

AUSGABE
01/15

HERRENBERG

SPOTLIGHT

2. AUSGABE 03/2015 - MÄRZ BIS SEPTEMBER 2015



SPORT IM PARK

19 AKTIVE ABTEILUNGEN

JUGENDSPORTTAG

Verbindend
fortschrittlich
Leistungstark

DER Verein.



Können Steuergesetze freundlich sein? Wir machen das Beste draus.

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

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

KERN Kanzlei
Dr. Eberhard Kern



Liebe Vereinsmitglieder,
sehr geehrte Freunde des Sports,

SPOTLIGHT etabliert

Und schon halten Sie die zweite Ausgabe in der Hand. Die Resonanz auf unser neues Vereinsmagazin war und ist so überwältigend, dass die Entscheidung, dabei zu bleiben, nicht schwer fiel. Mein Dank geht an unsere Abteilungen, die den neuen Weg mitgehen und spannende Beiträge für die Leser schreiben, und an unseren Vereinsfotografen Jürgen Metz, der das Magazin mit tollen Bildern bestückt.

Abteilungshochzeit

Zwei VfL Abteilungen haben sich zum Ende des Jahres zusammengeschlossen. Die Abteilung Faustball hat sich zu den Freizeitsportlern gesellt. Da die aktiven Faustballer ausschließlich im Hobby- und Freizeitbereich spielen, sind sie in dieser Abteilung bestens aufgehoben.

Sport im Park

Ein neues Projekt für alle Bürgerinnen und Bürger. Wir wollen Herrenberg bewegen. Im Otto'schen Garten ist jeder eingeladen, dabei zu sein. Mehr im nachfolgenden Beitrag.

Integration gelebt

Mit Shabal Ahmed hat die Abteilung Badminton erfolgreich einen Asylbewerber im VfL beheimatet. Mit einigen behördlichen Hürden konnte der aktive Spieler nach Herrenberg umziehen. Inzwischen ist er auch Jugendtrainer und bringt sein ganzes Wissen und sein sportliches Können im VfL ein. Vielen Dank und weiterhin viel Erfolg!

Verkehrsplanung in der Stadt

Ob der Beschluss des Gemeinderates zur Verkehrsführung eine Entlastung für den VfL Herrenberg werden, bleibt abzuwarten. Gut ist, dass die Entscheidung im Sommer fallen soll. Dann kann der VfL wieder verstärkt an die Sportstättenentwicklung denken.

Eines ist sicher

Der VfL blickt mit Zuversicht und Optimismus in die Zukunft. Menschen brauchen und wollen Bewegung und wir schaffen die Voraussetzungen dafür. Sport hält jung und fit. Die Vereinslandschaft wird sich weiter verändern. Der VfL Herrenberg gestaltet Zukunft getreu seinen Leitwerten: Verbinden, fortschrittlich und Leistungsstark.

Danke sagen...

möchte ich im Namen des Vereinsvorstandes allen, die sich sportlich oder ehrenamtlich in ihrer Freizeit für den Verein einbringen. Ohne ehrenamtliches Engagement wäre die Aufrechterhaltung der vielen Sportangebote für jedes Alter nicht möglich.

Ihr

Werner Rilka



TEXMA
Ideen Beratung Konzepte

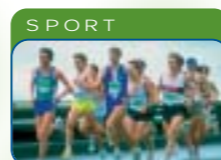
Einheitliche Textilien = gemeinsamer Erfolg

Wir beschaffen für Sie Ihre Textilien und Accessoires, ob für Freizeit, Sport, Business, Beruf und Job.

Mit der Veredelung Ihrer Textilien durch Besticken, Beflocken oder Bedrucken gestalten wir Ihren perfekten unverwechselbaren Auftritt nach innen und außen – der Imagefaktor!

Wir bringen Ideen, beraten Sie ganzheitlich, erstellen zusammen mit Ihnen Ihren individuellen Werbeauftritt, Ihr Corporate Identity und setzen dies kompetent für Sie um.

Nehmen Sie uns beim Wort Anruf genügt!



TEXMA Textilmarketing GmbH Telefon 07032-7999281
Büro + Musterraum: Telefax 07032-7999285
Benzstrasse 32 info@texma-gmbh.de
71083 Herrenberg www.texma-gmbh.de

Inhalt

Rubriken

Interview.....	4
Forum für Ehrenamt.....	8
Sportabzeichen.....	10
Fitness-Studio.....	12
Studio Kurs.....	13
B.i.L.L.i.B.....	14
Kindersportschule KiSS.....	15
Wandertipp.....	50
Sport im Park.....	52
Vorstand.....	53
Geschäftsstelle / Impressum.....	54

Abteilungen

Badminton.....	16
Basketball.....	18
Cheerleading.....	20
Freizeitsport.....	22
Fechten.....	24
Fußball.....	25
Handball.....	28
Kampfkunst.....	30
Leichtathletik.....	32
Radspport.....	34
Schwimmen.....	36

Senioren-sport.....	38
Ski.....	40
Tanzsport.....	42
Tischtennis.....	44
Turnen.....	46
Versehrten-sport.....	48
Volleyball.....	49

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

Mit kräftigem Schwung
ins Leben starten



Herausforderung Ganztagessschule

Ein Interview mit dem Vorsitzenden Werner Rilka

Der VfL Herrenberg kümmert sich intensiv auch um Kinder und Jugendliche, die nicht im Verein sind. Schon seit rund zehn Jahren gibt es Angebote an Schulen. Doch neue Situationen erfordern neue Lösungen. Ein Gespräch mit dem Vorsitzenden Werner Rilka.

Ganz allgemein: Haben Kinder und Jugendliche heute überhaupt noch Zeit für Sport und Bewegung?

Ja! Aber die Situation ist heute ganz anders als noch vor einigen Jahrzehnten: Das Freizeitangebot insgesamt ist größer und es gibt viel mehr Sportarten. Früher gab es Fußball, Turnen und ein bisschen drumherum. Heute hat allein der VfL 19 Abteilungen plus VfL Center und wir sind ja nicht die einzigen. Dazu kommt ein enormes Informationsangebot durch die elektronischen Medien und eine intensivere Beanspruchung in der Schule. Auch die Eltern haben heute höhere Ansprüche an eine sinnvolle Freizeitgestaltung ihrer Kinder.

Welche Konsequenzen hat das? Gibt es einen Kampf um den Nachwuchs?

In Teilen ist das sicher der Fall, wobei wir das bislang nicht spüren. Ein lebendiger Verein ist auch Heimat, bietet Kommunikation und Gemeinschaft. Das klingt vielleicht altmodisch, ist aber nach wie vor aktuell. Man kann feststellen, dass manche traditionelle Sportarten Schwierigkei-

ten haben, dafür sind neue Angebote entstanden: Cheerleading, Kampfkunst oder Mountainbiken zum Beispiel. Natürlich gibt es auch Trends, man denke nur an den Tennisboom dank Boris und Steffi.

Wie begegnet der VfL der Situation?

Wir haben zeitig reagiert und bieten mit der Kindersportschule KiSS und unserem Kindersportkonzept eine solide Grundausbildung und Koordinationsschulung für jeden Bedarf an. Ab dem Alter von einem Jahr starten bei uns die Purzelzwerge, je nach Sportart wechseln die Kids dann im Alter von sechs bis zehn Jahren in die Abteilungen. Und wir gehen auf die Kindergärten in der Stadt zu und bieten dort Bewegungsprogramme mit qualifizierten Übungsleitern an.

Wie sieht das konkret aus?

Im Rahmen des Projektes »BiLLiB – Bewegung ist Leben, Leben ist Bewegung« hat unsere BA-Studentin und ausgebildete Erzieherin Katja Sulz jeweils zehn Einheiten Grundlagentraining pro Kindertageseinrichtung angeboten. Geplant war die Kooperation mit drei Kindergärten, aktuell sind es bereits sieben, Tendenz steigend. Entweder findet BiLLiB im VfL Center, in den Kindergärten oder in städtischen Hallen statt. Das Projekt wird übrigens von der Herrenberger Bürgerstiftung tatkräftig unterstützt. Der VfL ist trotzdem mit erheblichen Finanzmitteln in Vorleistung gegangen. Aktuell sprechen wir mit der Stadtverwaltung über eine Fortsetzung.

Thema Ganztagessschule: Wie sieht die Situation in Herrenberg aus?

Wir machen in Kooperation mit den Schulen und der Stadt freiwillige Angebote im Rahmen der offenen Ganztagessschule. Der VfL ist außer am Andreae-Gymnasium und der Jerg-Ratgeb-Realschule, die eigene Angebote haben, an allen Schulen in der Kernstadt vertreten. Die Spanne reicht also von der Fröbelschule über das Schickhardt-Gymnasium bis zur Berufsschule.

Wie sind die Erfahrungen damit?

Aus unserer Erfahrung ist das nur auf einer professionellen Basis möglich. Ein großer Verein wie der VfL mit 5.000 Mitgliedern und einer hauptamtlichen Geschäftsstelle kann das leisten. Rein im Ehrenamt geht den Beteiligten auf Dauer relativ rasch die Puste aus. Denn die



Zur Person: Werner Rilka

Werner Rilka ist seit Juni 2002 der Vorsitzende des VfL Herrenberg. Sein Engagement und Fingerspitzengefühl für das Lenken des Vereins ist einzigartig.





Belastung und der Zeitaufwand sind enorm. Zudem sind die Kinder nicht immer einfach anzuleiten. Da ist von den Übungsleitern Erfahrung und Stehvermögen gefragt.

Welche Angebote macht der VfL?

Spiel, Sport, Spaß an den Grundschulen läuft schon seit sieben Jahren. An der Vogt-Hess-Schule zum Beispiel ist »Sport in der Mittagspause« der Renner. Da

schicken wir zwei Sportlehrer zwei Mal die Woche hin. Die betreuen dann bis zu 40 Kinder in zwei Hallen, die sich dort richtig austoben können. An der Hilde-Domin-Schule bieten wir für die Mädchen Tanzsport und Hip-Hop und für die Jungs Ballspiele, meistens Basketball.

Stimmen denn die Rahmenbedingungen?

Die Politik stellt sich das oft recht einfach vor: Ehrenamtliche machen einmal die Woche in der Mittagspause oder am Nachmittag Sport mit den Kindern. Dafür gibt es dann eine Aufwandsentschädigung. Im Rahmen des Jugendbegleiterprogramms gab es 7,50 Euro die Stunde. Sowa funktioniert entweder gar nicht oder nur kurze Zeit. Was wir brauchen, sind gut ausgebildete Übungsleiter, die auch entsprechend entlohnt werden. Im Moment gibt es einen Vertrag zwischen dem Württembergischen Landessportbund und dem Kultusministerium. Aber ob die Kooperationsgelder wirklich genehmigt werden, ist nach wie vor immer noch ungewiss und hängt von der Gesamtzahl der eingehenden Anträge ab.

Was muss passieren, damit ein Verein wie der VfL so ein Angebot dauerhaft aufrechterhalten kann?

Wir brauchen Planungssicherheit und eine kostendeckende Ausstattung. Wir müssen ja qualifizierte Leute einstellen und denen eine Perspektive bieten. Die Koordination

in der Geschäftsstelle machen wir derzeit auf eigene Kosten. Ein Dauerzustand kann das nicht sein. Da ist die Politik auf allen Ebenen gefordert, vom Bund bis zu den Kommunen, den Wünschen auch Taten folgen zu lassen.

Welche Chancen sieht der VfL bei dem Engagement für die Ganztagschule für sich selbst?

Wir stemmen den großen organisatorischen und finanziellen Aufwand, weil wir von der Idee überzeugt sind. Als gemeinnütziger Verein sehen wir das als Teil unseres gesellschaftlichen Auftrags. Und wir machen den VfL an den Schulen bekannt. Aber dass die Kinder jetzt reihenweise bei uns eintreten, das findet definitiv nicht statt. Vielleicht kommt das noch, wenn mehr Familien erkennen, wie gut Sport ihren Kindern tut.

Interviewt von Volker Lehmkühl



Mit Bewegung lernt sich's leichter.

9. Mai 2015 – VfL Jugendsporttag

Mitmachen, Zuschauen, Informieren, Genießen – Spaß haben

Was geht ab?

Mitmachen und Zuschauen:

Basketball, Beachvolleyball, Hip Hop, Jazz und Modern Dance, Fußball, Kampfsport, Zumba, BBP, Badminton, Radsport, Sportabzeichen, Tischtennis, abtanzen bei guter Musik

Informieren:

Ausbildung in Sportberufen, was bringt mir Sport und ein Engagement im Verein für meinen späteren Job? Infos zu VfL-Angeboten: Schwimmen, Ski, Turnen und vieles mehr

Genießen:

Fruchtcocktails, chillen, Musik und viele nette Leute

Wer:

Jugendliche ab 14 Jahren

Wann:

9. Mai 2015 ab 17.00 Uhr

Wo:

Im und um das VfL Center

Mitbringen:

Sportschuhe und Sportkleidung sowie gute Laune

Wir freuen uns auf Euch

Das VfL Jugendtag Orga-Team



Das Orga-Team bei der Vorbereitung des Jugendsporttags

Die Extra Meile hilft im Job

Erfahrungen von jungen VfL Engagierten



Interview von Jürgen Metz

Was zeichnet junge Menschen aus, die attraktiv für Unternehmen sind? Dies war eine der Kernfragen einer Podiumsdiskussion der IHK Stuttgart mit Dr. Michael Gross (Olympiasieger Schwimmen 1984, 1988), bei der Katja Stamer und Jürgen Metz im Plenum saßen. Für Michael Gross als Unternehmensberater sind Bewerber interessant, die

- sich durchgebissen haben
- am Ball bleiben
- die extra Meile auch ohne Karotte gehen
- flexibel sind und schnell umschalten können
- authentisch sind

Das alles sind Merkmale, die bei uns im Verein in vielen verschiedenen Rollen ebenfalls gefordert sind. Das Forum für Ehrenamt hat in den folgenden Interviews die Frage gestellt, wie junge Berufstätige zu ihrem Engagement gekommen sind und welche Erfahrungen sie in ihren Beruf mitgenommen haben.

Lesenswert für alle, die sich für ihren ersten Job besonders qualifizieren wollen. Und natürlich für alle anderen ;-)

Melanie Buchmüller (Trainerin Leichtathletik, Kassenprüferin, Doktorandin Wirtschaftswissenschaften)

Ich mache Leichtathletik seit meinem neunten Lebensjahr. Nach meiner Rückkehr aus dem Ausland war plötzlich Bedarf an Trainern. Da habe ich mich kurzerhand dazu entschieden den Trainerposten zu übernehmen.

Dabei hat man sehr viel mit jungen Menschen verschiedenen Alters zu tun.

Es ist schön zu sehen, wie sich die Leute auch auf Wettkämpfen weiterentwickeln, was mir ein gutes Gefühl und die Bestätigung für mein Engagement gibt.

Erfahrung für den Beruf konnte ich im Bereich Team Building und im freien Sprechen sammeln.

Bei Bewerbungsgesprächen war ich schon auf beiden Seiten im Einsatz. Hierbei ist mir bei den Vorauswahlen aufgefallen, dass schon großer Wert auf soziale Kompetenz gelegt wird, da es viele, qualifizierte, gute Leute gibt. Bei denen, die es zum Vorstellungsgespräch geschafft haben, machen die Erfahrungen aus gesellschaftlichem Engagement dann den wichtigen Unterschied. Bis zu einem Viertel geht dieses Kriterium in die Bewertung ein.

Engagement zählt vor allem im Team, etwas allein zu machen ist nicht unbedingt gefragt.



Caro Gack (29 Jahre, Trainerin Turnen, Lehrerin)

Nach meiner aktiven Karriere als Turnerin kam die Zeit, in der ich der Abteilung etwas zurückgeben konnte. Während meines Studiums wuchs ich aus dem eigenem Training mehr in diese Trainerrolle hinein. Inzwischen habe ich die C-Lizenz erworben und bin mittlerweile bereits zehn Jahre Trainerin.

