



# SPORTLIGHT

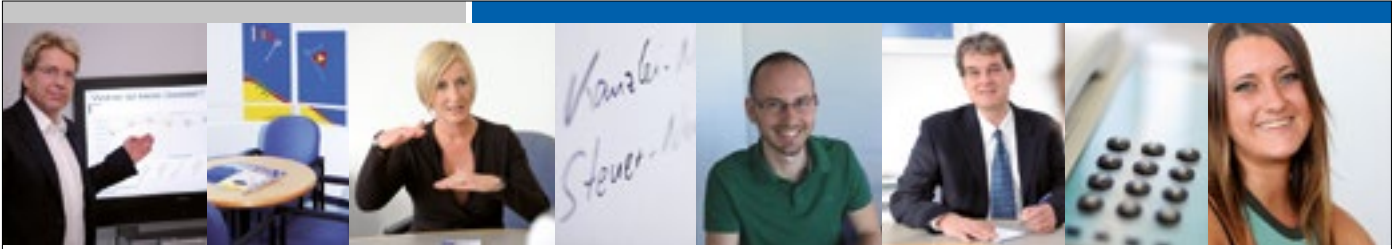
13. Ausgabe | März 2022

**THEMEN**

- > Klimaschutz beim VfL Herrenberg
- > Der Verein als Lebensbegleiter
- > Sportliche Vielfalt in den Abteilungen



**DER Verein.** Verbindend, fortschrittlich, Leistungsstark.



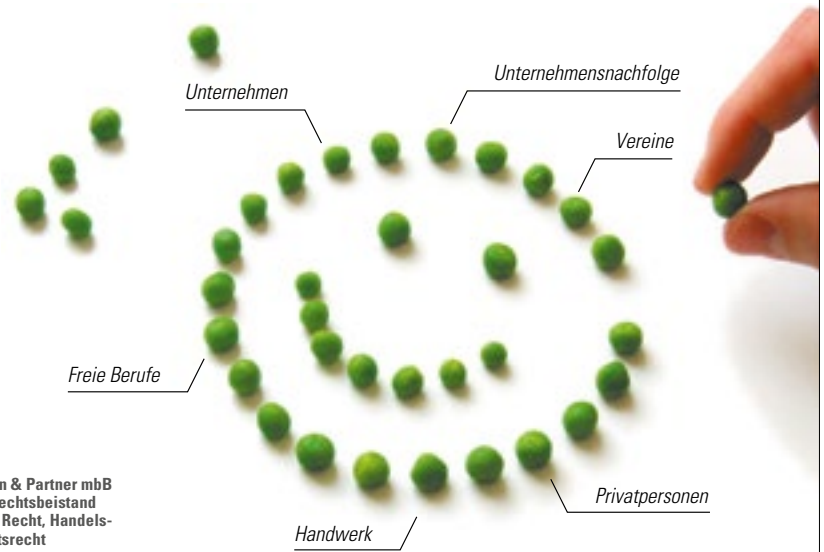
## Können Steuergesetze freundlich sein? Wir machen das Beste draus.

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

Horber Straße 65/1  
71083 Herrenberg  
Tel. 0 70 32 / 92 70 - 0  
[www.kanzlei-dr-kern.de](http://www.kanzlei-dr-kern.de)

**KERN**

Dr. Eberhard Kern & Partner mbB  
Steuerberater, Rechtsbeistand  
für Bürgerliches Recht, Handels-  
und Gesellschaftsrecht



# KFS STUDIO

WERBUNG | DESIGN | MEDIEN

## SO VIELFÄLTIG WIE IHR VEREIN!



Schulstraße 51, 71131 Jettingen • Tel: 07452 9292 4030 • [info@kfs-studio.de](mailto:info@kfs-studio.de) • [www.kfs-studio.de](http://www.kfs-studio.de)





## Liebe VfL-Mitglieder, liebe Freunde des Sports,

„leidenschaftlich sportlich seit 1848, DER Verein.“- unser neuer Vereins-Claim drückt aus, welches Attribut den VfL Herrenberg seit Jahrzehnten erfolgreich macht. Leidenschaftlich setzen sich unsere Ehrenamtlichen für unsere Vereinsgemeinschaft ein. Leidenschaftlich treiben unsere hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Zukunftsprojekte voran. Und leidenschaftlich kämpfen unsere Sportlerinnen und Sportler für ihren Verein oder machen Sport um ihre Gesundheit zu erhalten. Das ist nur möglich, weil sich alle mit dem Verein und ihrem Sport zu 100% identifizieren. Dass diese Solidargemeinschaft dann auch noch auf eine nahezu 175-jährige Geschichte zurückblicken kann, zeugt von höchster Qualität und Einsatzbereitschaft. Die vergangene Zeit in der Pandemie hat dies wieder einmal mehr bestätigt.

## Einweihung des VfL Centers Gebäude 2

Nach 2 Jahren Bauzeit weihen wir im Juli unser neues Sportzentrum an der Schießmauer ein. Dem Sportbetrieb im VfL Center werden dann zukünftig zwei Gebäude zur Verfügung stehen. Im Namen des Vorstands möchte ich mich besonders bei unserem Architekten Oliver Hess, unserem Geschäftsführer Timo Petersen sowie allen weiteren Projektbeteiligten ganz herzlich bedanken. Auch der Stadt Herrenberg gebührt unser Dank für die Begleitung und Unterstützung während der Planungs- und Umsetzungsphase. Ich lade alle unsere Mitglieder und Interessierte schon heute zum Tag der offenen Tür am 3. Juli ein.

## Sport für die ganze Familie

Von „Babys in Bewegung“ bis zu unserer Abteilung Seniorensport; der VfL ist in Sachen Sport ein Lebensbegleiter. Diese Angebotsvielfalt gewährleisten insbesondere auch unsere 22 Abteilungen und ihre starke Mitgliederbasis. Mit herausragendem Engagement begleiten sie Kinder und Erwachsene, und reagieren dabei auf die Veränderungen der Sportnachfrage sowie ein ständig anwachsendes Aufgabenspektrum.

Für diesen Einsatz auf allen Ebenen möchte ich mich im Namen des Vorstands sowie unserer Abteilungsleiterinnen und Abteilungsleiter ausdrücklich bedanken. Es ist in diesen turbulenten Zeiten nicht selbstverständlich, seinem Verein die Treue zu halten.



Im Sinne unserer Leitwerte „Verbindend, fortschrittlich, leistungsstark“, wünsche ich uns allen ein erfolgreiches Vereinsjahr und einen guten Start unseres Gebäudes 2.

Ihr *Dennis Kille*

## Inhaltsverzeichnis

### Rubriken

Vorwort .....	3
Leitartikel Klima .....	4
Neue Cycling Räder .....	7
fit & fröhlich .....	8
VfL Lebensbegleiter .....	10
VfL-Ferriencamps 2022 .....	12
VfL KiSS-Kindersportschule .....	14
Vorstand .....	54
Geschäftsstelle .....	54
Impressum .....	55

### Abteilungen

American Football .....	16	Radsport .....	36
Badminton .....	18	Schwimmen.....	38
Basketball .....	20	Ski .....	40
Cheerleading .....	22	Tanzsport.....	42
Fechten .....	23	Tischtennis.....	44
Freizeitsport .....	24	Triathlon.....	46
Fußball .....	26	Turnen.....	48
Handball .....	28	Volleyball .....	50
Kampfkunst .....	30	Seniorensport.....	52
Lautreff.....	32	Versehrtensport .....	53
Leichtathletik.....	34		

# AUCH BEIM KLIMASCHUTZ VOLLER LEIDENSCHAFT

## Klimapolitische Aufgaben als Herausforderung für Sportanbieter

**Der neue Leitsatz des VfL Herrenberg „Leidenschaftlich sportlich – seit 1848!“ setzt vielfältige Assoziationen frei. Da ist zum Einen der leidenschaftliche Sport und das Bewegen aller Aktiven beim VfL. Gemeint ist damit aber auch die leidenschaftliche Organisation von Sportbetrieb und Sportstätten. Diese Leidenschaft zeigt sich in der Planung und Fertigstellung des VfL Centers – Gebäude 2, in der Neugestaltung der Trainingsflächen im VfL Center – Gebäude 1 und in der Auseinandersetzung mit den klimapolitischen Leitplanken, die die Stadt Herrenberg setzt.**

### Wir wollen klimaneutral werden

Der VfL Herrenberg ist mit mehr als 5.000 Mitgliedern mit Abstand der größte Sportanbieter in Herrenberg, Nutzer von städtischen Sportflächen und Eigentümer von Sportliegenschaften an der Schießmauer. Die Mitglieder des VfL kommen fast zu gleichen Teilen aus dem Herrenberger Innenstadtgebiet sowie aus den Herrenberger Teilorten und angrenzenden Gemeinden. Der Gemeinderat der Stadt Herrenberg diskutiert derzeit den Klimafahrplan für Herrenberg. Es ist ein umfangreiches Papier, das allerlei Folgerungen für Bürgerinnen und Bürger sowie die Institutionen in Herrenberg mit sich bringt.

Bis 2040 wird die Klimaneutralität der kommunalen Institutionen (mit Lastenausgleich) und bis 2050 die Klimaneutralität der gesamten Stadt Herrenberg (ohne Lastenausgleich) angestrebt. Wobei Klimaneutralität in Herrenberg

bedeutet, dass die Summe aller eingerechneten Emissionsquellen und Emissionssenken Null ist (Klimafahrplan der Stadt Herrenberg, S. 8). Im Klimafahrplan steht auch, dass die größten Treibhausgas (THG)-Emissionen im Jahr 2019 durch den Individualverkehr (39%), durch die Haushalte (32%), durch die Industrie (19%), durch Gewerbe, Handel und Dienstleistungsgewerbe (8%) sowie die kommunale Verwaltung (2%) verursacht werden (S. 80, Abb. 17). In dieser Auflistung sehen wir uns gleich doppelt in der Verantwortung: Zum Einen als Dienstleistungsgewerbe bzw. primärer Emittent indem unsere Gebäude und Anlagen Energie verbrauchen, und dabei direkt Treibhausgase ausstoßen. Zum Anderen als indirekter bzw. sekundärer Emittent – denn unsere Mitglieder müssen körperlich unsere Angebote erreichen.

### Gebäude 2 hat Vorbildfunktion

Der VfL Herrenberg nimmt seine Verantwortung als primärer Emittent von Treibhausgasen wahr. Mit dem Neubau des Gebäudes 2 unseres VfL-Centers haben wir bereits Nachhaltigkeitsfaktoren berücksichtigt. Dank Dachdämmung und Dachbegrünung sowie eine ökologische Holzfaserdämmung und Wärmepumpentechnik erreicht der Neubau den Standard KfW Energieeffizienzhaus 55. Gemeint ist damit, dass lediglich 55 Prozent der Primärenergie eines „normalen“ Neubaus zukünftig für den Betrieb des Gebäudes 2 benötigt wird. Zusätzlich sorgt eine große Photovoltaikanlage mit 90 Kilowatt Spitzenleistung für jede Menge Sonnenstrom. Der Strom vom Dach des Neubaus versorgt dabei beide Gebäude des VfL Centers weitgehend mit ökologisch erzeugtem Strom.

Doch nicht nur im Gebäude 2 an der Schießmauer legt der VfL ein besonderes Augenmerk auf eine klimafreundliche Umsetzung von Baumaßnahmen. Bereits seit 27 Jahren besteht das VfL Center Gebäude 1 in verschiedenen Ausbaustufen. Auch dieser Gebäudeteil unterliegt einer fortlaufenden, energetischen Renovierung und Instandhaltung. Investitionen in eine Solarthermieanlage für warmes Wasser von der Sonne, in eine Wasseraufbereitung, in eine sparsame LED-Beleuchtung,



in Fahrradabstellplätze und in viele weitere Verbesserungen für weniger Energieverbrauch sind für unseren Verein selbstverständlich.

### Umweltfreundlich zum Sport und zurück

Eines der zentralen Themen des Klimafahrplans ist die Mobilität der Menschen in Herrenberg. Das betrifft auch uns als Verein. Denn nur relativ wenige Sportlerinnen und Sportler kommen zu Fuß zu unseren Angeboten. Auch die Anreise per Fahrrad ist noch ausbaufähig, genauso wie die Nutzung des ÖPNV. Für uns alle ist eine Umstellung unserer individuellen Mobilität notwendig, damit wir die Klimaziele der Stadt Herrenberg auch tatsächlich erreichen können. Gerade für den Weg zum Sport könnte und sollte eine klimaneutrale Fortbewegung zu einer Selbstverständlichkeit werden.

Das schaffen wir aber nicht alleine. Dafür bedarf es politischer Entscheidungen und Maßnahmen, damit die Bürgerinnen und Bürger ihr Auto für die Anreise zum Sport stehen lassen:

**Ausbau der Radwegenetzes:** Das VfL Center liegt zentral in der Kernstadt und ist trotzdem schlecht an Radwege angebunden. Eine verkehrsgünstige Anbindung an das Radwegenetz ist dringend nötig. Der Durchstich unter dem Bahndamm in Höhe des Seeländerareals könnte hier ein wichtiger Baustein sein. Hierdurch wird eine verkehrsgünstige Anbindung des VfL Centers an die Innenstadt, an das Ehbühl und an das Ziegelfeld möglich.

**Beleuchtung der Geh- und Radwege:** Sport findet oft in den Abendstunden statt. Damit Menschen mit einem sicheren Gefühl Geh- und Radwege nutzen, ist eine gute, energiesparende und insektenfreundliche Beleuchtung dringend notwendig. Hier bietet sich mit der Bebauung des Aischbach-Areals eine gute Chance, dunklen Ecken zu erhellen und somit mehr Akzeptanz und Beliebtheit für die Geh- und Radinfrastruktur zu erreichen. Geh- und Radwege müssen auch gepflegt und unterhalten werden, denn niemand will sich im Dunkeln den Knöchel verstauchen, weil er unbesehen in ein Loch tritt.



PV-Anlage in Kombination mit einer Wärmepumpe



**Routen der öffentlichen Verkehrsmittel:** Damit die Mitglieder des VfL die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen, ist die Anbindung des VfL-Centers an die Citybuslinien unumgänglich. Die Hürden für die Nutzung der Angebote des öffentlichen Personennahverkehrs als Anreisemöglichkeit zum Sport müssen gerade für ältere Mitglieder so niedrig wie möglich sein. Eine enge Taktung und pünktliche Fahrten sind obligatorisch.

**Leihfahrräder und Scooter:** In vielen deutschen Städten ist das Angebot von e-Leihrädern und e-Scooter nicht nur unübersehbar groß, sondern deren Nutzung ist auch sehr niederschwellig angelegt. Mit der passenden App auf dem Smartphone findet der Nutzer vorhandene Fahrzeuge. In Herrenberg sind die Hürden eher hoch. So verschwinden die Leihräder in einer speziell dafür errichteten Abstellanlage am Hauptbahnhof. Und das, obwohl gerade solche Fortbewegungsmittel meist spontan genutzt werden. Dem Erreichen des VfL Centers steht nichts im Wege, hat der VfL Herrenberg doch an seinem Gebäude 2 eine Fahrradständeranlage mit 70 Stellplätzen erstellt.

**Stadtnavi:** Im Zuge des Projektes „Stadtluft verbessern“ des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur wurde in den Jahren 2018 bis 2021 Herrenberg als Modellkommune ausgewählt. In diesem Zusammenhang wurde das Stadtnavi als Modellprojekt eingeführt. Im Stadtnavi sind aber leider nur die bestehenden Verkehrsverbindungen aufgenommen – somit liefert das Stadtnavi den Bürgerinnen und Bürgern der Innenstadt nur einen sehr geringen Zusatznutzen. Könnte man darüber die Verfügbarkeit von eLeihrädern, eLastenrädern oder eScootern abrufen sowie Mitfahrangebote einfach einstellen und abrufen, wäre ein wichtiger Schritt für eine höhere Akzeptanz gegeben. Die Nutzung von Leihrädern, Lastenräder oder Scootern zur Anreise an das VfL Center könnte durch Vergünstigungen in den Kursangeboten des VfL attraktiv gestaltet werden. Für die Finanzierung solcher Angebote steht der VfL Herrenberg für die Stadt Herrenberg als Ansprechpartner jederzeit gerne zur Verfügung.

**Parkplatzsituation:** Die Parkplatzsituation an der Schießmauer ist seit Jahren ein permanentes Problem, das sich zukünftig durch die geplanten Baumaßnahmen im Aischbachareal und an der Schäferlinde nochmals verschärfen wird. Und das nicht nur während der Bauzeit, sondern auch darüber hinaus, wenn der Bezug wie geplant umgesetzt wird. Selbst wenn unsere Mitglieder aus der Kernstadt klimaneutral zu

uns kämen, müssen die Mitglieder aus den Teilorten oder aus angrenzenden Gemeinden die Angebote des VfL erreichen können. Für sie ist ausreichend Parkraum in der Schießmauer vorzuhalten.

**Zuzug als Chance:** Die Stadt Herrenberg realisiert und plant derzeit eine Vielzahl städtebaulicher Maßnahmen und wird neue Wohngebiete schaffen. Die Einwohnerzahl wird somit voraussichtlich in relativ kurzer Zeit auf 39.000 Menschen, also um etwa 20 Prozent, wachsen. Von diesen Projekten liegen einige in direkter Nachbarschaft zum VfL Center (Leibfried-Areal, Aischbach, Schäferlinde). Die Chance, hier einen klimaneutralen Innenstadtverkehr zu etablieren, ist groß. Die Zuziehenden müssen dafür aber von der Stadt Herrenberg ein attraktives Angebot für emissionsfreien Verkehr bekommen und aktiv darüber informiert werden. Wir stehen für die Stadt als ein Standort für eFahrräder, eLastenräder oder eScooter zur Verfügung. Das Gelände an der Schießmauer mit seiner Zentralität kann ein attraktives Vorbild für diese Maßnahme werden.

