlich ihres 60-jährigen Jubiläums die Südostdeutschen Meisterschaften aus und auch unsere Basketballabteilung feierte ihren 40-jährigen Geburtstag mit einem Jubiläumsturnier für Hobbymannschaften. Wohlwissend, dass solche Veranstaltungen einen großen organisatorischen Aufwand bedeuten, möchte ich mich im Namen des Vorstands und des gesamten Vereins bei allen ehrenamtlichen Helfern ganz herzlich bedanken.

### Bauantrag zum Neubau eingereicht

Ganz besonders freut es mich, dass wir im August den Bauantrag für den Neubau am Stadion einreichen konnten. Das Zukunftsprojekt unseres Vereins verschafft uns auf Jahre neue Kapazitäten für unsere Abteilungen, den Sportbetrieb sowie die Verwaltung. Wir sind damit gerüstet, dem ständigen Wachstum unseres Vereins gerecht zu werden, und können unseren heute 5.500 Mitgliedern, neben dem VfL Center, ein zweites Zuhause bieten. Mein Dank gilt der Stadtverwaltung sowie dem Gemeinderat für die gute Zusammenarbeit während der Planungsphase.

### Führungskräfte im Ehrenamt

Unser Ehrenamtsforum hat in der diesjährigen Klausurtagung mit unseren Abteilungen den Startschuss gegeben, sich in den kommenden Jahren ausführlich mit der Förderung von Nachwuchsführungskräften im Ehrenamt zu beschäftigen. Verstärkt möchten wir junge Menschen mit einem vereinseigenen

Konzept fördern und an Führungspositionen heranführen. Die Experten im organisierten Sport sind sich einig: Für uns Vereine wird das Rekrutieren von Menschen, welche Verantwortung übernehmen möchten, zum absoluten Brennpunktthema der Zukunft. Als VfL möchten wir diesem Problem gezielt zuvor kommen.

### 21. Abteilung im VfL Herrenberg

Aktive Herrenberger Triathleten haben bei uns die Gründung einer Abteilung Triathlon angefragt. Unser Hauptausschuss hat diesem Vorschlag im September zugestimmt, und wir können uns auf ein weiteres Angebot innerhalb unseres Vereins freuen.

Ich wünsche allen unseren Mitgliedern und Sportlern ein erfolgreiches Winterhalbjahr.

Ihr  
*Werner Rilka*

Werner Rilka

### Inhalt

#### Rubriken

Kindersportschule KiSS.....	4
Fitness-Studio Wellness-Bereich.....	6
Fitness-Studio Yoga.....	8
Kooperation mit Afrika.....	10
Führungskräfte im Verein.....	12
Kooperationen mit Schulen/Kitas.....	52
Vorstand / Impressum.....	53
Geschäftsstelle.....	54

#### Abteilungen

American Football.....	15
Badminton.....	18
Basketball.....	20
Cheerleading.....	22
Freizeitsport.....	24
Fechten.....	41
Fußball.....	26
Handball.....	30
Kampfkunst.....	32
Leichtathletik.....	34
Radsport.....	36

Schwimmen.....	38
Seniorensport.....	40
Ski.....	42
Tanzsport.....	44
Tischtennis.....	46
Turnen.....	48
Volleyball.....	50
Versehrtensport.....	41

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



## Rhythmus, bei dem jeder mit muss!

Musik, Tanz und Fitness sind eine Einheit



### Die Latin Dance Kids trainieren quasi nebenbei Kraft und Ausdauer

Nach dem erfolgreichen Trainerwechsel zu Amelie am Beginn des Kalenderjahres gibt es bei unseren Latin Dance Kids auch eine kleine Anpassung des Programms. Damit alle Interessierten eine Vorstellung der Inhalte bekommen, hier ein kurzer Überblick:

Am Stundenbeginn erwärmen sich die Kinder mit Spielen, abwechslungsreichen Koordinations- und Kraftübungen, sowie Aufgaben zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, beispielsweise durch das Nachahmen von Tierbewegungen. So üben wir vorab schon mal Hüftbeweglichkeit, Körperwellen oder starke präzise Bewegungen, die wir im Tanz benötigen.

Der Hauptteil der Latin Dance-Stunde ist geteilt: Die Kinder lernen Grundschritte des Tanzstils, neue Choreographien aus dem Bereich Latin, HipHop, POP und topaktuellen Charthits, und tanzen mehrere

Musikstücke hintereinander. Das steigert die Ausdauer.

Den Stundenausklang rundet eine Abfolge von Dehnungen ab. Zudem nutzen wir viele Übungen aus dem Yin Yoga, die als Tiernamen bekannt sind und die die Kinder sehr gerne mögen.

Latin Dance Kids ist ein Ganzkörperfitnessstraining für Kinder im Schulalter. Eine Vorbildung ist nicht erforderlich. Der Spaß beim Training steht im Vordergrund, Taktgefühl, Kraftausdauer und Beweglichkeit kommen bei regelmäßigem Training wie von selbst.

### KISS-Sommerncamp 2019

Für unsere kleinen und großen KISS-Kinder war das Sommerncamp 2019 ein absolutes Highlight im Eventkalender der Kindersportschule. Mit vielen Aktionen im Sportvereinszentrum des VfL Herrenberg, dem Kletterzentrum ROX und auf dem Alten Rain war einiges geboten. Gleich zu Beginn der Woche ging es für die kleinen Gipfelstürmer der Kinder-



sportschule bei der ersten Klettereinheit hoch hinaus. Einen ganzen Vormittag lang konnten sich die Kinder frei im Kletterzentrum Gütstein bewegen und sich selbst an schwersten Routen unter fachkundiger Aufsicht versuchen. Natürlich war für ausreichend Stärkung vor Ort gesorgt. Nach einem anstrengenden Vormittag ging es mit dem Bus zurück zum VfL Center, wo der Tag entspannt ausklang.

Gut erholt kamen die Kinder am Tag darauf zurück ins Center zum Abteilungstag des Camps. Die Kinder durften sich zum Auftakt mehrere Sportarten des VfL Herrenberg aussuchen und bekamen einen ersten Einblick. Mit dabei waren unter anderem Handball, Fußball, Turnen, Cheerleading und eine Einführung in Rückschlagspiele. Nach sehr viel Information und mit gut gefülltem Bauch war der Mittag für freies Spiel am Piratenschiff reserviert.

Am Mittwoch stand unser Waldabenteuer auf dem Plan. Mit unserer Basis auf dem Alten Rain in Herrenberg hatten die Kinder im Wald und auf dem Abenteuerspielplatz viel Spaß. Allerdings sollte es dabei nicht bleiben. Zusätzlich waren wir mit



### Neues KISS-Schuljahr 2019/20

- Neue Purzelzwerge-Kurse für Einjährige:**
- Purzelzwerge 4 am Mittwoch-Vormittag
  - Purzelzwerge 11 am Samstag-Vormittag

### KISS-Klettern- und Bouldern im ROX

- Einsteiger-Gruppe am Dienstag um 14.30 Uhr
- Fortgeschrittenen-Gruppe um 15.30 Uhr, jeweils im ROX Gütstein

Allgemein gibt es noch freie Plätze in den Eltern-Kind-Kursen am Mittwoch- und Freitag-Vormittag.

Bei Interesse oder Fragen zum neuen Schuljahr können Sie sich gerne auf unserer Webseite informieren:

[www.kindersportschule-herrenberg.de](http://www.kindersportschule-herrenberg.de)  
Gerne können Sie uns auch eine E-Mail schreiben: [kiss@vfl-herrenberg.de](mailto:kiss@vfl-herrenberg.de) oder uns telefonisch zu unseren Sprechzeiten kontaktieren.

### Bürosprechzeiten

- Montag: 09.00 – 11.30 Uhr
- Dienstag: 12.00 – 14.00 Uhr
- Donnerstag: 12.00 – 14.30 Uhr

Kleingruppen zum Klettern im Hochseilgarten und auf dem Schönbuchturm. Viele wagemutige Kinder trauten sich bis zur obersten Plattform und hatten bei strahlendem Sonnenschein eine phänomenale Aussicht. Zurück im Lager gab es leckere Würstchen direkt vom Grill. Der Donnerstag startete sehr bunt. Fleiß, Können und Kreativität war von allen Kindern im Circus gefragt. Aufgeteilt in kleine Gruppen wurden die KISS-Circus-Attraktionen ausprobiert. Nach der Mittagspause teilten sich die Kinder dann ihrer Lieblingsvorführung zu und übten für den großen Auftritt vor den Eltern. Das Publikum bekam mit Löwenmasken geschmückte Raubkatzen zu sehen, durfte Balance und Akrobatik vom Feinsten bestaunen und applaudierte für unsere Artisten nach dem finalen Tanzauftritt.

Das große Finale war am Freitag unsere KISS-Olympiade, die das Betreuer-Team aufgrund der kaum erträglichen Hitze



kurzerhand zur KISS-Wassersport-Olympiade umfunktionierte. Die Kinder konnten sich bei Wettbewerben wie der Wasserschlacht, Wassertransportstaffel und Co. noch einmal voll verausgaben und wurden am Ende verdient mit einer Urkunde ausgezeichnet.

Wie immer hatten alle Kinder und die Betreuer sehr viel Spaß und freuen sich schon auf die nächsten Aktionen für die KISS Kinder.

Sebastian Pleier



### KISS

Sebastian Pleier  
Teamleiter KISS  
Tel. 07032/895 58 26  
[sebastian.pleier@vfl-herrenberg.de](mailto:sebastian.pleier@vfl-herrenberg.de)

### KISS-Aktionen im Schuljahr 2019/20

Sportmotorischer Test	23. November 2019
Kinderfasching	08. Februar 2020
Waldtage (Zwerge 1 & Stufe 1)	06. - 07. April 2020
Waldtage (Stufe 2-4)	08. - 09. April 2020
KISS-Camp (Stufe 2-4)	30. - 31. Juli 2020
KISS-Camp (Zwerge 2 & Stufe 1)	07. - 11. Sept. 2020

## Schöner relaxen im Wellnessbereich

Dank umfangreicher Renovierungsarbeiten erstrahlt unser Wellnessbereich in neuem Glanz



Pünktlich zum Start der neuen Fitnesssaison zeigt sich der Wellnessbereich im VfL Center frisch renoviert. Insgesamt zwei Wochen waren die Sauna und die dazugehörigen Räumlichkeiten geschlossen. Der Ruheraum, sowie der angrenzende Außenbereich erhielten ein neues Design und eine neue Farbgestaltung. Eine entspannte Waldatmosphäre lädt ab sofort zum gemütlichen Chillout und Regenerieren ein. Neue LED-Leuchten geben dem Raum eine besonders schöne Licht-Qualität. Auch die Ruheliegen sind neu. In der Dusche setzen LED-Leuchten den Raum in Szene.

### Sauna komplett aufgefrischt

Ein Großteil der Arbeiten widmete sich dem Innenraum der Sauna und des Saunariums. Die Firma Kugel erneuerte die Holzbänke sowie die Rückenlehnen. Unser VfL-Hausmeister Andreas Weller schliff die kompletten Wände und Decken innerhalb der Kabinen ab, denn hartnäckige Schweißflecken waren über die Jahre gut sichtbar. Als gelernter



#### Fitness-Studio

Chris Ansel, Sportlicher Leiter  
Telefon 0 70 32/895 58 27  
chris.ansel@vfl-herrenberg.de

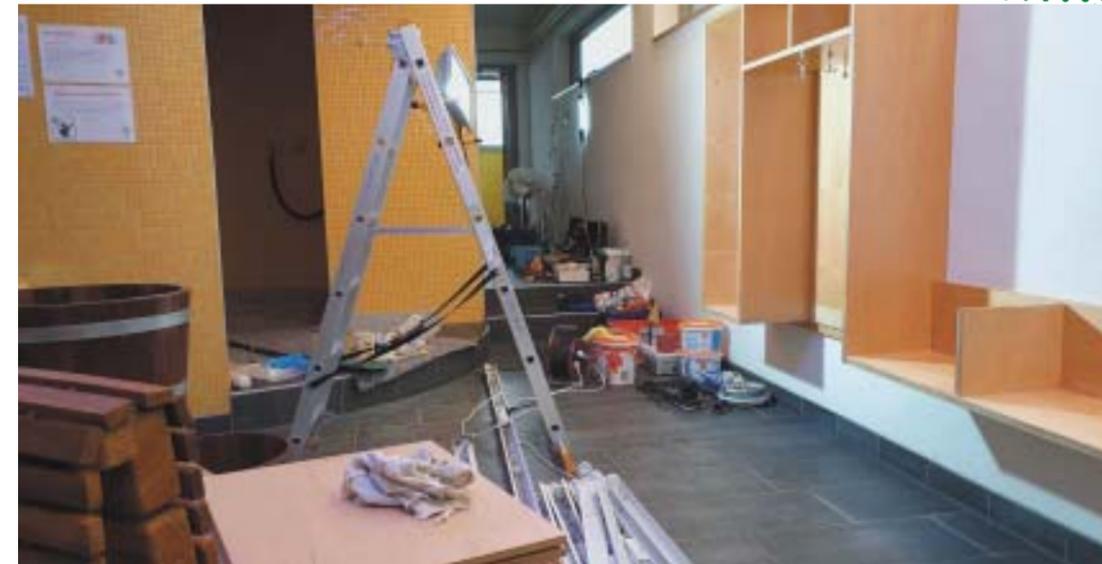
Schreiner übernahm Andy auch alle Maler- und sonstigen Korrekturarbeiten. Die kompletten zwei Wochen war er mit Arbeiten im und um den Wellnessbereich beschäftigt. Dafür gebührt ihm ein ganz großes Dankeschön.

Die Herbst- und Wintermonate können also kommen. Ob nach dem Fitnessstraining zur Regeneration oder einfach nur zum Entspannen bietet der Wellnessbereich mit der 90-Grad-Sauna sowie einem 56 Grad warmen Dampfbad Sportlerinnen und Sportlern eine ideale Entspannung in angenehmer Wohlfühl-atmosphäre.

Chris Ansel



Die renovierte Sauna.



Andy Weller, die gute Seele des VfL-Centers, war für den größten Teil der Renovierungsarbeiten verantwortlich.



## Ohne Räucherstäbchen und zu viel Esoterik

### Yoga im Fitnessstudio passt das?

Mehr denn je wächst das Bewusstsein, dass ausschließlich Kraft und Ausdauer für ein ganzheitliches Training nicht ausreichen. Flexibilität, Dehnbarkeit und Beweglichkeit nehmen, zum Glück, einen immer größeren Stellenwert im Training ein.

Egal ob durch unser Faszientraining (Fr 8:00 und 17:00 Uhr) oder bei den eher klassischen Stretchingstunden (Di 20:30 Uhr, Mi 10:00 und 19:30 Uhr, Fr 10:00 Uhr), bieten wir in unserem Kursbereich viele Möglichkeiten, die individuelle Beweglichkeit zu verbessern. Passt da auch Yoga dazu? Im Sportstu-

dio? Ja! Denn in unseren Yogastunden vereinen wir Körper und Geist auf harmonische Weise! Wir haben unsere beiden Yogatrainerinnen Amélie und Rebekka um eine Einführung gebeten.

**Amélie, Du unterrichtest schon länger Yoga. Wie bist Du zum Yoga gekommen und was kann ein Teilnehmer bei Dir in der »early bird«-Stunde dienstags um 7:30 Uhr erwarten?**

Mein Weg zum Yoga war eher pragmatisch. Begrenzte Zeit durch Job und Familie und stetig steigender Druck. Die

Folgen waren Schlafstörungen, Rücken- und Kopfschmerzen. Die Sportart, die sowohl Kraft und Ausdauer sowie Entspannung beinhaltet, war für mich Yoga. Da jede Übung (Asana) immer in verschiedenen Varianten für Geübte und Anfänger ausgeführt werden kann, war auch der eigene Erfolg schnell da. So habe ich als Teilnehmerin begonnen und die Leidenschaft zur Profession entwickelt.

»Yoga am Morgen« bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, zum einen durch dynamische Asanas aus dem Hatha Yoga ihre Kraft zu steigern und den Körper zu

aktivieren, zum anderen durch Yin Yoga (Faszienyoga) die Beweglichkeit und bewusstes Entspannen zu trainieren.

**Rebekka, Du leitest die Yogastunde donnerstagabends um 20:00 Uhr. Passt Yoga für dich ins Fitnessstudio und worauf liegt dein Fokus?**

Yoga ist nicht nur Dehnen und Meditieren, es gibt auch sehr aktive Yoga-Stile, die wie ein echtes Fitness-Training sein können. Yoga ist auch ein Ganzkörper-Training. Es ist entgegen mancher Vorurteile sehr sportlich und spricht dadurch auch Menschen an, die denken, dass Yoga eventuell zu ruhig oder zu langweilig wäre. Ich möchte in meinen Stunden zeigen, dass man sich beim Yoga auch wirklich bewegen kann und es auch Fitness ist.

Körperliche Schwerpunkte können sein, dass man sich speziell auf die Bauchmuskeln oder den Rücken konzentriert, auf Verspannungen etc. Im Prinzip kann man alle Körperteile trainieren. Wichtig finde ich: Zu jeder körperlichen Übung passt ein mentaler Schwerpunkt: z.B. gehören zu Übungen für Schulter, Nacken und

Brustmuskulatur Offenheit oder Toleranz. Man hat das Gefühl, sich zu öffnen. Bei Übungen für die Beine geht es um Standfestigkeit. Hier geschieht die Verbindung zwischen Körper und Geist in den einzelnen Asanas und deren Verbindung zu einem »Flow« (Fluss). Grundsätzlich kann jede Yogastunde eine persönliche Herausforderung sein und jeder entscheidet selbst, wie weit er/sie gehen kann und möchte. Denn Yoga kann jeder machen. Beim Yoga wird gleichermaßen Kraft, Kraftausdauer und Beweglichkeit trainiert. Nicht nur Muskelaufbau oder Kräftigung, sondern auch Dehnung und Balance/Gleichgewicht. Trotzdem gehört auch Entspannung immer dazu. Am Anfang, um aus dem oft hektischen Alltag anzukommen und den Tag hinter sich zu lassen, am Schluss dann nochmal im Liegen.

Auch die Atmung spielt eine wichtige Rolle in der ganzen Yogastunde, ein wichtiger Unterschied zu einem reinen Bauch-Beine-Po-Kurs. Jeder soll sich selbst auf die Übungen konzentrieren und bei sich sein. Die Übungen erfolgen synchron mit der Atmung und man kann dabei bewusst in Bewegung sein. Die spirituellen Aspekte sind eher zweitrangig in meinen Stunden. Irgendwann kommen die Teilnehmer über den körperlichen Aspekt selber an einen Punkt, an dem sie das Gefühl haben, Körper und Geist hängen zusammen. Hier kann man sich also einerseits auspowern, andererseits zur Ruhe kommen und gelassener werden. Das zu kombinieren tut jedem Menschen gut.