Ich werde oft gefragt, wie man, wenn man den ganzen Tag mit Kindern arbeitet, als Ausgleich zum Beruf abends wieder etwas mit Kindern machen kann. Ich finde das ist dann abends doch etwas ganz anderes. Im Verein sind richtig motivierte Kinder, die total gerne turnen und auch wollen. Wenn dann etwas gut klappt, freue ich mich über die Rückmeldungen der Kinder. Durch eine Geste oder ein Lächeln spürt man, dass sie die Arbeit wertschätzen.

Klar hat mir die Trainererfahrung in der Lehrerausbildung geholfen. Durch die Erfahrung im Verein war ich auch sicher, dass mir das Sportstudium nicht schwer fallen würde. Vor der ersten Unterrichtsstunde im Sport hatte ich ja bereits Routine.

Wenn einem das Traineramt wichtig ist, findet man schon die notwendige Zeit. Im Turnen sind wir ein Trainerteam und wenn ich es einmal aus beruflichen Gründen nicht schaffe, weiß ich, dass ich gut vertreten werde. Diese Verlässlichkeit gibt einem die notwendige Flexibilität.



Ronnie Gründler (30 Jahre, stellv. Abteilungsleiter Basketball, Trainer, Qualitäts- und Projektgenieur)

Als der ehemalige Abteilungsleiter vor circa 5 Jahren plötzlich aufhörte, musste schnell gehandelt werden, um die Abteilung am Leben zu halten. Daraufhin entschied ich mich auszuhelfen.

Mir macht es Spaß, mit Menschen zu tun zu haben. Als Trainer kann man außerdem das, was einem früher beigebracht wurde, selbst weitergeben.

Ob mir mein Engagement bei meinen Bewerbungen etwas gebracht hat? Absolut! Eine Abteilung (mit)geleitet zu haben ist noch ein Stück wertvoller, als Trainer zu sein. Die Personaler achten auf aktive Leitungsaufgaben im Ehrenamt.

Viele waren interessiert, was ich im Verein gemacht habe. Ich habe mich in der Region beworben, da kennt man den VfL Herrenberg ohnehin. Ich konnte rückblickend aus meinen Erfahrungen berichten. Der Arbeitgeber macht sich ein Gesamtbild von der Person und so will ich nicht ausschließen, dass mir das bei meiner Bewerbung geholfen hat.

Meine Trainertätigkeit musste ich zwar nach dem Berufseinstieg zurückstellen, die stellv. Abteilungsleitung ist routinebedingt aber weiterhin machbar.

Jeder Sportler sollte sich ehrenamtlich engagieren. Nur dadurch kann eine Abteilung überleben und sich entwickeln.

Es macht Spaß in unserem Leitungsteam!



Nina Sting (24 Jahre, Übungsleiterin Turnen, Lehreranwärterin)

Über Betreuerin, Helferin, C-Trainerausbildung bin ich in die Übungsleiterrolle für Kinder hineingewachsen.

Ich finde es schön, wenn die Kinder im Training Spaß haben und sie die Möglichkeit bekommen, sich mal so richtig auszutoben. Sie können auch lernen im Sport Risiken einzugehen und Erfahrungen sammeln.

Mir fällt es durch meine Vorerfahrung leichter, in der Schule Kontakte und Beziehungen zu Kindern aufzubauen. Ich kenne bereits einige typische ‚Kinderprobleme‘ und kann viel sicherer reagieren.

Andere Lehramtsanwärter müssen da erst nachdenken wie sie angemessen reagieren. Wo sie noch nachdenken, handele ich bereits.

Als Grundschullehrer ist die Vereinsausbildung viel wert – man kann auch guten Schulsport unterrichten obwohl man das Fach nicht studiert hat.



Michael Zinser (37 Jahre, Trainer Taekwondo, technischer Sachbearbeiter - Lieferanten Auditor)

Nachdem ich acht Jahre Taekwondo Sport betrieben hatte, kam die neue VfL Abteilung damals gerade recht. Ich bin quasi mit Gründung der Abteilung Trainer geworden. Das sind inzwischen bereits fünf Jahre.

Am meisten Spaß im Traineramt macht mir die Zusammenarbeit mit Menschen. Es ist schön zu beobachten, wie sich Talente aber auch zum Beispiel ein Vater eines Kindes im Taekwondo Sport entwickeln und dabei nicht nur Spaß haben, sondern sich auch ehrenamtlich im Team miteinbringen.

Bei der Bewerbung auf meine neue Stelle habe ich natürlich auch meine Trainer-tätigkeit angeführt. Im Bewerbungsgespräch wurde ich gleich dazu befragt. Der Umgang mit Menschen ist als Trainer wie im Berufsleben wichtig.

Ich habe aber auch gelernt, dass man Entscheidungen treffen und diese den Leuten auch klar kommunizieren muss. Man kann es nicht allen Leuten recht machen. Klare Ziele gibt es im Sport wie auch im Beruf.

Vor einer Gruppe als Trainer zu stehen hilft auch im Berufsleben. Bei größeren Veranstaltungen ist man erfahrener und wirkt einfach souveräner.

Da mein Sohn ebenfalls Taekwondo Sport betreibt, sind Familie, Beruf und Hobby derzeit vereinbar. Allerdings wird es nicht einfacher.



Häfele & Kids schnappen den Pokal

Training ab 15. April im Volksbankstadion



Ideale Bedingungen im Volksbankstadion für Groß und Klein

Andrea Häfele hat das Sportabzeichen inzwischen fest im erweiterten KISS Ausbildungsplan etabliert. Ihre Kinder ab 6 Jahren können das Sportabzeichen machen und somit zum Pokalgewinn beitragen. Die KISS hat im vergangenen Jahr den Fitnessjugendcup gewonnen. Andrea Häfele ist mächtig stolz und es wird schwer werden, ihr den Pokal streitig zu machen.

Wetten, dass die KISS den Pokal wieder gewinnt ... ?

.... würde ich nicht. Die Turner nehmen das sportlich und werden wieder versuchen nicht nur größte teilnehmende Gruppe zu sein, sondern auch den begehrten Wanderpokal zu ergattern. Es wird darauf ankommen, wer mehr Kinder mobilisieren kann, sich dem Sportabzeichen zu stellen. Jedenfalls macht es allen Kindern sehr viel Spaß. Sowohl die KISS als auch die Turnabteilung führen im Rahmen des Kindersportkonzeptes kontinuierlich zu den verschiedenen Disziplinen hin und vermitteln Schritt für Schritt die Grundfähigkeiten Koordination, Kraft und Ausdauer.

Bronze, Silber, Gold ?

Vor einiger Zeit wurde das Sportabzeichen in drei Leistungsklassen eingeteilt. Anders als früher gibt es nun für die erbrachte Leistung das jeweilige Edelmetall. Es zählt also nicht mehr die Anzahl der Wiederholungen sondern die individuelle Weite, Höhe oder Zeit. Das Sportabzeichen in Silber entspricht etwa den Anforderungen des ‚alten‘ Abzeichens. Wer mehr kann, darf sich an Gold versuchen. Weniger Leistung wird für den Bronze Level benötigt. Insgesamt bestehen nun mehr Anwärter das Sportabzeichen.

Bockelschwer

In der Altersklasse 18 bis 25 werden hohe Maßstäbe gesetzt. Wer Sport macht sollte das schaffen. Die Polizeianwärter müssen jeweils Silber erzielen, um zur Bewerbung zugelassen zu werden.

»Gschenkt«

Weniger fordernd sind die Leistungen für die Einsteiger in die Altersklassen (AK25 bis AK35). Hier kann von der Kondition aus der Jugend geehrt werden. Dieses Alter eignet sich auch super für Sportabzeichen-Neulinge. Wer's versucht wird es schaffen.

Ohne Ausdauertraining geht nix

Ab 35 Jahren muss man schon bereit sein, ab und zu den inneren ‚Schweinehund‘ zu besiegen und sich einem Ausdauertraining stellen. Puls 130 im Laufen, Walken, Radfahren, Schwimmen, in Einheiten von mindestens 30 Minuten, sind eine gute Grundlage, um jährlich das Sportabzeichen zu bestehen.

Wer hier jedes Jahr teilnimmt und besteht hat den Beweis, dass sie/er überdurchschnittlich trainiert ist. Das gilt insbesondere für die Ausdauerleistung. Wer allerdings Bronze nicht schafft, hat definitiv zu wenig drauf und man sollte seinem Herzkreislauf-System zuliebe wieder etwas tun. Also worauf warten? Ein wenig trainieren, prüfen, einordnen und zum Training/Abnahme kommen, um festzustellen, wo man steht. Wer es nicht schafft, es aber schaffen möchte, erhält einen individuellen Trainingsplan und entsprechende Anleitung, um in überschaubarer Zeit auf einen akzeptablen Level zu kommen.

Wir beginnen die Sportabzeichen-Saison wie immer mit der Schwimmabnahme im Hallenbad am 28.3.2015. Treffpunkt ist um 10.30 Uhr.



Die KISS-Kinder beschenken Andrea Häfele eine besonders schöne Überraschung.

Ab 15.04.2015 sind wir mittwochs um 18.30 Uhr im Volksbankstadion und bieten Training und Abnahme an. Bis zu den Sommerferien kann geübt und gemessen werden. Familien sind herzlich eingeladen gemeinsam zu kommen. Die Eltern können dann Vorbild für ihre Kinder sein. Unsere Erfahrung ist, dass gerade Familien jede Menge Spaß an den Abenden haben. Abteilungen können gerne einen Termin vereinbaren, sodass einmal anstelle eines Trainings das Sportabzeichen als besonderes Event durchgeführt werden kann. Wir richten uns dann in Absprache an eure Trainingszeiten.

Carmen und Jürgen Metz

Sportabzeichen	
Kontakt:	Jürgen Metz, 07032 / 28426 juergen.metz@vfl-herrenberg
Trainings- und Abnahmezeiten:	Frühjahr bis zu den Sommerferien
Mittwoch	18.30-19.30 Uhr Volksbankstadion Herrenberg

Nachgefragt bei...

Bernhard Thiem (65 Jahre)



Bernhard Thiem im Studio

Seit wann trainierst du im VfL Center?

Seit knapp 16 Jahren (September 1999).

Welches Ziel verfolgst du beim Training?

Grund für den Einstieg ins Training war damals ein Bandscheibenvorfall. Durch das regelmäßige Training im VfL Center war ich ab diesem Zeitpunkt keinen einzigen Tag mehr krankgeschrieben. Ich möchte mich einfach fit halten und meiner Gesundheit etwas Gutes tun, für eine erhöhte Lebensqualität und Beweglichkeit im Alter.

Was gefällt dir besonders an unserem vereinseigenen Gesundheitsstudio?

Seit ich nicht mehr berufstätig bin, ist das VfL Center ein großer Teil meines sozialen Umfelds. Mir gefällt hier besonders die Kameradschaft und ich habe in all den Jahren viele Bekanntschaften schließen können. Außerdem mag ich die Vielfältigkeit des Studios, so kann ich an den Krafttrainingsgeräten trainieren und ebenso ins Spinning gehen. Und nicht zu vergessen, natürlich die tolle Betreuung durch das Personal.



Fitness-Studio

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



Neu bei uns im Studio: Das Vari-Bike

Mit seinen vielseitigen Einsatzmöglichkeiten und den zusätzlichen Armkurbeln entsteht ein effektives und gelenkschonendes Ganzkörpertraining – Ideal zur Lösung von Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Neben einer angenehmen und moderaten Rückenkräftigung, entsteht gleichzeitig eine erhöhte Kalorienverbrennung. Einfach mal ausprobieren!

»CrossTraining ist für Jedermann!«

Drei Fragen an die VfL- CrossTrainer Daniela Schuster und Marco Loi.

Was fasziniert euch so am CrossTraining?

Marco: Das tolle am Crosstraining ist die Vielseitigkeit und der umfassenden Effekt, den man erzielen kann. Crosstraining ist ein Ganzkörpertraining, ein komplettes Körperworkout. Eine andere Trainingsart als Gerätetraining, bei dem verstärkt einzelne Muskeln trainiert werden.

Daniela: Als Trainer ist es schön zu sehen, wie die Teilnehmer/innen an ihre individuelle Grenze gehen und jedes Mal besser werden. Es macht einfach riesen Spaß, in der tollen Gruppe zu trainieren.

Was sich viele immer fragen, was motiviert euch im Winter fürs Training raus in die Kälte zu gehen?

Daniela: Dass Sport draußen, auch im Winter, einfach gut tut. Wenn du unter dem sternklaren Himmel liegst, dann ist das ein ganz besonderes, ein tolles Gefühl. Das CrossTraining Outdoor ist ein Kontrast zu drinnen.

Marco: Genau, man sitzt den ganzen Tag drinnen, umso wichtiger ist der Sport draußen als Ausgleich. Im Winter ist oft die trockene Heizungsluft schuld an den Erkältungen.



Wer kann alles beim CrossTraining mitmachen?

Daniela: CrossTraining ist für Jedermann geeignet, weil man selbst die Intensität bestimmen kann. Jeder, der keine medizinische Vorbelastung hat, und sich gesund fühlt, kann mitmachen. Man muss keinen bestimmten Fitness-Level besitzen. Die Übungen kann jeder an seine individuelle Fitness und Tagesform anpassen. Wenn eine Übung mal nicht geht, können wir auch immer eine alternative Übung zeigen.

Marco: Wir haben schon gehört, dass sich hartnäckig das Gerücht hält, dass Cross Training nur für Supertrainierte geeignet ist. Das stimmt überhaupt nicht. Wir wür-

den uns wünschen, dass sich mehr Leute ans CrossTraining rantrauen und einfach mal zum Schnuppern kommen. Mit Cross Training kann man alles erreichen – körperliche Fitness, Kraft, Ausdauer und Koordination.

Andrea Häfele

CrossTraining

Jeden Donnerstag von 18.00 bis 19.00 Uhr im Stadion.

Schnuppern ist jederzeit möglich!



Daniela Schuster



Marco Loi

Das neue Kindergartenprojekt B.i.L.L.i.B.

B.i.L.L.i.B. = Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung



Katja Sultz
BA Studentin beim VfL
und Erzieherin

Die Zusammenarbeit von Sportvereinen mit Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit gewinnt, angesichts der fortschreitenden Ganztagesbetreuung, immer mehr an Bedeutung. Auch das Kultusministerium fordert die zukunftsorientierte Projektgestaltung Verein-Kindergarten. Sport, Spiel und Bewegung gehören zur Lebenswelt der Kinder. Sie sammeln dabei Erfahrungen, die für ihre körperliche, geistige, emotionale und soziale Entwicklung von entscheidender Bedeutung sind. Die Unterstützung dieser kindlichen Bewegungs-

lust ist ein gemeinsames Anliegen von Kitas und Sportvereinen und verbindet sie zu Partnern.

Sieben Herrenberger Kitas dabei

Mit finanzieller Unterstützung der Herrenberger Bürgerstiftung konnte B.i.L.L.i.B. zunächst für drei Kitas umgesetzt werden. Inzwischen sind es sieben. Nach ersten Gesprächen wurde ein Profil erstellt, das den Bedürfnissen, Möglichkeiten und Wünschen der Einrichtung entspricht. Den

örtlichen Rahmen bildete entweder der Bewegungsraum der Einrichtung, die örtliche Turnhalle oder die Turnhalle des VfL Centers. Auch der Garten wird, je nach Wetter, mit einbezogen.

Bewegungslandschaft macht Spaß

Durch die Offenheit und das Engagement der Erzieherinnen und eines Erziehers können Bewegungslandschaften aufgebaut werden, die den Kindern ein zielorientiertes Körper- und Bewegungserleben ermöglichen. Erstaunlich ist, wie vielfältig der Weg sein kann, welche Spielideen die Kinder selbst einbringen und wie sie über sich selbst hinauswachsen. So zum Beispiel beim mutigen Sprung in die »Gletscherspalte«.