## Verantwortung, Beteiligung, Information

Die Maßnahmen des VfL, die eigenen Emissionen von Treibhausgasen zu reduzieren und das Bewusstsein, dass unsere Angebote zum Ausstoß von CO<sub>2</sub> beitragen, sind bereits seit Jahren Gegenstand unserer täglichen Arbeit. Sie werden zukünftig an Bedeutung gewinnen. Der VfL als größte, freiwillige Vereinigung von Menschen in Herrenberg ist sich dabei seiner Funktion bei der Information und Aufklärung der Herrenberger Bürgerschaft bewusst und nimmt diese auch gerne wahr. Dabei – und das ist in dieser Argumentation zentral – ist der VfL selbstverständlich zunächst seinen Mitgliedern und Kunden verpflichtet.

Dieser Leitartikel soll Optionen aufzeigen, wie der VfL als Ansprechpartner für die Stadtverwaltung fungieren kann. Auch wenn der VfL in erster Linie leidenschaftlich sportlich ist, sind die klimapolitischen Ziele der Stadt Herrenberg für uns sehr wichtig. In diesem Sinne handeln wir einerseits eigenverantwortlich klimapolitisch und sind andererseits bereit, uns als Akteur und Multiplikator für die Ansprache der Bürgerinnen und Bürger in Herrenberg einzusetzen.

Dr. Christian Stahl



# WIR SIND STARTKLAR! SEID IHR ES AUCH?

Die neuen ICG® IC7 Indoor Bikes im VfL Center gehören zu den innovativsten und hochwertigsten Trainingsgeräten auf dem Fitnessmarkt. Im VfL Center haben wir nach den Neuanschaffungen auf der Trainingsfläche nun auch für unsere Cycling-Kurse neue, innovative Räder beschafft.

## Cycling auf dem neuesten Stand

Das preisgekrönte IC7 Indoorbike kombiniert ein neues schlankes Design mit einem dualen Antriebssystem und attraktiven digitalen Funktionen. Das äußerst präzise WattRate Direct Power Meter, der Coach By Color Leitfaden zur Trainingsintensität sowie der präzise 300-Grad-Magnetwiderstand, machen das IC7 zu einem einzigartigen Indoorbike.

Der WattRate® TFT Computer 2.0 wurde neu überarbeitet und bietet beste Information. Es ist ein robuster Computer mit intuitiver Navigation und schneller Internetverbindung. Der Computer verfügt über einen hellen, voll integrierten TFT-Bildschirm mit eigener Stromversorgung und ein LED-Display, das gleichzeitig die individuelle Trainingsintensität für Benutzer und Trainer anzeigt.

Dank der neuen Bikes werden unsere Cycling-Kurse jetzt noch effektiver. Nach intensiver Schulung ist unser Trainer-Team bereit, mit Euch eure Fitness zu trainieren. Wir freuen uns auf Euch!

Unser Trainer-Team bei der theoretischen Weiterbildung



Wir freuen uns Euch in unseren Cycling Kursen begrüßen zu dürfen



Ihr Ansprechpartner!



**Fitnesskurse**

**Teamleiterin**

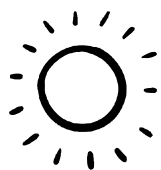
Anja Hübner

✉ [anja.huebner@vfl-herrenberg.de](mailto:anja.huebner@vfl-herrenberg.de)



# FOODS COMING HOME

Das fit & fröhlich findet seine  
Heimat im VfL Center!



fit & fröhlich

**Bekochen. Beraten. Beglücken.**

Unser VfL Center begeistert seit etlichen Jahren mit Innovationen, Persönlichkeit, einem familiären Umfeld und Herzlichkeit, ohne dabei die eigenen Wachstumsperspektiven außer Acht zu lassen.

Das VfL Center ist die Heimat so vieler Sportlerinnen und Sportler, die im VfL Herrenberg ihre Anlaufstelle in Sachen Bewegung, Fitness und Gesundheit gefunden haben.

Ich selbst bin ein Kind des Vereins und durfte als Fußballer und ambitionierter Triathlet lernen, wie wichtig neben einem anspruchsvollen Training auch die dazu passende Ernährung ist.

Dies ist gleichzeitig die einzige Komponente, die dem VfL Center bislang in der Theorie mittels Ernährungsberatungen, Coachings und Seminaren, und in der Praxis als Treffpunkt für Mitglieder, Freunde des Vereins und alle, die sich mit einem gesunden und aktiven Lebensstil identifizieren, fehlte.

Mit dem fit & fröhlich will ich diese Lücke schließen und freue mich sehr, euch im Folgenden das Konzept meines Unternehmens näher vorstellen zu dürfen.

Herzlich,  
euer Tim Rühle  
Gründer & Geschäftsführer

**Bekochen. Beraten. Beglücken.**

Sicher ist unser Slogan erklärungsbedürftig.  
Kein Problem. Die Zeit zur Erläuterung muss sein!



## Bekochen.

Klar steht dieser Teil des fit & fröhlich für unser gastronomisches Konzept. In unserem neuen zu Hause, im VfL Center Gebäude 2, empfangen wir euch mit veganem und vegetarischem Frühstück und einem ausgewogenen Mittagstisch und bieten euch auch für die Abendstunden die Möglichkeit, fit & fröhlich-Speisen ganz einfach und unkompliziert nach dem Sport oder einem langen Arbeitstag mit nach Hause zu nehmen.

Darüber hinaus bieten wir fit & fröhlich-Caterings für Firmen- oder Familienfeiern und Anlässe jeder Art an. Regelmäßig wird es direkt hier im fit & fröhlich Kochkurse für all diejenigen geben, die Interesse daran haben, ihre Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen und zu Hause selbst den Kochlöffel zu schwingen. Im fit & fröhlich vermitteln wir euch hierzu das nötige Wissen und die Fähigkeiten, zu Hause gesund vegetarisch, vegan und vor allem immer gesund zu kochen.

## Beraten.

Mein gesamtes Wissen als ausgebildeter Ernährungsberater und ganzheitlicher Gesundheitscoach fließen in die Speisen, die ihr zukünftig hier im fit & fröhlich genießen könnt. Dieses Wissen möchten wir euch jedoch nicht nur praktisch und auf eurem Teller präsentieren, sondern euch die Möglichkeit bieten, euch ein eigenes Bild zu eurer Ernährung zu machen, zu reflektieren und sie gegebenenfalls anzupassen.

Hierzu wird es neben persönlichen und engen 1:1-Ernährungsberatungen, die wir anbieten, im fit & fröhlich regelmäßig Seminare zu den unterschiedlichsten Bereichen der Ernährung, aber auch einer ganzheitlich gesunden Lebensweise geben. Seid euch gewiss, dass ihr im fit & fröhlich zukünftig alles lernen könnt was ihr benötigt, um eure Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. Hierzu werden wir selbstverständlich auch Unterstützung von jeweiligen Fachexperten einholen, die ihr hier ebenfalls kennenlernen werdet.

## Beglücken.

Habt ihr schon mal etwas gekauft, was euch richtig Freude bereitet hat? Seht ihr!

Genau auf dieses Gefühl zielen wir mit unserem Einzelhandel ab, in dem wir euch tolle, neuartige und spannende Produkte anbieten, die eure Gesundheit fördern, euer Training bereichern und eure Regeneration unterstützen. Hierzu sind wir stets auf der Suche und Recherche nach den neuesten Trends und Bewegungen in der Sport- und Ernährungsbranche, besuchen Messen, tauschen uns mit anderen Expert\*innen aus und blicken über den Tellerrand, um euch die Dinge anbieten zu können, die langfristig zu einem besseren Lebensstil führen und euch damit Momente des Glücks schenken!

## Über mich.

Ich bin Tim, 31 Jahre alt und ein Kind des VfL Herrenberg. Geboren und aufgewachsen in der Stadt unter der Zwiebel, bin ich mit sieben Jahren in die Fußball-Abteilung unseres Vereins eingetreten.

Von der F-Jugend bis zu den aktiven Fußballern habe ich alle Jugendmannschaften beim VfL durchlaufen, tolle Erfolge in diesem Verein feiern dürfen und vor allem das Netzwerk aufgebaut, das heute die Basis meines Unternehmens fit & fröhlich bildet.

Aufgrund meines Studiums verließ ich Herrenberg für einige Jahre,

weshalb ich schweren Herzens die Fußballschuhe jung an den Nagel hängen musste. Im Nachhinein betrachtet war jedoch genau dieser Schritt der, der mich zu einem ganzheitlichen Sportler werden ließ. Ich begann zunächst als Ausgleichssportler mit dem Laufen und Krafttraining. Schnell kam das Fahrradfahren dazu und nun trennte mich nur noch das Schwimmen von meinem ersten Triathlon, den ich 2015 in Tübingen absolvierte. Seitdem folgten viele weitere Laufabenteuer: Marathons, Ultramarathons und Ironman-Triathlons.

Relativ früh in meiner Karriere reifte die Erkenntnis, dass mein Training und die Regeneration durch eine dementsprechende Ernährung unterstützt werden muss. Ich begann mich für's Kochen zu interessieren, las mich in die Bereiche der Makro- und Mikronährstoffe ein, wälzte Studien und wurde nebenberuflich ausgebildet.

Vor der Gründung des fit & fröhlich war ich sportlicher Leiter in einem Sport- und Tagungshotel, wo ich neben dem Trainingsbereich auch die angeschlossene Gastronomie verantworten durfte.

Lasst uns gemeinsam im VfL Center die Zeit unseres Lebens haben und durch Training, Ernährung, Regeneration und einer grundpositiven Einstellung zu den Dingen dafür sorgen, dass wir langfristig fit & fröhlich durch's Leben gehen können!

**Das gesamte Team fit & fröhlich freut sich auf die Zeit im VfL Center!**





## Babys in Bewegung von 6 – 12 Monaten

Bei uns dürfen sich auch die Kleinsten schon austoben! Bedarfsgerechte Bewegungsförderung ist der Start in ein bewegtes Leben.



## Rehasport

In mehr als 50 Kursen unterstützen wir bei der Rehabilitation. Unser Kursangebot deckt nahezu jedes Krankheitsbild ab und hilft dabei den Alltag wieder besser bewältigen zu können.



## Pilates

Qualifizierte Kurse die effektiv und gesundheitsbewusst Deine Stärke, Beweglichkeit, Balance, Koordination und Entspannung trainieren.



## Fitness- und Gesundheitskurse

Mit dem richtigen Präventions- oder Fitnesstraining kann man sowohl Krankheiten vorbeugen als auch konkrete Trainingsziele erreichen. Unser vielfältiges Kursangebot unterstützt hierbei.



## Fitness- und Gesundheitsstudio

DAS Vereins-Fitnessstudio in Herrenberg. Modernste Ausstattung und Qualifizierte Betreuung gewährleisten ein effektives und individuelles Training.



von 0 – 99 Jahre

Alle  
Abteilungsangebote  
auf den folgenden  
Seiten



## Purzelzwerge zwischen 12 – 36 Monaten



Sportmotorische Grundlagen für Kinder im Alter von 18 bis 36 Monaten. Es wird die Möglichkeit geboten, mit Gleichaltrigen in einer Sporthalle zu klettern, rennen, rutschen oder toben. Das freie Spiel regt die Neugier der Kinder an, fordert deren Eigeninitiative heraus und unterstützt somit die Entwicklung der Kinder.



## VfL KiSS-Kindersportschule



Für eine gesunde Entwicklung unserer Kinder ist eine ausreichende und zielgerichtete körperliche Bewegung sowie ein Ausleben des natürlichen Bewegungsdrangs von elementarer Bedeutung.



## Kindergarten und Schulkooperationen



Die enge Kooperationen mit den Kindergärten und Schulen unterstützt die Einrichtungen bei der Umsetzung der Sportangebote. Das Knowhow unserer Kindersportschule geben wir gerne weiter.



## Kinderbetreuung im VfL Center

Während die Großen sich in den Fitness und Gesundheitskursen fit halten oder im Studio trainieren, werden die Kleinen von unserem Fachpersonal betreut.

## Ihre Ansprechpartner!



### Sportlicher Leiter

Chris Ansel  
☎ 07032 89558 27  
✉ [chris.ansel@vfl-herrenberg.de](mailto:chris.ansel@vfl-herrenberg.de)



### Stellv. Leiter Fitness- und Gesundheitsstudio

Ralf Müller  
✉ [ralf.mueller@vfl-herrenberg.de](mailto:ralf.mueller@vfl-herrenberg.de)



# VfL-FERIENCAMPS 2022

Mit Spaß fit und gesund bleiben!

in den Oster-, Pfingst-, Sommer- und Herbstferien 2022

Anmeldung über  
**LOCABOO**  
<https://bit.ly/3phlyeP>



**DIE Ferienbetreuung in Herrenberg!**  
**Konzept der VfL KiSS | Kindersportschule**

VfL Herrenberg | Schießmauer 6 | 71083 Herrenberg  
Tel. 07032 89558 26 | kindersportschule-herrenberg.de



**VfL Herrenberg**

DER Verein. Verbindend, fortschrittlich, Leistungsstark

# Unsere Camps

Wir bieten für Kinder im Grundschulalter eine zuverlässige, gesundheitsorientierte und spaßbringende Ganztagesbetreuung.

**Wann:** jeweils in den Schulferien 2022

**Wo:** im und um das VfL Center | Gebäude 2 in Herrenberg

**Beginn und Ende:** 09:00 – 16:00 Uhr

**Kosten:** 25 € pro Tag

**Frühbetreuung von 08:00 – 09:00 Uhr:** 5 € pro Tag

**Rückfragen unter:** ferienamps@vfl-herrenberg.de

Die Ferienbetreuung kann auch **tageweise** gebucht werden.



## Sport- und Spaß-Angebote

**Neue Bewegungslandschaft im VfL Center**

**Toben, klettern und springen**

**Abenteuer in der Sporthalle**

**Ball-, Tanz- und Rauf-Spiele**

**Spiele im Freien**

**Freie Spielzeiten**

**Basteln und malen**

**Chillen und spielen**

**Chill-Bereich**

**und vieles mehr !**



Anmeldung über LOCABOO



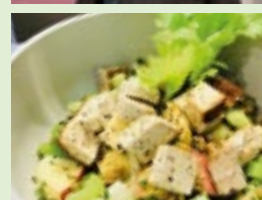
## Gesunde Tagesverpflegung durch „fit & fröhlich“

In Kooperation mit „fit & fröhlich“ bieten wir den Kindern des VfL-Camps **frisch zubereitete, lokale und saisonale Verpflegung**, die zudem auch noch **gesund, vielseitig und kindgerecht** ist.



**fit & fröhlich**

Bekochen. Beraten. Beglücken.







# RUNTER VOM SOFA, REIN IN DIE BEWEGUNG

**Die Pandemie hat Kinder unbeweglicher und träger gemacht. Mit gravierenden Folgen für die körperliche und seelische Gesundheit. Die Kindersportschule des VfL Herrenberg hat dagegen ein bewährtes Rezept.**

Wie fit und aktiv sind Kinder aktuell? Welche Spuren haben die vergangenen zwei Jahre bei unseren Jüngsten hinterlassen? Diesen Fragen hat sich die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit einem renommierten Forschendenteam des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) angenommen und im „Fitnessbarometer 2021“ die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Fitness von Kindern im Alter zwischen drei und zehn Jahren untersucht.

Als Datengrundlage dienen die Testergebnisse der Initiative „Turnbeutelbande“, welche jährlich bei Kindern der genannten Altersgruppe die Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination misst und mit

den Vorjahren vergleicht. Im Bericht werden hauptsächlich die Auswirkungen des ersten Lockdowns sichtbar. Auswirkungen späterer Einschränkungen sind wahrscheinlich erst im Bericht für 2022 zu erkennen.

## **Ausdauer und Schnelligkeit lassen nach**

Aus den Ergebnissen lässt sich ablesen, dass Kinder aller Altersklassen tendenziell langsamer und weniger ausdauernd sind. Genau jene motorischen Fähigkeiten, die durch intensive Reize im Vereinssport gefördert werden. Zudem fielen weitere Bewegungsangebote wie Bewegungspausen und Sportunterricht in der Schule bzw. Bewegungsangebote im Kindergarten den Einschränkungen zum Opfer.

Einen ersten positiven Trend gab es hingegen in den Bereichen Kraft und Beweglichkeit. Eine Erklärung sehen die Forschenden in den zahlreichen Online-Bewegungsangeboten für zu Hause.



In einer weiterführenden Befragung zeigte sich, dass viele Kinder sich zwar mehr im Freien bewegt haben, aber mit geringerer Intensität. Dadurch fühlten sie sich allgemein weniger fit. Zudem fehlten die sozialen Kontakte und die Bewegung mit Gleichaltrigen.

## Sportartübergreifende Grundlagen in der KiSS

Die Ergebnisse und Erkenntnisse unterstreichen die Bedeutung von Sportvereinen und ihren Sportfachkräften als wichtige gesellschaftliche Stütze. Deshalb muss Vereinsarbeit nachhaltig gestärkt werden und einen langfristigen Effekt auf das Sporttreiben der Kinder haben.