**Vielen Dank euch zwei für das nette Interview.**

Anja Hübner

Amélie Jakob und  
Rebekka Ebner,  
Yoga-Trainerinnen



**Anja Hübner**  
Teamleitung Fitnesskurse  
Telefon 0 70 32/895 58 27  
anja.huebner@vfl-herrenberg.de



### Unsere Yogastunden:

Dienstag 7:30 - 8:30Uhr  
Spinninghalle Amélie

Donnerstag 20:00 - 21:00Uhr  
Gymnastikhalle Rebekka

++ Schnuppern jederzeit möglich ++

## Wir bauen eine Brücke nach Afrika

Kooperation mit der Future Star Academy in Tansania



Im Rahmen meiner zweiten berufsbedingten Reise nach Tansania, lernte ich in Arusha Alfred Itaeli, den Gründer und Manager von Future Stars Academy (=FSA) kennen und besuchte den Fussballverein dort. Ich war sehr begeistert von deren Konzept und möchte im Folgenden den Verein kurz vorstellen

- Ca. 175 Jungs (80%) und Mädchen (20%) trainieren dort regelmäßig 1-2 mal die Woche.

Unter der Woche trainieren sie quasi auf einem »Acker«, am Wochenende und für Turniere dürfen sie das Sportgelände eines »Hubs« von Unternehmen in Arusha nutzen

- Alfred Itaeli hat selbst in den USA studiert, dort 13 Jahre lang gelebt und dort bereits als Trainer gearbeitet
- Ziel des Vereins ist die gute Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in dem neben dem Sport Führung, Teamgeist, Verantwortung und Nachhaltigkeit gefördert wird – egal aus welcher sozialen Schicht die Kinder und Jugendlichen kommen
- Die ärmeren Kinder holt ein Minibus von einer zentralen Sammelstelle ab, da die Eltern meist kein Auto besitzen.
- Den ärmeren Kindern stellt der Verein Trikots, Schuhe und sonstiges Fussball-equipment zur Verfügung.
- Der Verein besteht aus dem Vorstand, dem Management Team und dem Coaching Team
- Es gibt eine Geschäftsstelle mit vier festangestellten Mitarbeitern
- Future Star Academy führt immer im Dezember das größte Kinder- und Ju-

gendfussballturnier in Ostafrika mit ca. 120 Mannschaften durch

### Die Herausforderungen des Vereins:

- Es fehlen eigene Trainingsflächen
- Die Finanzierung der Programme durch Sponsoren
- Eine höhere Beteiligung von Frauen/ Mädchen
- Ehrenamtliche zu gewinnen für den Spielbetrieb und Turnierausrüstungen
- Die Anschaffung von Sportequipment (Schuhe, Sportkleidung)
- Die Qualifikation des Trainings- und Verwaltungspersonals

Das alles wollen wir nach Kräften unterstützen! Nach Abstimmung mit dem VfL Vorstand startet der VfL Herrenberg ab sofort eine Kooperation mit der Future

Star Academy. Folgende Aktionen sind geplant:

- Unterstützung beim Gewinnen von Ehrenamtlichen sowie Weiterentwicklung der Sportorganisation in Form von Workshops vor Ort, Austausch
- Wenn Jugendliche aus Herrenberg im Rahmen eines Sportstudiums, FSJ oder Praktikum ein Praktikum in Tansania machen möchten, vermitteln wir sie zu FSA.
- Immer im Dezember findet das große Jugendturnier statt, zu welchem viele ehrenamtliche Helfer gesucht werden – VfL'ler sind dort jederzeit willkommen
- Unterstützung im Rahmen von Second-Hand Schuhen und Kleidung
- Ggf. Austauschprogramm (wenn finanziell für manche Tansanier möglich)



Die VfL Fussball-Abteilung hat bereits zehn Koffer voll mit Fussballkleidung gespendet. Vielen herzlichen Dank dafür. Nun gilt es nur noch bei meiner nächsten Reise im Februar 2020 die Spenden wohlbehalten nach Tansania zu bringen. Wer Interesse an einem Austausch hat, sich ehrenamtlich engagieren oder spenden möchte, die/der kann sich gerne an mich wenden.

Katja Stamer (katjastamer@gmail.com), VfL Forum für Ehrenamtsentwicklung

Bildlegenden  
Bildlegenden  
Bildlegenden



## Die Chefs von morgen.

Auf dem Weg, Nachwuchskräfte im Ehrenamt zu entwickeln



Eine meiner wichtigsten Erkenntnisse als Führungskraft ist, dass der Erfolg nicht von mir selber abhängt. Es geht vielmehr darum, die Rahmenbedingungen zu schaffen, dass die Teams erfolgreich sein können.

**Peter Graulich**  
COO, SAP Ariba & Fieldglass for Middle and Eastern Europe

Die Suche nach Nachwuchs für Führungspositionen im Verein wird immer komplizierter. Der VfL hat sich deshalb übergreifend dem Thema angenommen. Was macht eine erfolgreiche Führungskraft im Ehrenamt aus? Wir sind auf der Suche nach der Antwort. Ansprechpartner und Sprachrohr für 300 bis 400 Mitglieder, mehr als 50 ehrenamtliche Übungsleiter und Trainer, zahlreiche Veranstaltungen, die Verantwortung über einen Etat, den Wettkampfbetrieb, sowie zahlreiche administrative Aufgaben. Das sind die Eckpfeiler, die das Aufgabengebiet eines Abteilungsleiters der größeren Abteilungen beim VfL Herrenberg skizzieren.

Das ist ein Verein im Verein. Um diesen zu führen, benötigt es nicht nur eine ausdrucksstarke Persönlichkeit, sondern auch ein starkes Team rund um den Abteilungsleiter oder die Abteilungsleiterin. Doch wie gelingt es einer ehrenamtlichen Führungskraft, neben dem Hauptberuf ein solches Amt auszufüllen, ohne aufgrund der Aufgabenvielfalt und zeitlichen Belastung nach Jahren frustriert das Amt niederzulegen? In den vergangenen Jahren hat sich mehr und mehr gezeigt, dass sowohl große wie auch kleine Vereine die Rekrutierung ehrenamtlicher Führungskräfte zukünftig stärker in den Fokus rücken müssen. Dazu gilt es unter anderem,

dass sich Nachwuchsführungskräfte frühzeitig mit dem Verein und den Aufgaben im Verein identifizieren, um eine Nachfolgerin oder einen Nachfolger aufzubauen. Das Ehrenamtsforum des VfL Herrenberg hat sich deshalb im Vorfeld der jährlichen VfL-Klausurtagung mit dem Thema befasst. In den kommenden Monaten wollen wir ein Nachwuchsführungskräfteprogramm entwickeln, welches die Abteilungen dabei unterstützt, zukünftig Positionen innerhalb der Abteilungsleitung leichter zu besetzen.

### Der Führungskraft auf der Spur

Zunächst wurde bei der Klausurtagung Grundlagenarbeit betrieben. Was macht eine erfolgreiche Führungskraft aus? Wer wird überhaupt gesucht? Ein Impulsvortrag von Prof. Dr. Oliver Schumann diente als Startschuss. In seinem interaktiven Vortrag zeigte Schumann, Professor für Strategisches Management, Neurokommunikation und Sportökonomie an der Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken, äußerst trennscharf den Unterschied zwischen einem Manager und einer Führungskraft auf. Die Führungskraft trägt die Verantwortung für weitreichende Entscheidungen. Zudem beschäftigt sie sich mit neuartigen und oftmals unbekanntem Herausforderungen. Das Festlegen der Marschrichtung fordert Mut und die Bereitschaft für Veränderung. Bei uns im Verein repräsentiert sie die Abteilung nach außen und stärkt dem Team den Rücken, auch in schwierigen Situationen oder bei Interessenkonflikten. Das Führen wird dabei mehr als Prozess betrachtet, welcher zu einem Ergebnis führt. Dabei sollte sich die Führungs-



Links: Vertreter der VfL Abteilungen in Zuflucht

Gegenüberliegende Seite: Pause bei der Klausurtagung in Zuflucht

kraft immer die Frage stellen, wie man mit dem Team das gemeinsame Ziel erreicht. Hierzu gehört nicht nur ein gewisser Weitblick, sondern auch die Kompetenz, Menschen überzeugen zu können. Wer hingegen managt, sorgt für die Sicherstellung des laufenden Betriebs sowie das Durchführen und Überwachen von Abläufen, welche zur Zielerreichung festgesetzt wurden. Die teilnehmenden VfL-Abteilungsleiter waren sich schnell einig, man kann nicht beide Rollen einnehmen. Vor allem der Faktor Zeit wurde dabei in den Mittelpunkt gerückt. Viele Personen in leitenden Funktionen sind zu stark mit wichtigen Managementaufgaben im operativen Tätigkeitsfeld beschäftigt. Von daher haben sie keine Zeit, ihre Rolle als Führungskraft auszufüllen. Besonders die Findung von neuen potenziellen Führungskräften erfordert Zeit. »Im Ehrenamt steht man oft alleine da, und bevor ich andere frage, mache ich es lieber selbst.« Ein Satz, wie man ihn von ehrenamtlichen Machern oft hört. Doch

wie gelingt es, ein Team um sich herum zu formen und zu leiten? Nach Schumann kann man Mitarbeiter, ganz gleich ob im Job oder im Ehrenamt, nur schwer aktiv motivieren. Die Verantwortung der leitenden Kraft liegt vielmehr darin, den Kolleginnen und Kollegen Rahmenbedingungen zu schaffen, welche passgenau die intrinsische Motivation und somit die Verhaltensänderung der Menschen fördert. Eine tragende Rolle nimmt dabei auch die Identifikation mit dem Verein oder dem Unternehmen ein. Nach dem Programmauftakt auf der Klausurtagung in Zuflucht haben sich Vertreter nahezu aller VfL-Abteilungen zu drei weiteren Workshops getroffen. Unter der Moderation des stellvertretenden Vorsitzenden Jürgen Metz wurden die Aufgaben eines Abteilungsleiters gesammelt und nach Führungs- bzw. Managementtätigkeiten eingeordnet. Im Ergebnis lässt sich feststellen, dass die Anzahl der Führungsaufgaben deutlich geringer ist, als der Managementanteil; diese jedoch deutlich mehr Zeit in An-

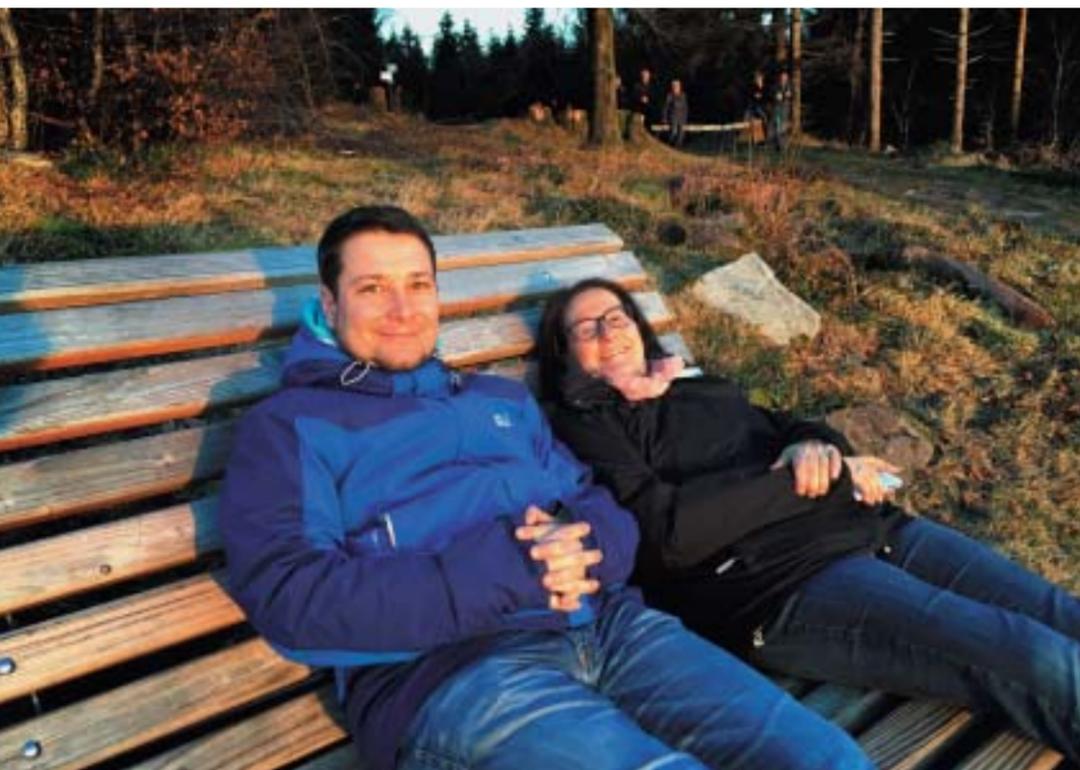
spruch nehmen. Ganz wesentlich ist die Erkenntnis, dass die Dringlichkeit bei Führungsaufgaben nicht sofort ersichtlich ist und vom Tagesgeschäft überrollt wird. Die Entwicklung sowie das Einbringen einer Idee, dauert oft länger als die Umsetzung. Der Prozess innerhalb des VfL Herrenberg ist noch lange nicht abgeschlossen. Eines wird schon heute deutlich: Einfache Patentrezepte gibt es nicht. Denn jede Abteilung und jede Aufgabe ist unterschiedlich. Gemeinsam ist allen aber die Herausforderung, die Strukturen im Verein zu erhalten oder diese an neue Gegebenheiten anzupassen. Und das geht nur mit motivierten Menschen. Diese Motivation in den heutigen gesellschaftlichen Strukturen herzustellen und immer wieder neu zu wecken – das ist der Schlüssel zum Erfolg. Wir arbeiten weiter daran, diesen Schlüssel zu finden und passgenau für die jeweiligen Schlüssler, sprich Menschen, zu gestalten.

Volker Lehmkühl & Timo Petersen



Eine erfolgreiche Führungskraft hat mein Verständnis nach ein Auge für das Ganze, gibt Orientierung und schafft Transparenz für die Prozesse einer Organisation. Sie handelt verantwortungsbewusst und konsequent in der Sache, ist stets emphatisch im Umgang mit Menschen. Die Offenheit für Veränderungen und die Bereitschaft, die eigene Rolle – auch in Vorbildfunktion für andere – kontinuierlich zu reflektieren, rundet das Bild ab.

**Christina Liesebach**  
Ressortleiterin Personal, Deutscher Olympischer Sportbund DOSB



## Qualifikation im Hauptamt

Die hauptamtlichen Führungskräfte des VfL Herrenberg bilden sich ständig fort

Um den Anforderungen des Tagesgeschäfts sowie dem Qualitätsstandard unseres Vereins gerecht zu werden, setzt der VfL Herrenberg als Arbeitgeber auf eine ständige Weiterentwicklung seiner Führungskräfte und Mitarbeiter. »Zur eigenen Weiterentwicklung gehört es bei uns zur Selbstverständlichkeit, die Mitarbeiter des VfL bei Ihren Fort-

und Weiterbildungen zu unterstützen. Neben den im Verein notwendigen Sozialkompetenzen, gehört bei uns die bestmögliche Qualifikation zu den Grundvoraussetzungen, um seinen Job erfolgreich auszuüben,« sagt VfL Geschäftsführer Timo Petersen. Dazu investieren die Mitarbeiter viel Zeit und Energie.

»Bei der erfolgreichen Personalentwicklung muss man immer wieder über den Tellerrand hinausschauen. Als gemeinnütziger Verein helfen uns dabei auch Vergleiche mit Unternehmen aus der freien Wirtschaft. So erzeugen wir bewusst Reibungspunkte, welche unsere Abläufe optimieren können,« erklärt Petersen.



### Chris Ansel

Mit dem Wachstum des VfL Centers steigen auch die Anforderungen an die Sportliche Leitung des Fitness- und Gesundheitsstudios. Personalführung und betriebswirtschaftliche Kenntnisse werden deshalb immer wichtiger. Aus diesem Grund hat sich der studierte Sportwissenschaftler zu einer zweijährigen Weiterbildung abseits der Sportpraxis entschieden. Zu den Inhalten des Fernlehrgangs zählen unter anderem Betriebs- und Volkswirtschaftslehre, betriebliches Rechnungswesen, Recht und Steuern, sowie Unternehmensführung.



### Ralf Müller

Als staatlich anerkannter Sport- und Gymnastiklehrer und Experte im Bereich Fitness- und Gesundheitstraining ist es ihm besonders wichtig, regelmäßige Fortbildungen zu besuchen. Aus diesem Grund absolvierte der stellvertretende Studioleiter im Herbst 2019 eine dreitägige Weiterbildung zum Trainer für Sportrehabilitation. Neben seiner 12-jährigen Erfahrung als Fitnesstrainer im VfL Center kann er, durch diese und vorherige Fortbildungen, noch besser auf die körperlichen Beschwerden der Trainingsgäste eingehen. Denn Bandscheibenvorfälle, Arthrose und sonstige Verletzungen können durch das optimale Krafttraining gebessert oder gar gelindert werden.



### David Schubert-Medinger

David ist ein VfL-Eigenwächs. Vor 7 Jahren startete der damals 19-jährige Abiturient mit einem Freiwilligen Sozialen Jahr im VfL. Auf das 3,5-jährige duale Studium im Bereich Sportökonomie folgte ein zweijähriges Masterstudium im gleichen Studiengang. Der VfL-Herrenberg freut sich, seinen langjährigen Mitarbeiter zukünftig als Referent der Geschäftsführung weiter zu beschäftigen. In dieser Position erwarten den Sportökonom neuen Herausforderungen und Aufgabenbereiche. Der Württembergische Landessportbund bietet als Rüstzeug ein Führungskräfteprogramm, um tiefgreifende Inhalte zu den Themenbereichen Management und Personalführung weiterzuentwickeln. Ein wesentlicher Bestandteil ist eine Hospitation. Für David hat sich die Firma H&B-Electronics GmbH als Kooperationspartner bereit erklärt, ihm Einblicke in die Führungsaufgaben in einem mittelständischen Unternehmen vor Ort zu gewähren.