Ein Ziel für die Mitarbeiter der Einrichtungen liegt in der Nachhaltigkeit. Aus den Aktionen sollen sich Ideen und Angebote entwickeln, die dauerhaft genutzt werden. Den Kindern soll von klein auf Spaß an Bewegung vermittelt werden, damit sie in ihrem familiären Umfeld selbst zu Impulsgebern für einen bewegungsfreudigen Alltag werden können.

Auf die Frage »Was hat euch heute am besten gefallen?« antwortete ein Kind freudig:

»Am meisten hat mir alles gefallen«.



Die KinderSportSchule

Welches Konzept steckt dahinter?

Vor vielen Jahren wurde ich in Tübingen an der Neckarbrücke von einer Gruppe interviewt und unter anderem gefragt, was ich unter dem Begriff KiSS verstehe. Damals war für mich klar, dass es sich um den englischen Begriff kiss und somit auf Deutsch um das Wort Kuss handeln muss. Heute weiß ich, dass KiSS die Abkürzung für die Kindersportschule ist und dass hinter dem Konzept KiSS sehr viel steckt.

Zertifiziert...

Zertifizierte Kindersportschulen stehen für die Ausbildung von optimalen körperlichen und motivationalen Voraussetzungen für ein langfristiges Sporttreiben. Das Motto lautet »Früh beginnen – spät spezialisieren!«, deshalb werden die Purzelzwerge bereits ab dem Alter von einem Jahr bei uns im VfL Herrenberg angeboten.

Welche Sportart ist richtig?

Die KiSS-Kinder werden nach einem ausgearbeiteten Rahmenlehrplan von ausgebildeten Fachkräften ein oder zwei Mal pro

Woche in den motorischen Grundlagen unterrichtet. Kooperationen mit den VfL-Abteilungen ermöglichen den Kindern im Alter von sieben bis acht Jahren eine für sie passende Sportart zu finden und diese dann in den entsprechenden VfL-Abteilungen auszuführen. Bei der Suche nach der geeigneten Sportart bekommen die Eltern außerdem Hilfe durch den Feedback-Bogen am Ende des KiSS-Schuljahres, der motorische, motivationale und soziale Fortschritte der Kinder dokumentiert.

Viele Aktionen im Jahr

Die Freude an der Bewegung wird nicht nur in den KiSS-Stunden gefördert, sondern auch in den Aktionen der KiSS, wie den alljährlichen Waldtagen, dem Sommercamp, der Abnahme des Sportabzeichens und dem sportmotorischen Tests sowie bei Sonderaktionen wie dem KiSS-Cup. KiSS steht also für Bewegung, Freude und Miteinander und das mittlerweile schon seit 16 Jahren beim VfL Herrenberg!

Andrea Häfele



Kindersportschule KiSS

Andrea Häfele, Tel. 07032/895 58 19
andrea.haefele@vfl-herrenberg.de



Jugendtraining neu aufgestellt

Von Anfang an mitmachen

Wer eine sportliche Herausforderung sucht und wenig Vorkenntnisse hat, ist beim Badminton spielen genau richtig. Vermutlich hat jeder schon einmal Federball gespielt und das reicht schon mal für den Einstieg. Anfänger sind oft erstaunt,

wie schnell und anstrengend dieser Sport ist. Kaum zu glauben? Badminton gilt nicht umsonst als der schnellste Ballsport der Welt. Der Weltrekord für den schnellsten Ball liegt bei unglaublichen 421 km/h von Tan Boon Heong aus Malaysia.

Fliegende Bälle

Auch wenn bei uns nicht mit solchen Geschwindigkeiten geschlagen wird, muss man genau hinschauen um einen Schmetterball unseres Jugendtrainers Shabal Ahmed noch zu sehen. Aber es kommt uns

nicht darauf an einen möglichst schnellen Ball zu spielen oder immer zu gewinnen. Viel wichtiger ist uns der Spaß am Badminton und das Trainieren mit Freunden.

Lust auf mehr

Wer darüber hinaus Lust auf Wettkämpfe hat, kann sich an acht bis zehn Turnieren im Jahr alleine oder mit einem Doppelpartner mit Anderen messen. Das höchste

Ziel ist die Aufnahme in das Baden-Württembergische Badminton Talentteam. Zwei junge Nachwuchstalente aus dem VfL, Iva Andreeva und Tim Fleck haben das bereits geschafft. Trotzdem sind sie jeden Mittwoch und Freitag da, wenn Shabal Ahmed, Dietmar Hechler und Claus Fleck für jede Alters- und Leistungsgruppe mit dem passenden Training beginnen.

Unser neuer Trainer Shabal Ahmed

Shabal Ahmed wurde 1990 in Pakistan geboren und ging dort auch zur Schule beziehungsweise aufs College. Während seiner gesamten Kindheit spielte er mit Begeisterung Badminton und trainierte in seiner Jugend teilweise sechs Mal pro Woche. Seit 2009 lebt und arbeitet er in Deutschland. Zwischenzeitlich verstärkt er die 1. Mannschaft der SG Gärtringen / Herrenberg und trainiert auch die Jugendlichen unserer Badmintonabteilung. Für ihn ist das wichtigste sowohl beim Spiel als auch beim Trainieren das Laufen. »Im Spiel muss man jede Ecke zu jeder Zeit schnell erreichen können!«. Neben den schnellen Bewegungen stehen die Technik und die Konzentration während des Spielens ganz oben auf Shabals Liste. So sollte man immer schauen, wo der Gegner gerade steht, um den Ball so zu verteilen, dass der Gegenspieler diesen nicht mehr erreicht.

Einem Einsteiger rät Shabal viel Aufschlagtraining, denn ein guter Aufschlag ist die halbe Miete in einem Badmintonspiel. Um alle Aufschlagarten zu lernen, braucht man jedoch viel, viel Zeit und Begeisterung.



Jeder, der nun auch Lust bekommen hat Badminton zu spielen, ist bei uns jederzeit willkommen. Um mitspielen zu können braucht man nur Hallenschuhe und Sportbekleidung mitzubringen.

Die Jugendsprecher: Chantal Wolfram, Joshua Fabian



Neuer Trainer: Shabal Ahmed



Badminton

Stellv. Abteilungsleiter:	Dietmar Hechler	07032 / 9171900
Jugendleiter:	Cornelia Hudy	07032 / 919022
Übungsleiter:	Claus Fleck	07032 / 833 84
Anfänger/Fortgeschrittene	Mi. 17.30 -19.00 Uhr	Längenholzhalle Claus Fleck / Shabal Ahmed
Anfänger	Fr. 17.30 -19.00 Uhr	Längenholzhalle Dietmar Hechler / Shabal Ahmed
Jugend/Fortgeschrittene	Fr. 18.30 -20.00 Uhr	Längenholzhalle Dietmar Hechler / Shabal Ahmed
Aktive Mannschaft	Mi. 19.00 -22.00 Uhr Fr. 19.00 -22.00 Uhr	Längenholzhalle – Shabal Ahmed Längenholzhalle – Shabal Ahmed
Freizeitspieler	Mi. 20.00 -22.00 Uhr Fr. 20.00 -22.00 Uhr	Längenholzhalle – Dietmar Hechler Längenholzhalle – Dietmar Hechler



Sieg der U10 beim Hurricanes Cup



Der Heimspielplan der beiden Männer-Teams

(Kreissporthalle Herrenberg nahe Hallenbad, immer samstags):

Datum	Uhrzeit	Begegnung
21.03.15	16:00	VfL Herrenberg II – TSV Wendlingen II
25.04.15	18:00	VfL Herrenberg – SpVgg Mössingen
09.05.15	18:00	VfL Herrenberg I – TV Rottenburg II

Alle weiteren Spielpläne sowie Trainingszeiten und die aktuellsten Informationen sind auf der Website www.herrenberg-hurricanes.de und auf Facebook unter www.facebook.com/herrenberghurricanes zu finden. Reinschnuppern ist jederzeit möglich und ausdrücklich erwünscht.

Basketball Outdoor

Basketballfeld im Freibad gewünscht

Obwohl das Basketballtraining und der Ligabetrieb in Herrenberg in der Kreissporthalle stattfinden, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, auch draußen ein paar Körbe zu werfen. So nutzen die Hurricanes häufig die öffentlichen Plätze beim Andraea-Gymnasium oder in umliegenden Orten wie Öschelbronn oder Ehningen. Große Hoffnungen richten sich aber auch auf ein Spielfeld im neuen Freibad, sodass man nach einem anstrengenden Match in der prallen Sonne direkt ins kühle Nass hüpfen könnte.

Anforderungen an einen Basketballer

Neben den konditionellen Anforderungen, wie in vielen anderen Sportarten auch, ist im Basketball insbesondere Balance und Koordination gefragt. Die Chance, den Korb zu treffen, ist deutlich höher wenn man einen festen Stand hat. Eine gesunde Portion Krafttraining kann hierbei unterstützend wirken. Da Berührungen absolut erlaubt sind, ist es auch wichtig, sich durch den Gegner möglichst wenig beeinflussen zu lassen. Die Koordination der Bewegungen kommt vor allem beim Dribbeln, Passen und Werfen zur Geltung. Da Basketball eine Mannschaftssportart ist, benötigen die Akteure eine ordentliche Portion Teamspirit, um gemeinsam erfolgreich zu sein.

Immer auf der Suche nach jungen Basketball-Begeisterten

Viele Kinder und Jugendliche wissen nicht, was genau hinter Basketball steckt. Dabei wird Basketball in Herrenberg groß geschrieben. Mit zwei Jugendteams und zwei Männermannschaften starten die Herrenberg Hurricanes in die Platzierungsrunde. Die Altersspanne könnte kaum größer sein: Während das jüngste Mitglied mit gerade mal acht Jahren in die Basketballwelt schnuppert, hält sich das älteste mit 60 Jahren durch regelmäßige Wettkampfeinsätze fit.

Stacy Muse neuer Herrentrainer

Seit dieser Saison können sich die Hurricanes auch über neuen Trainerzuwachs freuen. Stacy Muse hat das Zepter als Trainer übernommen, sodass sich alle Spieler auf das Spielen selbst konzentrieren können. Denn nur durch regelmäßigen Trainingsbesuch und hohe Einsatzbereitschaft können die zwei Herrenteams den Konkurrenten standhalten.

Ronnie Gründler



Die fleißigen Helfer beim Hurricanes Cup

Basketball	www.herrenberg-hurricanes.de info@herrenberg-hurricanes.de	
Abteilungsleiter:	Bennet Melcher	0177 / 3255118
Stellv. Abt.leiter:	Ronnie Gründler	0163 / 4238848
Jugendleiter:	David Schubert-Medinger	0162 / 6649179
	Felix Schlude	0157 / 36206211
Trainer:		
U10	Matthias Hornung	0157 / 3892458
U12	Christoph Küpfer	0176 / 32738968
U14	Christoph Küpfer	
U16	Felix Schlude	0157 / 36206211
U20	Kosta Solomonidis	07032 / 76910
Herren	Christoph Küpfer	0176 / 32738968
weibl. U19+Damen	Christoph Küpfer	0176 / 32738968
Freizeitspieler	Günther Schmickl	07032 / 24142
Trainingszeiten:		
U10/12/14/16	Mo. 17:30 – 19:00	Kreissporthalle
	Mi. 17:30 – 19:00	Kreissporthalle
U20 und weibl. U19/Damen	Mo. 19:00 – 20:30	Kreissporthalle
	Mi. 19:00 – 20:30	Kreissporthalle
Wir würden gerne wieder ein Damen/Mädchen Team bilden!		
Herren	Mo. 20:30 – 22:00	Kreissporthalle
und Freizeit	Mi. 20:30 – 22:00	Kreissporthalle
allgem. Training	Fr. 19:00 – 20:30	Kreissporthalle
Achtung: Wintertrainingszeiten auf der Homepage!		

Pleiten, Pech und Pannen

Aus dem Cheerleader-Leben

Let's Rock. Am 8.2.15 um 7:15 Uhr startet unser Bus am VfL Center nach Stuttgart zur Fußballarena. Aber wollen wir den Lederball jagen? Nein! Mit 65 teils verschlafenen, aber hochmotivierten Cheerleadern und Betreuern geht's zur XXIII. Landescheerleader Meisterschaft in Baden-Württemberg. Es geht um den Titel Landesmeister und den Willen, sich mit bestmöglicher Leistung zu zeigen.

Auf die Plätze – fertig – los
Dort angekommen heißt es: ab zum Check-In. Im Anschluss dann, nach einer Wanderung in die Nachbarhalle der SCHARRena, hat sich das Aufwärmen auch erledigt. In der Kabine angekommen, voller Elan sich für den ersten Probelauf fertig zu machen, stellen wir fest, dass die Beleuchtung in der Kabine kaputt ist. Also warten wir auf die Baustrahler – so eine Panne. Dann ab zur Stellprobe um das Programm auf dem trampolinähnlichen Boden zu Testen. So

etwas Nachfederndes kennen unsere Cheerleader noch nicht. Auf so einer Wettkampffläche ist bisher keiner gestanden. Nachdem unsere Jungs die Matte betreten wird klar, dass das schwierig wird. Unsere akrobatischen Pyramiden schwanken wie ein Schiff. ABER wir geben alles und stehen den Probendurchlauf perfekt.

Der Wettkampf kann beginnen.

Nun ab und schnell in die Maske mit Glitzer Augen Make up. Künstliche Wimpern angebracht, Augen Make up aufgetragen. »Verflixt! Ich sehe vor lauter Glitzer nur noch den Sternenhimmel« sagt ein Cheerleader Mädchen. Egal, rein in die Uniform, die Haare hoch gebunden zum Pferdeschwanz und unsere Schleifen angebracht. Die Zeit verrinnt und wir hetzen wieder zur Vorstellungsrunde der Teams. In der Haupthalle ziehen 600 Cheerleader an den Fans vorbei – die Veranstaltung ist ausverkauft.



Jubelnde Fans in Stuttgart



Erfolg trotz falscher Ansage

Oh nein! Die Moderatoren haben uns falsch angesagt. Statt den Cheerleadern des VfL Herrenberg ziehen andere Teams am Publikum vorbei. Aber dann: 153 Fans jubeln uns um 13:00 Uhr zu. Mit grünen Luftballons, Pom Poms und selbstgemachten Schildern. Nach diesem phänomenalen Empfang starten unsere Teams über den ganzen Nachmittag verteilt. Die Little Sparrows zeigten ihr Können und mit dem 5. Platz sind wir sehr zufrieden. Im Alter zwischen 7 und 10 Jahren, sind sie die Küken bei der Meisterschaft und konnten mit den schon älteren PeeWees durch saubere

Technik punktemäßig mithalten. Der Junior Groupstunt »Black Dynamite« und Junior Team »Black Hawks« holen den Landesmeister und können sich im Vergleich der Seniorenteams sehr gut sehen lassen. Für die Juniors heißt es bis Ende April warten auf die Qualifikationen für die Deutsche Cheerleader Meisterschaft am 30. und 31. 5.2015 in Stuttgart.

Pech für die Seniors

Als schöner Abschluss der Veranstaltung waren die Seniors Unique Eagles am Start. Die Nerven lagen blank. Dann kommt die Pleite: »Rums«, der Flyer fliegt seitlich in

die Pyramide und kurz ändert sich die Sportart in Bowling. Unsere sicherste Pyramide ist dem Team nicht vergönnt. Die Jungs lassen den Boden kräftig beben und so kommen noch ein paar kleinere Patzer dazu, die uns leider Punkte gekostet haben. Die Senior Eagles haben leider den Anschluss verpasst. Nach gefühlten 20 Km Marathon zwischen unseren Hallen treten wir alle um 19.00 Uhr den Heimweg an.

Vielen Dank

an unsere tollen Fans und die fleißigen Helferlein, Annika Nerger, Peggy Nowak, Helene Noppel, Peter Deffner und Franzis-

ka Wellschmidt. Die uns Trainern Jessica Deffner, Sonja Kristen und Danja Deffner zur Seite standen.