Genau hier setzt das Konzept der Kindersportschule (KiSS) an. Das Angebot der KiSS richtet sich an Altersklassen von einem halben Jahr bis zehn Jahren. Denn gerade in diesem Alter werden die Grundbausteine für die motorische und soziale Entwicklung eines Kindes gelegt.

Die Idee ist, den Kindern eine vielseitige motorische Ausbildung bzw. Entwicklungsförderung anzubieten. Eine sportartübergreifende Grundlagenausbildung in einer Kindersportschule sichert die vielseitige und gesundheitsfördernde sportliche Entwicklung.



## Früh beginnen, spät spezialisieren

Der Vorteil für Eltern und Kinder ist, dass sie sich nicht frühzeitig für eine bestimmte Sportart entscheiden müssen, sondern mit der Kindersportschule die Möglichkeit haben, alle Sportarten auszuprobieren. Alles nach dem Motto „früh beginnen, spät spezialisieren!“ Kindersportschulen haben sich deswegen deutschlandweit zu einem modernen, innovativen, professionellen und sehr ansprechenden Angebot für einen Sportverein entwickelt.

## Über die KiSS in die Abteilungen des VfL Herrenberg

Die Kindersportschule des VfL besteht bereits seit mehr als 20 Jahren. Bis heute ist es unser Anspruch, Kindern und Jugendlichen eine lebenslange positive Einstellung zu Sport und Bewegung zu vermitteln. Die 22 Abteilungen unseres Vereins sind in Ihrer Vielfalt hierbei wichtige Begleiter.

Sebastian Pleier



## Ihre Ansprechpartner!



### VfL KiSS-Kindersportschule

#### Teamleiter KiSS

Sebastian Pleier  
☎ 07032 89558 26  
☎ 0163 5166065  
✉ [sebastian.pleier@vfl-herrenberg.de](mailto:sebastian.pleier@vfl-herrenberg.de)



#### Stellv. Leitung KiSS

Organisation Kindergeburtstage  
Lea Daniels  
☎ 07032 89558 26  
☎ 0163 5166065  
✉ [lea.daniels@vfl-herrenberg.de](mailto:lea.daniels@vfl-herrenberg.de)



# AMERICAN FOOTBALL NFL KOMMT NACH DEUTSCHLAND

Herrenberg Raptors sind mit dabei

**Touchdown in Deutschland! Bald wird das erste NFL-Spiel auf deutschem Boden ausgetragen. Zwei Städte haben den Zuschlag erhalten.** Für die beste Football-Liga der Welt ist es ein wichtiger Schritt in der Auslandsvermarktung – für Fans und deutsche Spieler ein Traum, der in Erfüllung geht. Die NFL kommt nach Deutschland und bestreitet in den kommenden vier Jahren je zwei reguläre Partien in München und Frankfurt.

## Für die Vereine eine Sportart mit großen Herausforderungen

Der Hype um den Sport in Deutschland hält an. Soviel ist klar. Allerdings ist American Football auch eine Sportart, die einen hohen organisatorischen Aufwand mit sich bringt. Ein Liga-tauglicher Mannschaftskader erfordert in der Regel um die 50 Männer und Frauen. Die individuelle Ausrüstung ist teuer und für die Vorbereitung eines Spielfeldes mit der Vielzahl an erforderlichen Markierungen braucht stundenlange Arbeit.

## Auch die Herrenberg Raptors planen wieder Spieltage

Neben den finanziellen und organisatorischen Herausforderungen ist in Herrenberg die knappe Anzahl an Sportplätzen in der Kernstadt ein großes Problem. Trainiert wird weiterhin auf dem Haslacher Sportplatz, wohingegen dieser sich als Spielstätte aufgrund des Untergrunds immer schwieriger herrichten lässt.

Die im Ehrenamt organisierte Abteilung des VfL Herrenberg möchte dieses Jahr dennoch wieder in den Spielbetrieb starten. Vor allem die vielen Kinder und Jugendlichen der Abteilung sollen dabei bestmögliche Rahmenbedingungen vorfinden.





## SPORTSFINDER



Alle Abteilungen  
und Trainingszeiten  
auf einen Blick

[vfl-herrenberg.de/sportsfinder](https://vfl-herrenberg.de/sportsfinder)



Ihre Ansprechpartner!

### American Football

#### Abteilungsleiter

Markus Kasberger

☎ 0176 70841631

✉ [abteilung@herrenberg-raptors.de](mailto:abteilung@herrenberg-raptors.de)

#### Head Coach

Andreas Uhlig

☎ 0174 1944624

✉ [coaching@herrenberg-raptors.de](mailto:coaching@herrenberg-raptors.de)



# MIT VIELEN TALENTEN IN DIE ZUKUNFT

Der zahlreiche Nachwuchs lässt die Abteilung Badminton hoffnungsvoll in das Turnierjahr blicken.

**Mit insgesamt zwölf Badminton Talenten im Jugendbereich ist die Badmintonabteilung auf dem besten Weg, einen neuen Förderstützpunkt in der Längenholzhalle und im Badminton-Center Aramis in Nebringen einzurichten.**

## **Zwei Beispiele:**

Bis fast nach ganz oben hat es bereits Ann-Kathrin Graf geschafft. Ann-Kathrin vertritt die VFL Farben mittlerweile in der höchsten Turnierkategorie in Deutschland, den A-Ranglistenturnieren in der Altersgruppe U15. Dank ihrer Erfolge bei B-Turnieren hat sie sich dafür qualifiziert. Fast unter Profibedingungen trainiert sie täglich am Sportgymnasium in Stuttgart bei Verbandstrainer Gunter Bialasik. Und es kommt noch besser: Durch ihre Qualifikation ist Ann-Kathrin ab Herbst sogar in den Erwachsenenmannschaften spielberechtigt.

Drauf und dran Ann-Kathrin an die Spitze zu folgen ist bei den U13 Jugendlichen Helene Stumpf. Durch erste Turniersiege auf Bezirksebene ist Helene mit weiteren fünf Jugendlichen in der Kaderförderung des Verbandes angekommen.

In dem neuen Stützpunkt sollen die Jugendlichen zusammen mit der Leistungsgruppe der Erwachsenen separat dreimal pro Woche. Talente aus der Region von anderen Vereinen kommen zum Training dazu, ein gesunder Wettbewerb ist also garantiert.

Übungsleiter und Lizenztrainer unserer Abteilung bilden das Trainerteam.

## **Meisterschaften und Aufstiegs- hoffnung**

Zwei Höhepunkte stehen im ersten Halbjahr 2022 an: Im März finden in der Längenholzhalle die Südostdeutschen Altersklassenmeisterschaften O35 bis O75 statt.

Erwartet werden insgesamt rund 250 Teilnehmende aus den Landesverbänden Sachsen, Bayern und Baden-Württemberg. Vordere Plätze bei diesem hochkarätigen Turnier zu erreichen und somit sich für die Deutschen Meisterschaften im Seniorenbereich zu qualifizieren, haben sich auch einige VFL-Spieler auf die Fahnen geschrieben.

Einen Monat später spielen unsere erste und zweite Mannschaft um den Aufstieg in die jeweils nächsthöhere Spielklasse. Herrenberg 1 hat den Aufstieg von der Verbands-Liga in die Württembergliga im Blick und Herrenberg 2 will von der Landesliga in die Verbandsliga aufsteigen.

Die Weichen sind gestellt um der Erfolgsgeschichte Badminton in Herrenberg weitere Kapitel hinzuzufügen!

Dietmar Hechler



### Ann-Kathrin Graf

- Jahrgang 2008
- Geht auf das Schickhardt-Sportgymnasium in Stuttgart
- Spielklasse U15
- Badminton seit 2012
- Schlaghand rechts
- Ziele für 22: Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft
- Betreibt außerdem auch Volleyball als Leistungssport
- Lieblingsgerichte: alles mit Nudeln und Reis, aber ohne Fleisch
- Motto: Harte Arbeit zahlt sich immer aus.

### Helene Stumpf

- Jahrgang 2010
- Spielklasse U13
- Badminton seit 2016
- Schlaghand links
- Hobby: Klavierspielen und liebt Hunde



## SPORTSFINDER



Alle Abteilungen  
und Trainingszeiten  
auf einen Blick

[vfl-herrenberg.de/sportsfinder](http://vfl-herrenberg.de/sportsfinder)



Ihre Ansprechpartner!

### Badminton

#### Abteilungsleiter

Dietmar Hechler

✉ [dietmar@hechler-home.de](mailto:dietmar@hechler-home.de)

#### Stv. Abteilungsleiter

Thomas Heeß

✉ [thees@t-online.de](mailto:thees@t-online.de)

#### Jugendleiter

Thilo Stumpf

✉ [thilostumpf@web.de](mailto:thilostumpf@web.de)

#### Stv. Jugendleiter

Thomas Heeß

✉ [thess@t-online.de](mailto:thess@t-online.de)

#### Sportwart

Volker Zeeb-Steinle

✉ [zeeb\\_volker@gmx.de](mailto:zeeb_volker@gmx.de)

#### Presse und Medien

Roman Schwambara

✉ [r.schwambara@gmx.de](mailto:r.schwambara@gmx.de)

#### Veranstaltungen

Christiane Wolters

✉ [christiane.wolters@online.de](mailto:christiane.wolters@online.de)

# DER BOOM BEIM BASKETBALL

Woher kommt der Hype bei den Kindern und Jugendlichen?

**In den letzten Jahren haben die Herrenberg Hurricanes eine konstante, eher leicht zurückgehende Mitgliederanzahl vorweisen können. Jetzt jedoch geht der Trend deutlich nach oben: Seit Juni 2020 und Juni 2021 steigen die Mitgliederzahlen im Kinder- und Jugendbereich bemerkenswert stark an.**

Auf der einen Seite lässt sich diese Entwicklung auf den pandemiebedingten Bewegungsmangel zurückführen. Über mehrere Monate war das Basketballspielen im Rahmen des Angebots der Basketballabteilung nicht erlaubt. Der Bewegungsdrang der Kinder- und Jugendlichen ist das Eine. Das Bewusstsein der Eltern für die physische und soziale Entwicklung ihrer Kinder durch den Sport das Andere. Beides führt zu einer deutlich steigenden Trainingsbeteiligung in den Jugendmannschaften. Der körperliche Ausgleich zum Schulalltag in den Monaten der beschränkten sportlichen Möglichkeiten schlägt sich nun durch ein großes Interesse in der Abteilung nieder.



## Tolle Trainer, tolles Team

Ein weiterer Erfolgsfaktor ist das engagierte Trainerteam. Unsere langjährigen lizenzierten Trainer Stacey Muse, Nima Khosrovan und Chris Küpfer gehen mit Motivation an diese Herausforderung ran und bieten eine durchdachte Grundlagenausbildung am Ball. Mit zunehmendem Alter steigt der Anspruch an die Spielerinnen und Spieler, wobei das Training mehr Anteile aus dem Bereich der Spieltaktik wie z.B. Systemspielzüge beinhaltet. Selbstverständlich steht der Spaß an der Bewegung und der Sportart absolut im Vordergrund. Im Freizeitbasketball bei den Hurricanes bekommen alle Sportlerinnen und Sportler die Möglichkeit, sich aktiv zu beteiligen und dann auf Wunsch im Wettkampfbetrieb aktiv zu sein.

Bleibt natürlich die Frage, wie Kinder und Jugendliche zu uns in die Basketballabteilung finden? Naheliegender sind für junge Sportlerinnen und Sportler doch eher die klassischen Sportarten wie Fußball, Handball oder Turnen? Die Leidenschaft für die Sportart ihrer Wahl entwickelt sich z.B. bei einigen Fußballbegeisterten bereits von klein auf, wenn Sie mit Idolen wie Lewandowsky oder Haaland aufwachsen. Die Entwicklung lässt sich neuerdings auch im Profibasketball erkennen.

## Deutsche NBA-Profis als Vorbilder

Die bekannteste Liga weltweit ist selbstverständlich die National Basketball Association (NBA) in den USA. Dort werden die Superstars genauso gefeiert wie die Fußballer hierzulande. In den letzten Jahren haben sich hier neue Entwicklungen ergeben: Der erfolgreichste deutsche Basketballer, der jemals in der NBA gespielt hat, beendete seine Karriere: Dirk Nowitzki hängte die Sportschuhe 2019 an den Nagel. Doch seine würdigen Nachfolger



stehen bereits in den Startlöchern und entwickeln sich positiv in der NBA: Dennis Schröder, Daniel Theis, Maximilian Kleber und die Brüder Moritz und Franz Wagner. Die nächste Generation von deutschen Profibasketballern spielt bereits in der NBA und motiviert Kinder- und Jugendliche in Deutschland, mit der Sportart anzufangen und ihren möglichen Idolen nachzueifern.

Dass Basketball ein absoluter Teamsport ist, bei dem die Mannschaft mehr ist als die einzelnen Spieler, ist sicherlich auch ein Grund für die Begeisterung. Abteilungsleiter Ronnie Gründler freut sich sehr über diese Entwicklung: „Es ist toll zu sehen, dass unsere Abteilungssportart bei der Zielgruppe so fantastisch angenommen wird. Die größte Anerkennung für diese Entwicklung geht dabei auf unsere engagierten Trainer zurück, die ein Angebot in dieser Breite und Qualität erst möglich machen.“

Für die Saison 2022/2023 stehen bereits die ersten Planungen an: Aufgrund der wachsenden Anzahl an Spielerinnen in den Jugendmannschaften soll es ein Wettkampfteam für Mädchen geben, die in ihrer eigenen Liga antreten. Der wichtigste Anspruch aber bleibt: Alle Sportlerinnen und Sportler sollen bei den Herrenberg Hurricanes ein für sie individuell passendes Angebot finden.

David Schubert-Medinger



## SPORTSFINDER



Alle Abteilungen  
und Trainingszeiten  
auf einen Blick

[vfl-herrenberg.de/sportsfinder](https://vfl-herrenberg.de/sportsfinder)



### Ihre Ansprechpartner!

#### Basketball

✉ [vfl.herrenberg.hurricanes@gmail.com](mailto:vfl.herrenberg.hurricanes@gmail.com)

#### Abteilungsleiter

Ronnie Gründler

☎ 0163 4238848

#### Jugendleiter

Joshua Carpenter

☎ 0176 55106226

#### Trainerin U12, U14, U16 u. Herren 2

Stacy Muse

☎ 0175 857689

#### Trainer U8 und U10

Christoph Küpfer

☎ 0176 32738968

#### Trainer U18

Nima Khosrovan

☎ 0157 52383621

#### Trainer Herren 1

Nima Khosrovan

☎ 0157 52383621

#### Freizeitspieler

Michael Burek

✉ [michael.burek@vfl-herrenberg.de](mailto:michael.burek@vfl-herrenberg.de)

# CHEERLEADING:

schon lange ein Sport für Männer



## Am Anfang gab es nur männliche Cheerleader

Für die meisten Menschen ist Cheerleading ein sehr weiblich geprägter Sport - kein Wunder, wenn man bedenkt, dass über 90 Prozent der Cheerleader Frauen sind. Doch zu Beginn war der Sport eine reine Männersache.

Der 2. November 1898 gilt als Geburtsstunde des Cheerleading und Johnny Campbell als der erste Cheerleader. Mithilfe eines Megafons und fünf weiteren männlichen Cheerleadern unterhielt er die Zuschauer bei einem Footballspiel der Universitäten Princeton und Minnesota und animierte sie zum Mitmachen.

Die nächsten 25 Jahre war Cheerleading ein Männersport. Erst seit 1923 gibt es weibliche Cheerleader und es dauerte weitere zwanzig Jahre bis Cheerleading einen großen weiblichen Zulauf erhielt.

## US-Präsidenten als Vorbilder

Innerhalb der Jahrzehnte danach kehrte sich das Geschlechterverhältnis drastisch um, doch heute erkennen wieder zunehmend mehr Männer, dass Cheerleading längst auch ein Sport für sie ist und neben Tanz und Anfeuerungsrufen auch aus Akrobatik und Bodenturnen besteht.

Im VfL Herrenberg sind männliche Cheerleader seit der Gründung der Abteilung in 2008 ein fester Teil des Teams - und teilen dieses Hobby nicht nur mit vielen weiblichen Cheerleadern, sondern auch mit den vier ehemaligen US-Präsidenten Dwight D. Eisenhower, Franklin D. Roosevelt, Ronald Reagan und George W. Bush.

Ines Sattler

## Interview mit Nils

**Seit wann machst du Cheerleading und wie bist du dazu gekommen?**

Ich bin seit circa vier Jahren dabei. Mein Bruder hatte mich mal mit ins Training genommen

**Warum machst du Cheerleading?** Weil es ein Sport ist, der sowohl den Körper als auch das Köpfchen fordert. Außerdem macht Sport im Team immer mehr Spaß als alleine.

**Wie gehst du mit Vorurteilen um?** Ich habe selbst meinen Bruder früher belächelt weil er „Cheerleader“ ist. Damals wusste ich nicht was man in dem Sport alles macht, vor allem wie vielseitig er ist. Das liegt vermutlich daran, dass Cheerleading in Deutschland nicht so verbreitet ist und man diesen Sport nur mit „schwingen der Pompoms“ verbindet. Wenn ich jetzt mit Vorurteilen konfrontiert werde, zeige ich einfach Meisterschafts- oder Trainingsvideos und auf einmal sind alle ganz erstaunt, dass man gar nicht die ganze Zeit mit Pompoms rumwedelt, sondern sehr akrobatisch und mit viel Koordination Menschen durch die Luft schmeißt.