## Debütanten-Saison

Bei den Raptors startet der Spielbetrieb



Als Debütantin bezeichnet man eine junge Frau, die »in die Gesellschaft eingeführt wird«, abgeleitet von Debüt = erstes öffentliches Auftreten von französisch début für Anfang, erster Versuch. Nachdem die Abteilung American Football Mitte 2017 gegründet wurde, ist das Jahr 2019 nun unserer Debüt. Die Herrenberg Raptors haben den Spielbetrieb aufgenommen und sind gleich in vier Ligen des Baden-Württembergischen American Football Verbandes an den Start gegangen. Doch zuerst ein bisschen Football-Wissen, um das Thema richtig einschätzen zu können:

American Football wird normalerweise 11 gegen 11 gespielt. In der Jugend bietet der Verband auch die Einstiegs-Spielarten 7 gegen 7 und 9 gegen 9. Das Wichtigste für eine Mannschaft im American Football ist deren Playbook, in dem die Spielzüge festgelegt werden. Wir haben

von Anfang an unser Playbook so gestaltet, dass es auf die Spielarten 9 gegen 9 und 11 gegen 11 ausgerichtet ist.

Somit starteten unsere jüngsten Spieler, die U15 Flag, bereits Ende März in der Landesliga und sahen sich hier großen Namen, wie den Ludwigsburg Bulldogs und den Stuttgart Scorpions, gegenüber. Unsere Jungs und Mädels haben sich den 4. Platz erobert.

Kurz danach startete dann die U19 in der Bezirksliga und konnte hier nach langer Tabellenführung mit einem tollen 3. Platz abschließen. Anschließend sind wir kurzentschlossen in einer Spielgemeinschaft mit den Tübingen Red Knights direkt nach den Pfingstferien in die U15 Tackle Landesliga gestartet und konnten uns hier den 4. Platz sichern. Insgesamt also ein guter Start in die Gesellschaft des American Footballs.





Der absolute Knaller erfolgte allerdings erst vor Kurzem, nach den Sommerferien: Wieder in einer Spielgemeinschaft mit den Tübingen Red Knights nahmen die Herrenberg Raptors an der U17 Landesliga teil und setzten in dieser Liga erstmals die Messlatte für die teilnehmenden Mannschaften. Nein, genau genommen waren die Herrenberg Raptors die Messlatte und zogen als beste Mannschaft mit fünf Siegen und einem Unentschieden in das Finale am 13.10. in Tübingen ein. Erst im großen Finale stoppten die Erfahrung und körperliche Überlegenheit der Ludwigsburg Bulldogs unsere Jungs und Mädels. Dennoch – das Ergebnis heißt Vize-Landesmeister U17! Somit blicken die Herrenberg Raptors auf eine Debütanten-Season zurück, die alle Erwartungen übertroffen hat. Für uns heißt das, dass wir auf dem richtigen Weg sind, und uns den Respekt und die Aufmerksamkeit der anderen Mannschaften und des Verbandes erworben haben. Für den VfL Herrenberg bedeutet es, dass mit American Football ein weiteres Sportprogramm an den Start gegangen ist, welches die Werte Verbindend, Fortschrittlich und Leistungsstark eindrucksvoll verkörpert. Und für die Stadt Herrenberg? Unsere Raptors haben Herrenberg auf der American Football Landkarte etabliert und mit den Heimspieltagen schöne und erfolgreiche Veranstaltungen für Groß und Klein in dieser aufstrebenden und spannenden Sportart geliefert.

Und noch ein kleiner Bonus: Nachdem die Herrenberg Raptors 2018, also schon vor Aufnahme des Spielbetriebs, zwei Spieler für die baden-württembergische Landesauswahl stellten, sind für 2019 gleich

vier Spieler im Auswahlverfahren. Die Bilanz für 2019: Unser Start ist gelungen und hat unsere Erwartungen deutlich übertroffen.

**Wohin geht der Weg in 2020?**

Jetzt werden wir uns erstmals für die Off-Season in die Halle zurückziehen und uns auf das nächste Jahr vorbereiten. Für 2020 habe wir dann definitiv wieder im Frühjahr die U15 Flag Liga und die U19 Tackle Liga im Fokus und werden uns gezielt darauf vorbereiten, um unsere Ergebnisse aus 2019 zu toppen. Parallel dazu entwickeln wir uns vom rein sportlichen Training zum Jugendprogramm. Was heißt das? Um die Qualität im Coaching zu steigern, geht unser Junior Coach Program an den Start, wo wir zusammen mit USAfootball.com U19 Spieler zu U15 Coaches ausbilden werden. Für unsere Team Captains wird es zusätzlich eine Team Captain-Ausbildung geben, die die Jungs und Mädels auf ihre Rolle als Mannschaftsführer vorbereitet und zum Beispiel Themen von Motivation über Konflikt-Handhabung bis hin zum Umgang mit Social Media abdeckt. Und letztendlich starten wir noch unter der Anleitung von Coach Todd Pruitt (SRSinternational) für unsere Coaches die Werteoффensive. Mit der Werteoффensive und der Weiterentwicklung zum Jugendprogramm wollen wir die Wertebewegung im Sport und damit in unserer Gesellschaft unterstützen. In der Werteoффensive nutzen wir den Sport, damit über Dinge wie Respekt, Vertrauen und Wertschätzung nicht nur gesprochen wird, sondern dass sie erlebt und gelebt werden: im Sportumfeld, in der Trainerausbildung, im Kinder- und Jugendsport ... damit Sport nicht nur Bewegung ist.

Mit dem Jahr 2019 blicken die Herrenberg Raptors auf ein erfolgreiches Jahr zurück. Spieler, Coaches, Eltern und Unterstützer haben viel geleistet und eine positive Erfahrung auf und neben dem Spielfeld ermöglicht.

Die Jungs und Mädels haben auf dem Spielfeld Großartiges geleistet. Genauso wie die vielen Helfer hinter den Kulissen, die die Teamzone betreut haben, im Medical Team geholfen haben oder beim Catering für unsere Fans und Gäste. Hierfür möchten wir uns nochmals bei allen ganz herzlich bedanken. Ohne Euch, wäre diese Season nicht möglich gewesen!

Wir freuen uns auf ein starkes 2020!  
Andreas Uhlig



**American Football**

**Abteilungsleiter:** Markus Kasberger  
Mobil: 0176 70841631  
Markus.kasberger@herrenberg-raptors.de

**Head Coach:** Andreas Uhlig  
Mobil: 0174 1944624  
andreas.uhlig@herrenberg-raptors.de

**Wintertrainingszeiten**

Bis 15 Jahre: Mittwochs, Große JRS Halle, 17:30 - 19:00 Uhr  
Freitags, Kleine JRS Halle, 19:00 - 20:15 Uhr

Ab 16 Jahre / Erwachsene: Mittwochs, Große JRS Halle, 19:00 - 20:30 Uhr  
Freitags, Kleine JRS Halle, 20:30 - 21:45 Uhr

**Sommertrainingszeiten**

Bis 15 Jahre: Dienstags/donnerstags, Sportplatz Haslach, 18:00 - 20:00 Uhr

Ab 16 Jahre / Erwachsene: Dienstags/donnerstags, Sportplatz Haslach, 20:00 - 22:00 Uhr

Aktuelle Trainingszeiten und Änderungen finden Sie auf unserer Abteilungswebsite.

## Auf dem Weg zur Akademie

60 Jahre Badminton im VFL und kein bisschen langsam



Erste Mannschaft der Abteilung

Mit der Mitgliedsnummer 20 gehört der VFL zu den ersten 20 Vereinen, die Badminton in Baden-Württemberg eingeführt haben. Natürlich ein Grund zu feiern. Anlässlich unseres Jubiläumjahres hatten wir uns beim Badmintonverband um die Südostdeutschen Altersklassen Meisterschaften beworben. Im März dieses Jahres bekamen wir von den 140 Teilnehmern der Landesverbände Bayern, Sachsen und Baden-Württemberg viel Lob für die reibungslose Durchführung dieser Meisterschaften.

Die VfI-Akteure schafften es dabei, fünf Mal aufs Siegertreppchen und erreichten somit auch die Qualifikation zu den Deutschen Senioren Meisterschaften.

Im Mixed Thomas Heeß mit Marlies Kiefer aus Sachsen und Dietmar Hechler mit Christa Zimmermann aus Schorndorf. Im Herreneinzel Dietmar Hechler. Im Herren-Doppel Claus Fleck mit Achim Seidel und Dietmar Hechler mit Kurt Ehrler aus Offenburg.

### Da, wo der VfI mal war, da wollen wir wieder hin!

Unsere erste Mannschaft hat den Aufstieg in die Verbandsliga geschafft. Der erste Schritt ist somit getan. Zwei fehlen noch, um wieder in die Baden-Württemberg-Liga zu kommen. Mit den vielen hoffnungsvollen Talenten aus dem Jugendbereich können wir das Ziel BW-Liga in den nächsten Jahren erreichen. Das Team um Mannschaftsführer Jan-Hendrik Kalte versucht mit geballter Frauen-Power und viel Erfahrung bei den Herren einen der vorderen Tabellenplätze zu erreichen.

### Unterstützer für Badminton-Akademie gesucht

Auf dem Weg dorthin soll uns die Gründung einer Akademie helfen, die unseren Trainingsstützpunkt weiter aufwertet. Bis zum Jahr 2021 soll die Badminton Akademie Herrenberg stehen und unsere Arbeit weiter professionalisieren. Das gilt vor allem für das Training, aber auch die Qualifikation unserer Trainer. Um die nötigen Mittel dafür zu gewinnen, suchen wir aktuell einen Trikotsponsor, Turniersponsoren und Ausrüster. Wir bieten die Zusammenarbeit mit einer lebendigen Abteilung in einem erfolgreichen, familiären und fairen Verein, Platz auf unseren Trikots und Präsenz auf allen Kanälen. Informationen gerne von Roman Schwambersa.

r.schwambersa@gmx.de

Dietmar Hechler

### Auszug aus den Badmintonregeln

#### Neue Aufschlagregel beim Rückhandaufschlag

Der Ball darf nur unter 1,15 Meter serviert werden und der Schlägerkopf muss nach unten zeigen.

Die Aufschlagrichterin richtet den Fokus auf den Ball und kontrolliert, ob unter der geforderten Höhe von 1,15 Metern aufgeschlagen wird.

Sie schaut durch die wenige Quadratmeter große Plexiglasscheibe in der die Höhe von 1,15 Meter mit einer schwarzen Kennlinie markiert ist.

#### Zählweise

Jede Partei kann unabhängig vom Aufschlag punkten. Es werden zwei Gewinnsätze bis 21 Punkte je Satz gespielt. Eine Partei hat einen Satz gewonnen, wenn sie als erste 21 Punkte erreicht und dabei mindestens 2 Punkte mehr als die gegnerische Partei hat. Der Satz ist endgültig zu Ende wenn 30 Punkte erreicht sind. Gespielt wird auf 2 Gewinnsätze.



### Badminton

Abteilungsleiter:	Dietmar Hechler	dietmar@hechler-home.de
Stv. Abteilungsleiter:	Thomas Heeß	theess@t-online.de
Jugendleiter:	Thilo Stumpf	thilostumpf@web.de
Stv. Jugendleiter:	Thomas Heeß	theess@t-online.de
Sportwart:	Volker Zeeb-Steinle	zeeb_volker@gmx.de
Presse und Medien:	Roman Schwambersa	R.Schwambersa@gmx.de
Veranstaltungen:	Christiane Wolters	christiane.wolters@online.de

### Trainingszeiten in der Längenholzhalle - Mittwoch und Freitag

Kinder u. Jugend 6-17 Jahre;	Trainer: Joshua Fabian, Meisy u. Ronaldi Rusli
Anfänger u. Fortgeschr.	17.30 - 19.30 Uhr Thilo Stumpf, Shabal Ahmed, Thomas Heeß, Dietmar Hechler

### Erwachsene - Mittwoch und Freitag:

Aktive u. Mannschaftsspieler	19.30 - 22.00 Uhr	Trainer: Shabal Ahmed, Ronaldi Rusli
Hobbyspieler (Erw.)	20.00 - 22.00 Uhr	Trainer: Shabal Ahmed

### Hawk-Eye (dt. Falkenauge)

#### Jetzt auch bei Internationalen Turnieren im Badminton

Hawk-Eye ist ein computergestütztes System zur Ballverfolgung im Sport. Durch das System kann die Spielsituation im Nachhinein nahezu zweifelsfrei geklärt werden. Jeder Spieler darf pro Satz die Regel 2 mal in Anspruch nehmen.

Entwickelt wurde das System im Jahr 2001 vom britischen Mathematiker Paul Hawkins.

### Unser neuer Stützpunkttrainer

#### Gunter Bialasik

geb. 03.04.1964 in Koblenz

Abitur, Musikstudium

Seit 1997 wohnhaft in Stuttgart

Profimusiker, IT Freelancer, Trainer

seit 2010 Trainertätigkeit Badminton

2011 Lizenz C

2013 Lizenz B

2017/18 Ausbildungsjahr Trainer A absolviert



#### Spielertätigkeiten Badminton

Witten(NRW)

Bochum(NRW)

MTV Stuttgart

seit 2012 SG Schorndorf/Spieler & Trainer Jugend

seit 2016 BwBV Verbandstrainer, Landestrainer U13

**Hobbies** Musik, Australien, Aviation/Flugsimulation

#### Mein Motto

»Disziplin ist die Kraft, das für richtig gehaltene auch zu tun.«

## Der Coach mit dem Plan B

Nima Khosrovan aus Teheran bringt die Basketballer des VfL in Form.



**Der Coach der ersten Basketballmannschaft über die nötige Körpergröße, Witze auf Schwäbisch und seine Trainingsphilosophie.**

**B: Hallo Nima, schön, dass du dir für unsere Spotlight Zeit genommen hast. Ich weiß, du bist ja recht zeitintensiv in der Basketballabteilung verhaftet!**

**N:** Hallo Bennet und danke für die Einladung. Wie du weißt, coache ich dieses Jahr nur unsere erste Mannschaft und wegen meines Studiums kann ich leider die Jugendlichen nicht mehr trainieren. Die Vorbereitungszeit ist bald vorbei und

wir haben uns fleißig auf die neue Saison vorbereitet. Wir geben alles, um aufzusteigen. Das bedeutet, zwei Mal in der Woche hart und intensiv trainieren. Außerdem haben wir an einem Vorbereitungsturnier teilgenommen. Also, wir sind ready to start.

**B: Jetzt sieht man dir nicht wirklich an, dass du Basketballer bist - ich meine der Größe wegen - spielst du auch selbst?**

**N:** (schmunzelt) Deswegen bin ich ja Coach. Natürlich gibt es auch Positionen, auf denen man nicht unbedingt beson-

ders groß sein muss, um diese zu spielen. Dafür braucht man andere Fähigkeiten, wie zum Beispiel Ball-Handling und Passen.

**B: Wie hast du damals den Weg zum Basketball beim VfL Herrenberg gefunden?**

**N:** Als ich hier neu war, habe ich ab und zu im Freien hobbymäßig Basketball gespielt. Irgendwann mal hat jemand mir empfohlen, bei den »Hurricanes« nachzufragen, ob ich dort mitmachen darf. Sie waren natürlich sehr nett und haben mich sofort aufgenommen.

**B: Waren deine geringen Sprachkenntnisse zu Beginn ein Hindernis, dort auf bzw. angenommen zu werden?**

**N:** Mit der Sprache kam ich eigentlich

immer irgendwie zurecht, weil ich und viele von den Jungs auf Englisch kommunizieren konnten. Es war aber nicht immer einfach. Irgendjemand musste mal die Witze und Gespräche übersetzen, damit ich auch etwas verstehe. Also, ich musste Deutsch (und auch Schwäbisch) lernen, um mich näher zur Mannschaft zu bringen. Nach einiger Zeit habe ich alle gebeten, mit mir nur auf Deutsch zu reden. Ich habe sogar meine Trainer- und Schiedsrichterscheine auf Deutsch gemacht, was am Anfang nicht so leicht war. Die Mannschaft und der VfL haben mir dabei sehr geholfen.

**B: Das heißt beim VfL Herrenberg kann man Karriere machen?**

**N:** Ja natürlich. Der Verein möchte immer ausgebildete Trainer und Schiedsrichter haben. Sie übernehmen alle Anmeldegebühren sowie bei Bedarf Reise- und Übernachtungskosten.

**B: Gab es denn eine Verbindung zum Basketball bevor du in die »Mitmachstadt« gekommen bist?**

**N:** Ich komme aus Teheran. Dort habe ich mit acht Jahren mit dem Basketball angefangen. Und leider nach ein paar Jahren erst einmal aufgehört, weil die Schule für mich bzw. meine Eltern wichtiger war. Trotzdem habe ich versucht, immer wieder freizeitmäßig Basketball zu spielen. Als ich hier war, habe ich nochmal angefangen.

**B: Welche Unterschiede fallen dir spontan dazu ein?**

**N:** Der erste Unterschied, der mir einfällt, ist wie einfach man hier zur Halle gehen kann, um Basketball und andere Sportarten zu spielen und zu lernen. In Teheran gibt es zwar viele multifunktionelle Sporthallen, sie sind aber oft für Futsaler gedacht. Es gibt wenige Mög-

lichkeiten, so wie hier, dass man hobbymäßig zur Halle geht, um Basketball zu spielen.

**B: Gibt es denn professionelle Basketball Strukturen in deiner alten Heimat?**

**N:** Natürlich nicht so gut strukturiert wie hier. Hier gibt's so viele Mannschaften für Jung und Alt in verschiedenen Klassen und Ligen von den Anfängern bis zu den Professionellen. Bei uns gibt es selten Ligen für Amateurmansschaften und die Ligen sind nur für Profis gedacht. Also es ist sehr schwer, da rein zu kommen.

**B: Wenn du Trainer der Deutschen Basketball Nationalmannschaft sein könntest - welche Maßnahmen würde der Trainer Nima nach dem desaströsen Abscheiden des Teams bei der Weltmeisterschaft in Russland vornehmen?**

**N:** Ich bin der Meinung, als Coach muss man immer einen Plan B haben und nicht alle Eier in einen Korb legen. Meiner Meinung nach gab es zu viel Verantwortung und Belastung auf einem Spieler. Dennis Schröder kann nicht alleine die Mannschaft führen, wenn er so weit von seiner Topform entfernt ist.

**B: Und was macht so ein Basketballbegeisterter noch so in seiner Freizeit?**

**N:** Außer Basketball habe ich eine Vorliebe für Foto- und Videografie. Ich investiere manchmal zu viel Zeit dafür. Ich poste sie auch im Internet.