ONE TEAM EAGLES

Cheerleading

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

Nur Spaß, kein Stress!

Sport und Bewegung ohne Wettkampfdruck - das ist Teensport



Hanna Pfrommer mit ihren sportlichen Teens

Die Idee hinter der Sportgruppe für 13- bis 17-jährige Jugendliche ist einfach: Sich gemeinsam einmal die Woche bewegen und Spaß dabei haben. Wer keine Lust auf Wettkämpfe und Termine am Wochenende hat, ist hier genau richtig.

Geleitet wird die Gruppe aktuell von Hanna Pfrommer, die bis zum Sommer im VfL Center ein Freiwilliges Soziales Jahr absolviert. Sie denkt sich jede Woche ein Programm aus, ist Ansprechpartnerin und motiviert die Jugendlichen, was aber nur selten nötig ist. »Wir machen unterschiedliche Spiele und nicht immer das Gleiche. Viele Spiele sind mit Bällen, das gefällt mir. Außerdem gefällt mir, dass wir nicht so viele sind wie beim Schulsport«, sagt Benita Tscheppe, Jahrgang 2002.

Festes Angebot – keine Pflicht

Im eng gedrängten Terminkalender der Schülerinnen und Schüler soll Teensport ein festes Angebot ohne Pflichtcharakter sein – Freizeitsport eben. Jeder macht so gut und intensiv mit, wie er kann. Wer will,

kann im Sommer beim Sportabzeichen mitmachen. Dies ist die einzige Gelegenheit im Teensport, wo Leistung eine Rolle spielt. »Teensport macht Spaß! Man kann eigene Ideen einbringen und es gibt keinen Zwang«, meint Fabian Kraft, Jahrgang 1999.

Die Spiele und Übungen machen nicht nur Spaß, sondern verbessern auch die Koordination, Kraft und Ausdauer. Mindestens genauso wichtig ist, dass der Kopf frei wird. Lea Daniels, Jahrgang 1999: »Ich gehe zum Teensport, weil dort auch meine Freunde mitmachen. Wir machen viele verschiedenen Sachen, zum Beispiel Fußball spielen mit einem Gymnastikball.« Die Übungsleiterin ist offen für Vorschläge und lässt mit ständig neuen Spielen keine Langeweile aufkommen.

Einfach mitmachen

»Wenn noch ein paar mehr Leute kommen würden, könnten wir mehr Spiele spielen, für die man zwei Mannschaften braucht«, meint Lea. Wer Lust auf Sport ohne Stress hat, ist herzlich willkommen! Nach den Osterferien zieht die Gruppe in die Schickhardthalle um, die sich wie die Kreissporthalle im Schulzentrum Längenholz beim Hallenbad und beim neuen Freibad befindet. Außer einer Mitgliedschaft im VfL Herrenberg entstehen keine Kosten, denn die Freizeitsportabteilung erhebt keinen gesonderten Abteilungsbeitrag.

Ulrike Döhl



Gemeinsam Spaß am Teensport

Freizeitsport

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

		Winterzeit	Sommerzeit
Mo.	Radfahren ab Hallenbad Ansprechpartner: Volker Beck 07032 26512 Jonglieren , Längenholzhalle, Fitnessraum 1 Ansprechpartner: Gernot Vobornik 07032 29895 Faustball Längenholzhalle Ansprechpartner: Wolfgang Bacher 07032 21825		18:00 Uhr
Di.	Walking und Nordic Walking ab Waldfriedhof Ansprechpartnerin: Renate Fleck 07032 26476 Gymnastik im VfL Center Ansprechpartner: Helga Stoll 07032 318 99	19:00 Uhr	19:00 Uhr
Mi.	Radfahren ab Hallenbad Ansprechpartner: Willi Behr 07032 24122 Walking und Nordic Walking ab Waldfriedhof Ansprechpartnerin: Anne Christian-Kano 07032 23607 Laufftreff ab Waldfriedhof Laufftreff ab Hallenbad Ansprechpartner: Siegfried Scheffler 07032 31856	08:30 Uhr	17:00 Uhr 18:30 Uhr 18:30 Uhr
Do.	Gymnastik und Ballspiele im VfL Center Ansprechpartner: Helga Stoll 07032 31899 Teensport 13 bis 17 Jahre, Schickhardthalle Ansprechpartnerin: Ulrike Döhl 07032 919568 Gymnastik und Hallenhockey Jerg-Ratgeb-Realschule Ansprechpartner: Helga Stoll 07032 318 99 Allround -Sportgruppe, Jerg-Ratgeb-Realschule Ansprechpartner: Axel Flettner 07457 9563569	17:00 Uhr	17:00 Uhr
So.	Walking und Nordic Walking ab Waldfriedhof Laufftreff ab Waldfriedhof Ansprechpartner: Siegfried Scheffler 07032 31856	19:15 Uhr	19:15 Uhr
		19:00 Uhr	19:00 Uhr
		20:30 Uhr	20:30 Uhr
		08:30 Uhr	08:30 Uhr
		08:30 Uhr	08:30 Uhr

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

Keine Angst vor unbekannten Begriffen

Nach und nach lernt man bei uns das Fechter-ABC



Mama Ruth Nahhas bei den letzten Tipps

Fechten ist nicht nur eine reaktions-schnelle Sportart, die eine gute Koordination verlangt. Sie ist auch eine Sportart mit einer langen Tradition. Wie in anderen Sportarten auch, gibt es deshalb beim Fechten eine Vielzahl von Begriffen, die einem zu Beginn unbekannt sind. Doch das ist für Anfänger und Wiedereinsteiger bei der Fechtabteilung des VfL Herrenberg kein Problem. Stück für Stück lernt man die Bedeutung der Ausdrücke. Also einfach vorbeischaun und mitmachen. Alles andere kommt von alleine.

Björn Sippel / Volker Lehmkuhl

■ **Allez:** Entspricht dem Kommando »Los« zu Beginn oder nach einer Unterbrechung des Gefechtes

■ **Angriff:** Offensive Aktion, bei der die gegnerische Trefffläche durch eine Vorwärtsbewegung und gleichzeitige Streckung des Waffenarmes bedroht wird.

■ **Ausfall:** Ein für den Fechter sehr wichtiges Element der Beinarbeit. Die meisten Angriffe sind abschließend mit einem Ausfall, d.h. einem plötzlichen Vorschnellen des Oberkörpers verbunden.

■ **Ballestra:** Sprung vorwärts mit unmittelbar anschließendem Ausfall

■ **Bodenverlust:** Verlässt ein Fechter seitlich die Fechtbahn mit einem oder beiden Füßen, wird das Gefecht sofort unterbrochen und der betroffene Fechter wird mit einem Meter Bodenverlust bestraft.

■ **Degen:** Der Degen ist mit fast 770 g die schwerste Sportwaffe. Die Gesamtlänge des Degens von der Klingenspitze bis zum Griffende darf höchstens 110 cm betragen. Die Degenklinge selbst ist von der Spitze bis zur Glocke maximal 90 cm lang.

■ **Florett:** Das Florett ist eine Stoßwaffe. Die Gesamtlänge beträgt maximal 110 cm. Um einen Treffer auszulösen, muss auf die Klingenspitze ein Druck von mehr als 500 Gramm wirken.

■ **Planche:** Die Fechtbahn ist 14 m lang und 1,50 bis 2,00 m breit. Zu Beginn eines Gefechts und nach jedem Treffer stellen sich beide Fechter jeweils an der Startlinie auf. Die Warnlinie bzw. seitliche Markierungen der letzten zwei Meter der Fechtbahn dienen den Fechtern zur besseren optischen Orientierung. Überschreitet ein Fechter die Endlinie mit beiden Füßen, erhält er einen Straftreffer. Verlässt ein Fechter mit einem oder beiden Füßen die Fechtbahn seitlich, wird er einen Meter zurück gestellt.



Schnelligkeit und Koordination sind gefragt. Karolin Wizemann ficht mit Robert Szymanski.

Fechten

Abteilungsleiter: Dettlef Zander, Telefon: 07032 / 34868

Jugendleiter: Thomas Feser, Telefon: 07032 / 24109

Übungsleiterin: Elke Eichhorn, Telefon: 07032 / 74600

Kinder/Jugendliche Mi., 19.00-20.00 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, große Turnhalle

Erwachsene Mi., 20.00-22.00 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, große Turnhalle

Neues Turnier für die Jugend

B-Juniorinnen in der Erfolgsspur

Schittenhelm-Junior-Tiger-Cups

Ein Neustart für die Fußballabteilung war 2014 die erstmalige Ausrichtung des Schittenhelm - Junior - Tiger - Cups. Die Schittenhelm Bau- und Sanierungs GmbH hat das Sommerturnier der Herrenberger Fußballer unterstützt und ihm den Namen gegeben. Etwa 40 Jugendmannschaften waren an zwei Turniertagen aktiv. Unser Dank geht an den Geschäftsführer Thomas Schittenhelm. Die Abteilung Fußball freut sich über das Engagement des ehemaligen Torwarts und plant, dieses Turnier in den nächsten Jahren für beide Seiten erfolgreich zu etablieren.

Herausragende U13

Ein Aushängeschild der Fußballabteilung ist das von Trainer Didi Krauß trainierte Team der 12- bis 13jährigen Nachwuchsspieler. Die schon seit etlichen Jahren zusammengewachsene Mannschaft, die mit den Nachwuchstalenten aus Bondorf, Öschelbronn, Deckenpfronn, Oberjesingen, Nufringen und Herrenberg bestückt ist, bildet eine erfolgreiche Einheit. So wurde im Sommer 2014 der Titel in der Kreisklasse 1 errungen. Und dies obwohl gegen den älteren Jahrgang gespielt wurde. Ebenso gelang auch bei etlichen Turnieren der Turniersieg.

Ab Sommer 2014 spielte das Team dann in

der Bezirksstaffel, ist mit acht Siegen aus acht Spielen Erster der Bezirksstaffel und strebt den Bezirksmeistertitel an. Auch in zahlreichen anderen Turnieren ist die junge Mannschaft äußerst erfolgreich.

Als einziger Verein des Bezirkes gelang es der D1 mit zwei Teams aus insgesamt 94 gestarteten Mannschaften unter die besten acht Mannschaften des Bezirkes zu kommen. Mit einem zweiten und fünften Platz beim Supercup erreichte man auch hier eine herausragende mannschaftliche Gesamtleistung. Wir sind gespannt, wie es weiter geht.



Das Banner sagt alles...

Die B-Juniorinnen in ihrem Element



Titel verteidigt

Unsere B-Juniorinnen VfL Herrenberg gewannen zum zweiten Mal in Folge die Hallenbezirksmeisterschaft und blieben in vielen weiteren Spielen Favoritinnen.

Herrenberg gelingt ein Pokal-Coup

Es war das Spiel des Jahres für die B-Juniorinnen. Im Achtelfinale des WFV-Verbandspokals hat das Verbandsstaffel-Team gegen den VfL Sindelfingen, bis dahin ungeschlagener Tabellenführer der Bundesliga Süd, mit 3:2 gewonnen.

»Der Plan war von vornerein klar. Wir wussten, dass wir gegen eine spielstarke Mannschaft spielen und wollten uns auf die Defensive konzentrieren sowie gezielte Konter über unsere schnellen Stürmerinnen fahren. Das ist uns sehr gut gelungen. Die Mannschaft hat Leidenschaft und Kampfgeist gezeigt, die Spielerinnen haben alles gegeben und die taktischen Vorgaben über 80 Minuten super umgesetzt. Gratulation an die Mannschaft! Das war ein tolles Spiel und ein großes Ergebnis für jede Spielerin. Man spielt ja nicht jedes Wochenende gegen einen Tabellenführer der Bundesliga«, so ein stolzer Steve Henrich.

Württembergischer Futsal-Hallenmeister

Die B-Juniorinnen des VfL Herrenberg holen sich den fünften Turniersieg in Folge und dürfen sich nach dem Gewinn der Bezirkshallenmeisterschaft auch Württembergischer Futsal-Hallenmeister nennen. Steve Henrich: »Es war ein tolles Turnier, meine Mannschaft hat sich von Spiel zu Spiel gesteigert. Nach dem Einzug ins Finale wollte sich das Team nicht mehr mit dem zweiten Platz zufrieden geben und genau so haben sie dann auch gespielt. Das war heute Mädchenfußball auf sehr hohem Niveau.«

Marlovics Traumtor geht um die Welt

Unter all den heißen Wettkämpfen und der Spitzenstimmung in den letzten Monaten muss ein Highlight besonders hervorgehoben werden, was uns als Veranstalter sehr freut und das ein »sportlicher« Lotto-treffer erster Güte ist. Dennis Marlovic vom SV Bondorf trifft per Seitfallzieher gegen den SV Affstätt in der zehnten Minute des Viertelfinalspiels des Herrenberger Hallenturniers um den »Gäubote«-Cup nach einem weiten Abschlag von Torspieler André Maidel spektakulär in die Maschen. Den Link zum Video finden Sie auf dem Fußballportal »Fupa« mit der Adresse www.fupa.net/boeblingen-calw.

»Ein Turnier, das nicht wegzudenken ist«, sagt dazu Willi Zimmermann, Trainer des SV Nufringen.

Gut drei Monate sind vergangen, seit diesem Treffer Marke »Tor des Jahres« und die Zugriffszahlen auf diversen Internetseiten sind überwältigend. Der »Gäubote« hatte das Tor direkt nach dem Turnier auf Facebook und auf dem Fußball-Portal FuPa.net gepostet.

Youtube: 99.129 Klicks

Facebookseite »Freekickerz«:

370.011 Klicks

Rund 1,5 Millionen Menschen »gefällt« die Seite auf Facebook.

Jasmin Weckenmann

Fußball (Sommerplan)

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

Herren I + II Mo, Mi, Fr 19.00 - 20.30 Uhr
 AH Herren Di 19.00 - 20.30 Uhr
Spielleiter: Heinz Bolte 07032 / 26135
 Serkan Kacar 07032 / 74543

Frauen Mi, Fr 19.00 - 20.30 Uhr
Spielleiter: Steve Henrich 07032 / 7840549

A Jugend Di, Do 19.00 - 20.30 Uhr
 Fr, 17.30 - 19.00 Uhr
 B1 Jugend Mo, Di, Do 19.00 - 20.30 Uhr
 B2 Jugend Mo, Di, Do 19.00 - 20.30 Uhr
Koordinator: Markus Rühle 07032 / 22011

C1 Jugend Di, Do 17.30 - 19.00 Uhr
 C2 Jugend Di, Do 17.30 - 19.00 Uhr
 D1 Jugend Di, Do 17.30 - 19.00 Uhr
 D2 Jugend Mo, Mi 17.30 - 19.00 Uhr
 D3 Jugend Di, Do 17.30 - 19.00 Uhr
Koordinator: Didi Krauß 07032 / 74709

E1 Jugend Mo, Do 17.30 - 19.00 Uhr
 E2 Jugend Di, Fr 17.30 - 19.00 Uhr
 E3 Jugend Di, Fr 17.30 - 19.00 Uhr
 F1/1 Jugend Mi, Fr 17.00 - 18.30 Uhr
 F1/2 Jugend Di, Fr 17.30 - 19.00 Uhr
 F2 Jugend Di 17.30 - 19.00 Uhr
 Fr 16:30 18:00 Uhr
 Bambinis Mi, Fr 16.30 - 18.00 Uhr
Koordinator: Dirk Hoffmann 07032 / 28328

B Juniorinnen Mo, Mi 17.30 - 19.00 Uhr
 Fr 19.00 - 20.30 Uhr
 C/D Juniorinnen Mo, Mi 17.30 - 19.00 Uhr
Koordinator: Steve Henrich 07032 / 7840549



Ab 2015 ist der GTÜ Cup Geschichte

Hauptsponsor und Namensgeber für ein Erfolgsmodell gesucht

Wieder sehr erfolgreich konnte zum Ende der Sommerferien der überregional beliebte und geschätzte GTÜ-Cup des VfL Herrenberg durchgeführt werden. Mit der Ansage der Verantwortlichen des Hauptsponsors, der Gesellschaft für Technische Überwachung GTÜ, dass keine weitere Un-

terstützung ab dem Jahr 2015 mehr stattfinden wird, musste das Organisationsteam des GTÜ-Events in Herrenberg um den Hauptakteur Carsten Krebs erst einmal fertig werden. Aktuell ist man auf der Suche nach einem Hauptsponsor beziehungsweise einem neuen Namensgeber

für diese jahrelang erfolgreiche und etablierte Veranstaltung, die sich als Zuschauer magnet im Gäu etabliert hat. Das letzte Kapitel des GTÜ-Cups, der Junior-Cup wurde im Januar 2015 erfolgreich abgeschlossen... wieder mit vielen Dankworten der teilnehmenden Mannschaften für ein sehr gelungenes und gut organisiertes Jugendturnier. Nun gilt es, mit einem neuen Sponsor ein ähnlich gelungenes und weiterhin hochklassiges Jugendturnier für die internationale Handball-Jugend anzubieten.