Jessica Deffner

# ABSTAND? MASKE? SOWIESO!

Die Fechtabteilung geht mit Zuversicht  
in künftige Wettkämpfe

Was andernorts neu ist, ist für Fechterinnen und Fechter normal. Auf der Planche sind zwei Waffenlängen der übliche Abstand und ohne Maske geht bei uns natürlich auch nichts.

Trotzdem blieb die Abteilung von der Pandemie nicht unberührt. Unsere Vereinsmeisterschaften und auch die geplanten Anfängerprüfungen mussten abgesagt werden.

Als eine Abteilung mit langer Tradition schauen wir in die Zukunft und möchten auch weiterhin dem Fechtsport in Herrenberg eine tolle Plattform bieten.



## SPORTSFINDER



Alle Abteilungen  
und Trainingszeiten  
auf einen Blick

[vfl-herrenberg.de/sportsfinder](http://vfl-herrenberg.de/sportsfinder)



### Ihre Ansprechpartner!

#### Cheerleading

##### Abteilungsleiterin

Danja Deffner

☎ 0157 89094625

✉ [Danja.deffner@t-online.de](mailto:Danja.deffner@t-online.de)

#### Coach

Jessica Deffner

☎ 0162 6843038

✉ [jessica.deffner@t-online.de](mailto:jessica.deffner@t-online.de)

### Ihre Ansprechpartner!

#### Fechten

##### Abteilungsleiter

Detlef Zander

☎ 07032 34868

##### Jugendleiter

Thomas Feser

☎ 0178 4075452

##### Übungsleiter

Elke Eichhorn

☎ 07032 74600



# EINFACH MITMACHEN

Freizeitsport – der Name ist Programm. Keine Wettkämpfe, keine Konkurrenz, dafür Bewegung, Spaß und ein gutes Miteinander prägen unsere Abteilung.

**Laufen, Walken, Hallenhockey, Faustball, Jonglage, Basketball und Badminton, Gymnastik, Radfahren, Wandern, Disk Golf: das sind die Sportarten und Bewegungsangebote, die man aktuell beim Freizeitsport machen kann. Dazu gibt es (normalerweise) pro Jahr ein Grillfest, eine gemeinsame Wanderung oder einen netten Abend.**

Mit dabei sind Menschen von Anfang 20 bis über 80 Jahre, nach dem Motto „Jeder kann, keine muss“. Sich gemeinsam bewegen und Spaß haben, sich austauschen, Kontakte knüpfen und auch Freundschaften finden steht im Vordergrund.

## Der Spaß zählt

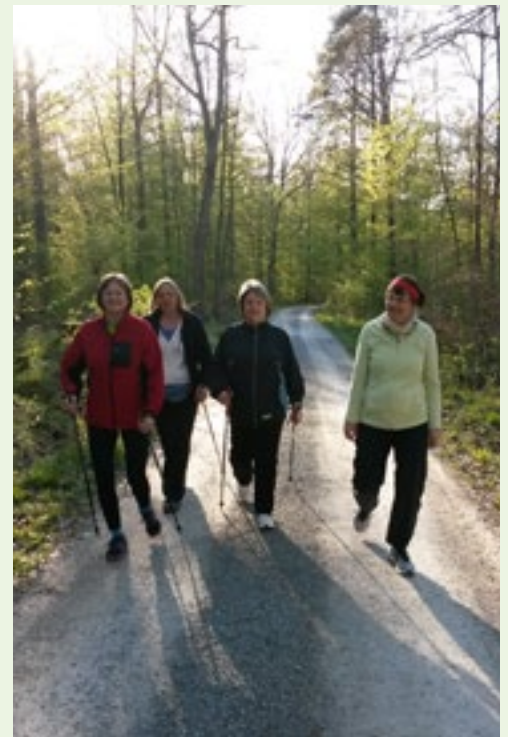
Was wir nicht haben sind Wettkämpfe, Rangeleien um Startplätze und interne Vergleiche, wer in welcher Disziplin schneller ist, weiter springt oder mehr Tore schießt. Trotzdem wird um jeden Korb und jedes Tor gerungen, intensiv aber fair. Es gibt auch keine Altersklassen oder getrennte Angebote für Frauen und Männer. Einzig unsere TeenSport-Gruppe für 13- bis 17jährige hat sich durch Wegzug und die Pandemie aufgelöst. Hier soll es demnächst ein neues Angebot geben.

Was wir auch nicht haben, ist die Pflicht an jedem Training teilzunehmen. Wer kann, kommt. Schließlich steht der Spaß an erster Stelle. Dass der Freizeitsport für viele von uns zum festen Wochenprogramm gehört, zeigt die Attraktivität unserer Gruppen. Diese sind von zertifizierten Übungsleiter\*innen angeleitet. Übrigens: Wer sich in diesem Bereich fortbilden will und eine Gruppe leitet, erhält von uns Unterstützung beim Erwerb der C-Lizenz.

## Wir lieben Ideen

Der Freizeitsport beim VfL ist so vielfältig wie die Menschen, die hier Sport treiben. Deshalb freuen wir uns immer über Menschen, die mit einer Sport-Idee zu uns kommen. Hast du schon eine Gruppe die noch Mitmacher\*innen sucht? Oder brauchst du Unterstützung und Infrastruktur für deinen Sport? Alles was kein Wettkampf ist und nicht zu anderen Abteilungen passt, ist bei uns richtig. Alter und Zielgruppe sind erstmal nicht so wichtig, auch für ungewöhnliche Sportarten sind wir offen. Für ein erstes Gespräch wende dich bitte an die Abteilungsleitung.

Volker Lehmkuhl



## Nordic-Walking Kurs ab April

Vom 26. April bis 12. Mai bieten wir einen Nordic Walking Kurs an. Zwei Termine pro Woche, jeweils Dienstag und Donnerstag ab 16.30 Uhr. Unter Anleitung eines zertifizierten Instructors geht es dann ganz konkret um den richtigen Bewegungsablauf, das Zusammenspiel von Stöcken und Armhaltung und vielem mehr. Auch Wiedereinsteiger\*innen sind willkommen.

Details und Kosten werden noch mitgeteilt.

### Interessierte melden sich bitte bei:

Volker Lehmkuhl  
Tel. 07032 920670  
vfl@lehmkuhl-pr.de



## SPORTSFINDER



Alle Abteilungen  
und Trainingszeiten  
auf einen Blick

[vfl-herrenberg.de/sportsfinder](http://vfl-herrenberg.de/sportsfinder)



Ihr Ansprechpartner!

**Freizeitsport**

**Abteilungsleiter**

Volker Lehmkuhl

☎ 07032 920670

✉ [vfl@lehmkuhl-pr.de](mailto:vfl@lehmkuhl-pr.de)





# EINE ERFOLGS- GESCHICHTE ENTWICKELT SICH WEITER

Sportshelden und Green-Academy-  
Fußballschule trotzten Corona:

Experten sind sich einig: Neben mannschaftlicher Geschlossenheit ist das individuelle Können des Einzelnen entscheidend. Seit September 2014 betreibt die Fußballabteilung des VfL-Herrenberg zusätzlich zum Mannschaftstraining ihre eigene „Sportshelden“ Fußballschule. Auch ein separates Torspielertraining wird vom erfahrenen Torspielertrainer Rolf Stöffler angeboten.

Unter den beiden Corona bedingten Zwangspausen litt auch die Sportshelden Fußballschule, so war der erste Neustart im September 2020 nicht von Erfolg geprägt. Doch zum zweiten Anlauf im April 2021 konnte die Sportshelden Fußballschule zahlreiche neue Kicker begrüßen. So wurde mit 40 Teilnehmern an einem Tag ein neuer Rekord aufgestellt.

## Qualifizierte Trainer bieten kindgerechtes Training

Heiko Schanz (DFB- B- Lizenz, ehemaliger WFV Instruktor für kindgerechtes Training) hat die sportliche und organisatorische Leitung inne. Mit Unterstützung eines qualifizierten Trainerteams bietet er ein altersgerechtes Fußballtraining an. Jede Trainingseinheit umfasst ein funktionales, übergreifendes Fußballtraining. Dabei steht die individuelle Entwicklung jedes einzelnen Spielers und jeder Spielerin im Vordergrund.

„Es geht nicht um die Kinder, die schon alles können, es geht um die Spieler, die sich individuell verbessern wollen“ so Heiko Schanz.



Neben der fußballerischen Ausbildung steht für die Sportshelden Fußballschule auch die Entwicklung und Ausbildung junger und engagierter Trainer im Fokus. So werden beispielsweise die G-Junioren von Spielern der A- und B-Junioren des VfL Herrenberg betreut.

Das Fördertraining innerhalb der Sportshelden Fußballschule richtet sich an alle Jugendspieler/Jugendspielerinnen ab 7 Jahren des VfL Herrenberg. Willkommen sind aber auch an alle Spieler\*innen aus anderen Vereinen. Damit kein Mannschaftstraining ausfallen muss, wird das Fördertraining zusätzlich zum Vereinstraining angeboten. Regelmäßig stimmen wir uns eng mit den zuständigen Mannschaftstrainern ab, um gelehrt Inhalte des Fördertrainings in das Mannschaftstraining einfließen zu lassen.

### G-Junioren-Fußballschule

Dieses Fußballtraining ist speziell für alle fußballbegeisterten Mädchen und Jungen zwischen 4 und 6 Jahren konzipiert. Der Leistungsgedanke steht hierbei weit hinten an. Den Kindern soll der Spaß am Sport mit Hilfe fußballspezifischer und sportartenübergreifenden Übungen vermittelt werden. Erfahrene Trainer betreuen die Kinder bei vielfältigen Übungen und vermitteln spielerisch die Basiskonzepte in Sachen Bewegung. Dieses „Einstiegsportal“ erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit.

Die hohe Qualität im Trainingsbetrieb wissen mittlerweile auch zunehmend Spieler und Eltern aus umliegenden Vereinen zu schätzen, und fühlen sich im Umfeld des VfL Herrenberg und seiner Fußballschule in besten Händen.

### „Green Academy“ Fußballschule

Seit Anfang Januar 2022 ergänzt die „Green Academy“ das bestehende Angebot in der Fußballschule unter der Leitung von Heiko Schanz durch. Zielgruppe sind Spielerinnen und Spieler der U14 bis zur U19. Unter der Leitung von Giuseppe Perrino (DFB B-Lizenz, Trainer an der Fußballschule des VfB Stuttgart und Academy des FC Barcelona, Inhaber der Lizenz für Coerver Technik Training (Ajax Amsterdam), Privater Individual Soccer Coach, ehemaliger Fußballprofi (Serie A US Lecce Italien) und von Peter Fischer wird ein individuelles Fußballtraining für Jugendliche angeboten.

Zum Start absolvierten die Trainer mit den D-Junioren des VfL Herrenberg einzelne, kostenlose Einheiten und sammelten eine 240€ starke Spende für den Förderverein für krebskranke Kinder in Tübingen.

Für die Zukunft erhofft sich die Fußballabteilung eine steigende Resonanz für das neue Angebot. Denn auch bei den älteren Spielern ist das individuelle Können entscheidend für den Fußballplatz.

Jasmin Kloss

## SPORTSFINDER



Alle Abteilungen und Trainingszeiten auf einen Blick [vfl-herrenberg.de/sportsfinder](https://vfl-herrenberg.de/sportsfinder)



## Ihre Ansprechpartner!

### Fussball

#### Leitung Sport und Sprecher

Markus Rühle

☎ 0170 5204304

✉ [mruehle@vfl-herrenberg-fussball.de](mailto:mruehle@vfl-herrenberg-fussball.de)

#### Stv. Sprecher

Harald Kennke

☎ 0172 9705846

✉ [hkennke@vfl-herrenberg-fussball.de](mailto:hkennke@vfl-herrenberg-fussball.de)

#### Leitung Jugend und Koordinator Bambini, F/E

Müjdat Andic

☎ 0176 62296639

✉ [info@vfl-herrenberg-fussball.de](mailto:info@vfl-herrenberg-fussball.de)

#### Leitung Finanzen

Jasmin Kloss

☎ 0152 02125862

✉ [kloss.jasmin@web.de](mailto:kloss.jasmin@web.de)

#### Leitung Kommunikation

Geschäftsstelle Abt. Fußball

✉ [info@vfl-herrenberg-fussball.de](mailto:info@vfl-herrenberg-fussball.de)

#### Spielleiter Herren

Felix Piskai

✉ [felix.piskai@gmx.de](mailto:felix.piskai@gmx.de)

#### Leitung SPORTSHELDEN Fußballschule

Heiko Schanz

☎ 0173 6509779

✉ [heiko.schanz@gmx.net](mailto:heiko.schanz@gmx.net)

#### Spielleiter Damen/Juniorinnen

Geschäftsstelle Abt. Fußball

✉ [info@vfl-herrenberg-fussball.de](mailto:info@vfl-herrenberg-fussball.de)

#### Koordinator D/C Junioren

Bastian Stephan

✉ [bstephan@vfl-herrenberg-fussball.de](mailto:bstephan@vfl-herrenberg-fussball.de)

# ALS DER WECHSEL ZUM FUSSBALL UNTER STRAFE STAND

Seit 90 Jahren prägt der Handball das Sportgeschehen in Herrenberg mit

**Es war der 23. Januar 1932. Zu diesem Datum sind die die ersten Aktivitäten belegt, die die Gründung einer Handballmannschaft in Herrenberg beweisen. Damals noch unter dem Namen des MTV Herrenberg, dem Vorläufer des heutigen VfL.** Wenige Tage später, am 15. Februar 1932, fand bereits die Gründungsversammlung im Herrenberger Gasthaus „Zum Schützen“ statt. Das Protokoll der Versammlung dokumentiert die ersten Ämter der neuen Abteilung.

Zu den Gründungsmitgliedern gehörten: Adolf Raber (Abteilungsleiter und Spieler), Willy Schächinger (Spielführer), Hans Thümer (Kassier), Traugott Weippert (Schriftführer), Walter Jedele (Pressewart) und Karl Leyrer (Ballwart). Eine kuriose Besonderheit zum Beginn der Herrenberger Handballgeschichte: Den Spielern wurde, für den Fall eines Wechsels zwischen den Abteilungen Fußball und Handball, eine sechsmonatige Sperrfrist auferlegt. In diesem Zeitraum durften keine sportlichen Aktivitäten stattfinden. Ebenfalls verpflichteten sich die Spieler, an den regelmäßigen obligatorischen Turnstunden teilzunehmen.

## Handballturniere auf dem Alten Rain

Bereits im Februar 1932 fand auch das erste Freundschaftsspiel gegen den TV Kayh statt. Hier der Text aus dem Gäuboten im Februar 1932: „Das anlässlich eines Turngangs des MTV Herrenberg am gestrigen Sonntag auf dem Grafenberg durchgeführten Handballspiels zwischen dem MTV und dem TV Kayh endete mit 4:0 zugunsten des TV Kayhs. Wollen die freundschaftlichen Beziehungen zwischen beiden Vereinen auch weiterhin durch turnerische Zusammenarbeit, wie durch regen Spielbetrieb bestehen bleiben.“ Im April 1932 wurde der alte Rain als Spielort der Herrenberger bestimmt.

Bis zum Beginn der Kriegsjahre stand das Ziel im Vordergrund, den Handballsport in der Region noch populärer zu machen. Ein erstes wichtiges Hallenturnier fand 1946 in der Herrenberger Stadthalle statt.

Nach dem Krieg sorgte Abteilungsleiter Ernst Ulmer für ein beachtliches Leistungsniveau. Im Januar 1950 wurde der VfL Herrenberg Meister der Kreisklasse Stuttgart. Drei Jahre später folgte der Aufstieg in die Bezirksklasse. Mehrere württembergische Meisterschaften folgten.

Nachdem bereits 1946 ein Frauenhandballspiel der Herrenbergerinnen gegen Bondorf stattfand, wurde 1956 unter maßgeblicher Mitarbeit und Initiative der Herren Herbert Krauß und Erich Rode eine Frauen- und Mädchenmannschaft wieder ins Leben gerufen. Damit nahm eine erfolgreiche Ära des Frauenhandballs in Herrenberg ihren Lauf, der heute in der zweiten Handballbundesliga angekommen ist.

## Internationale Begegnungen dank Handballsport

Ebenfalls in den 1950'er Jahren starteten sportliche Vergleiche mit Mannschaften über die heimischen Grenzen hinweg. Beispiele hierfür sind Spiele in Bregenz 1954, die Teilnahme an einem Handballturnier 1961 mit internationaler Beteiligung oder die Teilnahme an einem Messturnier in Zagreb (1963). Die folgenden Jahre brachten auch immer wieder viele Freunde des Handballes nach Herrenberg. So 1968 die Mannschaft TJ Skoda Pilsen oder die Handballer der wunderschönen Hochseeinsel Helgoland 1969. Ebenfalls 1969 fanden in der Herrenberger Stadthalle die ersten Stadtmeisterschaften statt.

## Fast 30 Jahre SGH2Ku

Kurz nach dem 60-jährigen Jubiläum 1992 ging die Handballabteilung in eine neue bedeutende sportliche Ära: 1993 gründeten die Herrenberger Handballerinnen und Handballer gemeinsam mit Nachbarvereinen in Haslach und Oberjesingen/Kuppington die Handballspielgemeinschaft SG Haslach Herrenberg Kuppington-Oberjesingen als Gesellschaft bürgerlichen Rechts GbR. Mit rund 1300 Mitgliedern wurde die Spielgemeinschaft 2011 in „SG H2Ku Herrenberg“ umbenannt.