**B: Eine letzte Frage Nima: Du wurdest deinem Vornamen nach ja an einem Sonntag geboren. Aber was verbirgt sich hinter deinem Nachnamen?**

**N:** Mein Nachname »Khosrovan« hat eigentlich einen zweiten Teil: »Isfahanik«. Khosrovan ist die Pluralform von »Khosro«, was im alten Persien »König« bedeutet. Die Übersetzung bedeutet

also »Könige von Isfahan«. Mein Stammbaum geht somit zurück bis zu den alten Königen. Ich bin also ein echter Prinz! (lacht)

**B: Vielen Dank für unser Gespräch meine Hoheit »Prince of Persia«. Das letzte Wort geht natürlich an Sie!**

**N:** Als letztes möchte ich mich bei meiner Mannschaft und dem VfL für das Vertrauen bedanken. Ich freue mich, wenn ich sehe, wie viele Personen von jung bis alt bei uns Basketball spielen und dabei Spaß haben. Ich hoffe, dass die Anzahl der Spieler\*innen in unseren Mannschaften weiterwächst. Jede und jeder ist bei uns herzlich willkommen und kann zu jeder Zeit reinschnuppern. Wer auch Lust auf Zuschauen bekommen hat, kann gerne an unseren Heimspieltagen vorbei kommen und unsere Mannschaften anfeuern. Die Spiele sind normalerweise am Wochenende. Die Termine findet man online. Wir freuen uns auf euren Besuch.

Interview: Bennet Melcher



<b>Basketball</b>	www.herrenberg-hurricanes.de vfl.herrenberg.hurricanes@gmail.com	
Abteilungsleiter:	Axel Müller	0160 / 8577849
Stellv. Abt.leiter:	Mark Polster	0157 / 71302702
Stellv. Abt.leiter:	Florian Nieuwenhuizen	0157 / 81641676
Jugendleiter:	Joshua Carpenter	0176 / 55106226
<b>Trainer:</b>		
U10, U12, U14, Herren 3:	Stacy Muse	Telefon 0175 / 8576879
U8:	Christoph Küpfer	Telefon 0176 / 32738968
U16:	Mustafa Kabak	Telefon 0174 / 6119931
Herren 1+2:	Nima Khosrovan	Telefon 0157 / 52383621
Freizeitspieler:	Günter Schmickl	Telefon 07032 / 24142
<b>Trainingszeiten:</b>		
U8:	Mo 17.30 bis 18.30 Uhr	Aischbachhalle
U10/12/14:	Mo & Mi 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr	Kreissporthalle
U16/Herren 3:	Mo & Mi 19.00 bis 20.30 Uhr	Kreissporthalle
Herren 1/2:	Mo & Mi 20.30 bis 22.00 Uhr	Kreissporthalle
Freizeit:	Mo & Mi 20.30 bis 22.00 Uhr	Kreissporthalle
Freies Training:	Fr 19.00 bis 20.30 Uhr	Kreissporthalle
Änderungen möglich, aktuelle Trainingszeiten online auf unserer Website.		

## Anvisieren und Abdrücken

Warum Cheerleading – es gibt so viele Sportarten?



**Steckbrief**

Annika Vormwald  
Alter: 24  
Ausbildung:  
ausgebildete Fotografin  
Cheerleader seit 2008  
Frühere Sportarten:  
Jazz Dance, Windsurfen



Was macht Cheerleading so spannend und abwechslungsreich? Wir haben Annika Vormwald gefragt, die seit mehr als zehn Jahren diesen Sport mit Begeisterung ausübt.

**Hallo Annika, was hat dich zum Cheerleading gebracht. Es gibt doch viele andere Alternativen?**

Ich habe als Kind und Jugendliche schon viele Sportarten ausprobiert, konnte aber nie die Passende für mich finden. Meistens waren mir diese zu einseitig und so bin ich nie lange dageblieben. Bis ich dann auf Cheerleading aufmerksam wurde. Das vereint so viele Dinge: Tumbling (Bodenturnen), Tanzen, Akrobatik, bzw. Menschenpyramiden und Stunts. Dazu ist Cheerleading nicht einfach nur eine Sportart, sondern eine Lebenseinstellung, die man auch in den Alltag mitnimmt.

**Welche Eigenschaften muss man mitbringen?**

Ganz wichtig ist es ein Teamplayer zu sein, da in diesem Sport der Teamzusammenhalt das A und O ist. Jeder muss sich auf den anderen in vielerlei Hinsicht verlassen können. Die restlichen Eigenschaften kommen durch effektives Training und mit der Liebe zum Cheerleading.

**Du bist nicht nur Team-Mitglied der Eagles Cheerleader, sondern auch die Teamfotografin: Wie kam es dazu und welche Vorteile hast du dadurch beim Bilder schießen?**

Dazu kam es durch meine Leidenschaft zur Fotografie und letztendlich durch meine Ausbildung. Hierfür muss man im Laufe der Lehrzeit einige Aufgaben abarbeiten, wofür ich gerne meine Mädels

vom Cheerleading abgelichtet habe. Dadurch, dass ich für meine Ausbildung in den Schwarzwald gezogen bin, konnte ich 2018 nicht aktiv an den Landesmeisterschaften teilnehmen. Deshalb war ich dort erstmals ausschließlich als Teamfotografin dabei. Als Nicht-Aktive dabei zu sein habe ich jedoch nicht lange ausgehalten und bin das Jahr darauf als Cheerleader und als Fotografin dabei gewesen. Da ich den Sport mit all seinen Abläufen in- und auswendig kenne und weiß, worauf es bei der Präsentation eines Programms ankommt, habe ich große Vorteile gegenüber anderen Fotografen, den richtigen Moment zu erwischen. Auch, dass ich immer noch ein Teil vom Team bin, ist für mich als Fotografin ein riesiger Vorteil. So kann ich ganz persönliche und ungestellte Momente einfangen.

**Selbst aktive Cheerleaderin im Team und gleichzeitig hochwertige Fotos machen. Wie muss man sich das vorstellen und was ist dabei die Herausforderung?**

Für mich ist das die perfekte Verbindung zweier Leidenschaften, aber es ist tatsächlich nicht immer einfach. Bei der diesjährigen Meisterschaft sind mehrere Teams der Eagles Cheerleader gestartet und auch ich war aktiv beim Senior Team mit dabei. Das hieß für mich mit dem jeweiligen Team im Point- of-no-return (dem Wartebereich der Teams vor dem Auftritt) zu warten, mit vor die Matte zu gehen, um während des Programms zu fotografieren und danach das nächste Team wieder fotografisch zu begleiten. Dazu gibt es natürlich Shootings und Teambilder in den Pausen und Reportage-Aufnahmen während des gesamten

Tages. Zum Schluss war dann mein eigenes Team dran und ich habe meine Kamera in gute Hände übergeben, mir meine Uniform angezogen und bin mit meinem Team auf die Matte gegangen.

**Hat man dir manche Bilder schon übelgenommen, schließlich besteht ein Großteil des Teams aus Mädchen – das ist sicher nicht einfach das richtige Bild zu schießen.**

Ja, tatsächlich gab es schon die eine oder andere Beschwerde, aber alles mit Humor, denn manche Bilder entstehen einfach aus einem lustigen Moment heraus und diese möchte ich natürlich niemandem vorenthalten. Aber ansonsten sind die Cheerleader einfach dankbar und freuen sich über meine Bilder.

**Was war für dich dein bisher größter Erfolg?**

Das war der vierte Platz auf der deutschen Meisterschaft 2016, bei der wir trotz einer Verletzung in der ersten Runde noch einmal die Möglichkeit hatten, im Finale unser Können unter Beweis zu stellen.

**Welche Veränderung im Sport würdest du dir wünschen auch auf Bezug als Fotografin?**

Ich wünsche mir, dass die Cheerleader-Teams untereinander mehr zur Einheit werden und sich jeder für jeden freuen kann. Im Gegensatz dazu gefällt mir der Teamrückhalt innerhalb unseres Teams besonders gut und dass dieser auch über den Sport hinausgeht. Veränderungen für mich als Fotografin sind nicht nötig, da ich es liebe, den Moment festzuhalten.

Interview: Danja Deffner



**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

## Ein Haus mit vielen Zimmern

Beim VFL-Freizeitsport sind sogar bestehende Gruppen willkommen



»Jeder kann, keiner muss«, lautet das ungeschriebene Motto der Freizeitportler im VfL. Gemeinsam sich bewegen und Sport machen, ohne Leistungsdruck und Wettkampfstress. Die Angebote sind so vielfältig wie die Interessen unserer Mitglieder. Laufen, Radfahren, Nordic Walking, Jonglieren, Faustball, Basketball, Hockey und Teensport sind einige Beispiele. Dazu kommen je nach Gruppe Gymnastikeinheiten, die die Beweglichkeit verbessern und die Muskeln stärken. Von Frühjahr bis Herbst bieten Horst und Monika Kohler einmal im Monat, jeweils freitags, eine schöne Wanderung an.

Ganz wichtig: Hier, wie bei vielen anderen Gruppen, kommt die Gemeinsamkeit nicht zu kurz. Abteilungsübergreifende Grillfeste oder die ein oder andere Wanderung runden das Angebot ab.

### Offen für neue Mitglieder

Jeder darf mal reinschnuppern, ob die Sportart, die Intensität und die Gruppe richtig sind. Auch kleinere und größere

Gruppen, die sich schon immer mal überlegt haben, sich einem Verein anzuschließen, finden bei uns Voraussetzungen, die nur ein Sportverein bieten kann. Da ist natürlich die Möglichkeit, die städtischen Sporteinrichtungen nutzen zu können, auch wenn wir hier immer eng an der Kapazitätsgrenze sind. Aber bisher hat unser Koordinator Jürgen Metz es immer geschafft, alle Wünsche unter einen Hut, beziehungsweise in die verfügbaren Hallenzeiten zu packen. Unser Verein bietet aber noch mehr! So sind alle Mitglieder automatisch bei Sportunfällen versichert. Zudem steht uns die leistungsfähige Geschäftsstelle eines großen Vereins zur Verfügung, die die Mitgliederverwaltung und viele andere administrative Aufgaben erledigt. Nicht zuletzt: Mitglieder können zu vergünstigten Konditionen im VfL-Studio trainieren und die zahlreichen Kursangebote individuell nutzen. Wer will, kann beim VfL das Sportabzeichen absolvieren und sich so mit anderen in seiner Altersgruppe messen.



Als Abteilung sind wir immer daran interessiert, qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter zu gewinnen. Bei ernsthaftem Interesse übernehmen wir deshalb die Kursgebühren für den Erwerb der C-Lizenz. Je nach Termin finden die Kurse sogar hier bei uns in Herrenberg statt. Es gibt also viele Gründe, einfach mal vorbeizuschauen oder anzurufen. Wir freuen uns!

Volker Lehmkuhl



### Freizeitsport

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

	Winter	Sommer
Mo. <b>Radfahren</b> ab Hallenbad Ansprechpartner: Volker Beck 07032 26512		17:00 Uhr
<b>Jonglieren</b> , Längenholzhalle, Fitnessraum 1 Ansprechpartner: Gernot Vobornik 07032 29895	20:00 Uhr	20:00 Uhr
<b>Faustball</b> Längenholzhalle Ansprechpartner: Wolfgang Bacher 07032 21825	19:00 Uhr	19:00 Uhr
Di. <b>Walking und Nordic Walking</b> ab Waldfriedhof <b>Gymnastik</b> im VfL Center Ansprechpartner: Helga Stoll 07032 318 99	08:30 Uhr 17:00 Uhr	08:30 Uhr 17:00 Uhr
Mi. <b>Radfahren</b> ab Hallenbad Ansprechpartner: Willi Behr 07032 24122		16:00 Uhr
<b>Walking und Nordic Walking</b> ab Waldfriedhof Ansprechpartnerin: Anne Christian-Kano 07032 23607		18:30 Uhr
<b>Laufftreff</b> ab Waldfriedhof Ansprechpartner: Siegfried Scheffler 07032 31856	15:30 Uhr	18:30 Uhr
Do. <b>Gymnastik und Ballspiele</b> im VfL Center Ansprechpartner: Helga Stoll 07032 31899	19:00 Uhr	17:00 Uhr
<b>Teensport</b> 13 bis 17 Jahre, Schickhardthalle Ansprechpartnerin: Ulrike Döhl 07032 919568	19:00 Uhr	19:00 Uhr
<b>Gymnastik und Hallenhockey</b> Jerg-Ratgeb-Realschule Ansprechpartner: Helga Stoll 07032 318 99	19:00 Uhr	19:00 Uhr
<b>Allround-Sportgruppe</b> , Jerg-Ratgeb-Realschule Ansprechpartner: Axel Flettner 07457 9463569	20:30 Uhr	20:30 Uhr
So. <b>Walking und Nordic Walking</b> ab Waldfriedhof <b>Laufftreff</b> ab Waldfriedhof Ansprechpartner: Siegfried Scheffler 07032 31856	08:30 Uhr 08:30 Uhr	08:30 Uhr 08:30 Uhr
<b>Disc Golf</b> Ansprechpartner: Scott Downing Facebook: Disc Golf Herrenberg		14:00 Uhr

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

## Immer am Ball

Auch nach 100 Jahren Fußball in Herrenberg dreht sich bei uns alles ums runde Leder

Ok, es gibt Dinge, die sind mindestens genauso wichtig wie Fußball. Aber so richtig viele sind das dann doch nicht. Schon gar nicht in einem Jubiläumsjahr, wie es die Fußballabteilung zu ihrem 100. Geburtstag feiern durfte. Wir haben mal zusammengestellt, was in den letzten Monaten alles so passiert ist und was bis zum Jahresende noch auf dem Programm steht.

Eines können wir noch zusätzlich versprechen: Auch im Jahr 101 wird es nicht langweilig.

### 14. bis 18.04.

**Fußballcamp mit Juventus Turin Fußball Academy findet zum ersten Mal in Deutschland statt - gleich beim VfL Herrenberg!**

In Kooperation mit der Juventus Turin Academy trainierten 61 Jungen und Mädchen im Alter von 6 bis 17 Jahren beim Fußballcamp im Herrenberger Volksbank-Stadion. Unter Anleitung der UEFA lizenzierten Coaches aus der Fußballschule des italienischen Rekordmeisters wurden täglich zwei Trainingseinheiten absolviert. Das Feedback der Teilnehmer aus immerhin sechs verschiedenen Nationalitäten war durch die Bank positiv. Auch die Juventus Academy signalisierte an Organisator Giuseppe Costanza die Bereitschaft, das Event in Herrenberg zu wiederholen. Nach dem Camp wurde der 12-jährige Mika Seeger, Spieler der D-Juniorenmannschaft des VfL Herrenberg, vom italienischen Vorzeigeklub zu einem Wettbewerb, der Nachwuchsschmiede des italienischen Erstligisten, eingeladen. Dort nahm er mit einem europäischen Auswahlteam an der »Weltmeisterschaft« der »Juve-Academy« teil.



### 03.06. Neues Führungsteam bildet sich auf der Abteilungsversammlung

Nach zehn Jahren hört Rainer Braun als Abteilungsleiter in der Fußballabteilung auf. Bei der Abteilungsversammlung am 3. Juni stellte sich das Führungsteam neu auf. Fortan fungieren im »Abteilungsleitungsgremium« neun Personen. Damit können die wachsenden Aufgaben in einem Verein besser verteilt werden.



### 19.06. Stadiongaststätte wird zum Graffiti-Kunstwerk

Pünktlich zu den Festspielen zum 100-jährigen Jubiläum präsentiert sich die alte Stadiongaststätte als farbenfrohes Objekt. Drei Graffiti-Künstler lassen an der alten Herrenberger Stadiongaststätte ihrer Fantasie freien Lauf - und das völlig legal und auf ausdrücklichen Wunsch des VfL Herrenberg. Denn die Tage des traditionsreichen Gebäudes sind gezählt. Schon bald wird sie einem Neubau weichen.



### 30.06. Frauen VfL Herrenberg - SC Freiburg

Mit 1:11 (1:3) haben die Oberliga-Frauen des VfL Herrenberg vor rund 300 Zuschauern im Volksbank-Stadion das Festspiel gegen den SC Freiburg verloren. Das Ergebnis stand bei der Partie im Rahmen der Feierlichkeiten allerdings im Hintergrund.



### 29. und 30.06. Junior-Cup für D-Junioren bis Bambinis

Zwei Tage lang wurde das Feldturnier um den Junior-Cup des VfL Herrenberg ausgetragen. Bei insgesamt 6 Turnieren kämpften Spieler und Spielerinnen von den Bambinis bis zu den D-Junioren um die heißbegehrten Pokale.



### 06.07. Herren VfL Herrenberg - VfB Traditionsmannschaft

Obwohl die Traditionsmannschaft des VfB Stuttgart nur mit 13 Spielern anreiste, gewann das Team gegen die ehemaligen Verbandsliga-Kicker des VfL Herrenberg klar mit 7:2. Etwa 600 Zuschauer waren gekommen, um die auf beiden Seiten mit Vereinslegenden gespickten Mannschaften zu sehen.



### 10. und 11.09. Volksbank-Regio-Cup für A- und B-Junioren

An zwei Tagen fand im Herrenberger Volksbank-Stadion wieder der Volksbank Regio-Cup als verbindendes Element im Sport und im Jugendfußball statt. Das Vorbereitungsturnier der A- und B-Junioren hat der VfL Herrenberg langfristig als Wettbewerb für höherklassige Mannschaften vor dem Saisonstart etabliert. Bei den A-Junioren holte sich der VfL Herrenberg den Turniersieg. Bei den B-Junioren setzte sich der FC Rottenburg im Finale beim Elfmeterschießen gegen den VfL Nagold mit 2:1 durch.

### 27. bis 30.12. und 02.01.2020 KSK-Cup für Junioren und Juniorinnen

Die D1 Junioren (Jahrgang 2007 und jünger) versuchen ihren letztjährigen Turniersieg in der heimischen Längenholzhalle zu verteidigen.



### 27. bis 29.12. 50. Gäubote Cup für Herren

Der Gastgeber VfL Herrenberg hat den 49. Gäubote-Cup in der Längenholzhalle im letzten Jahr gewonnen. Im Finale schlug der Bezirksligist das Verbandsligateam des VfL Nagold. Mit 3:0 ließ das Team von Trainer Michael Sattler dem Favoriten und Titelverteidiger am Ende nicht den Hauch einer Chance. Welche Überraschungen wird sich die Fußballabteilung für die 50. Auflage des beliebten Turniers einfallen lassen? Wir sind gespannt.