Grundschultag

Der Grundschultag 2014 wurde erfolgreich an zwei Grundschulen im Gäu mit insgesamt 130 Kindern der 2. Grundschulklassen durchgeführt. Das Lächeln der Kinder und der Grundschullehrkräfte war den VfL-Ehrenamtlichen sicher und obendrein gab es noch ein herzliches Dankeschön. Die Organisatoren der verschiedenen Events sagen herzlichen Dank für die geleistete Unterstützung und Helferbereitschaft der ehrenamtlichen Akteure und Unterstützern aus dem Kreis der Eltern.



Freja Stonawski ist nicht zu halten

Veränderungen im Vorstand der Handball-Abteilung

Seit 2014 ist Andreas Drexhage Schriftführer der Abteilung Handball und übernimmt das Amt des langjährigen Schriftführers Andreas Winterhalter. Gleichzeitig ist Andreas Drexhage auch ins Orga-Team des VfL Handball-Turniers (bislang GTÜ-Cup) eingestiegen. Durch seine neutrale und unverblühte Sichtweise bringt er neue Impulse ein und unterstützt die Abteilungsleitung tatkräftig. Für die schnelle und spontane Übernahme der Aufgaben sagen wir recht herzlichen Dank und freuen uns auf ein erfolgreiches und gelungenes Zusammenwirken.

Sein Amt bereits seit Mai 2014 niedergelegt hatte der stellvertretende Jugendleiter Daniel Schelb, der aufgrund seines Wegzuges aus dem Gäu nicht mehr zur Verfügung stehen konnte. Leider blieb bisher die Wahl eines Nachfolgers aus, da es bislang keinen Kandidaten für dieses Amt gab oder gibt. Hier wird weiterhin versucht, diesen Posten bis zur nächsten Hauptversammlung 2015 neu zu besetzen.

Junger und frischer Wind wird auch für die Hauptposten gesucht

Die Amtszeit des Abteilungsleiters als auch des Jugendleiters der Handballer gehen 2015 zu Ende und sollen mit neuen Nachfolgern besetzt werden. Noch halten die Verantwortlichen der Handballabteilung des VfL Herrenberg Ausschau, bislang noch ohne rechtes Glück.

Helfer im Hintergrund, so ist man sich bei den Handballern sicher, stünden zwar bereit, die Führungsrolle aber will keiner, auch nicht aus den Reihen der jüngeren aktiven HandballspielerInnen, überneh-



men. Das »Alte-Hasen-Team« könnte durchaus im Hintergrund unterstützen, jedoch fehlt es an Kandidaten für die Abteilungsleitung und die Jugend an der »Front«. Es bleibt abzuwarten und gleichzeitig spannend, mit welcher Konstellation von Verantwortungsträgern die kommenden zwei Jahre angegangen werden können.

Auch bei der Betreuerschaft der Minis und der E-Jugend des VfL wird es Veränderungen geben. Die langjährige gute Seele der E-Jugend, Brigitte Mohr, wird aus privaten Gründen ihre Aktivitäten in der Hauptverantwortung der weiblichen E-Jugend abtreten. Für diese über Jahre geleistete ehrenamtliche Arbeit möchten wir uns vom Vorstand als auch von Seiten der Jugendleitung recht herzlich bedanken und ein gutes Abnabeln vom Betreuerdasein wünschen. Aktuell werden hier für die Nachfolgerschaft in der E-Jugend noch Gespräche mit der aktuellen Betreuerin der VfL-Minis, Stefanie Zinser, geführt. Deren Weggang von den Minis ebenfalls

zeitnah mit einer Nachfolge besetzt werden sollte.

Auch diese Veränderungen zeigen, dass es in der Handballabteilung immer etwas zu tun gibt und wir auch 2015 dankbar für jede weitere helfende Hand sind. Sportliche Grüße und weiterhin viel Spaß beim vielfältigen Bewegungsangebot der Handballabteilung des VfL.

Ralf Ferdinand

Das war der GTÜ Cup

Handball		
Abteilungsleiter:	Bernd Nüssle Tel. 07032 / 74419	bernd-nuessle@t-online.de
Jugendleiter:	Ralf Ferdinand Tel. 0178 / 9826470	fernandoralf@freenet.de
gemischte Minis (2007/2008)	Do. 16.30 - 17.45 Uhr	Kreissporthalle Anja Koimsidis, N.N.
gemischte Minis (2009)	Do. 16.30 - 17.45 Uhr	Kreissporthalle Nele, Sabina und Eva
männl. E-Jugend (2005/2006)	Di. 17.30 - 19.00 Uhr Do. 17.30 - 19.00 Uhr	Kreissporthalle Kreissporthalle Ralf Ferdinand
weibl. E-Jugend (2005/2006)	Di. 17.30 - 19.00 Uhr Do. 17.30 - 19.00 Uhr	Kreissporthalle Kreissporthalle Athanasia Chasioti, N.N.

Die Trainingszeiten der D-A Jugend sind über die Jugendleitung zu erfahren. Nähere Infos unter www.sgh2ku.de

Eine Legende beim VfL

Seminar mit Ferdinand Mack im März



Oben: Michael hoch konzentriert

Rechts: Rüdiger in Kampfstellung



Ein extra Kickbox-Training

Seit Mitte letzten Jahres bietet die Abteilung Kampfkunst neben Taekwondo und Katori Shinto Ryu ein kombiniertes Kampfttraining an. 2015 starteten die Trainer Michael Zinser und Marcus Laisé eine extra Kickbox-Trainingseinheit.

Einer der weltbesten Kampfttrainer

Passend dazu gab es am 14. März ein Kickbox- und Taekwondo-Kampftaktik-Seminar mit einem der weltbesten Kampfttrainer: Ferdinand Mack! Der VfL mit der Abteilung Kampfkunst kann mächtig stolz sein, jemanden da gehabt zu haben, der

vom »Vater des Kickboxens«, Georg F. Brückner, unterrichtet wurde und mit dem achten Dan einer der erfolgreichsten Kickboxer der Welt ist.

Effektiv und taktisch wichtig

Bei dem Seminar ging es neben Bruchtest auch darum, effektive und taktisch wichtige Techniken mit viel Spaß verletzungsfrei zu erlernen, die dann in den folgenden Gürtelprüfungen gezeigt wurden.

Frank Bühler

Vom Schwert zur Kultur und zurück

Ich betreibe nun seit etwa eineinhalb Jahren Katori Shinto Ryu. Anfangs galt mein Interesse eigentlich nur dem Schwertkampf. Obwohl die Schwertkunst im Katori Shinto Ryu natürlich im Mittelpunkt steht, spielt dabei die mitschwingende Kultur der Samurai ebenfalls eine große Rolle, von welcher ich mich schnell in ihren Bann ziehen ließ. Ich denke, Katori Shinto Ryu ist weniger Beschäftigung für Hochleistungssportler und deren Suche nach dem nächsten Kick, sondern mehr etwas für Interessierte an japanischer Kultur und der Schwertkunst.

Schwertduelle erwarten

Ebenfalls sollte man zunächst keine aufregenden Schwertduelle erwarten. Bis zu diesem Zeitpunkt erfordert es eine Menge an Übung und Erfahrung. Da keinerlei Voraussetzungen wie Sportlichkeit oder Erfahrung für den Einstieg ins Katori Shinto Ryu erforderlich sind, kann sich jeder Interessierte daran versuchen. Mit der Zeit entwickelt sich eine ganz neue Körper-

koordination. Und, naja, an dem ganzen Gekniee müssen wir alle noch ein bisschen arbeiten!

Weniger Sport, mehr Kunst

Ich persönlich habe aus dem Training vor allem sehr viel Körperbeherrschung, das Gefühl für das Schwert und Unmengen an Wissen über die japanische Kultur gezogen. Andreas Uhlig schafft es, im Gegensatz zur bekannten Strenge japanischer Lehrer, uns Schülern diese Kunst mit viel Lässigkeit und Witz beizubringen. Doch der Ernst bleibt nicht auf der Strecke. Man bekommt schon das Gefühl was es bedeutet, Samurai zu sein und diese Ausbildung auf sich zu nehmen.

Jedes Training und auch jede Partnerübung beginnt mit »onegai shimasu«, was eine höfliche Form der Bitte und gleichzeitig auch eine Aufforderung zum Training ist. Und jedes Training endet mit einem höflichen Dankeschön - »domo arigato gozaimashita«!

Nicolas Schühle, 15 Jahre alt

Kampfkunst

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

Taekwondo: Albert-Schweitzer-Sporthalle

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

Kickboxen: Do. 19.00 - 20.30 Uhr
Fr. 18.15 - 19.15 Uhr

Katori Shinto Ryu:
Jerg-Ratgeb-Sporthalle klein
Mo. 19.45 - 21.45 Uhr
Mi. 17.45 - 19.15 Uhr
Spartenleiter: Andreas Uhlig 0174 1944624



Oben: Koordination und Konzentration sind wichtige Grundlagen beim Katori.

Unten: Zum Katori gehört auch Ruhe und Meditation.



Den Sommer laufend erleben

Mit guter Laune in die Natur



Auf dem »Sauerkrautlauf«

Erleben Sie den Sommer laufend und aktiv mit dem VfL, egal ob als Genussläufer oder als ambitionierter Wettkampfläufer. Wir freuen uns über jeden neuen Läufer. Denn gemeinsam laufen macht mehr Laune.

An den Treffpunkten am Waldfriedhof oder im Stadion trifft sich jeweils eine bunt gemischte Läuferchar. Diese teilt sich in verschiedene Gruppen auf, die dem Können und den Vorlieben der Teilnehmer angepasst sind. Anschließend geht es jeweils gemeinsam auf die Laufrunde.

Laufgruppen fast täglich

Mit dem VfL kann man übrigens fast jeden Tag aktiv laufend unterwegs sein. So können Laufbegeisterte am Montag und von Mittwoch bis Sonntag an jedem Tag trainieren und laufen. Die einzelnen Trainingseinheiten verteilen sich dabei sowohl auf das Stadion, als auch auf Läufe im nahen Schönbuch. Ab Ende April kommen montags im Stadion beim Bahntraining mit Jochen Nüßle die ambitionierten Läufer auf Ihre Kosten, während sie sich für die Wettkämpfe im Sommer auf der Mittel- und Langstrecke vorbereiten können.

Mittwochs, donnerstags, samstags und sonntags treffen sich die Gruppen für die gemeinsamen Dauerläufe direkt am Waldfriedhof, um dann zusammen durch das Naturerlebnis des Schönbuches zu laufen.

Am Samstagmorgen gibt es jeweils das Highlight für die »Langläufer«, die dann Läufe mit einer Länge von 15 Kilometer und mehr absolvieren. Wer es etwas kürzer mag, kann sich dann am Samstagnachmittag oder am Sonntagvormittag treffen.

Gemeinsame Lauf-Events

Auch die Freizeitliche, gemeinschaftliche Betätigung kommt nicht zu kurz. So gibt es das ganze Jahr über verschiedenste Lauf-

Events, an denen die VfLer entweder selber teilnehmen oder selbst organisieren. Angefangen vom gemeinsamen Lauf nach Hohenentringen im Frühjahr, über die Teilnahme am Altstadtlauf, die Durchführung eines Fun-Laufes rund um den Waldseilgarten bis hin zum »Müsli-Lauf« im Sommer, ist im Lauftreff immer etwas geboten. Darüber hinaus werden verschiedenste Läufe in Nah und Fern besucht.

Es lohnt sich also, demnächst seine Schuhe zu schnüren und zu einem der Treffpunkte des Lauftreffs zu kommen, um den Sommer gemeinsam laufend zu erleben.

Steffen Rau



Beim »Müsli-Lauf«

Leichtathletik		
Abteilungsleiter: Steffen Rau, 07457 / 9567555		
Jugendleiter: Jochen Nüßle		
U 16 aufwärts	Mo. 19.00-20.30 Uhr	Volksbankstadion (April-September) Kreissporthalle (Oktober-März)
15 bis 99	Mi. 19.00-20.30 Uhr	Volksbankstadion (April-September) Kreissporthalle (Oktober-März) Melanie Buchmüller
Lauftreff Erwachsene	Mi. 18.30 Uhr	Waldfriedhof, bis April 13 Uhr Hallenbad
	Do. 18.30 Uhr	Waldfriedhof, bis April 19 Uhr VfL Center
	Sa. 8.30 Uhr	Waldfriedhof
	So. 8.30 Uhr	Waldfriedhof
Fitness	Mi. 19.00-20.30 Uhr	Kreissporthalle; Eberhard Schilling
Fußball (Lullis)	Mo. 19.00-20.30 Uhr	nach Absprache (April-September)
		Schickhardtalle (Oktober-März) Volkhard Günter
Achtung: Winterzeiten bitte auf der Homepage nachschauen		

Die neue Downhill-Strecke im Schönbuch

Bald geht's los

Da ihr in der letzten Ausgabe zum ersten Mal von uns und unserem Projekt einer Downhillstrecke im Schönbuch im Bereich des Alten Rain gehört habt, möchten wir nun die Gelegenheit ergreifen und stellen unser Projekt genauer vor. Damit alle wissen, was wir geplant haben, sind hier erst einmal die häufigsten Fachbegriffe erklärt.

Lines:

Eine Streckenwahl/Linie (ähnlich wie im Motorsport). In vielen Bikeparks und Mountainbikestrecken kann man zwischen verschiedenen Lines wählen. Lines geben einen Weg vor, um unkontrolliertes Querfeldeinfahren zu verhindern, gleichzeitig kann hierdurch die Schwierigkeit und der Charakter der Strecke gewählt werden.

Drops:

Plötzlich endende Holzstege oder abfallende Kanten. Man dropt (fällt) kontrolliert mit dem Rad und landet unterhalb.

Tables:

Aufgeschüttete Sprünge aus Erde und einer gegenüberliegenden Landung. Der Raum zwischen Absprung und Landung wird aufgefüllt, um ein Abstürzen in die Lücke zu verhindern.

Anlieger:

Aufgeschüttete Steilkurven, die es erlauben, mit viel Schwung durch die Kurve zu tragen. Es sind verschiedene Höhen und Radien möglich. Durch weite, große Radien kann Schwung auch abgebaut werden.

Wallride:

Eine gebogene Wand aus Holz die man, ähnlich wie große Anlieger, horizontal entlangfährt. Hierdurch kann man auch Schwung abbauen.

Und wo geht's lang?

Die Strecke wird oberhalb des Lüglenweges im Wald verlaufen und endet nahe einer Serpentine der L1184. Das Gelände hat ein gutes Gefälle und viel Potenzial für eine Strecke. Wir haben zwei verschiedene Lines geplant: Eine ruppigere Freerideline und eine Flowline.