Ein weiterer Meilenstein ist die zur Saison 2020/2021 neu gegründete „SGH2Ku Handballschule Herrenberg“. Ihr Ziel: die Nachwuchsarbeit aller drei Teilvereine auf einem stabilen Leistungsniveau zu halten und für die aktiven Mannschaften guten Nachwuchs auszubilden. Heute nimmt die SG H2KU Herrenberg mit insgesamt 24 Jugendteams am Spielbetrieb teil. In Zahlen bedeutet dies: allein rund 400 Kinder und Jugendliche werden von insgesamt 60 Trainerinnen und Trainern angeleitet. Dazu kommen die aktiven Mannschaften, deren sportliche Erfolge

immer wieder Vorbild für den Nachwuchs sind. Eine enorme Steigerung seit den mühsamen Anfängen vor 90 Jahren.

Mit einem Blick auf die vergangenen zwei Jahre unter Corona-Bedingungen ist es allen Handballerinnen und Handballern, aber besonders den Kindern und Jugendlichen hoch anzurechnen, dass sie ihren Sport nach wie vor innig lieben und diesen mit einem beeindruckenden Durchhaltevermögen ausüben. Die Liebe zu diesem attraktiven, spannenden und verbindenden Mannschaftssport treibt auch die vielen Übungsleitenden an, ohne deren ehrenamtliches Engagement und Kreativität es keinen Handball in Herrenberg gäbe. Das hat sich seit 90 Jahren nicht geändert.

**Die Zeiten bleiben spannend und wir freuen uns auf nächsten 90 Jahre.**

Jan Engau

### Bild (links):

VfL Herrenberg, Handball, Begegnung mit SW Bregenz 7./8.6.1954 in Herrenberg

### Links Herrenberg v.v.n.h.:

- Hans Gaise
- Dietrich Bode
- Georg Schmidt
- Erich Weigel
- Valentin Donner
- Walter Haas
- Karl Hauswirth
- Walter Stiehl
- Frieder Metzger

### hinten v.l.n.r.:

- Alfred Wacker
- -
- Karl Dillinger (Schiedsrichter aus Fellbach)
- Werner Eßlinger

### Bild (rechts):

VfL Herrenberg, Handball, ca. 1948/50, A-Jugend - Spiel in der Stadthalle gegen Nebringen

### Herrenberg (dunkles Trikot)

- v.l.n.r.:
- Karl Hauswirth
  - Hans-Wolfgang Strüwing
  - Frieder Metzger
  - Norbert Maresch

### Nebringen v.l.n.r.

- Brüder Schittenheil
- Gaiser (vorn)



# SPORTSFINDER



Alle Abteilungen und Trainingszeiten auf einen Blick [vfl-herrenberg.de/sportsfinder](https://vfl-herrenberg.de/sportsfinder)



## Ihre Ansprechpartner!

### Handball

#### Abteilungsleiter

Jan Engau

☎ 0151 22031967

✉ [abteilungsleitung-handball@vfl-herrenberg.de](mailto:abteilungsleitung-handball@vfl-herrenberg.de)

#### Sportliche Leiterin

Anja K.

☎ 0176-32686330

✉ [sportliche-leitung-handball@vfl-herrenberg.de](mailto:sportliche-leitung-handball@vfl-herrenberg.de)





# KAMPFKUNST ZWISCHEN TRADITION UND MODERNE

Am Puls der Zeit - Taekwon-Do und Kickboxen als optimale Kombination

„Das Training in der Abteilung Kampfkunst ist für uns seit zwei Jahren ein perfekter Familiensport!“ Philine, Till, Tina und Sebastian



**Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kräftigung der Muskulatur, Stärkung von Koordination und Balance sowie Selbstbewusstsein sind nur ein paar Argumente, um mit einer Kampfkunst in fast jedem Alter zu beginnen.**

Das Training in den Kampfkünsten wird seit jeher mit positiven gesundheitlichen Aspekten – der Stärkung von Körper und Geist – in Verbindung gebracht. Ein positiver Nebeneffekt ist das Erlernen von richtigem Verhalten in Gefahrensituationen und deren Vermeidung.

## Taekwon-Do - eine moderne Kampfkunst mit langer Tradition

Die Ursprünge des Taekwon-Do liegen bereits über 2000 Jahre zurück. Das heutige, moderne Taekwon-Do entwickelte sich um 1940 in Korea. Es weist viele Ähnlichkeiten mit anderen asiatischen Kampfsportarten, unter anderem dem japanischen Karate, auf. Dieses war bei der Entstehung eines der Vorbilder. Die drei Bestandteile des Namens stehen für Fußtechnik (Tae), Handtechnik (Kwon) und Weg (Do) -

es kann als „Weg des Fuß- und Faustkampfes“ interpretiert werden. Zu den verschiedenen Trainingsdisziplinen gehören u. a. Formenlauf (Tul) und Kampf (Matsogi). Taekwon-Do ist auf Schnelligkeit, Effizienz und Dynamik ausgelegt.

### Kickboxen – Workout und Training für den gesamten Körper

Der Ursprung von Kickboxen als Wettkampfdisziplin geht auf das Jahr 1974 zurück. Damals wurde Kickboxen noch als „All Style Karate“, „Sport-Karate“ oder „Kontakt-Karate“ bezeichnet. In dieser Zeit wurden auch erstmals einheitliche Regeln für gemeinsame Turniere für Taekwondo-, Karate- und Kung-Fu-Kämpfer vereinbart.

Der Schwerpunkt des Trainings liegt, neben der körperlichen Fitness, auf dem Kombinieren

von Hand- und Fußtechniken aus den unterschiedlichen Stilen sowie der Wettkampfvorbereitung und -strategie.

Unsere Kampfkünste kann man ab der Schulreife bis ins hohe Alter ausüben. Auch die Teilnahme an den Trainings beider Sportarten ist möglich. Anfänger sind jederzeit herzlich willkommen und haben im Rahmen von Probetrainings genügend Zeit, die Sportart(en) kennen zu lernen.

Natürlich stehen bei uns das Miteinander, der Respekt und eine gute Portion Spaß im Vordergrund!

Fabian Reinhardt

Ich bin vor neun Jahren über meinen Sohn zum Taekwon-Do gekommen - als echter Späteinsteiger ohne jede Vorerfahrung. Zugegeben, der Start war herausfordernd, aber dann habe ich mich erfolgreich und mit viel Spaß durch die Farb-Gürtel „gekämpft“. Und seit wir es im VfL anbieten, ist auch Kickboxen in meinem Programm - als wöchentliches Workout. Rüdiger



## SPORTSFINDER



Alle Abteilungen und Trainingszeiten auf einen Blick

[vfl-herrenberg.de/sportsfinder](http://vfl-herrenberg.de/sportsfinder)



Ihre Ansprechpartner!

### Kampfkunst

#### Taekwondo

Fabian Reinhardt  
✉ [organisation@kampfkunst.vfl-herrenberg.de](mailto:organisation@kampfkunst.vfl-herrenberg.de)

#### Kickboxen

Michael Zinser  
✉ [organisation@kampfkunst.vfl-herrenberg.de](mailto:organisation@kampfkunst.vfl-herrenberg.de)





# LAUFEN- FÜR EIN NEUES LEBENSGEFÜHL

Wie verändert sich dein Leben, wenn du im Lauftreff läufst!? Für uns Läuferinnen und Läufer der Abteilung Lauftreff ist es mehr als Training....

Daniela Hartmann, Claudine Weidinger





## Zehn gute Gründe, gemeinsam zu laufen:

- 1. Du brauchst keinerlei Vorbereitung**  
– du schnürst deine Schuhe und schon kann es losgehen.
- 2. Du investierst wenig Zeit**  
für ein effektives sportliches Training.
- 3. Du erfreust dich an der Natur,**  
nimmst sie bewusst wahr und erlebst die Jahreszeiten intensiv. Jedes Wetter hat seinen Reiz!
- 4. Du stärkst dein Herz-Kreislaufsystem,**  
dein Herzrhythmus wird langsamer und effizienter. Du bist nicht mehr so schnell außer Atem.
- 5. Deine Durchblutung verbessert sich,**  
es bilden sich neue Blutkapillaren aus, damit deine Muskeln während des Sports gut mit Sauerstoff versorgt werden.
- 6. Deine Schlafqualität verbessert sich.**
- 7. Statt Kalorien zu zählen, verbrennst du sie einfach;** du hast einen gesunden Appetit!
- 8. Durch Laufen baust du Stress ab,**  
bist ausgeglichener im Alltag und belastbarer in Stresssituationen.
- 9. Die Ausdauer beim Laufen überträgt sich positiv auf dein Durchhaltevermögen im täglichen Leben.** Du freust dich schon auf die nächste Laufeinheit.
- 10. Du lernst neue Menschen kennen,**  
es entstehen Freundschaften – Läufer/innen sind einfach unkompliziert. Beim Laufen kannst du alles hinter dir lassen, Spaß haben und deine kuriosen Lauferlebnisse teilen und sicher sein, dass du verstanden wirst!!!

Konnten wir **DICH** überzeugen?  
**WIR** freuen uns über **NEUE**  
Mitläuferinnen und Mitläufer!



### SPORTSFINDER



Alle Abteilungen  
und Trainingszeiten  
auf einen Blick

[vfl-herrenberg.de/sportsfinder](http://vfl-herrenberg.de/sportsfinder)



Ihre Ansprechpartner!

### Lauftreff

#### Abteilungsleiterin

Martina Büttner

☎ 0171 7660160

✉ [martina.buettner@vfl-herrenberg.de](mailto:martina.buettner@vfl-herrenberg.de)

#### Jugend-Lauftreff

Marika Vetter

☎ 0176 32859284

✉ [vettermarika@gmail.com](mailto:vettermarika@gmail.com)

# WARUM AUSGERECHNET LEICHTATHLETIK?

Vielseitig, leistungsorientiert, im Team: Leichtathletik bietet Kindern und Jugendlichen mehr als man denkt.

**Es gibt so viele Angebote (nicht nur im sportlichen Bereich) für Kinder und Jugendliche. Doch welche lohnen sich auszuprobieren und was entspricht meinen Interessen? Aus diesem Grund wollen wir dir zeigen, warum ausgerechnet Leichtathletik dein neues Hobby werden könnte.**

## Vielseitigkeit

Sprints, Langstreckenläufe, Werfen, Kugelstoßen, Weitsprung, Hochsprung... kaum eine Sportart ist so abwechslungsreich und vielseitig wie die Leichtathletik. Aus diesem Grund kann jedes Kind und jeder Jugendliche mit allen körperlichen Voraussetzungen diese Sportart üben und lernen.

## Wir sind ein Team

Auf den ersten Blick meint man, Leichtathletik ist in erster Linie nur etwas für Einzelsportler. Doch in kaum einer anderen Sportart lebt der Teamgedanke so wie in der Leichtathletik.

Erstens wird bei Team-Wettbewerben wie Staffelläufen oder beim Kids Cup die Arbeit im Team bis zur Spitze getrieben. Zweitens helfen sich die Leichtathleten bei Einzelwettkämpfen und im Training gegenseitig. Sie geben sich beispielsweise gegenseitig nützliche Tipps oder springen auch mal als Trainer für andere ein, wenn der Trainer oder die Trainerin gerade nicht da sind. Nicht fehlen in dieser Liste darf das Anfeuern von der Seitenlinie aus. Auch wenn es mal für einen nicht so gut läuft, machen wir uns gegenseitig Mut und meistern so Herausforderungen gemeinsam.

## Definiere deine Grenzen neu

Egal, ob du zum Spaß oder leistungsorientiert Sport machen möchtest, Sportler in der Leichtathletik haben die Möglichkeit, ihre Bewegungsabläufe bei jeder Trainingseinheit zu verbessern. So kommen wir Schritt für Schritt zum optimalen Ergebnis. Auf jedem Level gibt es neue Herausforderungen. Das maximale Mögliche kann man immer wieder neu definieren und damit seine Leistung steigern. Ein guter Gradmesser dafür ist bei uns das Sportabzeichen. Es belohnt jeden, der trainiert.

## Leichtathletik in jedem Alter

Leichtathletik ist eine Sportart für jedes Alter: Kinder lernen bei uns spielerisch die verschiedenen Wurf-, Lauf- und Sprungtechniken. Als Jugendliche trainierst du dann an den Sprunganlagen für Weit- und Hochsprung, läufst über Hürden oder wirfst den Speer. Je nach Interesse und persönlichen Stärken kann man sich auf Mehrkämpfe oder auf eine einzelne Disziplin spezialisieren. Innerhalb des VfL Herrenbergs gibt es ein breites Trainingsangebot für Kinder ab fünf Jahren bis zum Training als aktive Sportlerin oder Sportler.

## Leistungsorientierung: Kann, muss aber nicht

Bei vielen bekannten Sportarten ist man als Mitglied in einer Abteilung mehr oder minder dazu verpflichtet, an Wettkämpfen teilzunehmen. Bei der Leichtathletik ist das nicht so. Wer will kann sich sogar jederzeit für das eine oder andere entscheiden. Denn der Besitz eines Startpasses verpflichtet keinen Sportler

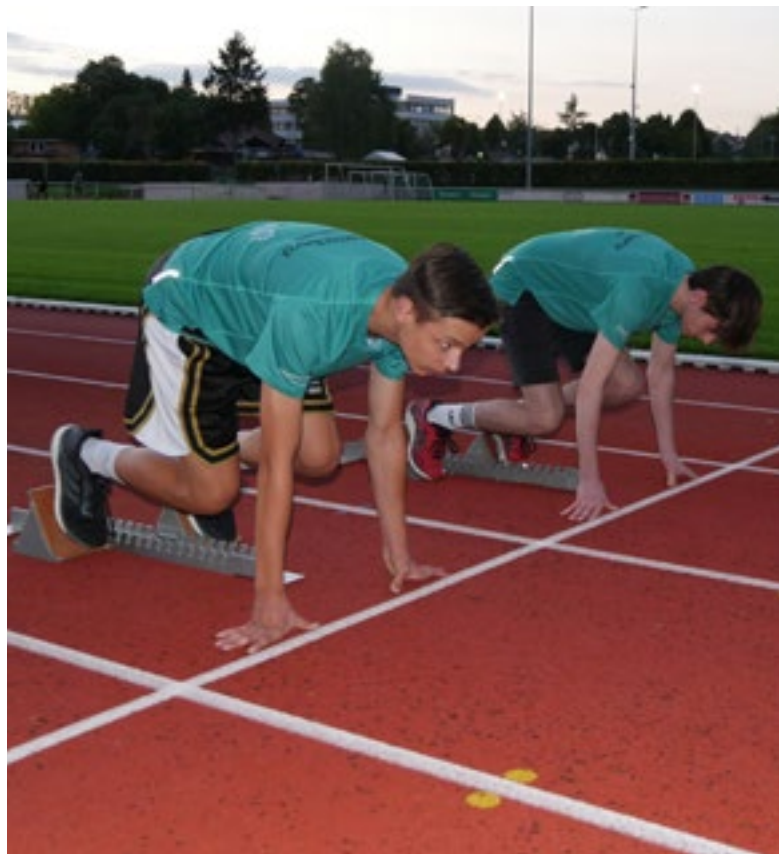
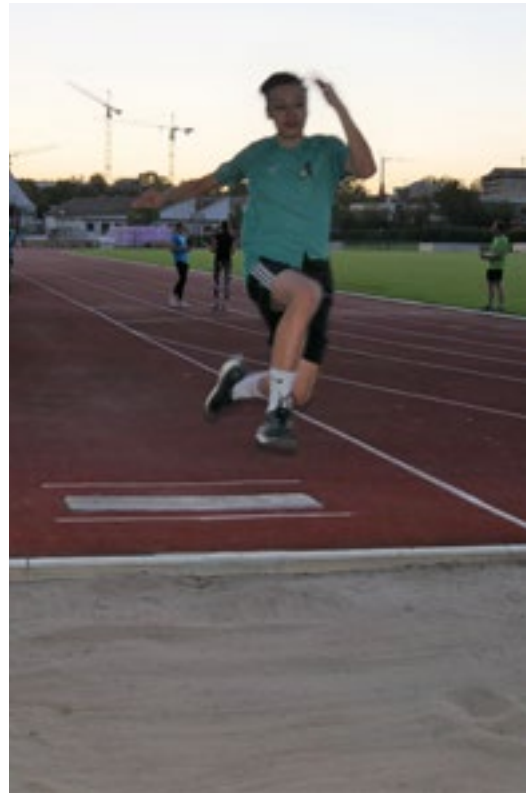
dazu an Wettkämpfen teilzunehmen oder nach einer Teilnahme weiter regelmäßig an Veranstaltungen teilzunehmen. So entscheidet beim VfL Herrenberg jeder Athlet zu jeder Zeit selbst, ob er Wettkämpfe bestreiten möchte, oder nicht. Wer nur „Just-For-Fun“ bei uns Sport macht, hat gegenüber leistungsorientierten Sportlern keinerlei Nachteile.

### Leichtathletik und andere Sportarten

Mehr Schnelligkeit beim Dribbling für Fußballer? Mehr Ausdauer für die Tennisspielerin für lange Matches? Mehr Sprungkraft für Volleyballer für erfolgreichere Blocks am Netz? Wer seinen Körper in der Leichtathletik trainiert, profitiert von der Vielfalt unserer Sportart. Leichtathletik verbessert nahezu alle Leistungsfaktoren wie Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Reaktionsvermögen und vieles mehr und schafft damit wichtige Grundlagen für andere Sportarten. Machst du schon eine andere Sportart? Dann kann die Leichtathletik eine sinnvolle Ergänzung sein. Wobei: als Hauptsportart macht es natürlich noch viel mehr Spaß!