Jasmin Kloss





1



3



2



4



1 Zufriedener VfL-Coach Steve Henrich  
2 Ansprache Bezirksvorsitzender Fußball Richard Armbruster

3 Ex Bundesliga-Schiri Knut Kircher  
4 Freiburger Trainer Daniel Kraus



1



2



3



4



5



1 Ex Nationalspieler + Europameister Hansi Müller mit Achim Glückler  
2 Guido Buchwald am Ball

3 VfB-Torwart Christoph Weber  
4 Hansi Müller + Asgeir Sigurvinson (Bayern + VfB)

5 Links: VfB Ehrenspielführer und Fußball-Weltmeister Guido Buchwald; Mitte: Günther Dengler, Ex Geschäftsführer Stuttgarter Kickers+Ex Abteilungsleiter Fußball VfL Herrenberg; Rechts: Roland Mall, VfB Stuttgart+Ex Trainer VfL Herrenberg; Vorne: VfB-Fan Maurice

**Fußball**

**Leitung Sport und Sprecher der AL**  
Markus Rühle, Telefon: 0170-5204304  
mruehle@vfl-herrenberg-fussball.de

**Stellv. Sprecher der AL**  
Harald Kenne, Telefon: 0172-9705846  
hkenne@vfl-herrenberg-fussball.de

**Leitung Jugend und Koordinator Bambini, F/E**  
Müjdat Andic, Telefon: 0176-62296639  
info@vfl-herrenberg-fussball.de

**Leitung Finanzen**  
Jasmin Kloss, Telefon: 0152-02125862  
jweckenmann@vfl-herrenberg-fussball.de

**Leitung Kommunikation**  
Florentine Buck, Telefon: 0157-37176566  
florentinebuck@gmx.de

**Spielleiter Herren**  
Giuseppe Costanza, Telefon: 0174-3759391  
giuseppe.costanza@freenet.de

**Leitung SPORTSHELDEN Fußballschule**  
Heiko Schanz, Telefon: 0173-65 09 77 9  
heiko.schanz@gmx.net

**Spielleiter Damen/ Juniorinnen**  
Steve Henrich, Telefon: 0152 -34533432  
shenrich@vfl-herrenberg-fussball.de

**Koordinator D/ C Junioren**  
Bastian Stephan  
bstephan@vfl-herrenberg-fussball.de

Alle Trainingszeiten unter  
<https://vfl-herrenberg-fussball.de>

## Starke Grundlagen für eine erfolgreiche Laufbahn

Ob mit oder ohne Ball: Ein vielfältiges Training macht Spaß und fit



Interview von Denis Lide

Seit Oktober 2017 gibt es ein neues Gesicht beim VfL Handball in Herrenberg. Sina Sprütten stammt aus Bielefeld und betreut die E-Jugend des VfL Herrenberg und bildet die jungen Spielerinnen und Spieler in den Grundlagen des Handballsports aus. Das richtige Fangen, Werfen und Laufen gehörten ebenso zum Repertoire, wie Koordination und Athletik.

Genau hier setzt die 27-Jährige Produktmanagerin ihre Schwerpunkte im Training. Den Erfolg sehen die Trainer der D-Jugend in der guten Grundlagenausbildung, auf der sie dann richtig gut aufbauen können.

Wir haben Sina nach ihrer Motivation und ihren Erfahrungen gefragt:

**SpoRtlight: Hallo Sina, wie geht es Dir hier im Ländle? Ist es anders als in Deiner Heimat?**

**Sina Sprütten:** Mir geht es immer gut und ich freue mich hier zu sein. Mittlerweile habe ich mich an Euch gewöhnt.

**Es freut uns natürlich, dass es eine so engagierte Persönlichkeit nach Herrenberg verschlagen hat. Wie bist Du eigentlich zum Handball und Deinem Engagement in der E-Jugend gekommen?**

**Sina Sprütten:** Ich habe früher schon in der Jugend Handball gespielt. Während des Studiums war das leider nicht mehr möglich. In Herrenberg habe ich dann wieder bei den Frauen angefangen und wurde in einem Training angesprochen, ob ich nicht Lust hätte, die E-Jugend zu betreuen. So bin ich letztendlich zu der Aufgabe gekommen und es macht mir riesigen Spaß. Die Kinder sind engagiert und die Eltern hilfsbereit. Genau das, was ich am Mannschaftssport mag.

**Hast Du Bekannte hier? Wie war es denn für Dich, hier her zu ziehen?**

**Sina Sprütten:** Am Anfang war es schon etwas komisch. Aber genau hier hat mir der Handball sehr geholfen und ich habe sehr schnell Anschluss gefunden. Sprachlich gab es zwar anfangs leichte Schwierigkeiten... (lacht)

**Schwierigkeiten? Das können wir uns nicht vorstellen.**

**Welche Schwierigkeiten?**

**Sina Sprütten:** Naja, unser damaliger Trainer, Bernd Nüssle, redet schon ziemlich schwäbisch. Und wenn er dann etwas impulsiver wurde, verstärkte sich der Akzent noch mehr. So haben mir die Mitspielerinnen ab und an etwas »übersetzen« müssen.

**Da hast Du ja bei der E-Jugend des VfL Glück. Hier reden die meisten Hochdeutsch. Du machst gerade dabei Deine C-Lizenz als Übungsleiterin. Wie ist es und was ist Deine Motivation?**

**Sina Sprütten:** Mir macht die Arbeit mit den Kindern super viel Spaß und es ist ein sehr guter Ausgleich zum Berufsalltag. Es ist schön zu sehen, wie die handballerischen Grundsteine gelegt werden und die älteren Jugendmannschaften, aber vor allem auch die Kinder selbst, davon profitieren. Das soll nicht abgekaut klingen, aber die Kinder geben mir dadurch sehr viel zurück. Mit Spaß den Handballsport zu lernen und das auch noch erfolgreich, ist doch eine super Sache. Vom Erwerb der Lizenz erhoffe ich mir, mein Training und den Inhalt noch effektiver und abwechslungsrei-



cher zu gestalten. So haben alle etwas davon: Spiel, Spaß, Erfolg und vor allem Gesundheit und das Ganze möglichst effektiv. Denn ich habe schon den Anspruch, dass es den Kids Spaß machen soll, aber der Erfolg gehört eben auch zum Spaß dazu.

**Vielen Dank Sina. Wir hoffen Du bleibst uns noch lange treu.**

**Sina Sprütten:** Sehr gerne. So schnell werdet Ihr mich nicht mehr los. Dafür macht es zu viel Spaß (lacht).

Interview: Denis Lide



Handball		
<b>Abteilungsleiter</b>	Jan Engau	0151-22031967 abteilungsleitung-handball@vfl-herrenberg.de
<b>Jugendleiter</b>	Christian Stahl	0172-6859566 jugendleitung-handball@vfl-herrenberg.de
<b>Sportliche Leitung</b>	Anja K.	0176-32686330 sportliche-leitung-handball@vfl-herrenberg.de
<b>Gemischte Minis</b>	Jahrgang 2013 u. 2014	Do 17.00 – 18.15 Kreissporthalle Betreuer: Anja K., Andrea Weingartner
<b>Gemischte F-Jugend</b>	Jahrgang 2011 u. 2012	Di 18.00 – 19.30 Schickhardt-Halle Betreuer: Carsten Krebs
<b>Gemischte E-Jugend</b>	Jahrgang 2009 u. 2010	Winterhalbjahr Mo, Do 17.30 – 19.00 Kreissporthalle Sommerhalbjahr Di, Do 17.30 – 19.00 Kreissporthalle Betreuer: Jens Felix, Pauline Wörner
<b>Weibliche E-Jugend</b>	Jahrgang 2009 u. 2010	Winterhalbjahr Mo, Do 17.30 – 19.00 Kreissporthalle Sommerhalbjahr Di, Do 17.30 – 19.00 Kreissporthalle Betreuer: Sina Sprütten, Sarah Ludwig

## Kampfkunst - jetzt auch mit Vovinam

Eine umtriebige Abteilung in drei Beispielen

Nein, es handelt sich nicht um ein neues Medikament. Auch wer auf eine neue Zubereitung asiatischer Speisen tippt, liegt falsch. Richtig ist dagegen, dass wir unser Kurs- und Ausbildungsangebot um die vietnamesische Kampfkunst Vovinam erweitern.

Vovinam wurde 1938 von Nguyen L?c gegründet und entstand aus den effektivsten Techniken älterer Kampfkünste. Vovinam hat sich aus der durch vielfältige Einflüsse geprägten Geschichte des Landes entwickelt. Diese Techniken wurden an den Kampfschulen Vietnams angeboten, um die Wehrhaftigkeit des Volkes zu steigern. Vovinam ist eine Art der Selbstverteidigung und dient der Stärkung des Selbstvertrauens.

Das Besondere: Nach der Lehre von Großmeister Lê S?ng wird

nach dem Prinzip »Eines ist in Dreien« gelernt. Eine Technik wird also dreimal gelehrt: als Einzeltechnik, in der Quyen als Form und der Song Luyen als Ablauf. Die Abläufe vereinen systematisch Angriffs- oder Abwehrtechniken. Als Erstes wird das Fallen und Rollen eingeübt, gefolgt von Angriffen mit Hand und Fuß. Würfe und Sprünge setzen wir sowohl beim Angriff und bei der Abwehr ein. Ein weiteres Element ist das Ringen, das als Abwehr angewendet wird. Bei den höheren Gurtstufen kommen auch Waffen zum Einsatz wie Kurz- und Langstock oder sogar Fächer.

Der VfL bietet die Philosophie und das Erlernen dieser Kampfkunst in Herrenberg an. Unser Mitglied und Übungsleiter Willi Dongus startet das Training in der Sporthalle der Jerg-Ratgeb Schule. Trainingstermin ist montags von 19:45 bis 20:45 Uhr für Jüngere und von 20:45 bis 21:45 Uhr für Junggebliebene. Da die kleine Turnhalle der Jerg-Ratgeb Schule allerdings zurzeit wegen eines Wasserschadens gesperrt ist, wird der Montag durch einen Samstagstermin 14 bis 16 Uhr in der Spinninghalle des VfL Centers ersetzt, bis die JRS Halle wieder einsatzfähig ist. Vielen Dank an den Hauptverein für diese schnelle und pragmatische Lösung! Bitte melden Sie sich bei Interesse beim VfL an: [organisation@kampfkunst.vfl-herrenberg.de](mailto:organisation@kampfkunst.vfl-herrenberg.de). Wir freuen uns auf Sie!

### Kampfkunst goes Public

Der Kickbox-Auftritt auf dem Stadtfest sollte unseren Kämpfern ein wenig Öffentlichkeit verschaffen und demonstrieren, was Kickboxen ausmacht. Wenig überraschend für die meisten Zuschauer war vermutlich, dass die Vorführung mit Box- und Kicktechniken sowie Meidbewegungen begann. Verblüfung im Publikum war es dann aber doch, als wir zeigten, wieviel Beweglichkeit eine gute Kickboxerin mitbringen muss - fast schon wie eine Primaballerina. Auch der gesprungene »Tornado« Kunst-Kick (siehe Bild) war eine echte Überraschung. Den Abschluss bildete ein Demonstrationsblock zur Selbstverteidigung. Kickboxen ist eben mehr als Schlä-

ge und Tritte. Wir zeigten Abwehren gegen Stock- sowie Faustangriffe und erklärten die Grundprinzipien. Der Stock ist zum Beispiel eine Langwaffe, weshalb man - entgegen dem ersten Instinkt - die Distanz zum Gegner hier möglichst schnell verkleinern sollte, um ihm und der Waffe das Momentum zu nehmen. Was wir bewusst nicht zeigten, waren Messerabwehren. Wir wollten nicht die Illusion schaffen, es gäbe eine gute Abwehr gegen Messerangriffe. Die beste Messerabwehr sind schnelle Beine.

### Am Puls der (Kampfkunst) Zeit

Auf dem Kwon Seminar in Vierkirchen Ende September bildeten sich Michael Zinser und Frank Sawatzke in den neuesten Techniken weiter (auf dem Photo mit Peter Aerts). Gleich, ob es um Gewaltprävention, Boxen, Kickboxen, Clinchen/Ringen in Mixed Martial Arts oder Selbstverteidigung mit und gegen Waffen ging: die Kwon Academy hatte die

besten Spezialisten versammelt, um den Trainern der Kampfschulen und Vereine aus ganz Deutschland den State of the Art im Kampfsport zu vermitteln.

Mit »Tiny« Tina Rupprecht, der WBC Boxweltmeisterin im Minimumgewicht, glitten wir boxerisch durch die Halle (Tina schwebte, wir stampften ein wenig), Peter »Dutch Lumberjack« Aerts zeigte uns, mit welchen Box- und Trittkombinationen er seine drei K1 Weltmeisterschaftstitel gewonnen hat. Und wir lernten von Sascha Scharma, einem Mixed Martial Arts Profi, wie man sich am Mann im Clinch verhält. Zum Schluss brachte uns Falk Berberich, der Krav Maga Defcon Chef Deutschland, bei, wie wir uns mit der eigentlich immer gleichen Bewegung gegen verschiedene Angriffe verteidigen können. Wir freuen uns schon darauf, die neuen Eindrücke und Fähigkeiten in den nächsten Trainings an alle Kampfsportler des VfL Herrenberg weiterzugeben.

Frank Sawatzke



Michael Zinser mit Peter Aerts und Frank Sawatzke



### Kampfkunst

**Abteilungsleiter:** Fabian Reinhardt  
[abteilung.kampfkunst@vfl-herrenberg.de](mailto:abteilung.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. 19.15 - 20.30 Uhr

**Kickboxen:** Fr. 18.15 - 19.15 Uhr

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

## 10 km; 21 km; 42,195 km; ... km 1, 2, 3, ... 6 Monate LAUFzeit und LT VfL Herrenberg

### LAUFzeit meets Laufreff

Vom 6. April bis zum 28. September 2019 begleitete der Laufreff wöchentlich samstags eine Laufgruppe von zehn Läufer/innen des Projektes LAUFzeit. Die LAUFzeit wird vom Eventservice Stahl organisiert, gemeinsam mit den Kooperationspartnern AOK Stuttgart-Böblingen, der Schönbuch Braumanufaktur, der Kreissparkasse und der Kreiszeitung Böblingen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhielten über sechs Monate

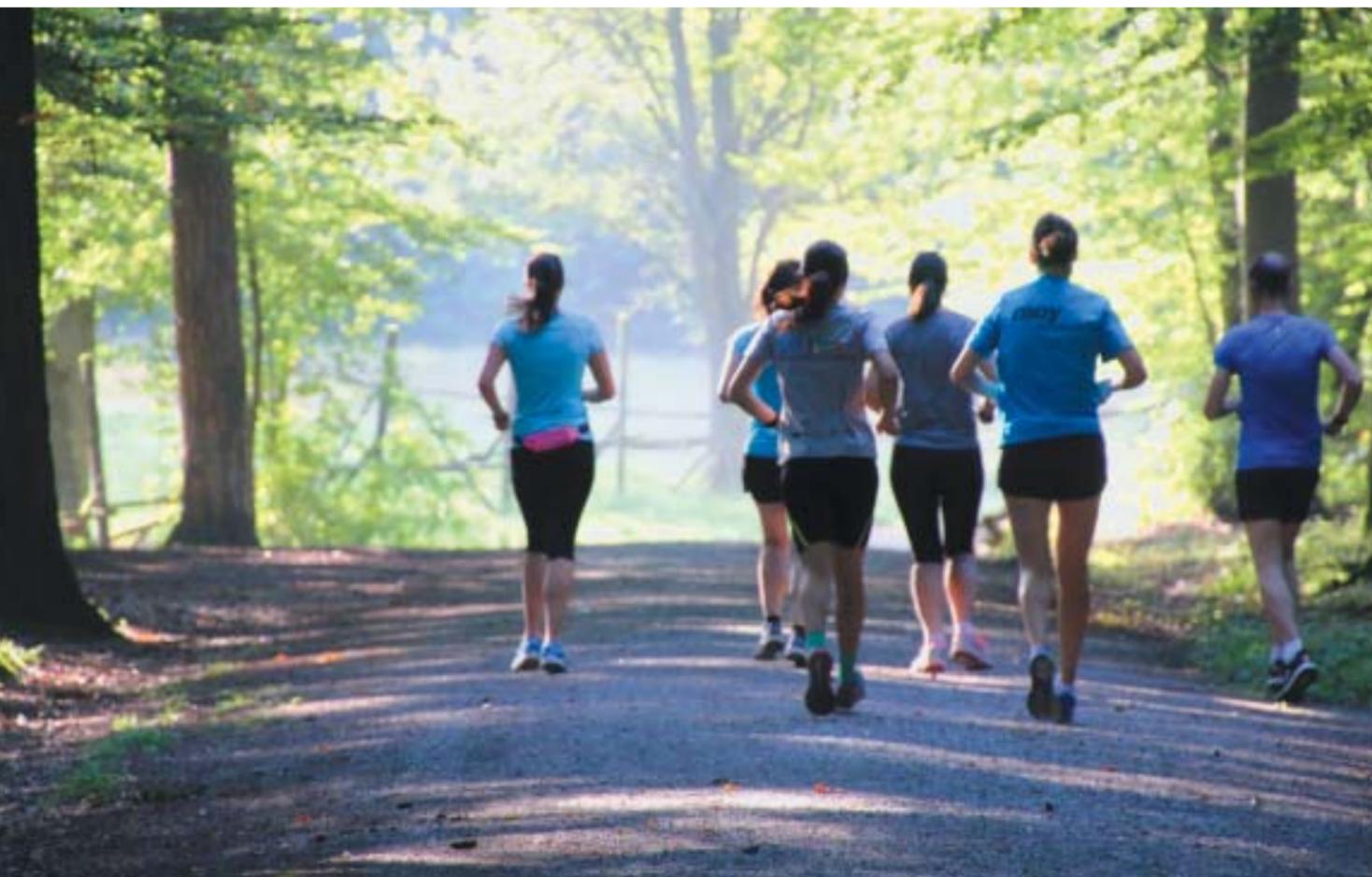
einen ausgearbeiteten Trainingsplan für das abschließende Laufevent am 29. September beim Ulmer Einstein Marathon. Der Großteil unserer LAUFzeitler/innen und auch Laufreff-Begleiter machten sich auf die 21 km Strecke, eine Läuferin wählte den 10 Kilometer Lauf und eine Läuferin lief über die komplette Marathondistanz! Wir vom Laufreff des VfL Herrenberg stellten für die samstäglichen Trainings

jeweils eine Gruppe absolut motivierter Läuferinnen und Läufer, die mit den Laufzeitlern mal gemütlich, mal flott durch den Schönbuch trabten beziehungsweise liefen.