Die Freerideline wird Steinfelder, steile Stellen und Drops beinhalten, die Flowline hauptsächlich Wellen, Anlieger und Tables. Wir versuchen, bei der Auswahl der Hindernisse immer eine Alternative für Anfänger zu bieten oder Hindernisse überrollbar zu bauen. Im unteren Teil des Geländes werden die beiden Lines dann wieder zusammenlaufen.

Die finalen und größten Sprünge sollen im geraden, unteren Bereich entstehen und aus großen Tables bestehen. Hier können nicht so sichere Fahrer auch oben zwi-

schen Absprung und Landung aufkommen, ohne in eine Lücke zu stürzen. Den Abschluss soll ein großer Anlieger oder Wallride bilden, der die Biker bremst und zum Rückweg leitet.

Auf nebenstehender Skizze haben wir den späteren Streckenverlauf grob eingezeichnet.

Die Schönbuch-Trophy:

Schon seit längerem planen wir zusammen mit den Veranstaltern der Schönbuch-Trophy, die Strecke in das Mountainbikeren einzubinden. Vom Veranstalter aus gibt es da keine Probleme. Allerdings soll die Trophy schon Ende April starten und wir haben für die Strecke noch keine Baugenehmigung erhalten.

Beim Bau der Strecke gehen wir von gut vier Monaten aus, was bedeutet, dass eine Eröffnung der fertiggestellten Strecke bis zur Trophy unrealistisch ist. Denkbar wäre allerdings, dass das Rennen über die nicht fertiggestellte, aber gut fahrbare Strecke führt.

Da die Veranstalter für das Rennen eine Sondergenehmigung haben, dürfte das rechtlich kein Problem werden. Das Gelände ist auch im unbebauten Zustand noch eine kleine Herausforderung, die das Rennen spannender macht.

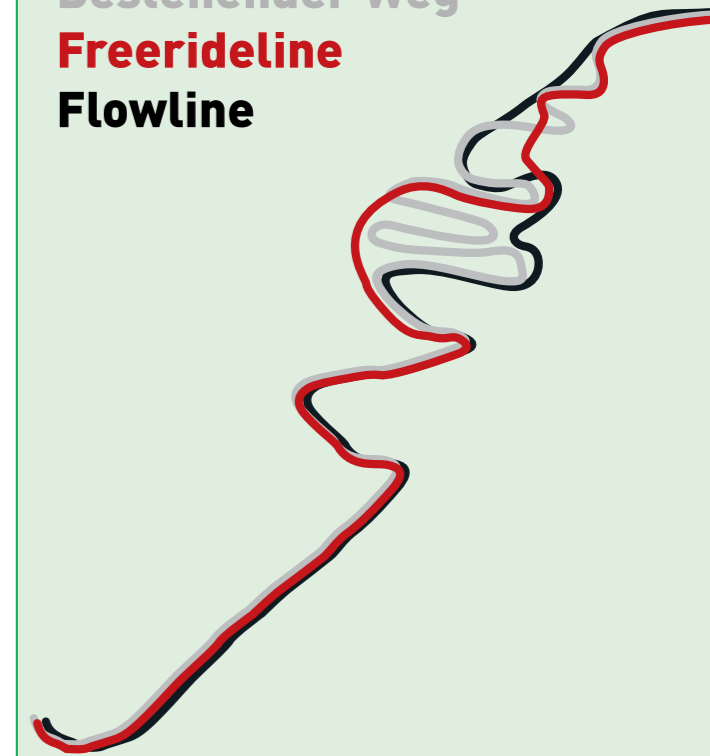
Wir freuen uns schon auf das Rennen und drücken weiter fleißig die Daumen zum Baubeginn unserer Strecke.

RadSPORT

Abteilungsleiter: Daniel Hohpe, 07032/992 908

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

Bestehender Weg Freerideline Flowline



Fahrradtag Herrenberg 21. März

Falls ihr euch näher über das Projekt »Downhill in Herrenberg« informieren wollt, könnt ihr uns ab 9.00 Uhr auf dem Herrenberger Fahrradtag besuchen. Er findet am 21. März in der Mehrzweckhalle Herrenberg statt.

Daniel Hohpe



VfL Schwimmer weiter auf Erfolgskurs

Herrenberg-Cup am 3. und 4. Oktober

Nach einem erfolgreichen Jubiläumsfest »10 Jahre Hallenbad« im Jahre 1987, regte sich der Wunsch nach einer jährlichen Großveranstaltung der Schwimmer im Hallenbad. Nach heftigen Diskussionen über das Für und Wider und die Namensgebung der Veranstaltung, wurde der Antrag vom damaligen Bäderamt der Stadt Herrenberg positiv beantwortet.

Der Name der Veranstaltung »Herrenberg-Cup« wurde von den VfL B-Jugend Fußballern übernommen. Die hatten jahrelang ein Internationales Fußball-Pfingstturnier unter diesem Namen durchgeführt, was zu dieser Zeit nicht mehr stattfand. So war der »Herrenberg-Cup« im Schwimmen geboren. 2015 geht er nun zum 28. Mal über die Bühne.

Jedes Jahr haben wir eine stattliche Anzahl von Meldungen, die einen interessanten Wettkampf garantieren, der nicht nur Quantität, sondern auch Qualität bietet, teilweise sogar mit internationaler Beteiligung. Viele Vereine nutzen diesen Wettkampf zur Standortbestimmung für die bevorstehende Deutsche Mannschaftsmeisterschaft. Gewinner beim ersten

»Herrenberg-Cup« war der VfL Sindelfingen. Bei der siebten Auflage im Jahre 1994 konnten die Schwimmer des VfL Herrenberg zum ersten Mal den Pokal gewinnen.

Stars in Herrenberg

Mehrere Stars der deutschen Schwimmsportszene sowie österreichische Meister waren schon in Herrenberg am Start. Absolute Highlights waren natürlich die Jubiläen zum 25- und 30-jährigen Bestehen der VfL Schwimmabteilung im Jahre 1997 und 2002. Mit dem zweimaligen Besuch von Sandra Völker, der mehrfachen Welt-, Europa- und Deutschen Meisterin, sowie Silbermedaillen-Gewinnerin bei den Olympischen Spielen 1996 in Atlanta, waren der 10. und der 15. »Herrenberg-Cup« etwas Besonderes. Im Jahre 2011 kam Nachwuchsstar Silke Lippok nach Herrenberg, Goldmedaillen-Gewinnerin von Budapest in der 4x100 Meter Freistilstaffel und Silber im Einzelstart über 200 Meter Freistil.

Hans Lalka

Fast 200 Kinder im Schwimmtraining

Von nix kommt nix... das weiß ein jeder. Nach jedem Wettkampf, an dem die Schwimmer des VfL Herrenberg teilnehmen, gehen sie mit Medaillen und Erfolgen nach Hause. Dies ist der hervorragenden Jugendarbeit zu verdanken, die in der Schwimmabteilung geleistet wird. Unermüdlich bewegt das Trainer-Team um Edeltraud Neff viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene, 17 Stunden, Woche für Woche.

Der stolze Anteil von 62 Prozent Jugendlichen unter 14 Jahren unter den Mitgliedern belegt, dass das Schwimmtraining eindeutig Spaß macht.



V.l.n.r.:
Joachim Lalka
Alexander Kohs
Markus Mackert
Marc Baumann

Gut, dass das Neue Freibad eröffnet

Nun sind alle gespannt auf das neue Freibad, das am 15.5.15 zum ersten Mal seine Tore öffnen wird. Sehr gut zu hören ist, dass das Wasser von Anfang an beheizt werden kann und nicht, wie in der Erstplanung angenommen, zunächst von alleine über 20 Grad kommen muss, damit die Mikrobiologie nicht schlapp macht. Durch das neue Kombi-Kombi-Bad bleiben ab 2015 lange Schließungen unserer Trainingsstätte aus. Das hilft in jedem Fall und gibt für die vielen Anfragen nach Schwimmkursen Planungssicherheit. Auch die Trainingsstunden können nun ungehindert durchgehend durchgeführt werden, da das Hallenbad das ganze Jahr über geöffnet bleibt.

Eröffnungsfeier am 15. Mai

Da sind wir natürlich dabei. Es wird ein großartiges Fest und wir möchten dazu beitragen. Die Schwimmer werden zeigen, wie heutzutage trainiert wird, welche Hilfsmittel man nutzen kann, welche Schwimmstile es gibt und was sich im Laufe der Jahre verändert hat.

Schwimmen

Abteilungsleiterin:

Edeltraud Neff, 07459 / 1383

Jugendleiter:

Patrik Fronk, 07032 / 3 24 48

Tobias Kohler, 7032 / 22665

Leslie Wiegand, 07032 / 795143

Ort:

Hallenbad Herrenberg

Kinder:

Mo. 17.00 - 17.45 Uhr

Nachwuchs/

Mo. 17.45 - 18.45 Uhr

Wettkampf:

Di. 16.30 - 17.30 Uhr

Do. 17.00 - 18.00 Uhr

Jugendliche/

Mo. 18.45 - 20.15 Uhr

Wettkampf:

Di. 17.15 - 19.15 Uhr

Do. 18.00 - 19.00 Uhr

Fr. 17.00 - 18.30 Uhr

Sa. 11.00 - 12.30 Uhr

Masters:

Mo. 20.15 - 21.45 Uhr

Sa. 10.00 - 11.00 Uhr

Trocken-

Mi. 19.00 - 22.00 Uhr

Training:

Jerg-Ratgeb-Schule, kleine Halle

Info zu Schwimmkursen und Vorschwimmen:

www.vfl-herrenberg/schwimmen



Lisa-Maria Nowak

Sport, Spaß, Spannung

Seit 25 Jahren gibt es Seniorensport beim VfL



Gymnastik im VfL Center

»Hätte der VfL keine Seniorensportabteilung, man müsste sie glatt erfinden!« Es war in den achtziger Jahren des vorigen Jahrhunderts, als einige der Fußball-AH entwachsene Sportler beschlossen, die Kondition und auch die Muskulatur nicht ruhen zu lassen. Ihrgleichen fanden sie bei Turnerinnen und Turnern, woraufhin man die Gründung einer Gymnastikgruppe beschloss. Jahre danach wurde diese Truppe 1989 als Abteilung mit etwa 25

Mitgliedern salonfähig. Erster Abteilungsleiter wurde Otto Räth. Zwei Jahre zuvor ergab sich die Notwendigkeit zur Gründung einer weiteren Trainingsgruppe: Gerätegestützte Gymnastik! Eine reine Männergruppe, die im »Längenholz« trainierte und bereits nach kurzem Beginn wegen Überlastung einen Aufnahmestopp erlassen musste. Geräte aus dieser Zeit leisten noch heute gute Dienste im VfL Center!

Anlässlich des 25-jährigen Jubiläums im vergangenen Jahr, zählte man bereits 80 Mitglieder; wobei die Frauen knapp die Oberhand halten. Aktiv tätig sind 52 Mitglieder bei Gymnastik und Fitness. Für Erfolg und Ausdauer garantieren unsere Übungsleiter: Fast die Hälfte, nämlich 38 Mitglieder leben bereits seit acht Jahrzehnten und mehr, zwanzig(!) davon sind immer noch aktiv im Übungsbetrieb tätig; der Rest hält weiterhin fest und treu zur Abteilung.

Spaß muss sein

Wir sind ein fröhliches Völkchen und machen Sport und Spaß! Oft genug heißt es: »Zuerst der Sport und dann das Vergnügen!« Verantwortlich für unsere Fitness sind natürlich in erster Linie unsere Übungsleiter, die uns fördern, fordern und trimmen. Stets sind wir darauf bedacht, nur das Beste vom Besten zu haben: Ausgebildete Trainer durch Lehrgänge oder Studium, Sporthochschulen in Berlin und Köln oder aus dem Sportlehramt. Die Voraussetzungen für ein sinnvolles, angenehmes und trotzdem effektives Training sind im VfL Center mit Gymnastikhallen und Fitness-Center hervorragend geschaffen worden. Bälle, Stöcke, Hanteln oder Stepper sind in ausreichender und bester Qualität ebenso vorhanden wie Geräte zur Stärkung der Muskulatur, der Sehnen, der Arme und Beine.

Weil wir hier keinen falschen Ehrgeiz zur Muskelbildung betreiben, sondern die bis dato verfügbare Substanz pflegen wollen, herrscht stets eine lockere und ungezwungene Stimmung unter den Senioren und wer keinen Spaß verträgt, ist in unseren Gruppen fehl am Platz. Natürlich sind diese hehren Absichten nicht allein für den Zusammenhalt der Gruppen verantwortlich: Bis zu zehn »Events« pro Jahr bringt die sehr umtriebige Abteilungsleitung pro Jahr über die Bühne, mit Veranstaltungen, die es in sich haben.

Der Fasching am Rosenmontag geht im VfL Center für die Gymnastikgruppe nicht ohne Tschingderassabum, Knollennase, Kostüm, Fasnetsküchle und Polonaise und

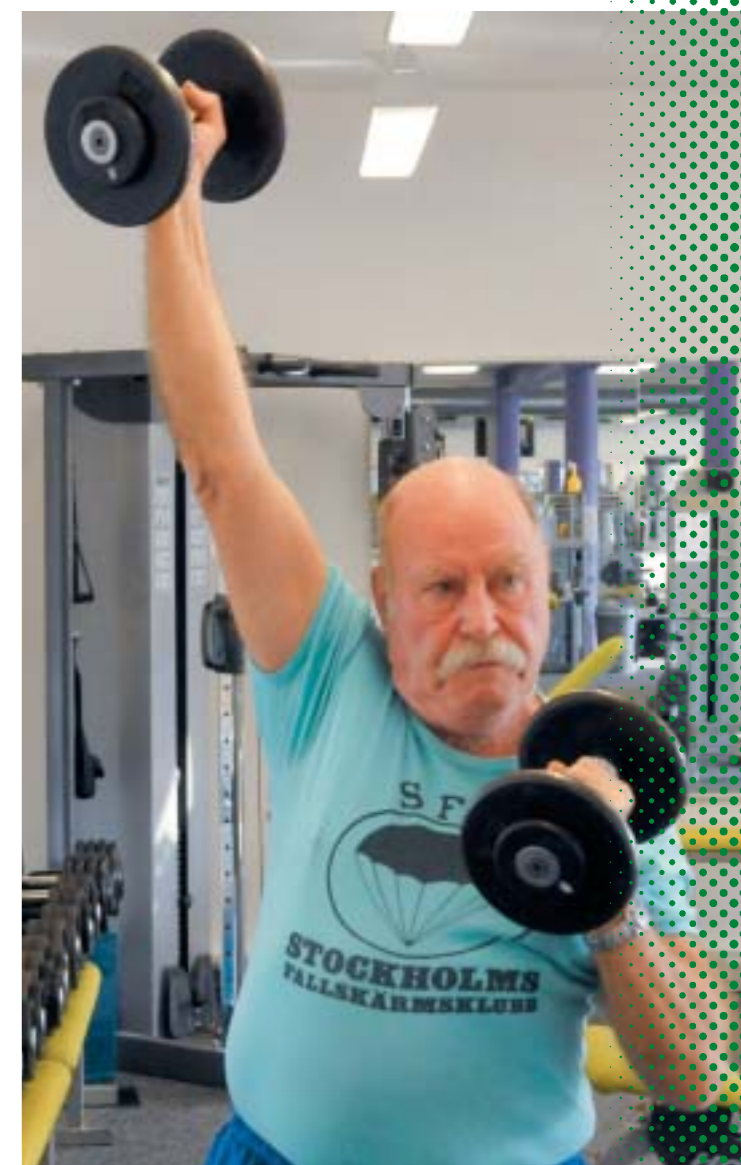
Musik. Ein Osterkaffee mit Selbstgebackenem an gleicher Stelle schließt sich an. Auch die Wanderung durch blühende Streuobstwiesen fällt nie aus. Das Kirchle in Holzbronn mit anschließendem Besuch des »Krabbenescht« waren im vergangenen Jahr einen Besuch wert. Im September ist immer das Grillfest auf dem »Alten Rain«. Einmal waren wir bei der Kürbisausstellung im »Blühenden Barock« in Ludwigsburg; natürlich wie immer, wenn es geht, mit der S-Bahn. Genauso erreichen wir jedes Jahr auch eine Besenwirtschaft. Schöne Weihnachtsmärkte in Esslingen, Ulm, auf dem Hohenzollern oder Kirchheim/Teck lockten uns an.