### Neugierig geworden? Dann schau einfach mal bei uns im Training vorbei – wir freuen uns auf dich!

Melanie Buchmüller



## SPORTSFINDER



Alle Abteilungen  
und Trainingszeiten  
auf einen Blick

[vfl-herrenberg.de/sportsfinder](http://vfl-herrenberg.de/sportsfinder)



Ihr Ansprechpartner!

Leichtathletik

Abteilungsleiterin

Melanie Buchmüller

✉ [melaniebuchmueller@web.de](mailto:melaniebuchmueller@web.de)





# VOM BEGINNER BIS ZUM PROFI

Downhill-Mountainbike  
bietet Spaß für jeden  
Fahrradfreak

Als Radsportabteilung tauchen wir tief in die Welt des Mountainbikens, wer noch nie was von Downhill gehört hat, hat etwas Gewaltiges verpasst. Diese Sportart zählt zu den heftigsten und spektakulärsten Variationen des Radfahrens. Wer denkt, es geht ja nur Berg runter und das wäre ja gar nicht anstrengend, der sollte dies schnell nochmal überdenken oder einfach ausprobieren. Denn Downhillfahren fordert dich in jeglicher Hinsicht, sei es körperliche Kraft und Kondition oder auch bei der Koordination, um die perfekte Fahrlinie zu finden.

Das Ganze kann bei Rennen oder einfach persönlichen Challenges unter Beweis gestellt werden. Solche Rennen gibt es überall, wie zum Beispiel die bekannte Rennserie „IXS-Downhillcup“, welche in ganz Europa ausgetragen wird. Seit diesem Jahr findet eine Veranstaltung dieser Serie auch wieder im Bikepark Bad-Wildbad statt. Das ist gar nicht weit weg von Herrenberg. Zusätzlich gibt es natürlich auch Worldcup-Rennen, bei denen auch einige Fahrer aus unserer Gegend vertreten sind, zum Beispiel aus Albstadt, wo es auch einen Park zum Trainieren gibt. Diese Parks bieten verschiedene Strecken, auch für reine Anfänger. Das Beste ist, genau wie beim Ski fahren, wird man von einem Lift hochgezogen.

## Trainieren vor der Haustür

Der VfL Herrenberg hat uns ermöglicht, eine eigene, legale Strecke am Schönbuchrand auf die Beine zu stellen. Seit 2016 gibt es diese in der Nähe des Klettergartens am Alten Rain. Dort trainieren wir jeden Samstag als Gruppe von 14 bis 16 Uhr und sonst natürlich auch immer, soweit es die Zeit zulässt. Die sogenannten Windingtrails bieten perfekte Bedingungen

für Anfänger, da alles abrollbar ist, und Sprünge nicht unbedingt sein müssen. Aber auch fortgeschrittene Fahrer verirren sich hier regelmäßig um ihre Technik zu verfeinern und einfach Spaß zu haben.

Sobald die Grundlagen auf dem Rad geschaffen sind, kann jeder anfangen Tricks an Sprüngen zu üben und dann mit einer Ladung voller Style durch die Welt zu fliegen. Gemeinsam pflegen wir unseren Trail, sammeln Fahr-erfahrungen und machen Ausflüge wie z.B. nach Albstadt, Lac Blanc oder in diverse Parks in Österreich.

In unserem Training gehen wir intensiv auf einzelne Streckenabschnitte ein, um die Technik zum Beispiel in engen Kurven oder auf Sprüngen zu

verfeinern. Unser Ziel für diese Saison ist, das Training direkt auf Schnelligkeit zu optimieren. Im Laufe des Jahres wollen wir dann ein Rennen veranstalten, bei dem alle Teilnehmer ihre Chancen erhalten, das im Training gelernte unter Wettkampfbedingungen anzuwenden.

Till Blum



## SPORTSFINDER



Alle Abteilungen  
und Trainingszeiten  
auf einen Blick

[vfl-herrenberg.de/sportsfinder](https://vfl-herrenberg.de/sportsfinder)



Ihr Ansprechpartner!

**RadSPORT**

**Abteilungsleiter**

Daniel Hohpe

✉ [Mtb-herrenberg@gmx.de](mailto:Mtb-herrenberg@gmx.de)

📷 [vfl\\_team\\_downhill](#)



# IMMER DEN KOPF ÜBER WASSER –

## 50 Jahre VfL Schwimmabteilung

**Breiten- und Leistungssport unter einem Dach, dazu der gesellschaftliche Auftrag, Menschen das Schwimmen beizubringen. Ein Programm, das heute so aktuell ist wie vor fünf Jahrzehnten.**

Anfang der 1970er Jahre ist Schwimmen in Herrenberg meist ein Freizeitvergnügen. Das Becken im alten Freibad ist zu klein und nicht wettkampfgerecht. Unter der Federführung von Bürgermeister Heinz Schroth startet am 1. Juli 1971 trotzdem Schwimmabteilung im VfL Herrenberg. Alfred Lohner als Vorsitzender und Harald Huber als technischer Leiter legen die Grundlagen. Die Ziele waren klar gesteckt: Eine lebensfähige Gruppe aufbauen und neue, junge Schwimmer auszubilden und an den Verein zu binden. Trotzdem stieg die Mitgliederzahl nie wesentlich über 50 Personen an. Erst mit den Schwimmkursen, die bis heute noch stark gefragt sind, gelang es Harald Huber Geld in die Abteilungskasse zu bringen. Die anfangs erhoffte Belebung des Schwimmsports mit der Einweihung des Hallenbades 1977 trat nicht ein. Die begrenzten Trainingszeiten reichten nicht aus, um mehr Mitglieder zu werben.

### Aufschwung in den 80ern

Bewegung in den sportlichen Aufschwung brachten die 80er Jahre mit Paul Telaar. So konnte er die Mitgliederzahl auf über 165 ausbauen. Trainerin Bärbel Ganz pushte eine stark motivierte, leistungsstarke Nachwuchstruppe im ersten Trainingslager im damals noch jugoslawischen Zagreb. Höhepunkt dieser Dekade war 1987. Im Jahr des 10jährigen Jubiläums des Hallenbades stellte die Abteilung mit Oliver Kleih den ersten Bezirksmeister, der sich für die Deutschen Meisterschaften qualifizierte.

Dieser Erfolg motivierte alle Schwimmer. Bei der Wahl zum „Sportler des Jahres“ durch den „Gäuboten“ kam Oliver Kleih er auf den dritten Platz. Der erste nach DSV-Regeln durchgeführte Wettkampf läutete auch die Zeit der großen Schwimmwettkämpfe in Herrenberg ein. Gleichzeitig die Geburtsstunde des „Herrenberg-Cup“, der 1994 und 1996 von den Gastgebern gegen starke Konkurrenz gewonnen wurde.

Das ehrgeizige Ziel für die 90er Jahre lautete: „Das Erreichte erhalten und weiter auszubauen.“ Die Abteilungsleitung übernahmen Christian Tups und Reimer Sievers und die technische Leitung Hans Lalka. Mit dieser Führungsmannschaft wurde das Ziel, der Aufbau einer neuen Nachwuchsgeneration, erreicht. Das Anfang der 90er Jahre dreimalige durchgeführte Volkswimmen und den Stadtmeisterschaften im alten Freibad zeigten allerdings, dass der Schwimmsport in Herrenberg noch nicht angekommen war.

### Weltmeisterin zu Gast

Die Mitgliederzahlen stabilisierten sich auf hohem Niveau zwischen 250 und 300 Schwimmern, auch bedingt durch die besseren Trainingszeiten. Trotzdem war immer zu wenig Zeit im Wasser verfügbar: Die im Verhältnis zu anderen Vereinen sehr kurz bemessenen Trainingszeiten im Hallenbad waren und bleiben ein großes Problem. Unsere Trainingslager haben hier viel aufgefangen. Absolutes Highlight dieses Jahrzehnts war war das Jubiläumswochenende im Oktober 1997. Europa- und Weltmeisterin Sandra Völker war zu Gast in Herrenberg, die Schwimmabteilung präsentierte dieses Event im Rahmen des „20 Jahre Hallenbad Fest“ und dem 10. Herrenberg-Cup.

2017 startet Janka Riedel bei den deutschen Jahrgangmeisterschaften in Berlin





Ein Schaulauf mit vier Herrenberger Schwimmer/innen war der Höhepunkt dieser Veranstaltung. Im Nachgang zum 30jährigen Abt. Jubiläum 2002 war sie noch einmal zu Gast.

### Freibad-Diskussion und sportliche Höchstleistungen

Im neuen Jahrtausend nimmt die Diskussion um das neue Freibad Fahrt auf: Naturbad oder doch konventionell ist die Frage. Am Ende wird das Naturbad 2015 eingeweiht, für uns Schwimmer in der Ausführung nicht geeignet. Sportlerin des Monats wird 2008 Anne Lalka. Europameisterin und Goldmedaillen-Gewinnerin Silke Lippok startet 2010 beim 23. Herrenberg-Cup. Newcomerin Janka Riedel erreicht 2015 die Qualifikation zur süddeutschen Jahrgangsmeisterschaft in Bayreuth. 2016 feierten wir das 50jährige Jubiläum unserer Schwimmfreunde des CN Tarare. 2017 startet Janka Riedel bei den deutschen Jahrgangsmeisterschaften in Berlin. Mit über 2500 Einzelstarts von 21 Vereinen erreicht der 31. Herrenberg-Cup neue Dimensionen. Janka Riedel schwimmt auf Platz eins bei den württembergischen Kurzbahn-Meisterschaften über 50 Meter Brust. Nach 16 Jahren Abteilungsleiterin übergibt Edeltraud Neff im Jahr 2018 das Zepter an ihre Tochter Anne Lalka weiter. Ein extremer Rückgang der sportlichen Leistungen prägten die Jahre 2020/21 da keine Wasserflächen für Trainingszwecke zur Verfügung standen. Wir bleiben aber wie immer hoffnungsfroh und halten den Kopf über Wasser.

Hans Lalka



Oliver Kleib, erster Schwimmer vom VfL Herrenberg bei einer Deutschen Meisterschaft, Sindelfingen Juni 1987 Foto: H. Lalka



Abteilungsleitung 1972/73.  
von links: Heimit Gröner, Karl Haug, Alfred Lohner, Adwin Hampo, Harald Huber, Hans Gföhrer



## SPORTSFINDER



Alle Abteilungen und Trainingszeiten auf einen Blick

[vfl-herrenberg.de/sportsfinder](http://vfl-herrenberg.de/sportsfinder)



### Ihre Ansprechpartner!

#### Schwimmen

##### Abteilungsleiterin

Anne Lalka  
 ☎ 07459 3470832  
 ✉ [anne.lalka@schwimmen.vfl-herrenberg.de](mailto:anne.lalka@schwimmen.vfl-herrenberg.de)

##### Jugendleiter

Patrik Fronk  
 ☎ 07032 32448



# SPORTELN, GENIESSSEN, BEISAMMEN SEIN FRISCHLUFT- FREIZEIT IN DEN BERGEN

Den Blick über verschneite Berggipfel streifen lassen und sich dann draußen in der Natur auspowern, das ist ein herrliches Gefühl. Das zaubert einem immer wieder ein Lächeln ins Gesicht und sorgt für gute Laune. Bei uns in der Ski-Abteilung geht es nicht primär um Wettkämpfe und Tabellenplätze. Wir treten gegen unsere eigene Erwartung an, die Pisten gekonnt und nach dem neuesten Stand der Technik ins Tal zu schwingen. Die Messlatte sind dabei die Vorgaben des Deutschen Skiverbands (DSV).

## **Ski- und Boardkurse**

Da uns ein Skigebiet vor der Haustür fehlt, bieten wir traditionell Ski- und Boardkurse am Feldberg an. Ronald Grund und Matthias Blum, das Leitungsteam der DSV Skischule Herrenberg, organisieren im Dezember und Januar Ski-/Boardkurse im Schwarzwald. Wer möchte, kann in einer Gruppe Gleichgesinnter am richtigen Schwung feilen. Wir freuen uns über Anfänger und Fortgeschrittene, altbekannte Gesichter und neue Schneefreunde. Parallel zu den Kursen finden geführte Schneeschuhwanderungen statt.

## **Ausfahrten mit skisportlicher Betreuung**

In den meisten Skigebieten dürfen nur die Skischulen vor Ort Ski- und Boardkurse anbieten.



Daher beschränkten wir das Angebot bei unseren Ausfahrten auf eine skisportliche Betreuung. Wir fahren in lockeren Gruppen gemeinsam den Hang hinunter und geben den einen oder anderen Tipp. Im Vordergrund steht der Genuss der Bergwelt und das Beisammensein. Zillertal, Adelboden, Ischgl oder das Pitztal sind einige der Gebiete, die wir regelmäßig besuchen.

### Die Jugend unter sich

Da Kinder und Jugendliche gern mit Gleichaltrigen unterwegs sind, bieten die Jugendleiterinnen Lisa Tallafuss und Annika Grund jedes Jahr ein Jugendcamp an. Auch das Renntraining in Menzenschwand zielt auf den Nachwuchs ab. Beim Stangenfahren geht es richtig auf Kante und wir trainieren die richtige Position auf dem Ski. Das Renntraining richtet sich nur an Vereinsmitglieder! Alle anderen Ausfahrten stehen allen Schneefans offen.

### Bonusausfahrt

Eine weitere eingeschworene Gemeinschaft bilden die Ski- und Board-Damen im Gäu. Auch diese Gruppe freut sich, wenn sie einmal unter sich bleiben kann und ein gemeinsames Skiwochenende erleben darf. Gabi Ritter organisiert die Frauenausfahrt mit viel Herz und alle weiblichen Schneefans sind herzlich willkommen.

### Entdecke das Talent in dir

Wir freuen uns über neue Ski- und Boardschüler\*innen, über Teilnehmer\*innen bei unseren Ausfahrten sowie über Verstärkung für unsere Lehrkräfte. Wenn ihr motiviert seid, eure Ski-/Snowboard Kenntnisse weiterzuvermitteln, dann meldet euch bei Skischulleiter Ronald Grund. Neuen Lehrkräften und Aspiranten bieten wir die Möglichkeit, bei Ski- und Boardkursen zu assistieren und über den DSV eine kompetente Ausbildung zu absolvieren.

### Bis bald auf der Piste!

Eure Abteilung Ski  
Katja Jenkner



## SPORTSFINDER



Alle Abteilungen  
und Trainingszeiten  
auf einen Blick

[vfl-herrenberg.de/sportsfinder](http://vfl-herrenberg.de/sportsfinder)



### Ihre Ansprechpartner!

#### Ski / Schneesport

##### Abteilungsleiter

Gerald Weber  
☎ 0170 4772231

##### Skischulleiter

Ronald Grund  
☎ 0176 1052 1600

##### Jugendleiterin

Lisa Tallafuß  
☎ 0172 654103

##### Seniorentreff

Gerda Kundoch  
☎ 07032 6998







# MUSIK IM HERZEN UND IM KÖRPER SPÜREN

Was Tänzerinnen und Tänzer  
an ihrem Sport begeistert.

„Ich habe schon immer getanzt. Also habe ich einfach irgendwann zu Mama gesagt, dass ich jetzt tanzen gehen möchte. Und dann hat mich Mama hier angemeldet.“ Eine unserer jüngsten Tänzerinnen sagt wie es geht. Denn bereits im Vorschulalter entdecken Kinder den Spaß an rhythmischer Bewegung zur Musik. Ihren Spaß haben sie in einer der beiden „Starlight“-Kindertanzgruppen, in denen Mädchen und Jungs von fünf bis neun Jahren trainieren.

Wer aus den Kindertanzgruppen herauswächst, hat die Möglichkeit, in die JMC-Aufbaugruppe „Flyade“ oder in die Funky Jazz / Hip-Hop Gruppe „Beat Shakers“ zu wechseln. Obwohl „Flyade“ erst seit 2021 besteht, haben die Tänzerinnen und Tänzer längst ihre Leidenschaft zum Tanzen entdeckt. „Tanzen fühlt sich nicht nur schön an, weil man die Musik im Körper und im Herz fühlen kann, sondern es sieht auch zum Zuschauen schön aus“, sagt eine der Tänzerinnen. Dem stimmen die Tänzerinnen der „Beat Shakers“ zu: „Unsere Trainerinnen denken sich immer so coole Bewegungen aus! Das sieht echt richtig gut aus“, lautet eine Aussage. Eine andere: „Beim Tanzen kann ich mich irgendwie so frei fühlen“.

## Freiheit fühlen

Diese Freiheit fühlen alle Mitglieder und Mitgliederinnen. So wird dies auch häufig von den Tänzerinnen der Schülergruppe „Diamonds“ erwähnt: „Obwohl man eine feste Choreografie lernt, kann man sich trotzdem immer frei bewegen, weil man den Kopf so frei bekommt“ Eine Tänzerin der Aufbaugruppe „Salero“ greift die Besonderheit der Choreografie im Tanzsport auf. Jedoch fasziniert sie am meisten, dass „die Choreo, die allein getanzt wird, in der Gruppe nochmal ganz anders aussieht“. Auf meine Frage an die Gruppen, was ihnen am meisten Spaß beim Tanzen macht, wissen die Kinder der „Starlight“-Gruppen gar nicht, wo sie anfangen sollen. Einige nennen das Dehnen als wichtigen Teil, andere empfinden die Bewegungen und das Erlernen der Choreografien als besonders Spaßig. Ein Kind sagt „Man macht immer so coole Sachen, zum Beispiel drehen und hüpfen. Das fühlt sich dann fast gar nicht so an wie Sport“.