**Bei Beginn jedes Trainings stand das Einlaufen und das Lauf-ABC** Anschließend ging es in unterschiedlichen Gruppen und je nach Trainingsplan auf abwechslungsreiche und immer wie-



Lockeres Traben durch den Schönbuch



MERCADEN-Lauf am 20. Juli in Böblingen

der neue Runden. Besonders eindrückliche Trainingseinheiten waren die flotten Intervallläufe, die alle als sehr effektiv empfanden, aber nicht wenige an die persönliche Grenze brachte (»Jetzt ist aber der Puls oben.«). Unter der Woche absolvierte jeder Teilnehmer ganz individuell sein eigenes Pensum. An Motivation mangelte es nicht, so dass manche sich dem Laufreff beim sommerlichen Bahntraining im Volksbank-Stadion anschlossen. Ihre Wettkampftauglichkeit konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereits während der sechsmonatigen Laufzeit bei regionalen Läufen erproben. Einige

unserer Laufreffler ließen es sich nicht nehmen, die frischen LAUFzeitler zu begleiten! Zum Abschluss des LAUFzeit Projekts durften die Teilnehmer einen Fragebogen ausfüllen. Darin konnten die Trainer charakterisiert, eine eindrückliche Trainingseinheit beschrieben, und Wünsche geäußert werden. Die Trainerinnen (in der Mehrzahl) und Trainer bekamen einstimmig positive Bewertungen: Von herzlich, sympathisch, humorvoll, unterhaltsam bis erfahren, gut organisiert und unkompliziert. Herausstechend wurde der »Laufguru«, das »Multitalent« und das »Organisationstalent« genannt.



Leichtathletik		
Abt.-leiterin:	Mrika Vetter; vettermrika@gmail.com	
Stv. Abt.-leiterin:	Martina Büttner; 07032/790166	
Jugendleiter:	Jochen Nüssle	
E-Mail:	leichtathletik@vfl-herrenberg.de	
<b>Laufreff:</b>	Mo 19.00 Uhr	Volksbank-Stadion (Bahntraining März - Juli)
	Mi 19.00 Uhr	Hallenbad (Oktober - März)
	Do 19.00 Uhr	VfL Center (Oktober - März)
	Sa 8.30 Uhr	Waldfriedhof (ganzjährig)
	Mi 18.30 Uhr	Waldfriedhof (April - September)
	Do 19.00 Uhr	Waldfriedhof (April - September)
<b>Leichtathletik:</b>		
U 8 - U 12	Mo 17:30 - 19:00 Uhr	Volksbank-Stadion (bis Herbstferien)
	Mi 17:30 - 19:00 Uhr	Kreissport-/ Schickhardtalle (bis Osterferien)
U 12 aufwärts	Mo 19:00 - 20:30 Uhr	Volksbank-Stadion (bis Herbstferien)
	Mi 19:00 - 20:30 Uhr	Kreissport-/ Aischbachhalle (bis Osterferien)
<b>Lauftraining,</b>	Di 18:30 - 19:30 Uhr	Volksbank-Stadion (März - Nov.)
alle Altersklassen		
<b>Fitness</b>	Mi 19:00 - 20:30 Uhr	Kreissporthalle; Eberhard Schilling
<b>Fußball (Lullis)</b>	Mo 19.00 - 20.30 Uhr	nach Absprache (April-September)
		Schickhardtalle (Oktober-März)
		Volkhard Günter

Eine Woche vor dem großen Laufevent in Ulm, feierten wir mit den LAUFzeitlern bei strahlendem Sonnenschein und einem zweiten Frühstück mit Kaffee, Tee, frischem Apfelsaft, Hefezopf und Butterbrezeln unseren LAUFzeit meets Laufreff Erfolg!

### Fazit der LAUFzeitler:

»Es waren nette Begegnungen mit lieben Menschen und eine kompetente Anleitung mit super flexiblen Trainern!«

### Unser Fazit vom Laufreff:

»Eine neue Herausforderung und eine Bereicherung«. Durch die wöchentliche Trainingsbegleitung haben wir neue, lauffreudige Mitglieder gewonnen. Von daher: »Gerne wieder!«

Daniela Hartmann und Claudine Weidinger



## Mit neuem Schwung auf die Strecke

### Gute Trainingsbedingungen für Mountainbiker

Etwas über drei Jahre ist es nun her, dass wir unsere Strecke im Schönbuch eröffnen konnten. Seitdem wird sie gut angenommen und es gibt eigentlich kein Wochenende, an dem man niemanden runterfahren sieht. Probleme gab es seitdem wenige: Einige sture Spaziergänger, die sich nicht an unsere Schilder

halten wollten und dabei einen Unfall provozierten. Eine Rote Wildschweine, die über die Strecke pflügte und uns viel Arbeit bereitete, und der ein oder andere Holzstamm, der ausgetauscht werden musste.

Mehr hat sich da innerhalb der Abteilung getan. Von den Abteilungsgründern sind

nur noch wenige in der näheren Umgebung, sondern durch das Studium weit verteilt. Unser Training konnte deshalb teilweise nicht stattfinden, da wir keinen Trainer mehr vor Ort hatten. Deshalb war es etwas still um die VFL Mountainbiker.

### Neue Trainer, neue Zeiten

Das wollen wir jetzt wieder ändern. Wir haben uns mit Petra und Peter Verstärkung in die Abteilungsleitung geholt und mit Jan und Patrick nun zwei feste Übungsleiter, die das Training durchziehen. Bei unserem letzten Bautag haben wir angefangen, das Steinfeld zu überarbeiten. Wir haben Müll eingesammelt und sind natürlich auch gefahren. Endlich waren wieder mehr Biker auf der Strecke und man konnte sich austau-

schen, Tipps geben und den ein oder anderen Defekt reparieren. Auch Online hat sich einiges getan und wir sind nun mit einem Instagram Account vertreten. Schaut doch mal vorbei auf »VFL Team Downhill«, oder direkt auf der Strecke.

Mathis Ochsenmeier

### Hinweis:

Unsere Trainingszeiten haben sich geändert:  
Donnerstags 16.00 bis 18.00 und  
Samstags 14.00 bis 16.00 Uhr.

### Radsport

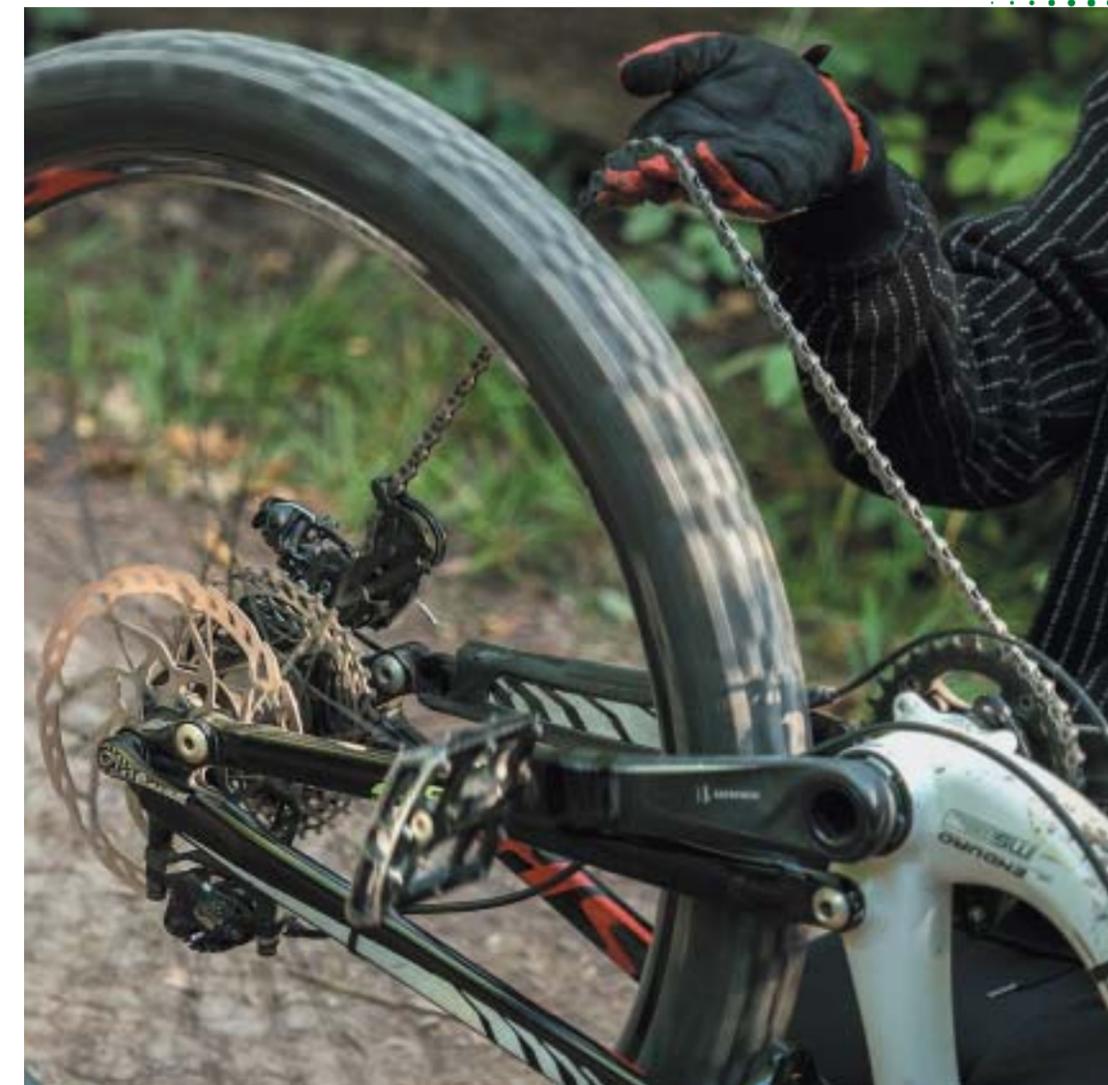
Abteilungsleiter: Daniel Hohpe, 07032/992 908

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.

Bild links:  
Auf dem Hinterrad über den Table.  
Bild unten:  
So sollte das nicht aussehen.



## Im Wasser wie zu Lande

**Schwimmen ist ein Gemeinschaftssport!**

Im Becken ziehen Schwimmerinnen und Schwimmer mehr oder weniger alleine ihre Bahnen im Kampf gegen die Uhr oder um Trainingskilometer zu machen. Doch außerhalb des nassen Elements zählt umso mehr das Gemeinschaftserlebnis.

### Platz 1 beim 24h-Schwimmen

In einer normalen Trainingswoche kommen die Herrenberger Schwimmer auf etwa 20 Schwimmkilometer, im Maichingen hieß es aber beim 24h-Schwimmen der Schwimmabteilung des GSV Maichingen, sich rund um die Uhr die Kräfte ein-

zuteilen und vor allem die Nacht gut zu überstehen. Ein bunt zusammengesetztes Team von Übungsleitern, Trainern, Eltern und aktiven Schwimmern starteten bei diesem Schwimm-Marathon mit über 140 Teilnehmern. Mit Erfolg: Mit 32 km in 24 Stunden und Platz zwei in der

Gesamtwertung der Herren trumpfte Bastian Rodewald so richtig auf. Vivien Schuon legte mit 31 km bei den Damen nach, bedeutete Platz zwei in der Nachtwertung und Bronze in der Gesamtwertung.

Papa Strenkert (6 km) mit den Töchtern Juli (12 km) und Pia (19 km) zeigten ebenfalls eine tolle Leistung in der Familienwertung. Da wollte Trainer Joachim Lalka (3km) nicht nachstehen. Gemeinsam pflügte seine Familie insgesamt 36 km durchs Wasser: Mama Anne (11 km), Tochter Emily (16 km) und Sohnmann Nico, mit zehn Jahren jüngster im Team (6 km). Übungsleiterin Edeltraud Neff setzte noch (4 km) drauf. Am Ende hatte das Team vom VfL Herrenberg mit 140km Platz eins in der Gruppenwertung sicher.

### Laufen können sie auch!

Trotz Schwimmhäuten zwischen den Fingern – die beim Schwimmen erworbene Ausdauer zählt sich auch auf festem Boden aus. Beim diesjährigen Altstadtlauf in Herrenberg war das Team der VfL-Schwimmabteilung bestehend aus Linus Fabian, Daniel Yang, Max Kramer, Frieder Rodewald, Tobias Kohler, Moritz Westphal, Sascha Wüst, Patrick Immenschuh, Kilian Hann und Daniel Betz er-



### Altstadtlauf:

Oben von links: Patrick, Moritz, Sascha, Tobias, Daniel, Linus

Unten von links: Daniel, Max, Kilian, Frieder

### 24h Schwimmen:

Bastian, Julie, Anne, Edeltraud, Nico, Pia, Joachim, Jochen, Vivien, Emily



folgreich am Start. Trotz einiger angeschlagener Läufer erreichten die »chlorreichen Achte« in einer starken Zeit von 5:52:35 und einer Gesamtstrecke von 96,2 km den dritten Platz in der Gesamtwertung. Besonders Max Kramer führte mit einer tollen Leistung und der fünft-schnellsten Runde des gesamten Laufs das Team zu dem Erfolg.

Anne Lalka

### 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](http://www.vfl-herrenberg/schwimmen)

E-Mail: [anne.lalka@schwimmen.vfl-herrenberg.de](mailto:anne.lalka@schwimmen.vfl-herrenberg.de)

### Trainer:

Alexander Neumüller, Joachim und Anne Lalka, Edeltraud Neff, Patrick und Helmut Fronk, Dusan Lampelij, Birgit Buchner, Kilian Hann



## Sport in der Gruppe bringt Freude und ist gesund

Aktive Senioren profitieren in vielen Lebensbereichen.

Mit einem Durchschnittsalter von nicht ganz 80 Jahren gehen wir immer gerne und mit großen Erwartungen zu den Gymnastikstunden unserer beiden Gruppen. Alle sind sich bewusst, dass unsere physische Mobilität und Sicherheit ohne eigenen Einsatz nicht erhalten bleibt. Daher sind wir froh, dass wir in kameradschaftlicher und harmonischer Atmosphäre die Gymnastik im VfL-Center unter der Führung unserer beiden bewährten Übungsleiterinnen Martina und Anja absolvieren können. Nach vielen Jahren hat Martina ihre Trainertätigkeit an Joachim Pioch abgegeben. Es freut uns sehr, dass wir mit Joachim weiterhin

kompetent bei unserem Sport angeleitet und betreut werden. Durch die kreative und zielgerichtete Anlage der jeweiligen Übungsstunden vergeht die Zeit immer wie im Flug.

**Martina Hörman leitete die gemischte Gymnastikgruppe mit ca. 30 aktiven Teilnehmern bis September.**

**Ihre Zielsetzung war:**

Muskelkraft und Bewegungssicherheit trainieren, den Alltag sicher meistern, Stürze verhindern, viel lachen und Spaß haben – das sind die Hauptziele der Seniorengymnastik. Wir führen Bewegungsformen zur Verbesserung von Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Entspannungsfähigkeit durch. Dazu setzen wir verschiedene Kleingeräte ein und machen altersentsprechende kleine Spiele (manche fordern ganz schön das Gehirn!).

**Anja Rau ist die Übungsleiterin der 25-köpfigen Männergymnastikgruppe. Für sie steht vor allem die Erhaltung bzw. Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit im Vordergrund:**

Diese etwas kleinere Gruppe der Seniorensportabteilung ist hoch motiviert und in jeder Stunde mit viel Einsatz und Spaß dabei. Es ist schön zu sehen, was regelmäßige Bewegung bewirkt und wie gut den Männern die gemeinschaftliche Gymnastikstunde tut. Ich komme sehr gerne jeden Freitag in diese aufgeschlossene und positive Gruppe.

**Gemeinsam macht es einfach mehr Spaß**

Unverändert wichtig ist uns die Pflege der sozialen Kontakte. Unser Ziel: monatlich eine gemeinsame Veranstaltung, wie altersgerechte Wanderungen oder interessante Führungen. Teilweise unterstützt uns dabei ein Busunternehmen, mit dem wir attraktive Ziele erreichen. Den Jahresbeginn, die Faschingszeit, den Advent und den Jahresabschluss gestalten wir mit Feiern, die den Zusammenhalt der gesamten Seniorensportgruppe mit ihren rund 80 Mitgliedern vertiefen.

Wir sind stets sehr an Neuzugängen interessiert. Jede und Jeder ist herzlich willkommen. Die körperliche Kondition und Fitness spielt nicht die Hauptrolle. Entscheidend ist die Begegnung mit an körperlicher Bewegung interessierten älteren Sportsfreunden und die Freude an gemeinsamen Aktivitäten, sportlichen wie sozialen. Siegfried Becker

### Seniorensport

Abteilungsleiterin:  
Helga Graf, 07032 / 6588  
Gymnastik: Mo. 14.00 – 15.00 Uhr  
VfL Center / Joachim Pioch  
Fitness: Sa. 10.30 – 11.30 Uhr  
VfL Center / Anja Rau



Dynamisch bis ins hohe Alter

## Fechten beim VfL

Eleganz, Körperbeherrschung und Reaktionsvermögen

Die Fechtabteilung des VfL Herrenberg ist eine sehr kleine Abteilung. Unser Hauptaugenmerk liegt bei Ausbildung der jungen Fechterinnen und Fechter. Wir empfehlen als Einstiegsalter min. 9 Jahre, da das Erlernen der Körperhaltung und der Fechtaktionen schon einiges an Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer verlangt. Im ersten Jahr führen wir unsere jungen Sportler langsam in kleinen Gruppen zur Anfängerprüfung hin. Die bestandene Anfängerprüfung (schriftlich und praktisch) ermöglicht den Fechtern dann die Teilnahme am Turniersport.

Bis zur Anfängerprüfung leihen wir den Kindern vereinseigene Fechtausrüstung aus. Danach muss man sich, wenn man dem Fechten treu bleibt und an Turnie-

ren teilnehmen möchte, die Fechtausrüstung nach und nach selbst kaufen. Sehr leistungsbereite Fechter und Fechterinnen haben auch die Möglichkeit, im Landesleistungszentrum in Heidenheim an Wochenlehrgängen teilzunehmen. Der Fechtsport ist auch sehr gut für Umsteiger oder Späteinsteiger geeignet.

### 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



Training in der ASS-Halle

## Fit auch mit Handicap

Im Alter Sport treiben, Sport hält gesund, aktiv und fit.

Die Versehrtensportabteilung besteht seit 1977. Wir sind 19 Sportkameraden. Unser Durchschnittsalter ist 80 Jahre. Wir treffen uns Donnerstagnachmittags zum Sport im Hallenbad. Zwei Bahnen sind dann für uns eine Stunde reserviert. So können wir ungestört unseren Sport betreiben.