Ausblick auf ein volles Programm

Am Anfang eines jeden neuen Jahres wächst die Spannung: »Was hat die Abteilungsleitung wohl in diesem Jahr für uns parat?« Hier die Antwort:

- März:** Abteilungsversammlung und Osterkaffee im VfL Center
- April:** Kloster- und Schlossbesichtigung Bebenhausen
- Mai:** Blütenwanderung
- Juni:** Besenbesuch
- Juli:** Wochenfreizeit Bamberg (fast schon ausgebucht!)
- August:** Wanderung im Schönbuch
- September:** Grillfest mit 480-Feier, Alter Rain
- Oktober:** Wanderung in Oberjesingen;
- November:** Noch nicht geklärt
- Dezember:** Weihnachtsfeier im »Hasen«. Geht nicht, gib't nicht bei den VfL-Senioren.

Erich Rode



Hermann Thumm

Seniorensport

Abteilungsleiter:
Dieter Höpner, 07032 / 311 47

Übungsleiter/innen:
Martina Hörmann, 07032 / 327 64
Ernst Braitmaier, 07032 / 71765

Gymnastik: Mo. 14.30 – 15.30 Uhr
VfL Center / Martina Hörmann

Fitness: Sa. 9.00 – 10.30 Uhr
VfL Center / Ernst Braitmaier

Abseits der Piste

Ganz ohne alpine Gefahren

Fit auch im Sommer

Während die Skisaison auf den Winter begrenzt ist, wird die Skigymnastik das ganze Jahr über angeboten. Indoor, versteht sich, und ohne die üblichen Risiken, die am Berg auf Wintersportfreunde lauern. Auch frieren muss während der 90-minütigen Sportgymnastik bestimmt niemand. Eher das Gegenteil ist der Fall, wenn erst zu rhythmischer Musik der Kreislauf in Schwung gebracht wird und dann eine Reihe gezielter Übungen folgt. So schafft man es, Kondition und Beweglichkeit für den nächsten Winter zu erhalten.

Juliane und Kathrin, ein starkes Team

»Auf, vier gehen noch!«. So motivieren Juliane Peuser und Kathrin Thiele jeden Dienstagabend die emsigen Teilnehmer der schweißtreibenden Skigymnastik. Juliane ist seit 20 Jahren dabei und schafft es immer wieder, die Teilnehmer mit raffinierten Übungen zu begeistern.

Sie kam 1986 selbst als Teilnehmerin zur Skigymnastik und weiß: »Übungen, bei denen lange gesprungen wird, kommen nicht gut an – Knieprobleme sind bei Skifahrern nicht unüblich.« Die nette Gruppe und das Ausprobieren neuer Schrittkombinationen reizen Juliane an der Gymnastik und man merkt ihr die Begeisterung an. Auch Kathrin ist mit Eifer und guter Laune dabei, seit sie 2003 von ihrem damaligen Nachbarn und langjährigen stellvertretenden Abteilungsleiter Josef »Sepp« Oster angesprochen wurde, ob Sie sich nicht vorstellen könne, die Gymnastik zu leiten. Nach kurzem Schnuppern sagte sie beherzt zu: »Die Gruppe besticht durch viel Freude an Bewegung und Offenheit gegenüber neuen Teilnehmern«. Das macht Kathrin Spaß. Sie selbst trainiert im VfL Fitnessstudio um fit zu bleiben und gibt auch noch weitere Sportkurse. Geschickt variiert sie die Bewegungen, damit für jeden etwas dabei ist. Leistungsdruck gibt es nicht und jeder bestimmt selbst, wie weit er bei den Übungen gehen mag.

Power-Gymnastik, offen für alle

Mitmachen kann jeder. Viele Teilnehmer sind seit Jahren dabei und die lustige, aufgeschlossene Truppe freut sich über neue Teilnehmer. Die Turnhalle des Schickhardt-Gymnasiums bietet reichlich freien Platz. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Einfach die Sportschuhe packen und unverbindlich vorbeischaun!

Sport und Spaß zum Winterabschluss

Bevor die Skisaison endgültig vorbei ist, laden wir alle Schneefreunde vom 17. bis 19. April 2015 zum gemeinsamen Saisonabschluss nach Sölden ein. Das Skigebiet gehört zum Besten, was der Alpenraum an Schneerlebnis vorzuweisen hat. Die Pisten auf den Gletschern sind breit und locken Carver magisch an. Das tolle an Sölden: »Feierabend« wird hier wörtlich genommen – nach einem aktiven Skitag kann man sich auf einen spaßigen Après-Ski Abend freuen. Wer das Frühjahr im

Schnee ausklingen lassen möchte, erhält auf unserer Homepage . weitere Informationen.

Lust mitzumachen?

Wer Interesse an einer Ausbildung zum Ski- oder Snowboardlehrer hat, meldet sich beim Skischulleiter Ronald Grund. Interessierte sind herzlich eingeladen, beim Ski- und Boardkurs als Praktikant teilzunehmen, um herauszufinden, ob ihnen die Lehrerrolle liegt.

Alle Schneesportfreunde, ob Ski Alpin, Snowboard, Skilanglaufe oder Schnee-

schuhwandern, können auf das neue Winterprogramm gespannt sein, welches ab Oktober im VfL Center ausliegt. Eine Mitgliedschaft in der Skiabteilung ist nicht notwendig, um an Ausfahrten oder Kursen teilzunehmen. Wir nehmen jeden Schneefreund mit auf die Piste!

Aktive Senioren haben die Möglichkeit, bei den abwechslungsreichen 60+ Treffen teilzunehmen. Die Organisatorin Gerda Kundoch freut sich über Interessierte. Die unterhaltsamen Seniorentreffen finden alle zwei Monate statt.

Katja Jenkner



Ski	
Abteilungsleiter:	Ralph Adensam, 0175 / 18 36 265
Skischulleiter:	Ronald Grund, 0176 / 1052 1600
Jugendleiter:	Katharina Richter, 0176 / 3124 3614
Seniorentreff:	Gerda Kundoch, 07032 / 6998
Skigymnastik:	Di. 20.00 - 21.30 Uhr Turnhalle Schickhardtgymnasium Juliane Peuser, 07032 / 266 54
Die Termine für Skiausfahrten entnehmen Sie dem Saisonheft der Skiabteilung, welches u.a. im VfL Center ausliegt, oder unserer Internetseite unter www.skischule-herrenberg.de .	

Neuer Schwung zum Saisonbeginn

Zurück in die zweite Bundesliga



Ende Februar startete die Saison mit den ersten Wettkampftagen der Regionalliga. Mit vielen ehrenamtlichen Helfern ist der TSC Ausrichter der ersten Wettkämpfe der Saison. »Da steckt jede Menge Arbeit dahinter«, so die Abteilungsleiterin Evelyn Schneider. Und das wollte ich mir mal live ansehen.

Da ist was los
Die Sporthalle Nebringen platzt aus allen Nähten. So viele schön anzusehende Sportler – das hat schon was. Hier wird gedehnt, da gelockert, der Körper gebogen und die Haltung korrigiert. Man fühlt sich in so manchen gesehenen Tanzfilm versetzt. Den verschiedenen Formationen ist

die Anspannung anzusehen. Sobald sie am Start sind, weicht die Sorgenmiene einem bezaubernden Lächeln. Das suggeriert eine Leichtigkeit, die bei der dargebotenen Choreografie kaum zu fassen ist.

Synchron bis zur Perfektion

Da stimmt einfach alles. Die linke Hand zur Faust geballt, der Daumen liegt oben – und zwar bei allen! Der Kopf neigt sich um 35 Grad zur Seite, das Bein ist 45 Grad abgewinkelt, wird da mit einem Winkelmesser trainiert? Ich bin begeistert! Allerdings wollte ich nicht in den Schuhen der Wertungsrichter stecken. Hier zu entscheiden fällt schwer.

Die Young Explosion will wieder nach oben

Nach vielen erfolgreichen Jahren hatte sich die Formation fast aufgelöst. Eva Heller, Lisa Christmann und Anna Berbalk ließen das nicht zu und übernahmen kurzerhand die Teamführung, den Unterricht und die Choreografie. Das ist Teamgeist und macht deutlich, wie wichtig Sport in einer Mannschaft ist und mit welcher Begeisterung junge Menschen dabei sind. Das junge Team will wieder zurück in die zweite Bundesliga. Da drücken wir ganz kräftig die Daumen!

Konkurrenz in den eigenen Reihen

Durch die erfolgreiche Jugendarbeit im Tanzsport gehen mehrere Teams in derselben Liga an den Start. Neben der Young Explosion ist das Ability und Freeze. Die Mädels nehmen das aber sportlich. Sie



tanzten für ihr Leben gerne, und da gehören Auftritte und Wettkämpfe einfach dazu. Sie feuern sich gegenseitig an und freuen sich über die Erfolge, die sie hoffentlich bald feiern können. Wer mit dabei sein möchte – unten weitere Termine.

Stefanie Wunder

Termine

JMD Oberliga und Regionalliga:

2.5. Neutraubling, 13.6. Mannheim
Schlachtenbummler zahlen 5 Euro für die Busfahrt

Kinderliga und Jugendliga:

3.5. Mannheim, 10.5. Kirchheim Teck

Interview mit Sven Feller (35 Jahre, Stv. Abteilungsleiter Tanzen, IT Sachbearbeiter)

Ich habe bereits verschiedene Rollen, wie Pressewart und Sportwart innegehabt, bevor ich die stellvertretende Abteilungsleitung übernommen habe. Es war immer wichtig, dass man eingearbeitet wurde und keiner den anderen ‚hängen‘ ließ. Gerade wenn wie jetzt, verschiedene Aufgaben vakant werden, ist es wichtig zu wissen, dass man immer die notwendige Unterstützung des Teams erhält. Ich würde mich sehr freuen, wenn sich jetzt Leute bereiterklären würden, in der Abteilungsleitung mitzuarbeiten.

Mein Amt ist derzeit gut mit dem Beruf vereinbar.



Tanzsport

Abteilungsleiterin: Evelyn Schneider, 07032 / 76429
tanzsport@vfl-herrenberg.de
www.vfl-herrenberg/tanzsport
Trainingsort: Clubheim TSC
Rigipsstraße 5, Güttstein
(JRH) = Jerg-Ratgeb-Halle

Breitensport

Kindertanz 1	Mi.	16.00 - 17.00 Uhr	
Kindertanz 2	Mi.	17.00 - 18.00 Uhr	
On the Edge	Di.	19.00 - 20.00 Uhr	
Dance & Fitness	Mi.	20.30 - 21.30 Uhr	
Schüler Diamonds	Fr.	16.00 - 17.00 Uhr	(SGH)
Schul AG	Mi.	14.45 - 16.15 Uhr	(PGRS)
GK Dance4Fun	Di.	19.00 - 20.00 Uhr	
Standard	Di.	20.00 - 21.00 Uhr	
Gesellschaftskreis 1/4	Di.	20.30 - 21.30 Uhr	
Gesellschaftskreis 3	So.	17.00 - 18.30 Uhr	
Hip Hop »Beat Shaker«	Di.	18.00 - 19.00 Uhr	
Hip Hop »Watch out«	Mi.	18.30 - 19.30 Uhr	
JMD »Young Artists«	Do.	16.30 - 17.30 Uhr	
JMD »Flying Feet«	Fr.	16.00 - 17.00 Uhr	
JMD »Traumtänzer«	Fr.	15.45 - 17.00 Uhr	
JMD »Salero«	Fr.	17.00 - 18.15 Uhr	

Turnier/Wettkampf

Latein	Mo.	18.30 - 20.00 Uhr	
JMD Technik	So.	11.00 - 12.30 Uhr *	
JMD KL	Mi.	15.45 - 16.45 Uhr	
Little Talents	Mo.	17.30 - 18.30 Uhr	(JRH)
JMD JL	Di.	17.30 - 18.30 Uhr	
Dancing Queens	Do.	17.30 - 19.00 Uhr	
	Mi.	18.00 - 19.30 Uhr	
	Do.	18.00 - 20.00 Uhr	(JRH) *
	Fr.	17.30 - 19.30 Uhr	(JRH)
	Di.	18.00 - 20.00 Uhr	(JRH)
	Do.	18.00 - 20.00 Uhr	(JRH)
	Fr.	18.00 - 19.30 Uhr	
	Mo.	18.30 - 20.00 Uhr	(JRH)
	Di.	20.00 - 22.00 Uhr	(JRH)
	Fr.	9.30 - 21.00 Uhr	(JRH) *
JMD RL	Mi.	20.00 - 22.00 Uhr	(AMTH)
	Fr.	19.45 - 21.45 Uhr	(JRH)
	Di.	20.00 - 22.0 Uhr	(JRH) *
	Do.	20.00 - 21.00 Uhr	(JRH) *

* 14-tägig

Tischtennis im Jubiläumsjahr

60 Jahre am grünen Tisch



Georg Gerlach hochkonzentriert

2015 jährt sich die Gründung der Tischtennisabteilung zum 60. Mal. Am 28. September 1955 trafen sich im ehemaligen Hotel Sonne acht Gründungsmitglieder und brachten so den Tischtennisport in Herrenberg auf den Weg.

Sechzig Jahre später steht die Tischtennisabteilung auf soliden Beinen und betreibt die vermutlich schnellste Ballsportart der Welt mit fünf Herren-, einer Damen-, zwei Senioren- und sechs Jugendmannschaften. Mehr als zwei Drittel der Abteilungsmitglieder sind in 14 Mannschaften als aktive Spieler gemeldet.

Turnier am 13. Juni

Jubiläen soll man feiern wenn sie fallen. Und so starten aktuell die Planungen für ein Tischtennisturnier für Hobbyspieler und Tischtennisinteressierte am 13. Juni. Es ist angedacht, ein Zweier-Mannschaftsturnier zu veranstalten. Hier sind alle VfL Abteilungen, Vereine, Firmen, Geschäfte im Umkreis von Herrenberg eingeladen, Mannschaften zu melden, um der Jubiläumsfeier den entsprechenden Rahmen zu geben. Eine Einladung ist in Vorbereitung und wird in und um Herrenberg verteilt.

Sportlicher Ausblick

Im Wettbewerbsbereich ist kurz vor Weihnachten die erste Halbrunde zu Ende gegangen. Und die Ergebnisse können sich in vielen Bereichen sehen lassen. Die erste

Herrenmannschaft ist zweiter auf einem Relegationsplatz, die Dritte Mannschaft feierte die Herbstmeisterschaft. Auch im Jugendbereich steht die erste Jugendmannschaft auf Platz 2, die dritte Jugendmannschaft ist das zweite Mal in Folge aufgestiegen und schlägt jetzt in der Bezirksklasse auf.

In den kommenden drei Monaten gilt es nun, diese Positionen zu festigen. Insbesondere unsere erste Herrenmannschaft begeistert zurzeit. Trotz einer starken Verjüngung durch drei Jugendspieler (Carlos Dettling, 12 Jahre; Piet Herr, 15 Jahre und Philip Peters, 17 Jahre) wurde in der Hinrunde nur das Spiel gegen den Favoriten aus Kuppingen verloren.

Nach dem letztjährigen Aufstieg der dritten Mannschaft in die Kreisliga und dem Herbstmeistertitel im ersten Jahr gilt es, den Fluss beizubehalten. Eine Serie ohne Niederlage in den letzten zwei Jahren spricht eine deutliche Sprache. Der Aufstieg in die höchste Bezirksklasse rückt von Spieltag zu Spieltag näher. Der Abstand zu den Verfolgern um den Aufstiegsplatz ist groß genug, um das zweite Mal hintereinander aufzusteigen.