Trainerin Eva Heller der JMC-Wettkampfmannschaft „Young Explosion“ stimmt dem zu: „Beim Tanzen merkt man die Anstrengung nicht, weil man in seiner eigenen Welt ist“. Ein Gefühl, das wohl alle Tänzerinnen und Tänzer in unserer Abteilung kennen. Dabei spielt das Alter und die Sparte keine Rolle. Die meisten Tänzerinnen bei „Young Explosion“ tanzen bereits ihr Leben lang. Dadurch entsteht eine tiefe Verbundenheit zu ihrem Sport. „Tanzen ist DIE Art, sich auszudrücken. Es ist eine Sprache, die wirklich jeder versteht“, sagt eine von ihnen. Und der Aussage „Tanzen ist wie eine Sucht. Man kann nicht ohne“ stimmen alle Mittänzerinnen ohne zu zögern zu.

## Wettkampf und Gemeinschaft

Tanzen kann aber auch Wettkampf sein. Eine Tänzerin der Oberliga-Mannschaft „Frequenz“ bringt es auf den Punkt: „Jede Saison ist wie ein Neustart. Man ist ganz gespannt darauf, welche Position man tanzt, wie das Outfit und die Frisuren aussehen, wo die Turniere stattfinden und wer die Gegner sind. Auf den Turnieren wird man dann zu einer richtigen Familie“.

Das Gefühl der Zusammengehörigkeit geht aber auch ohne Turnier. Unser Team „Calypso“ in der Jugendverbandsliga hat coronabedingt leider noch keine Turnierfahrung gesammelt. Und doch erleben sie dieses Gefühl bereits im Training: „Am tollsten finde ich, dass man sich bei den Hebungen immer auf seine Partnerinnen verlassen kann“, freut sich ein Mädchen.

Ein Punkt, der unbestritten auch für Paare gilt: Dieses Gemeinschaftsgefühl ist etwas, das in allen Tanzsportsparten eine große Rolle. Sowohl die Tänzer und Tänzerinnen im Standardbereich als auch die Paare in unseren Gesellschaftskreisen empfinden das gemeinsame wöchentliche Tanzen als etwas ganz Besonderes. Eine Tänzerin sagt: „Das Tanzen ist der schönste Sport, den man gemeinsam als Paar ausüben kann. Man geht viel intensiver auf den Partner ein als es bei jeder anderen Sportart möglich wäre. Und trotzdem sind wir hier alle ein großes Miteinander“.

Patrick Schubert, Trainer der Wettkampfaufbaugruppe, ergänzt begeistert, dass die Besonderheit im Standard aus der „Verknüpfung von Körperbeherrschung, Körperkontrolle, Kraft und ganz viel Gefühl“ besteht. Insbesondere der letzte Aspekt steht bei allen Tänzern und Tänzerinnen ausnahmslos im Mittelpunkt. Viele geraten geradezu ins Schwärmen, wenn sie von persönlichen Erfahrungen beim Tanzen berichten. Der Aspekt, dass Tanzen eine Sportart ist, die man von klein auf bis ins hohe Alter ausüben kann, kommt noch dazu: „Einmal habe ich ein Paar in ihren

80er Jahren gemeinsam tanzen sehen. Das begeistert mich sehr. Diese beiden sind mein großes Vorbild“, sagt eine der Tänzerinnen. Doch nicht nur das: Tanzen gibt den Menschen emotionale sowie physische Kraft. Denn all unsere Gruppen verbindet ein wichtiger Aspekt. „Tanzen ist eine Leidenschaft, die Menschen miteinander verbindet.“, bringt es Trainer Patrick Schubert auf den Punkt. Das ist es, was den Tanzsport ausmacht.

Chiara Kreutz



## SPORTSFINDER



Alle Abteilungen  
und Trainingszeiten  
auf einen Blick

[vfl-herrenberg.de/sportsfinder](http://vfl-herrenberg.de/sportsfinder)



Ihr Ansprechpartner!

Tanzsport

Abteilungsleiterin

Evelyn Schneider

☎ 07032 76426

✉ [tanzsport@vfl-herrenberg.de](mailto:tanzsport@vfl-herrenberg.de)

# DAS GEHEIMNIS DES ERFOLGS

Im Juli 2021 gewann Dimitrij Ovtcharov die Bronzemedaille im Tischtennis-Einzelwettbewerb bei den Olympischen Spielen in Tokio, vier Monate später holte Timo Boll bei der Einzel-Weltmeisterschaft in Houston ebenfalls die Bronzemedaille. Diese Erfolge bedürfen jahrelanger, harter Arbeit. Es braucht Vereine, die ihre Spieler von der Basis an nachhaltig aufbauen – und zu diesen Vereinen gehört auch die Tischtennisabteilung des VfL Herrenberg.

## Talent für Großes

Unter den 40 Kindern, die sich am Freitagabend in der Aischbachhalle tummeln befindet sich vielleicht nicht der nächste Weltmeister oder Olympiasieger im Tischtennis. Aber ganz sicher ist hier das ein oder andere Talent dabei, das das Zeug für „etwas ganz Großes“ hat. Bereits seit vielen Jahren setzt die Herrenberger Tischtennisabteilung darauf, den Nachwuchs selbst auszubilden, zu entwickeln und nachhaltig für die eigenen Aktiven-Mannschaften zu gewinnen. Das ist nicht leicht, aber mit dem entsprechenden Einsatz ist uns dies schon bei zahlreichen Jugendspielern gelungen und gelingt auch heute noch regelmäßig.



Tokio, Houston, Herrenberg – auf den ersten Blick haben diese drei Städte nicht viel gemeinsam. Auf den zweiten Blick wird in jeder dieser Städte ein Stück Tischtennis-Geschichte geschrieben.

Bestes Beispiel ist unsere 1. Herrenmannschaft. Sie spielt bereits seit über 20 Jahren regelmäßig in den höheren Klassen des hiesigen Tischtennisverbandes mit. Derzeit schlägt sie in der Verbandsliga, der zweithöchsten Spielklasse, auf. Vier der sechs aktuellen Spieler wurden ganz oder teilweise beim VfL Herrenberg ausgebildet. Reiner Zufall? Wohl eher nicht!

## Team-Building mit Special Effects

Allen voran steht **Georg Gerlach**, der selbst seit 20 Jahren Tischtennis in Herrenberg spielt, in der ersten Mannschaft aktiv ist und als Jugendleiter die Zukunft unserer jungen Nachwuchsspieler quasi in der Hand hat. Neben der abwechslungsreichen Trainingsgestaltung legen er und **Jan Schmedding** als Head-Coaches viel Wert auf „Team-Building“. Neben Trainingswochenenden oder Ausflügen zu Bundesligaspielen gehören auch Highlights wie die Vereinsmeisterschaften, die Weihnachtsfeier oder Bodensee-Freizeiten zu den fest eingeplanten Terminen im Tischtenniskalender. Bekannt sind sie auch für ihre abwechslungsreichen Trainingseinheiten mit Special-Effects. Langeweile kommt hier nie auf!

Fragt man die Jüngsten im Jugendtraining, welches Ziel sie spielerisch erreichen möchten, dann ist man über manch eine Antwort überrascht. Es heißt nicht etwa „Ich will so spielen wie Timo Boll“ sondern eher „Ich will mal in unserer 1. Herrenmannschaft spielen“, „So eine Vorhand wie Max hätte ich gerne“ oder „Mit Andrew möchte ich später unbedingt Doppel spielen“. Das Gemeinschaftsgefühl zwischen der Jugend und den Aktiven steht





bei uns an oberster Stelle. Sei es durch gemeinsame Aktivitäten oder durch Trainingseinheiten mit den „Vorbildern“, die zu den absoluten Highlights für die Jugendspieler gehören. Auch die wöchentlichen Spieltagsbesuche werden hier von den Jugendlichen nicht ausgelassen.

### Talente „made in Herrenberg“

Dass es nicht nur beim Zuschauen bleiben muss, zeigen die jüngsten Beispiele **Mahmoud El Haj Ibrahim** (13 Jahre) und **Finn Hiemann** (16 Jahre). Beide sind bereits seit ganz jungen Jahren in unserer Abteilung dabei, trainieren mehrmals die Woche intensiv und haben ein erstes großes Ziel erreicht: Sie spielen nun jedes Wochenende in unseren ersten beiden Herrenmannschaften und lehren dort so manchem alten „Haudegen“ das Fürchten. Das Ende der Fahnenstange ist aber noch lange nicht erreicht. Mahmoud „Mudi“ gehört, wie seine Schwester Fatme, deutschlandweit zu den sechs besten Nachwuchsspielern des Jahrgangs. Finn wiederum ist in Baden-Württemberg unter den sechs Besten in seinem Jahrgang zu finden. Fatme wurde unlängst in den Nachwuchskader des Deutschen Tischtennisbundes aufgenommen und ist somit nach Carlos Dettling bereits das zweite Herrenberger Talent, das diesen Sprung geschafft hat. Waschechte Talente „made in Herrenberg“. Doch auch in unseren anderen Aktiven-Mannschaften tummeln sich zahlreiche Herrenberger Eigengewächse, die seit Jahren in unserer Abteilung dabei sind. Ein weiteres positives Beispiel stellt dabei unsere Damen-Mannschaft dar, die ausschließlich (!) aus Herrenberger „Eigengewächsen“ besteht.

Mit aktuell fünf Jungen-, zwei Mini- und einer Mädchen-Mannschaft, sowie einem tollen Trainerteam, bieten wir allen Kindern und Jugendlichen die besten Möglichkeiten, der nächste Dimitrij Ovtcharov, Timo Boll oder Annett Kaufmann zu werden. Und selbst wenn es einmal nicht ganz reichen sollte, so geben wir zumindest eine Garantie: An Spaß wird es in der Tischtennisabteilung niemals fehlen, ob am Riesentisch, mit Jumbo-Bällen oder beim Jux-Mix-Turnier! Also, kommt vorbei und probiert es selbst aus!

Jacqueline Pirk

## SPORTSFINDER



Alle Abteilungen  
und Trainingszeiten  
auf einen Blick

[vfl-herrenberg.de/sportsfinder](http://vfl-herrenberg.de/sportsfinder)



### Ihre Ansprechpartner!

## Tischtennis

### Abteilungsleiterin

Annette Hettler

☎ 07031 688744

✉ [Annette@hettler-boeblingen.de](mailto:Annette@hettler-boeblingen.de)

### Jugendleiter

Georg Gerlach

☎ 0157 82290648

✉ [tt-jugend@vfl-herrenberg.de](mailto:tt-jugend@vfl-herrenberg.de)

### Leiter Spielbetrieb

Jochen Kugler

☎ 0170 2066750

✉ [tt-aktive@vfl-herrenberg.de](mailto:tt-aktive@vfl-herrenberg.de)

# „ICH FINDE ES TOLL, SO FLEXIBEL SPORT ZU MACHEN“



Was macht den Reiz aus, drei Sportarten zusammen zu trainieren? Antworten von Triathlon-Einsteigerin Franziska Hein.

**Franziska, du bist seit einem knappen Jahr Mitglied bei uns. Wie kam es dazu?**  
Ich wurde gefragt, ob ich als Läuferin bei einer Triathlon-Staffel mitmache. Beim Wettkampf musste ich feststellen, dass mich die Triathleten sogar in meiner Einzeldisziplin überholen. Ich habe umgehend ein Rennrad gekauft und angefangen, Kraulen zu lernen.

**Welchen sportlichen Background bringst du mit in deine Triathlon-Laufbahn?**

Als Kind habe ich mehrere Jahre Handball gespielt, in der Jugend noch Badminton und Leichtathletik ausprobiert. Im Studium war die Zeit knapper, da bin ich nur noch gelaufen und ins Fitnessstudio gegangen.

**Was gefällt dir am Triathlon?**

Ich finde es toll, so flexibel Sport zu machen. Alleine oder mit Kollegen während der Mittagspause laufen zum Beispiel. Egal ob im Urlaub oder auf Geschäftsreise, eine der drei Sportarten lässt sich immer ohne Probleme einbauen. Und die drei Sportarten in einem Wettbewerb ohne Pause nacheinander zu meistern, hat für mich einen besonderen Reiz. Und ganz ehrlich: Es freut mich auch, wenn meine Gesprächspartner die Vielfalt dieses Sports bewundern.

„Wenn es das Wetter erlaubt, fahre ich ungefähr 4 Stunden mit dem Rad pro Woche.“

**Wie viel trainierst du?**

Wenn es das Wetter erlaubt, fahre ich ungefähr vier Stunden mit dem Rad pro Woche. Ich versuche mindestens einmal pro Woche zu schwimmen, und laufe sehr regelmäßig um die drei Mal pro Woche. Im Winter stärke ich meine Muskulatur zudem öfters im Fitnessstudio.

### Ein ganz schön großer Trainingsaufwand. Was motiviert dich?

Meistens macht es mir Spaß, mich frei zu bewegen und auszupowern. Auch wenn es mal nicht so „läuft“, habe ich danach immer ein gutes Gefühl. Es ist toll, wenn die Laufuhr wieder einen neuen persönlichen Rekord meldet. Etwa eine neue persönliche Bestzeit über eine bestimmte Streckenlänge. Über die Vergleichsplattform Strava vergleiche ich meine Aktivitäten und Leistungen mit denen meiner Kollegen oder Freunde.

### Du kamst übers Laufen zum Triathlon. Fühlst du dich dort auch am wohlsten?

Aktuell ist das sicher noch meine stärkste Disziplin. Aber wenn meine Leistungsentwicklung auf dem Rad betrachte, könnte sich das durchaus in absehbarer Zeit ändern. Mit meinem neuen Rennrad habe ich erstens richtig Spaß und konnte mich auch schnell verbessern. Nur bergab fehlt mir noch die Routine. Bei sehr hohem Tempo werde ich ängstlich.

### Bist du ein Wettkampftyp?

Es motiviert mich, mich mit anderen zu vergleichen, oder zu sehen ob ich mich persönlich verbessern konnte. Gleichzeitig bin ich beim Start total aufgeregt und frage mich, wofür ich das eigentlich mache. Letztendlich melde ich mich dann doch immer wieder an. Ich bin aber auch sehr zufrieden und stolz, wenn ich im Training eine neue Bestzeit erreiche.

### Wie passt das Training zwischen deine privaten und beruflichen Termine?

Die 30 km zur Arbeit fahre ich so oft wie möglich mit dem Rad. Im Geschäft laufe ich öfter mit einer kleinen Gruppe in der Mittagspause. Damit ist ein beachtlicher Teil meines Trainings erledigt, ohne dass mir anderswo die Zeit verloren geht. Mit meinen Freunden verabrede ich mich eher zum Sport, als im Café zu sitzen.

„... ich verzichte auf nichts und gönne mir auch Süßes und Kuchen, wenn mir danach ist.“

### Berücksichtigst du den Sport auch bei deiner Ernährung?

Ich versuche mich bewusst und gesund zu ernähren. Aber ich verzichte auf nichts und gönne mir auch Süßes und Kuchen, wenn mir danach ist.

### Verändert Triathlon dein Wohlbefinden?

Ja, insbesondere das zusätzliche Schwimmtraining. Das beansprucht zwar den ganzen Körper, aber im Gegensatz zu Laufen und Radfahren entlastet es auch die Gelenke und wirkt fast schon entspannend.

Insgesamt fühle ich mich fitter, und ausgeglichener, weil ich seither kontinuierlicher Sport mache und machen kann.

„... im Laufen möchte ich die Marke von 10 km in 50 Minuten knacken.“

### Welche Ziele hast du für die nächste Saison und darüber hinaus?

Auf jeden Fall möchte ich meinen ersten Triathlon erfolgreich durchstehen, und wenn ich dabei auch die Schwimmstrecke im Kraulstil durchziehen kann, dann wäre ich sehr zufrieden. Ach ja, und im Laufen möchte ich die Marke von 10 km in 50 Minuten knacken.

### Wie bereits erwähnt hast du bei einem Staffel-Triathlon als Läuferin mitgemacht. Wie war dieses Erlebnis?

Als Teilnehmer in einem Team habe ich mich selbst ziemlich stark unter Druck gesetzt, viel mehr als ich das normal tue, wenn ich für mich alleine starte. Letztendlich glaube ich, dass dies auch dazu geführt hat, dass ich nicht die Performance abrufen konnte, die ich von mir gewohnt bin. Trotzdem hat es viel Spaß gemacht, mal wieder für ein Team anzutreten.