Jeder macht mit, soweit es seine Gesundheit zulässt. Wir machen keinen Leistungssport. Kameradschaft und persönliche Begegnungen kommen nicht zu kurz. Jeden ersten Montagabend im Monat treffen wir uns zum Stammtisch.

Aus Erfahrung können wir sagen: Im Alter Sport treiben, Sport hält gesund, aktiv und fit. Wir laden Sie zum unverbindlichen Probetraining ein.

### Versehrtensport

Abt.-leiter: Horst Hellmann, Tel. 07032/6493  
Stv. Abt.-leiter: Horst Kundoch, Tel. 07032/6998

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



## Vom Ski- oder Board-Anfänger zum Pistenprofi

Talente finden sich auch fernab der verschneiten Berge



Mit Spaß zum Erfolg

Es gab Zeiten, da betrieb die Skiabteilung einen Seillift in den Herrenberger Lügelen und auch die Stadtmeisterschaften fanden auf Gemeindegrund mit entsprechender Beteiligung statt. Inzwischen sind die Ansprüche der Schneesportfans gestiegen und die Fahrtechnik sowie das Material haben sich deutlich verfeinert und perfektioniert. Wie schafft man es da als Abteilung, auch weit entfernt von tiefverschneiten Bergen, immer wieder top ausgebildete DSV Ski- und Snowboardlehrer zu gewinnen?

### Potential entdecken

In den Ski- und Snowboardkursen entdecken wir immer wieder Talente. Dabei kommt es nicht nur auf die sportliche Begabung an, die es zu fördern gilt, auch Verantwortungsbewusstsein und soziale Kompetenzen spielen als Ski- oder Snowboardlehrer oder -lehrerin eine Rolle. Die Lehrkräfte bieten die Kurse ehrenamtlich an – was soziales Engagement voraussetzt – und sie sollen sich sowohl mit dem restlichen Team als auch mit den Ski- und Boardschülern gut verste-



### Für Kids und Teens: Einführung in den Schneesport

Auf der Homepage zählt der Ticker bereits den Countdown bis zum Start der Ski- und Snowboardkurse am Feldberg. Traditionell bietet die Abteilung 5 bis 6 Tage Ski- und Snowboardkurse am Feldberg an. Dieses Jahr finden die Ski- und Snowboardkurse am 28. und 29.12.19 sowie am 18., 19. und 25.1.20 statt. Die Kurse sind häufig der erste Kontakt zur Skiabteilung, der sich in den folgenden Wintern fortsetzen kann. Ausserdem lernen Kinder sehr schnell, und oft sind bereits am zweiten Wochenende auf den Brettern Liftfahrten möglich.

hen. Das beste Auge für potentielle Lehrkräfte haben die Skischulleiter.

### Schnuppern als Hospitant

Skischulleiter Ronald Grund (Ski) und Matthias Blum (Board) leisten eine tolle Arbeit und tragen mit ihrer positiven Einstellung und offenen Art dazu bei, dass es immer wieder interessierte Jugendliche gibt, die bei den Ski- und Snowboardkursen als Hospitant einen ersten Einblick in die Aufgaben eines Ski-/Boardlehrers gewinnen möchten. Wir

freuen uns immer über neue Lehrkräfte! Als Mitglied des Deutschen Skiverbands (DSV) sorgen wir dafür, dass alle Interessierten gut geschult werden. Ein perfekter Fahrstil ist für das erste Schnuppern nicht zwingend notwendig.

### Externe Fortbildungen

Die Wintersaison und die Zeit in den Bergen sind knapp. Um auf dem neusten Stand der Technik zu bleiben, müssen sich alle Lehrkräfte zweijährlich durch den DSV schulen lassen. Teils sind zu den Schulungen auch ungeprüfte Fahrer zugelassen und die Herrenberger Lehrkräfte suchen sich einen gemeinsamen Termin für das Fortbildungswochenende aus.

### Interne Schulungen

Für alle, die nicht bei der externen Fortbildung dabei sein konnten, wird meistens zur Saisonöffnung eine interne Schulung angeboten. Dieses Jahr geht es vom 6. bis 8.12.19 ins Zillertal (NEU!). Ansonsten bietet sich das Rennttraining am 25. bis 26.2.20 an, um das Fahrkönnen zu verbessern. Bei der Jugendausfahrt vom 2. bis 6.1.20 fahren wir ebenfalls viel in Gruppen. Auch wenn im österreichischen Skigebiet kein Kurs angeboten werden darf, können die Betreuer Tipps geben, wie sich der Fahrstil verbessern lässt.

### Gelernt – verfestigt

Weil es in der Gruppe einfach mehr Spaß macht und da Sport mit Gleichgesinnten besonders motiviert, bieten wir für alle interessierten Schneefreunde Ski- und Snowboardausfahrten an, bei denen man das Gelernte verfestigen kann. So geht es vom 17. bis 19.1.20 nach Adelboden in die Schweiz, am 21.3.20 für einen Tagestrip nach Ischgl, für alle Damen tradi-



Nachwuchstraining

tionell nach Damüls vom 27. bis 29.3.20 und der Saisonabschluss findet im Gletschergebiet Sölden statt, vom 24. bis 26.4.20. Das ganze Programm und weitere Informationen stehen auf unserer Homepage [www.skischule-herrenberg.de](http://www.skischule-herrenberg.de).

### Bereit für die DSV-Prüfung?

Lernt uns bei einer unserer Ausfahrten kennen und sprecht uns an, falls ihr euch vorstellen könnt, junge Ski-/Snowboardfahrer zu betreuen. Es darf jederzeit geschnuppert und assistiert werden. Wir helfen euch, fit für die DSV-Prüfung zu werden.

Bis bald auf der Piste!

Katja Jenkner

### Ski

#### Abteilungsleiter:

Gerald Weber, 0170 / 477 22 31

#### Skischulleiter:

Ronald Grund, 0176 / 1052 1600

#### Jugendleiterin:

Lisa Tallafuß, 0172 / 654103

#### Seniorentreff:

Gerda Kundoch, 07032 / 6998

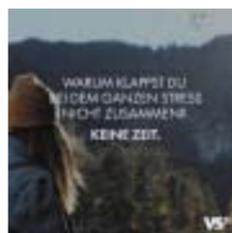
#### Skigymnastik:

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

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

## Es müssen nicht immer 100 Prozent sein

Ein Interview mit der Sportwartin des TSC Eva Heller



**Eva Heller ist aktive Tänzerin, Trainerin und Sportwartin des Tanzsportclubs TSC im VfL Herrenberg. Und einen anspruchsvollen Job hat sie auch noch. Ein Gespräch über Selbstorganisation, Motivation und Toleranz sich selbst gegenüber.**

**Eva, seit wann bist du beim TSC? Erzähl doch mal was über deinen Werdegang.** Ich bin seit 1994 im Verein, da war ich vier Jahre alt und habe mit Kindertanz angefangen. Mit neun hatte ich keine Lust mehr auf Kindertanz und wollte eigentlich aufhören. Zum Glück hat mich meine damalige Trainerin Frau Gampfer überredet weiter zu machen. Ab da durf-

te ich zu den »Jazzern« und bin seitdem beim Jazz und Modern Dance geblieben. Mein erstes Turnier habe ich mit zehn Jahren getanzt. 2011 ging dann ein grosser Traum in Erfüllung. Ich durfte in die höchste Mannschaft »Young Explosion« wechseln, damals in der 2. Bundesliga. Nach drei Jahren in der Bundesliga kam dann leider der Abstieg aus der Bundesliga und gleichzeitig hörten viele Tänzer und unsere Trainerin auf. Gemeinsam mit zwei Teamkameradinnen übernahmen wir damals die Mannschaft, seit drei Jahren trainiere ich die Mannschaft allein. **Und seit X Jahren in der Abteilungsleitung, oder? Warst du hier schon immer Sportwartin?**

Ich habe als Pressewartin angefangen, es wurde aber schon damals darauf spekuliert, dass ich als aktive Turniertänzerin den damals offenen Sportwart-Posten übernehme. Und diesen habe ich nun schon einige Jahre und es macht total viel Spaß. Ich würde ihn gegen keinen anderen Posten eintauschen. **Und außerhalb des Vereins? Wie ist da dein Werdegang?** Ich habe ganz klassisch die Schule besucht und Abi gemacht. Danach habe ich mangels Ideen ein FSJ gemacht, was sich als eine der besten Entscheidungen meines Lebens herausgestellt hat. Eigentlich wollte ich damals Musicaldarstellerin werden, daraus wurde dann allerdings nichts. So bin ich im sozial-pädagogischen Bereich gelandet. Ich habe zunächst Grund- und Hauptschullehramt studiert und danach den Master in außerschulischer Sonderpädagogik gemacht. Seit April habe ich eine hauptamtliche Stelle als Bereichsleiterin in der Herrenberger Lebenshilfe, parallel habe ich damals meine Masterarbeit geschrieben. **Also Studium, nebenher arbeiten, Trainerin, aktive Tänzerin mit Anfahrt und zusätzlich noch in der Abteilungsleitung?** Genau! Nachdem ich »Young Explosion« übernommen habe, habe ich schnell gemerkt, dass ich nicht gleichzeitig Tänzerin und Trainerin in der gleichen Mannschaft sein kann. Da wurde ich beiden Rollen und damit auch dem Team nicht gerecht. Also habe ich mich entschlossen, in Herrenberg »nur« noch Trainerin zu sein und habe in Ludwigsburg an-

gefragt. Dort gab es damals schon ein JMD-Team in der 1. Bundesliga, das von unserer ehemaligen Trainerin Christiane Wagner trainiert wurde. Ich wurde aufgenommen und seither tanze ich bei »Dance Works« in der 1. Bundesliga. Das ist natürlich schon manchmal hart mit den langen Anfahrtszeiten... **Und jetzt dazu noch die Bereichsleitung in der Lebenshilfe mit viel Verantwortung und trotzdem geht alles Weitere noch?** Parallel studieren und voll arbeiten war schon sehr, sehr anstrengend. Da bin ich definitiv an meine Grenzen gekommen. Aber ich habe einen absoluten Traumjob – genau das, was ich machen wollte. Wobei ich schon gemerkt habe, dass man hier und da Abstriche machen muss. Wenn ich in der Arbeit etwas fertig machen muss, dann komme ich auch mal zu



spät ins Training in Ludwigsburg. Daran musste ich mich erst mal gewöhnen. Ich war es nicht gewohnt, dass auch mal etwas nicht hundertprozentig funktioniert. Aber generell bin ich, glaube ich, in diese Aufgaben hineingewachsen, ich habe schon immer viel ehrenamtliche Arbeit und andere Aktivitäten gehabt. Wenn ich weniger Training hätte, wüsste ich wahrscheinlich gar nicht so richtig, was ich mit der vielen freien Zeit anfangen soll.

Interview: Evelyn Jesser



Oben: Flamenco-Wettbewerb als 3-jährige gewonnen

Links: Kurze Auszeit

Tanzsport			
<b>Abteilungsleiterin:</b>	Evelyn Schneider, 07032 / 76426 tanzsport@vfl-herrenberg.de		
<b>Trainingsorte:</b>	TSC Clubheim, Rigipssstraße 5 JRH = Jerg-Ratgeb-Halle SGH = Turnhalle Schickhardtgymnasium A = Ammertalhalle		
Breitensport			
Kindertanz I (8-10 J.)	Di 15.00 - 16.00 Uhr		
Kindertanz I (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)	
»Beat Shaker« (10 -14 J.)	Di 18.00 - 19.00 Uhr		
JMD »Calypso« (10-13J.)	Fr 16.00 - 17.00 Uhr		
JMD »Salero« ab 14 J.)	Fr 17.00 - 18.00 Uhr		
JMD »Contemporary« (ab 20 J.)	Do 19.30 - 21.30 Uhr		A
Latein & Standard			
Standard Gruppentr.	Di 20.00 - 21.30 Uhr		
Gesellschaftskreis 1	Di 20.30 - 21.30 Uhr		
Gesellschaftskreis 3a	So 17.00 - 18.00 Uhr		
Gesellschaftskreis 3b	So 18.00 - 19.00 Uhr		
Gesellschaftskreis 4	So 19.00 - 20.00 Uhr		
Turnier/Wettkampf			
Latein	Mo 19.00 - 20.30 Uhr		
JMD KL »Tipua«	Do 17.00 - 18.00		
JMD VL »Keeness«	Di 18.00 - 20.00	(JRH)	B
	Do 18.30 - 19.30 Uhr		A
	Do 20.00 - 21.00	(JRH)	
JMD VL »Flyade«	Fr 18.00 - 20.00	(JRH)	
	Di 18.00 - 20.00	(JRH)	B
	Do 18.30 - 19.30 Uhr		B
JMD OL »Frequenz«	Do 20.00 - 21.00	(JRH)	B
	Mo 18.00 - 20.15 Uhr	(JRH)	A
	Di 18.00 - 19.30 Uhr		
JMD RL »Young Explosion«	Do 18.30 - 19.30 Uhr		
	Do 20.00 - 21.00	(JRH)	B
	Di 20.00 - 22.00	(JRH)	
	Do 21.00 - 22.00	(JRH)	
	Fr 20.10 - 22.00 Uhr		B

\*JMD = Jazz and Modern Dance  
A = gerade Woche B = ungerade Woche





## Neue Strukturen in der Abteilung

### Jugend und Aktive sollen mehr zusammenwachsen

Die Tischtennisabteilung befindet sich in einer spannenden Saison. Sowohl die erste Herren- als auch die erste Jungenmannschaft sind aufgestiegen und schlagen in der kommenden Saison jeweils in der Verbandsklasse Süd auf. Diese Erfolge kommen nicht von ungefähr.

### Jugendarbeit neu strukturiert

Im Rahmen der Jahreshauptversammlung im Mai stellte sich die Jugendleiter der Abteilung neu auf. Neben Georg

Gerlach als Jugendleiter ist Jan Schmedding als stellvertretender Jugendleiter eingestiegen. Und die beiden sind es auch, die frischen Wind in die Jugendabteilung bringen. Neben der attraktiven Trainingsgestaltung und der Möglichkeit, mit spielstarken Sparringspartnern zu trainieren, rücken der Spaß und der Zusammenhalt auch abseits der der Platte immer stärker in den Vordergrund. Zwei Beispiele sind die Fahrt ins Spaßbad Galaxy sowie die mehrtägige

Jugendfreizeit nach Südfrankreich. Ein weiteres Highlight war die Teilnahme an den andro Kids Open, einem Tischtennisturnier in Düsseldorf, an dem rund 1500 Kinder und Jugendliche aus ganz Europa dabei waren. Ein tolles Erlebnis für alle. Unser Ziel ist es, allen Jugendlichen in jeder Alters- und Leistungsklasse ein attraktives Angebot zu bieten und jeden bestmöglich einzubinden.

### Erste Herren-Mannschaft – das Zugpferd der Abteilung

Ein weiteres Ritual, das für die Jugendlichen mittlerweile fester Bestandteil ist, ist die Unterstützung der ersten Herren-

Mannschaft bei deren Heim- und auch Auswärtsspielen. In der laufenden Saison gehen Domenico Sanfilippo, Max Hering, Andrew Schönhaar, Neuzugang Max Reger (aus Deißlingen), Georg Gerlach und Piet Herr in der Verbandsklasse an den Start. Primäres Saisonziel ist der Klassenerhalt. »Langfristig gesehen wollen wir uns in der Verbandsklasse etablieren, auch um talentierten Nachwuchsspielern auf Dauer eine gute Perspektive bieten zu können.« meint Jan Schmedding. In der ersten Jungenmannschaft spielen aktuell mit Finn Hiemann, Gabriel Peters, Ahmad El Haj Ibrahim und Mahmoud El Haj Ibrahim vier echte Herrenberger Eigengewächse, die alle bereits sowohl auf Bezirks- wie auch auf Verbandsebene einige beachtliche Erfolge erzielen konnten. Auch in den anderen Nachwuchsmannschaften lauern bereits einige noch sehr junge Spielerinnen und Spieler auf ihre Chance, ihr Können zu zeigen. Solche Talente später in die ersten Herrenmannschaften eingliedern zu können, ist das erklärte Ziel. Dieses Erfolgsrezept hat in den letzten Jahren in Herrenberg schon mehrfach funktioniert. Das erkennt man beispielsweise an Georg Gerlach und Piet Herr, die es von der Jugend bis in die erste Herrenmannschaft geschafft haben und dieses Jahr bereits zum dritten Mal den Aufstieg in die Verbandsklasse realisieren konnten. Um den Jugendlichen aller Spielstärken einen leichteren Übergang zu ermöglichen und auch den Aktiven ein attraktives Angebot zu unterbreiten, haben die Verantwortlichen der Abteilung sich etwas Neues einfallen lassen. In der aktuellen Saison bieten wechselnde Trainer im zweiwöchentlichen Rhythmus ein Aktiven-Training an. Dieses können alle

Erwachsenen als auch Jugendliche, die bereits bei den Aktiven spielen dürfen, nutzen. Damit soll sich die Lücke zwischen den Aktiven und der Jugend schließen, zum anderen ermöglicht es den Aktiven, unter Anleitung und mit System zu trainieren.

Es geht also voran in der Tischtennisabteilung und wir sind bereits gespannt auf die weitere Entwicklung im kommenden Jahr!

Jacqueline Pirk

Tischtennis		
Abteilungsleiter:	Stephan Dieterle-Lehmann, 0179/909 80 84, tischtennis@vfl-herrenberg.de	
Jugendleiter:	Georg Gerlach, 0157/82 290 648, 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 – 20:30 Uhr Fr. 17:30 – 20:00 Uhr	Aischbachhalle (Leistungstraining) Aischbachhalle
Damen / Herren	Di. 20.00 – 22.00 Uhr	Aischbachhalle
	Fr. 20.00 – 22.00 Uhr	Aischbachhalle
Hobby Spieler	Di. 20.00 – 22.00 Uhr	Aischbachhalle
	Fr. 20.00 – 22:00 Uhr	Aischbachhalle

Jugendfreizeit in Südfrankreich



## Gemeinsam stärker im Quartett

Herrenberger Turner nun Teil der WTG Heckengäu



Die Wettkampf- und Trainingsgemeinschaft (WTG) Heckengäu hat ein neues Mitglied bekommen. Seit August sind nun auch die Turner des VfL Herrenberg Teil der erfolgreichen Gemeinschaftsriege. Neben den beiden Gründervereinen TSV Gärtringen und SpVgg Renningen, deren Turnabteilungen sich im Jahr 2011 zusammengeschlossen haben, gehört auch der SV Leonberg/Eltingen seit 2013 zum nun entstandenen Quartett.

In den vergangenen Jahren bestand bereits eine enge Zusammenarbeit zwischen der Turnabteilung des VfL und der WTG. Zum 1. August haben die Verantwortlichen des VfL unter Federführung von Bernd Ludwig, zuständig für das männliche Wettkampfturnen, und Abteilungsleiterin Bettina Sting mit ihren Unterschriften den konsequenten Schritt einer Mitgliedschaft besiegelt. Der Beitritt bahnte sich über einen Zeitraum von etwa zwei Jahren an. Vor allem für die heranwachsenden 12- bis 16-jährigen Turner des VfL bot das ergänzende Training bei der Gemeinschaftsriege ein attraktives Umfeld für das Erlernen neuer Elemente. Auch der gemeinsame Start bei Mannschaftswettkämpfen, zusammen mit den Turnern aus Renningen, Leonberg und Gärtringen war ein Mehrwert und förderte die Motivation, die dann auch in den Heimtrainings des VfL spürbar war.

Durch den Beitritt erhoffen sich alle Beteiligten eine noch engere Kooperation und damit eine umfassende Förderung des Herrenberger Nachwuchses. Im Bereich der 6- bis 11-Jährigen umfasst

die Zusammenarbeit regelmäßige, gemeinsame Trainingslehrgänge unter der Leitung des für den Nachwuchs bei der WTG zuständigen Koordinators Lovis Spieß. »Ab dem kritischen Alter von 12/13 Jahren kann für die talentierten Turner des VfL der Übergang in das Liga-Team der Gemeinschaftsriege folgen«, erklärt der sportliche Leiter der WTG, Wayne Jaeschky. Viele Turner würden in diesem Alter leistungsbedingt entweder aufhören oder eben durchstarten wollen, führt Jaeschky weiter aus. Es entstehe für alle Seiten eine Win-Win-Situation. »Die VfL-Turner erhalten eine attraktive Perspektive und die WTG bekommt talentierten Nachwuchs«, beschreibt Bernd Ludwig die Zielrichtung. Auch Georg, der 15-jährige Spross von Bernd Ludwig, der im kommenden Frühjahr bereits seine dritte Ligasaison für die WTG bestreiten wird, findet es großartig, dass sein Heimatverein nun Teil eines »so gut funktionierenden Konstruktes wird«. Die Leiterin der Turnabteilung beim VfL, Bettina Sting, sieht eine große Chance durch den Beitritt und denkt, dass man durch die große Zahl an versierten WTG-Trainern profitieren könne. Sie zeigt sich sehr beeindruckt von der Arbeit, die die WTG leiste und finde vor allem die Gemeinschaft toll, die über die Stadt- und Hallengrenzen hinaus gelebt würde.

Nachdem nun alle Formalitäten erledigt sind, können sich die Beteiligten wieder auf das sportliche Geschehen fokussieren. Am 20. Oktober fanden die Mannschaftswettkämpfe der Pflichtstufen für die 6- bis 12-jährigen Athleten statt. Zehn Herrenberger Nachwuchsturner gingen mit ihren Kameraden aus Renningen, Leonberg und Gärtringen an den

### Abschied nach über 30 Jahren Übungsleitertätigkeit

30

Nach drei Jahrzehnten macht **Iris Bischoff** Schluss und beendet ihr Traineramt. 1987 trat sie der Turnabteilung bei und war zunächst Teilnehmerin einer Gymnastikgruppe. Sie fand die Kameradinnen nett und genoss es, sportlich aktiv zu sein. Immer öfter sprang sie kurzfristig als Vertretung ein, wenn die damalige Trainerin verhindert war. Und diese Trainerrolle machte ihr sichtbar Spaß. Voll motiviert absolvierte sie eine Trainerausbildung bis hin zur C-Lizenz, welche sie seit 1990 besitzt. Neben der Planung von abwechslungsreichen

Sportstunden war es ihr wichtig, Spaß in der Gruppe zu haben und darüber hinaus auch gesellige Aktivitäten anzubieten. Schöne Wanderausflüge sowie Faschings- und Weihnachtsfeiern wurden von ihr als ‚Beiprogramm‘ organisiert. Die Gruppe dankt Iris für ihre geleistete Arbeit und wird ihre einfühlsame, aufmunternde und motivierende Art sehr vermissen. Liebe Iris, die Abteilung Turnen bedankt sich herzlich für Dein langjähriges Engagement und wünscht Dir alles Gute für die Zukunft!

Bettina Sting, Carmen Metz



Start, um sich für das Bezirks- und Landesfinale im November zu qualifizieren. Für das Liga-Team läuft derzeit die intensive Vorbereitungsphase auf die neue Saison. In den Herbstferien ging es wieder ins Trainingslager nach Padua in Italien. Für die Herrenberger Georg Ludwig (3. Jahr), Jonas Brillung (2. Jahr), Florian Ludwig und Ole Vischer (beide 1. Jahr) bleibt bis zum Saisonbeginn in der Verbands- bzw. Bezirksliga im Februar

noch etwas Zeit zur Vorbereitung. Gespannt blicken auch Trainer Christoph Vischer sowie die beiden Herrenberger Kür-Kampfrichter Andreas Brillung und Bernd Ludwig auf die neue Saison. Besonders stolz dürften die drei dabei nicht nur auf ihre Söhne sein, sondern auch auf ihren Traditionsverein, der nun Mitglied des erfolgreichen Verbundes der WTG Heckengäu geworden ist.

Bernd Ludwig



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](mailto:turnen@vfl-herrenberg.de)

Ganz Links: Nick Ackermann beim Bodenturnen  
Oben: Gemeinsames Zusatztraining der WTG mit Partnervereinen Trainer im Hintergrund, von links: Falk Engmann (Gärtringen), Lovis Spiess (Leonberg), Christoph Vischer (Herrenberg)  
Unten: Georg Ludwig am Reck

## Wir haben eine Lehrersportgruppe

Eine Besonderheit in unserer Region, die kein anderer Volleyballverband anbietet.

Eine Besonderheit in unserer Region, die kein anderer Volleyballverband anbietet. Der Volleyball-Landesverband Württemberg (VLW) betreibt seit über 50 Jahren systematisch diese Wettkampfkategorie für Schulen. Die Herrenberger Gymnasien mischten von Beginn an erfolgreich mit und wurden mehrfach württembergischer Meister. So kommt es nicht von ungefähr, dass unsere Abteilung seit mehr als 20 Jahren alljährlich am zweiten Juli-Samstag das Finale »Württembergische Lehrervermeisterschaft« ausrichtet.

### Früher kam man über die Schule zum Verein

VLW-Vizepräsident Jürgen Handte, selbst ehemaliger Schüler des Herrenberger Schickhardt-Gymnasiums (SGH) und spä-

ter Spieler und Trainer in unserer Abteilung, brachte es bei der Siegerehrung am 13. Juli 2019 in der Längenholzhalle auf den Punkt: »In meiner aktiven Zeit kam man hauptsächlich über die Schule zum Volleyball«, und er appellierte an die versammelte Lehrerschaft, wieder verstärkt für unseren Sport zu werben. In Herrenberg fing alles mit einer Gruppe junger Pädagogen am SGH an, die bereits ab Mitte der 1960er Jahre unter »Sportchef« Dieter Schnermann fachübergreifend ihrem Lieblingssport in der Schickhardthalle frönten. Schließlich, im Jahr 1973, gründete diese Gruppe unsere Abteilung mit Unterstützung des damaligen VfL-Vorsitzenden Karl Haug, und – wie könnte es anders sein – die wichtigsten Ämter wurden ausschließ-

lich von Lehrern des SGH übernommen, mit Rüdiger Zimmer an der Spitze, der bis 1989 Abteilungsleiter blieb. Das zusätzliche Vereinstraining brachte auch die Lehrerteams sportlich voran, waren es doch zum Teil die gleichen Akteure. Bis Mitte der 1990er Jahre wurde das Andrae-Gymnasium Herrenberg (AGH) insgesamt viermal württembergischer Schulmeister. In dieser Zeit holte Manfred Schulz, als Landesspielwart beim VLW zuständig für den Spielverkehr, das Finalturnier nach Herrenberg.

### Hochkarätige Spiele prägen das Turnier

In den Anfangszeiten kämpften pro Saison über 100 Mannschaften aus den verschiedenen Schulbezirken des VLW-Ge-



v.l. n.r.: Recep Öksüz (aktueller Schulsportbeauftragter des VLW), Martin Schimmels (Schulsportbeauftragter bis 2017, ehemaliger Herrenberger Spieler), Manfred Schulz (Abteilungsleiter 1992 bis 2008), Jürgen Handte (VLW-Vizepräsident) bei der Siegerehrung 2019.

biets um den Einzug ins Finale. Dieses entpuppte sich zunehmend als hochkarätige Veranstaltung, bei der so mancher Bundesligaspieler seine Schmetterkünste zum Besten gab. Neben den reinen Schulmannschaften konnten früher auch Spielgemeinschaften aus verschiedenen Schulen eines Schulamtsbezirks teilnehmen.

Inzwischen ist das gesamte Teilnehmerfeld auf etwa 30 Teams geschrumpft. Der Wettbewerb wird heute in den beiden Kategorien »Reine Schulmannschaften Herren« (Frauen dürfen eingesetzt werden) und »Reine Schulmannschaften Mixed« (mindestens drei Frauen müssen auf dem Spielfeld sein) ausgetragen. Beim diesjährigen Turnier siegte das Ge-

schwister-Scholl-Gymnasium Stuttgart in der Mixed-Kategorie. Die Goldmedaille bei den Herren holte der Rekordmeister, das Schubart-Gymnasium Ulm. Doch alle Mannschaften bekamen die inzwischen schon legendären und sehr beliebten Obstkörbe überreicht.

Brigitte Patz



Gäubote-Artikel in den 1990er Jahren

Volleyball			
Sportliche Leitung:		Britta Lehmkuhler, 07032 / 952084 britta@herrenberg-volleyball.de	
<b>B-Klasse Damen</b>			
VfL Herrenberg	Mo	19:00 – 20:30 Uhr	Längenholzhalle
	Di	20:30 – 22:00 Uhr	Kreissporthalle
	Mi	19:00 – 20:30 Uhr	Längenholzhalle
Kontakt: Anna Siegert, anna@herrenberg-volleyball.de			
SG VfL Herrenberg /	Di	20:30 – 22:00 Uhr	Kreissporthalle
ASV Pfäffingen	Fr	19:00 – 20:30 Uhr	Längenholzhalle
Kontakt: Elisabeth Bäuerle, elisabeth@herrenberg-volleyball.de			
<b>Freizeitgruppen</b>			
Jedermann, Mixed	Di	20:30 – 22:00 Uhr	Kreissporthalle
Mixed-Mannschaft	Fr	19:30 – 20:30 Uhr	Schickhardthalle
Kontakt: Joerg Lenckner, joerg@herrenberg-volleyball.de			
<b>Jugend männlich</b>			
U12 U14	Do	17:30 – 19:00 Uhr	Längenholzhalle
Kontakt: Antje Schröder, antje@herrenberg-volleyball.deHalle			
<b>Jugend weiblich</b>			
U16 U18	Mo	17:30 – 19:00 Uhr	Längenholzhalle
	Fr	17:30 – 19:00 Uhr	Längenholzhalle
U14 U16	Mo	17:30 – 19:00 Uhr	Längenholzhalle
	Fr	17:30 – 19:00 Uhr	Schickhardthalle
U12 U13, Anfänger	Do	17:30 – 19:00 Uhr	Schickhardthalle
Kontakt: Tessa Lehmkuhler, tessa@herrenberg-volleyball.de			



Aktion Doppelblock 2019, Foto Jörg Lenckner



## Aktive Ganztagsangebote

Der VfL kooperiert erfolgreich mit Schulen und Kindertagesstätten



Im laufenden Schuljahr 2019/2020 gibt es wieder zahlreiche Sportkooperationen, die im und um das VfL Center stattfinden. Fünf Kindergärten haben es wieder geschafft und integrieren die Zusammenarbeit mit dem VfL in Ihren Alltag. Somit werden Sport und Bewegung zum festen Bestandteil des Wochenplans.

Ein Highlight der vergangenen Saison war der MAXI-Sporttag. Erstmals haben wir alle Maxis der kooperierenden Kindergärten, das sind die Kinder im dritten KiTa-Jahr, eingeladen. Es war ein buntgemischter Sportvormittag, das Wetter hat bestens mitgespielt und am Ende war der Tag ein voller Erfolg. Die Kinder hatten großen Spaß und freuten sich am Schluss über die Urkunde und die Preise.

### 2. Platz beim Kooperationspreis für Schulen in Baden-Württemberg

Vier Schulen sind in diesem Schuljahr unsere Partner. Hier finden die Angebote entweder in der Schulsporthalle oder im VfL Center statt. Dass wir das gemeinsam mit großem Erfolg machen, zeigte der 15. Juli 2019. An diesem Tag hatte das Kultusministerium für Kultus, Jugend und Sport nach Stuttgart eingeladen. Wir waren als Kooperationspartner gemeinsam mit weiteren Partnern der Pfalzgraf-Rudolf-Grundschule in Herrenberg mit dabei.

Anlass der Reise war die Verleihung der Kooperationspreise. Welchen Platz man belegt, gab das Ministerium erst vor Ort bekannt. Insgesamt hatten sich mehr als 200 Schulen um einen der drei Plätze beworben.

Mit Spannung und Vorfreude fieberten wir der Bekanntgabe entgegen. Dann die Überraschung und Begeisterung, dass die Pfalzgraf-Rudolf-Grundschule und damit auch wir als einer der Partner den zweiten Platz belegen.

Die Auszeichnung ist umso wertvoller, weil die Jury alle Schulen und ihr Kooperationsprogramm sowie die zugehörigen Partner im Vorhinein detailliert betrachtet und bewertet hatte. Am Ende war es ein Kopf an Kopf-Rennen der teilnehmenden Schulen. Jede Schule hat tolle Angebote und stellt viel außerschulisches Engagement auf die Beine. Wir fühlen uns bestätigt und ermutigt, mit unseren Partnern weiterzumachen und viele tolle Ideen zu entwickeln.



#### Koordination Kooperationen

Christina Pfeiffer, BA-Studentin  
Telefon 0 70 32/895 58 27  
christina.pfeiffer@vfl-herrenberg.de

bewegen. Dazu bauen wir Bewegungslandschaften auf oder machen große gemeinsame Sportspiele. Für solche Dinge fehlt im regulären Unterricht die Zeit und es ist oft auch nicht genügend Personal verfügbar. Immer wieder äußern die Schülerinnen und Schüler eigene Wünsche und Anregungen. Natürlich versucht der Übungsleiter, diese in den Stunden mit einfließen zu lassen. Bestehende Themen aus dem Sportunterricht werden zum Beispiel wiederholt und dabei auch verbessert. Ein weiteres Ziel: Die Schüler optimal in den Ablauf der Sportstunde integrieren und ihnen Mitgestaltungsmöglichkeiten anbieten. Das kommt bei den Kids so gut an, ist aber natürlich nur einer von vielen Gründen für die gute Stimmung. Alle Beteiligten, wir besonders, freuen uns auf ein weiteres Kooperationsjahr, dem hoffentlich noch viele weitere folgen.

### Preiswürdig: Unsere Zusammenarbeit mit der Pfalzgraf-Rudolf-Grundschule

Der VfL Herrenberg e.V. ist schon seit mehreren Jahren Kooperationspartner der Herrenberger Grundschule im Schulzentrum Längenholz. Wöchentlich findet ein Sportangebot unter dem Titel »Spiel-Sport & Spaß« statt, das die Schülerinnen und Schüler sehr schätzten. Das zeigen die stets gut gefüllten Teilnehmerlisten. Inhalt des Angebots ist es, sich in Form von Spielen und Übungen frei zu

Christina Pfeiffer



#### 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



##### Beisitzerin:

Corinna Thiele  
Nelkenstraße 34, 71083 Herrenberg  
corinna.thiele@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



David Schubert-Medinger



Beate Birnbaum



Angela Rilka



Margit Hocker

**Die Geschäftsstelle**

Schießmauer 6, 71083 Herrenberg

Telefon (07032) 895 58-0, Telefax (07032) 895 58-29

www.vfl-herrenberg.de, info@vfl-herrenberg.de

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

Geschäftsführung: Timo Petersen  
Referent der GF: David Schubert-Medinger  
Mitgliederverwaltung: Beate Birnbaum  
Studioverwaltung: Angela Rilka  
Gesundheitskurse: Margit Hocker

**E-Mail-Verteiler:** Wir möchten Verwaltungskosten einsparen und einen E-Mail-Verteiler aufbauen. Bei 5.500 Mitgliedern ist der Postaufwand kein Pappenstil und inzwischen recht kostenintensiv. Wenn Sie uns darin unterstützen möchten, freuen wir uns über Ihre E-Mail-Adresse. Bitte an info@vfl-herrenberg.de

**Bankverbindungen:**  
**Kreissparkasse Herrenberg**  
Konto 1 001 400, BLZ 603 501 30  
IBAN: DE26603501300001001400, BIC: BBRDE63333

**Volksbank Herrenberg-Nagold-Rottenburg**  
Konto 960 004, BLZ 603 913 10  
IBAN: DE61603913100000960004, BIC: GENODE3333

**Spendenkonto:**  
**Kreissparkasse Herrenberg**  
Konto 1 605 545, BLZ 603 501 30  
IBAN: DE19603501300001605545, BIC: BBRDE63333

#CREATEYOUROWNPATh

# STARTE MIT UNS IN EINE NEUE ÄRA.

**Weeber**  
WIR BEGRIßEN MENSCHEN.



Besuche uns jetzt online und entdecke die Welt von CUPRA für dich:  
<https://ah-weeber-hbg.cupra.de>



WIR SIND DEINE CUPRA-ANSPRECHPARTNER:

**STEFAN KASCHDAILEWITSCH** Neuwagen Verkaufsberater  
07032 2790 11 / stefan.kaschdailewitsch@autohaus-weeber.de

**CHRISTOPH KWASNIEWSKI** Neuwagen Verkaufsberater  
07032 2790 12 / christoph.kwasniewski@autohaus-weeber.de

AUTOHAUS WEEBER GMBH • RAISTINGER STR. 43 • 71083 HERRENBERG • [AUTOHAUS-WEEBER.DE](https://www.autohaus-weeber.de)  
OFFICIAL CUPRA PARTNER SINCE 2018

Kraftstoffverbrauch CUPRA Ateca 2.0 TSI 4Drive, 201 kW (270 PS), je nach 8,9: außerhalb 6,3, kombiniert 7,4 l/100 km, CO2-Emissionen kombiniert 166 g/km, CO2-Effizienzkategorie D