Norbert Hornung

## SPORTSFINDER



Alle Abteilungen  
und Trainingszeiten  
auf einen Blick

[vfl-herrenberg.de/sportsfinder](https://vfl-herrenberg.de/sportsfinder)



## Ihre Ansprechpartner!

### Triathlon

#### Abteilungsleiter

Norbert Hornung

✉ [norbert.hornung@vfl-herrenberg.de](mailto:norbert.hornung@vfl-herrenberg.de)

#### stellv. Abteilungsleiter

Dirk Böhm

✉ [dirk.boehm@vfl-herrenberg.de](mailto:dirk.boehm@vfl-herrenberg.de)

#### Kassier

Ronny Scholz

✉ [ronny.scholz@vfl-herrenberg.de](mailto:ronny.scholz@vfl-herrenberg.de)

#### Schriftführer

Tim Rühle

✉ [tim.ruehle@vfl-herrenberg.de](mailto:tim.ruehle@vfl-herrenberg.de)



# NACH DEM KRIEG WAR MÄNNERTURNEN VERBOTEN

Eine Zeitreise durch 75 Jahre Turnabteilung

## Abteilungsleiter 1946 – 2021

- Karl Leyrer 1946 – 1952
- Louis Müller 1952 – 1958
- Hans Wagner 1958 – 1963
- Fritz Gießen 1963 – 1969
- Hans Haas 1969 – 1974
- Walter Haas 1974 – 1981
- Manfred Zurheide 1982 – 1995
- Walter Kayser 1996 – 2003
- Gerhard Haarer 2003 – 2011
- Bettina Sting 2011 – 2021
- Alexandra Greßmann seit 2021

## Zahlen – Daten – Fakten (Stand Dez. 2021)

- neuntgrößte Turnabteilung im Turngau Stuttgart
- 346 Mitglieder im Alter zwischen 2 und 91 Jahren
- viertgrößte Abteilung im VfL
- Mehr als 29 Trainingsstunden pro Woche in 18 Gruppen
- 21 ÜbungsleiterInnen und 11 HelferInnen

**Mehr als holprig startete die Turnabteilung nach dem Zweiten Weltkrieg. Ein dreiviertel Jahrhundert später ist sie beim VfL Herrenberg und in der Öffentlichkeit nicht mehr wegzudenken.**

Am **01. März 1946** wird der VfL Herrenberg gegründet, da nach dem 2. Weltkrieg das Geräteturnen der Männer des bisherigen Herrenberger Vereins MTV aus politischen Gründen verboten war. Turnwart, und damit für die Geräteturner zuständig, wird Karl Leyrer.

In den ersten Jahren nach dem Krieg müssen die Turner aufgrund fehlender Geräte oft in andere Sportarten ausweichen, trotzdem nehmen sie im **August 1947** am Landesturnfest in Ludwigsburg teil. Der Turnbetrieb leidet allerdings weiter, wie in einer Protokollnotiz von **1948** beschrieben, „unter dem Fehlen von Geräten“, die durch die Kriegseinwirkungen zerstört waren. Da beim Frauenturnen im **Oktober 1950** ein Ball fehlt, stiftet die Handballabteilung einen „gebrauchten“.

Erst im Februar 1949 dürfen die Männer wieder an die Turnergeräte. Das Training findet dreimal pro Woche unter „spartanischen“ Bedingungen auf dem Vorplatz vor der Alten Turnhalle statt. Ein fester Barren, ein mobiles Reck und eine selbstgebastelte Mattenbahn müssen genügen. In der kalten Jahreszeit findet das Training nur statt, wenn jeder Teilnehmer ein Stück Holz mitbringt.

## Turnvater Bruno prägt die Abteilung

Im **Juli 1956** findet das 1. Gauturnfest des Turngau Stuttgart in Herrenberg statt. 40 Vereinsriege, 1550 Mehrkämpfer, 220 Schwimmer und 70 Fechter nehmen daran teil. **1958** wird Hans Wagner neuer Oberturnwart. Bruno Czernotzky startet seine Karriere als Übungsleiter und Organisator der Turnabteilung, die 38 Jahre dauern soll und die Abteilung prägt. **1973** eröffnet er das Jedermann-Turnen für interessierte Hobby-Sportler. Beim Landesturnfest **1977** erreichen die Buben und Mädchen einen 1. Platz. Die Turnabteilung erreicht **1978** mit 547 Mitgliedern einen ersten Höchststand und der Fitness- und Gesundheitsaspekt gewinnt an Bedeutung. **1980** starten die Mädchen zum ersten Mal in der Landesliga. Bereits ein Jahr später belegen sie in dieser Liga den 2. Platz. Eine große Ehre wird Bruno Czernotzky im Jahre **1983** zuteil. Er wird mit der Leistungsplakette der Deutschen Olympischen Gesellschaft für sein außergewöhnliches Engagement in der Turnabteilung ausgezeichnet. Ein besonderes Ereignis findet **1984** mit dem „Spielfest auf dem Alten Rain“ mit rund 5000 Personen statt. Dafür werden Sportgeräte mit LKWs aus den Hallen auf den Alten Rain transportiert. Am Deutschen Turnfest in Berlin **1987** nehmen erstmals elf Jugendliche und 17 Frauen aktiv teil. **1988** richtet die Abteilung die württembergischen Jugendmannschafts-Meisterschaften aus. Mehrere Turnerinnen des VfL Herrenberg gewinnen Silbermedaillen. **1989** ist Bruno Czernotzky erneut stellvertretender Abteilungsleiter und erhält den Beinamen „Turnvater Bruno“.

## 1.200 Teilnehmende beim Kinderturnfest

Im Jahre **1992** schafft die Turnabteilung für insgesamt 22.000 DM neue Geräte an. Daraufhin verlangt der Hauptverein im Folgejahr eine Beitragserhöhung von 12 auf 30 DM.

Man einigt sich auf einen Kompromiss, indem zunächst auf 20 DM erhöht und in den Folgejahren jeweils 5 DM mehr verlangt werden. Das Gaukinderturnfest **1992** findet mit 1200 TeilnehmerInnen in Herrenberg statt, wie auch viele weitere Male bis heute. Mit dem TSV Öschelbronn wird **1994** eine Trainings- und Wettkampfgemeinschaft gebildet. Höhepunkt dieses Jahres ist die Teilnahme am Deutschen Turnfest in Hamburg mit neuer Fahne (Kostenpunkt 7 546 DM).

**1996** startet das Eltern-Kind-Turnen, wodurch die Altersspanne der Aktiven zwischen 2 und 70 Jahren liegt. **1997** erfolgt schließlich die Trennung von Wettkampf und Freizeitturnen. Als neue Gruppe wird **1999** das Trampolinturnen mit Daniela Flaig eröffnet. Neu im Jahr **2004** ist der 1. Turncup des VfL Herrenberg mit über 100 Teilnehmern. Mit dem 1. Turnkalender gibt es etwas Neues für das Jahr **2005**. Im selben Jahr muss aufgrund Trainermangels die Trampolingroup aufgelöst werden.

Ein Highlight ist immer wieder die Turnfreizeit, wie **2009** in Sonnenbühl-Erpfingen oder Ritterflair **2013** und **2015** auf der Burg Steinegg. Ein besonderes Erlebnis unserer Wettkampfturner im **März 2016** ist ein Workshop im Kunstturnforum im Rahmen des Besuchs des DTB-Pokals in der Porsche-Arena. Nach langer Abstinenz und ohne die frühere Wettkampfgemeinschaft entscheiden sich die Wettkampfturnerinnen **2017** zu einem Start in der Kreisliga B.

Im **August 2019** schließen sich die Wettkampfturner der WTG Heckengäu an, bestehend aus den Vereinen TSV Gärtringen, SpVgg Renningen und SV Leonberg/Eltingen. Nach zwei nicht ganz einfachen Pandemie-Jahren, schauen wir nun nach vorne und möchten **2022** unser großes Jubiläum feiern.

Reiner Wendt



## SPORTSFINDER



Alle Abteilungen  
und Trainingszeiten  
auf einen Blick

[vfl-herrenberg.de/sportsfinder](http://vfl-herrenberg.de/sportsfinder)



Ihr Ansprechpartner!

Turnen

**Abteilungsleiterin**

Alexandra Greßmann

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





# VOLLEYBALL – EIN TEAMSPORT

Was macht die Faszination unseres Sports aus? Und wie spielt man das überhaupt? Antworten, die dir den Einstieg ein bisschen leichter machen.

**Im Jahr 1895 entwickelte der US-Amerikaner William G. Morgan das Rückschlagspiel Volleyball als Mannschaftssport ohne körperlichen Kontakt mit dem Gegner: Zwei Sechser-Mannschaften spielen gegeneinander über ein Netz. Der Ball darf nur „volley“ gespielt werden. Spätestens mit dem dritten Ballkontakt muss der Ball zurück zum Gegner.**

## **Vielseitig, taktisch, schnell**

Volleyball ist ein echter Team sport. Im Laufe des Spiels müssen alle auf dem Feld sowohl in der Vorderzone als auch im Hinterfeld spielen. Davon ausgenommen ist der Libero/die Libera, die als Abwehrspezialisten nur im Hinterfeld zum Einsatz kommen.

Im Unterschied zu anderen Ballsportarten gibt es keine Möglichkeit, die Aktionen der anderen Mannschaft direkt zu stören. Dadurch ist das optimale Zusammenspiel im eigenen Team der Schlüssel zum Erfolg. Es gilt, die Aktionen des Gegners zu beobachten und darauf zu reagieren. Umgekehrt versucht man, den eigenen Spielzug möglichst überraschend zu gestalten.



## Freizeitsport in der Gruppe

Inzwischen ist Volleyball ein beliebter Freizeitsport. Man kann fast überall spielen, in der Halle, auf der Wiese, am Strand, im Freibad, auf Freizeitanlagen. Und da es kein körperbetontes Gerangel gibt, spielen verschiedene Altersgruppen sowie Männer und Frauen problemlos gemeinsam.

## Techniken im Volleyball

Zunächst lernt man das „Pritschen“ und „Baggern“ und den „Aufschlag“. Später kommen der Angriffsschlag und das Blocken hinzu. Um Anfänger\*innen diese speziellen Techniken beizubringen, kennen die Trainer\*innen im Verein tolle Übungen, die richtig Spaß machen.

Mit Volleyball beginnen können Kinder ab 8 Jahren. Sie spielen zunächst je nach Alter in 2er, 3er oder 4er Teams auf kleineren Spielfeldern und bereiten sich so Schritt für Schritt auf das Spiel im 6er-Team auf dem Großfeld vor. Dabei schulen wir besonders auch die taktischen und strategischen Fähigkeiten.

## Warum Volleyball cool ist?

**Wir haben unsere Jugendlichen gefragt. Hier die Antworten:**

**Die Spieler\*innen sind zum Volleyball gekommen und geblieben, weil sie:**

- einen Mannschaftssport machen wollten
- Volleyball im Schulsport oder im Urlaub kennen gelernt haben
- etwas Neues ausprobieren wollten
- mit einer Freundin zum Training mitgegangen sind
- bereits das erste Training viel Spaß gemacht hat

**Den Spieler\*innen gefällt besonders gut**

- der Teamspirit, der sich beim Volleyball entwickelt
- dass das Zusammenspiel und die Abstimmung wichtig sind
- dass man alle braucht, um erfolgreich zu sein
- dass Volleyball vielseitig ist – man benötigt Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit, Disziplin und muss mit Köpfchen spielen
- dass man Volleyball fast überall auch in der Freizeit spielen kann

**Du findest dich in den Antworten wieder?**

Dann freuen wir uns auf dich zu einem Schnuppertraining. Näheres zu unseren Trainingsgruppen findest du unter [www.volleyball.vfl-herrenberg.de](http://www.volleyball.vfl-herrenberg.de).

Biggi Patz, Werner König



## SPORTSFINDER



Alle Abteilungen  
und Trainingszeiten  
auf einen Blick

[vfl-herrenberg.de/sportsfinder](http://vfl-herrenberg.de/sportsfinder)

Ihre Ansprechpartner!

## Volleyball

### Abteilungsleitung

Werner König

✉ [werner@herrenberg-volleyball.de](mailto:werner@herrenberg-volleyball.de)

### Stellv. Abteilungsleiterin

Susanne Fried

✉ [susanne@herrenberg-volleyball.de](mailto:susanne@herrenberg-volleyball.de)



# GEMEINSAM IN BEWEGUNG

Fitnessgruppen und regelmäßige Aktivitäten halten uns rege

**Für uns Senioren hat die Pflege der sozialen Kontakte innerhalb unserer Abteilung einen hohen Stellenwert. Grundlage dafür ist Beweglichkeit. Die trainieren wir in unseren wöchentlichen Kursen.** So bieten wir seit Jahren einmal monatlich gemeinsame Veranstaltungen an: altersgerechte Wanderungen, interessante Führungen oder kleinere Festivitäten wie einen Neujahrsumtrunk oder eine Jahresabschlussfeier.

## Unser Training macht Spaß

Die Seniorensportabteilung hat rund 80 Mitglieder und ist in zwei Gruppen unterteilt. Die Montagsgruppe ist eine gemischte Gruppe und wird seit September 2019 von Joachim Pioch geleitet. Joachim Pioch geht prima auf die Vorstellungen und Anregungen der im Schnitt um die 80 Jahre alten Senioren ein. Seine Art der Durchführung und Ansprache findet großen Anklang. Im Mittelpunkt stehen die Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, das Training der koordinativen Fähigkeiten (Differenzierung, Orientierung, Reaktion, etc.), ein angepasstes Herz- und Kreislauf-Training und das Training der geistigen Fitness („Gehirn-Jogging“)

Freitags ist die Zeit unserer Fitnessgruppe unter der Leitung von Anja Rau. Von insgesamt 25 Mitgliedern nehmen bis zu 15 Seniorinnen und Senioren aktiv an den Übungsstunden teil. Auch Anja Rau stellt vor allem die Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit in den

Vordergrund. Die Mobilisation und Bewegung aller großen Gelenke und der Wirbelsäule in allen ihren Bewegungsrichtungen verbessert die Beweglichkeit und Koordination im Alltag. Dazu kommen Balance- und leichte Kräftigungsübungen.

Wir sind stets für Neuzugänge offen. Alle Senioren, ob jung oder schon etwas älter, die an körperlicher Bewegung interessiert sind, heißen wir bei uns herzlich willkommen.

Siegfried Becker







Impressionen aus dem gemeinsamen Sport (2017)

# 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 Donnerstag nachmittags 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.



## SPORTSFINDER



Alle Abteilungen  
und Trainingszeiten  
auf einen Blick

[vfl-herrenberg.de/sportsfinder](http://vfl-herrenberg.de/sportsfinder)



Ihr Ansprechpartner!

Senioren- und  
Versehrtensport

**Abteilungsleiterin**

Christa Rebmann

☎ 07032 9134544

✉ [chrisreb@gmx.de](mailto:chrisreb@gmx.de)



# UNSER VORSTAND



**Werner Rilka**

**Vorsitzender**

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



**Detlef Langer**

**Stellv. Vorsitzender**

Römerstr. 33, 71126 Gäufelden  
detlef.langer@vfl-herrenberg.de



**Dr. Christian Stahl**

**Stellv. Vorsitzender**

Schwarzwaldstraße 36, 71083 Herrenberg  
christian.stahl@vfl-herrenberg.de



**Anita Klenner**

**Finanzen**

Goethestr. 27, 71083 Herrenberg  
anita.klenner@vfl-herrenberg.de



**Corinna Thiele**

**Kommunikation**

Wittumgarten 6, 71083 Herrenberg  
corinna.thiele@vfl-herrenberg.de

# WIR FÜR SIE



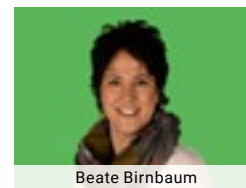
Timo Petersen  
Geschäftsführer



David Schubert-Medinger  
Stellv. Geschäftsführer



Angela Rilka  
Studioverwaltung



Beate Birnbaum  
Mitgliederverwaltung



Margit Hocker  
Verwaltung Kindersportschule



Anja Kügler  
Teamleiterin  
Gesundheitskurse & Rehasport  
anja.kuegler@vfl-herrenberg.de

## Geschäftsstelle VfL Herrenberg

Schießmauer 6, 71083 Herrenberg

☎ 07032 895 58 -0

✉ info@vfl-herrenberg.de

www.vfl-herrenberg.de

## Geschäftszeiten

Mo, Mi, Fr 09.00 – 12.00 Uhr

Di, Do 16.00 – 19.00 Uhr

Neben unserem Online-Shop betreiben wir auch ein Ladengeschäft in Aidlingen  
Wir beraten Sie gern vor Ihrem Einkauf. Zusätzlich bedrucken wir vor Ort.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

# SPORTSHELDEN

WWW.SPORTSHELDEN.DE




## Vereinsausrüster des VfL Herrenberg



Öffnungs-/ Abholzeiten  
Mittwoch von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr  
Samstag von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr  
Termine außerhalb der Öffnungszeiten nach Vereinbarung

[www.sportshelden.de](http://www.sportshelden.de)  
**+49 7034 2779303**  
**Hauptstraße 31**  
**71134 Aidlingen**

## Impressum

Herausgeber: VfL Herrenberg, Schießmauer 6, 71083 Herrenberg

Verantwortlich im Sinne des Presserechts ist Timo Petersen (Geschäftsführer).

Das SPORTLIGHT-Magazin des VfL Herrenbergs ist eine kostenlose, interne Vereins-Informations-Broschüre, die in der Regel zweimal jährlich erscheint. Es dient der Information der Vereinsmitglieder und berichtet über das Vereinsleben in den verschiedenen Abteilungen

Layout: KFS STUDIO, Jettingen

Bilder: Jürgen Metz, KFS STUDIO, T. Schittenhelm, Technogym, ICG

Inhalt: Verantwortlich Timo Petersen



**Starke  
Leistung.**

**Heimspiel  
für die Region.**

**leistungsstark – kompetent – verlässlich**

**Jetzt  
beraten lassen  
07032 940-0**

Als Genossenschaftsbank sind wir tief mit der Region und unseren knapp 56.000 Mitgliedern verwurzelt. Und so handeln wir auch: verantwortungsbewusst für die Menschen und Unternehmen vor Ort.



Mehr Informationen auf [www.vbhn.de/beratung](http://www.vbhn.de/beratung)

**Volksbank**  
Herrenberg ■ Nagold ■ Rottenburg 