Jugend: Zeichen stehen auf Grün

In den kommenden Wochen gilt es, in der höchsten baden-württembergischen Liga, der Verbandsklasse den zweiten Platz zu verteidigen, der zur Teilnahme an den baden-württembergischen Mannschaftsmeisterschaften berechtigt. Die ebenfalls verjüngte zweite Jugendmannschaft steht auf einem soliden Mittelfeldplatz und sollte keinerlei Probleme bekommen, die Bezirksliga, immerhin die zweithöchste Liga in Baden-Württemberg, zu halten. Nach zwei Aufstiegen in Folge lautete das

erste Ziel für die dritte Jugendmannschaft »Klassenerhalt«. Aber bereits im ersten Spiel wurde der Vizemeister der Vorrunde mit 6:3 geschlagen. An einen erneuten Aufstieg nun zu denken wäre vermessen. Aber das Ziel Klassenerhalt wird hoffentlich in den nächsten Spielen bereits zu überdenken sein.

Wer uns bei unseren Spielen unterstützen will oder einfach einmal Tischtennis als Sport sehen möchte, findet den Spielplan aller Mannschaften unter der Internetadresse <http://goodurl.de/VFLT>. Spielort ist die Markweghalle im Schießtäle.

Heiko Wirth



Philip Peters für die 1. Herrenmannschaft



Tom Kraut
Tobias Gawlitz
Raphael Brakopp
Dominik Glaser

Tischtennis

Abteilungsleiter: Heiko Wirth, 0157 / 54 65 69 01, tischtennis@vfl-herrenberg.de
Jugendleiter: Werner Hettler, 0176 / 63 88 73 75, tt-jugend@vfl-herrenberg.de
Leiter Spielbetrieb: Jochen Kugler, 0170 / 20 66 750, tt-aktive@vfl-herrenberg.de

Anfänger	Fr. 17.15 – 18.30 Uhr	Aischbachhalle
Jungen & Mädchen	Di. 17.30 – 20:00 Uhr	Aischbachhalle
	Mi. 19.00 – 21:00 Uhr	Längenholzhalle (Leistungstraining)
	Fr. 17.30 – 20:00 Uhr	Aischbachhalle
Damen / Herren	Di. 20.00 – 22:00 Uhr	Aischbachhalle
	Mi. 20.00 – 22:00 Uhr	Längenholzhalle (Leistungstraining)
	Fr. 20.00 – 22:00 Uhr	Aischbachhalle
Hobby Spieler	Di. 20.00 – 22:00 Uhr	Aischbachhalle
	Fr. 20.00 – 22:00 Uhr	Aischbachhalle

Vielseitigkeit ist unsere Stärke!

Viele Highlights im Jahr



Auch Mädchen schwingen an Ringen

Zu Gast in der Mitmachstadt

Ein Highlight für zahlreiche Turnerinnen und Turner wirft bereits seine Schatten voraus: das alljährlich stattfindende Gaukinderturnfest. In diesem Jahr laden wir als Ausrichter nach Herrenberg ein: Am 12. Juli findet der Sportevent in Kooperation mit dem TV Gültstein und dem TSV Kuppingen statt. Ganz im Sinne der Mitmachstadt arbeiten hier nicht nur drei Vereine zusammen, sondern die Turnabteilung lädt alle Sportinteressierten zum Mitmachen ein.

Der Vormittag startet mit der Begrüßung und einer Morgenfeier. Anschließend können sich die Kinder und Jugendlichen in verschiedenen Wettkämpfen messen. Hierbei zählt nicht nur turnerisches Können, auch leichtathletische Fertigkeiten sind je nach Wettkampf gefragt.

Mit einem bunten Rahmenprogramm und einem attraktiven Spieleangebot ist das Gaukinderturnfest jedoch nicht nur für Turnbegeisterte einen Besuch wert. Von 10 bis 13 Uhr schlägt zum Beispiel das »pedalo-Spielmobil« in Herrenberg auf und bringt Pedalo, Roller, Laufrad, Holländer, Balanciergeräte, Bärenrolle und Stelzen mit. Hier können Groß und Klein ihre Geschicklichkeit, Motorik und ihr Gleichgewicht testen.

Am Nachmittag gibt es die traditionellen Staffelläufe sowie Vorführungen.

Wir brauchen Helfer

Aufgepasst, ein solches Fest bedarf vieler Helfer und jeder kann sicherlich eine Aufgabe finden, die ihm Spass macht. So kann man seinen Beitrag als Kuchenbäcker, Verkäufer, Standaufbauer, Betreuer, Kampfrichter, Geräte-Auf- und -Abbauer, Bewirtung,... leisten.

Wer Teil dieses Festes in Herrenberg werden will, kann sich an unsere Abteilungsleiterin Bettina Sting wenden.

Ritterspiele auf der Burg im Herbst

Schon jetzt fiebern die Turnerinnen und Turner den Ritterspielen und einem köstlichen Rittermahl entgegen, wenn die Königin und der König ihre Untertanen auf die Burg laden.

Bereits zum dritten Mal belagern wir die Burg Steinegg im Rahmen unserer Turnfreizeit vom 2.10. bis 4.10.15. Für die Beteiligten jedes Mal wieder ein Highlight der besonderen Art und ganz abseits der üblichen Hallenatmosphäre. In der Turnabteilung wird nun mal nicht nur geturnt...

Übungsleiter gesucht! – Kreativer Kopf trifft Rasselbanden

»Es gibt nicht Gutes außer man tut es« Suchen Sie eine neue sinnvolle Freizeitbeschäftigung? Mögen Sie Kinder? Haben Sie Freude an Bewegung? Möchten Sie

Kindern helfen, die Fähigkeiten ihres Körpers beim Springen, Schwingen, Rollen oder Klettern zu entdecken?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Wir suchen tatkräftige Menschen für unsere beiden Kinderturngruppen am Donnerstag von 17 bis 19 Uhr in der Albert-Schweizer-Halle. Falls Sie Ihre Zeit in unsere Zukunft investieren wollen, melden Sie sich doch bei Bettina Sting, unserer Abteilungsleiterin.

Männer gesucht!

Du hast Lust an der Bewegung, weißt aber nicht genau, was du machen willst und / oder willst dich nicht so genau festlegen? Die Männersportgruppe der Turnabteilung heißt Männer jeden Alters willkommen und ist für jede Sportart offen. Ohne Leistungsdruck und ohne zusätzliche Aufgaben wollen wir uns an einem festen Termin in der Gruppe bewegen und beweglich bleiben. Wir freuen uns über Zuwachs in unserer Gruppe, die sich donnerstags, 20.30 bis 22 Uhr in der Albert-Schweitzer-Halle in Herrenberg trifft.

Katharina Napholz



Buntes Treiben bei der Abteilungsmeisterschaft

Turnen		
Abteilungsleiterin:	Bettina Sting, 07032 / 287806	
Eltern-Kind Turnen 3-4 Jahre	Mi. 15.00 - 16.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Bettina Sting
Die großen Kleinen 4-5 Jahre	Mi. 16.00 - 17.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Bettina Sting
Vorschulturnen ab 5 Jahre	Mi. 17.00 - 18.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Bettina Sting
Kinderturnen I 6-7 Jahre	Mi. 18.00 - 19.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Silke Fritz
Kinderturnen II ab 6 Jahre	Do.17.00 18.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Dagmar Berger
Turnen Spiel und Spaß I ab 7 Jahre	Do.18.00 19.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Dagmar Berger
Turnen und Tanzen ab ab 6 Jahre	Fr. 14.30 - 15.30 Uhr	Albert-Schweizer Halle Christine Stöckermann
Turnen Spiel und Spaß II 7-8 Jahre	Di. 15.30 - 16.30 Uhr	Albert-Schweizer Halle Carmen Metz
Turnen Spiel und Spaß III ab 9 Jahre	Di. 16.30 - 17.30 Uhr	Albert-Schweizer Halle Carmen Metz
Fit Kids I 10-13 Jahre	Mo. 17.30 - 19.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Dagmar Berger
Fit Kids II ab 13 Jahre	Fr. 15.30 - 17.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Dagmar Berger
Geräteturnen I Mädchen ab 8 Jahre	Fr. 17.30 18.30 Uhr	Markweg-Halle Katharina Napholz
Geräteturnen II Mädchen ab 10 Jahre	Fr. 18.30 20.00 Uhr	Markweg-Halle Katharina Napholz
Geräteturnen III Mädchen ab 12 Jahre	Fr. 19.00 20.30 Uhr	Markweg-Halle Birgit Brilling
Trampolin ab 9 Jahre ab 12 Jahre	Mi. 17.30 - 19.00 Uhr Mi 18.30 - 20.00 Uhr	Jerg-Ratgeb Halle Kirsten Eppard
Wettkampfturnen		
Kunstturn-Minis ab 5 Jahre	Mo. 17.30 - 19.00 Uhr Fr. 17.30 - 19.00 Uhr	Markweg-Halle Markweg-Halle Birgit Brilling, Sophia Jung
Kunstturnerinnen von 7 J. - 16 J.	Mo. 17.30 - 19.20 Uhr Mo. 18.45 - 20.30 Uhr Fr. 17.30 - 19.20 Uhr Fr. 18.45 - 20.30 Uhr	Markweg-Halle Caroline Gack, Anke Lang
Kunstturner von 7 J. - 16 J.	Mo.17.30 - 19.30 Uhr Fr. 17.30 - 19.00 Uhr Fr. 18.30 20.30 Uhr	Markweg-Halle Bernd Ludwig, Christoph Vischer Andreas Brilling
Angebote für Erwachsene		
Fit im Alter	Mo. 19.15 20.30 Uhr	Albert-Schweizer Halle Halle Ursel Schirling
Fit for Ladies	Mo. 19.00 20.15 Uhr	Albert-Schweizer Halle Iris Bischoff
Spiel, Spaß, Sport Fitness	Mo. 20.30 21.45 Uhr Fr. 18.00 19.30 Uhr	Albert-Schweizer Halle Vogt-Hess-Halle Bernadica Weiss
Fitness für Männer	Do. 20.30 22.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Gerhard Haarer

Aktuelle Informationen unter: turnen@vfl-herrenberg.de

Von wegen Schluss mit 80

Auch mit 80 geht es weiter

Unser Übungsleiter Ernst Braitmaier hatte im vergangenen Jahr seinen 80. Geburtstag. Das war für ihn kein Grund mit dem Sport aufzuhören. Die sportliche Betätigung hält ihn jung. Ernst hatte 2014 wieder mit Erfolg an einem Übungsleiterlehrgang teilgenommen. Seine Lizenz wurde für weitere drei Jahre verlängert. Wir freuen uns sehr über die Lizenzverlängerung. Für uns Sportkameraden mit Handicap und die Senioren ist ein erfahrener Übungsleiter wichtig, der unsere

sportlichen Möglichkeiten kennt und beim Training berücksichtigt.

Spaß im Wasser

Ernst gestaltet die Wassergymnastik und das Ballspielen im Wasser altersgerecht. Wir Abteilungsmitglieder haben alle die 70 Jahre überschritten. Keiner fühlt sich nach dem Hallenbadbesuch überfordert, wir gehen fit und munter nach Hause und freuen uns auf weitere gemeinsame Übungsstunden.

Tun Sie was für Ihre Fitness und Gesundheit!

Wir laden zum Probetraining, donnerstags von 13.15 - 14.30, ins Hallenbad Herrenberg ein. Horst Hellmann

Versehrtensport

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

Schwimmen, Gymnastik und Ballspiele im Wasser für Versehrte und Senioren

Donnerstag, jeweils im Hallenbad Herrenberg

Winter: 13.45 bis 14.30 Uhr
Treffpunkt 13.30 Uhr im Foyer

Sommer: 16.15 bis 17.00 Uhr
Treffpunkt 16.00 Uhr im Foyer



Neue Gruppe für Kinder und Jugendliche

Volleyball für Anfänger

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Die Volleyballabteilung hatte in den vergangenen Jahren für Kinder im Alter zwischen zehn und vierzehn Jahren keine Übungsgruppe mehr. Nach langem Suchen haben wir mit Sandra Kienzle nun eine Trainerin für diese Gruppe gefunden. Hier sind sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene willkommen. Sandra Kienzle hat selbst in diesem Alter mit dem Volleyball begonnen und danach viele Jahre in höherklassigen Mannschaften bis hin zur zweiten Bundesliga gespielt. Beim Training wird sie von einer Spielerin unserer Damenmannschaft unterstützt.

Die Kinder werden behutsam an Volleyball herangeführt. Im Vordergrund steht das Erlernen der Spieltechnik. Diese besteht vor allem im sogenannten oberen und unteren Zuspiel, auch als Pritschen und Baggern bekannt. Das ist wichtig, weil im Volleyball auch die Technik gepfiffen wird und damit Technikfehler auch zu Punkten des Gegners führen.

So gelingt der Einstieg spielend

Bereits mit diesen Grundtechniken können dann kleinere Wettspiele veranstaltet werden. Zum Einsatz kommen dann auch altersgemäß leichtere Bälle und die Netzhöhe wird angepasst. Bei diesen Spielformen wird dann mit kleineren Mannschaften (zwei gegen zwei oder drei gegen drei) und auf kleineren Feldern gespielt. Damit alle gleichzeitig spielen können, besitzt die Abteilung ein Netz, das die Halle in zwei Längshälften teilt.

Die weiteren Elemente des Volleyballspiels, nämlich Aufschlag (zuerst von unten), Angriffsschlag und später dann

auch noch der Aufschlag von oben, kommen dann später hinzu.

Starten wird diese Gruppe nach den Osterferien. Das Training findet freitagnachmittags ab 17:30 Uhr in der Halle des Schickhardt-Gymnasiums statt. Wer Interesse hat, Volleyball spielen zu lernen, soll sich einfach bei unserem Jugendleiter Dirk Peuser melden. Und wer schon Volleyball spielen kann, aber trotzdem bei einer neuen Gruppe mitmachen will, ist natürlich auch willkommen.

Meldet Euch - Wir freuen uns auf viele am Volleyball interessierte Kinder und Jugendliche. Jörg Lenckner



Volleyball

Abteilungsleiter:

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

Jugendleiter:

Dirk Peuser,
dirk@herrenberg-volleyball.de

Aktive:

A weibl. Mo. 17.30-20.00 Uhr Längenholzhalle
u. Damen Fr. 17.45-19.45 Uhr Längenholzhalle

B-Jugend Do. 17.30-19.00 Uhr Schickhardtalle
weibl.

Mixed Di. 20.30 - 22.00 Uhr Kreissporthalle

Mixed Fr. 20.30 - 22.00 Uhr Schickhardtalle



Natur und Geschichte im Gäu

Natur-historischer Wanderweg Eutinger Tal

Wandertipp von Horst Kohler

Hauptwanderweg:
Start/Ende: Sportheim SV Eutingen, dort befindet sich ein Hinweisschild zur Wanderroute.
Länge: ca. 7 km
Höhenmeter aufwärts: ca. 150 m

Varianten 1 und 2
Start/Ende: Bildechingen
Länge: 11 km/14 km,
Höhenmeter aufwärts: ca. 200 m

Der Hauptwanderweg beginnt am Sportheim des SV Eutingen und ist durchgehend gut ausgeschildert. Es geht zunächst kurz am Industriegebiet entlang und dann leicht fallend zur Station 2 dem »Schmetterlingshang«. Weiter an den Stationen 3, 4 und 5 vorbei zur Station 6 »Unterer Eutinger Talhof«. Darüber thront die Ruine »Rittergut Eutinger Tal« (diese Ruine besuchen wir auf dem Rückweg). Nun zu Station 7, dem »Lochbrunnen« (blaues Wasserle). Allein dieses Kleinod ist einen Besuch wert. Danach weiter zu den Stationen 8 und 9, dann aufwärts am Hang entlang (kleiner Fußweg) zu Station 10, zum »Rittergut Eutinger Tal«. Wer Lust hat, kann diese Ruine inspizieren. Danach kurz

steil aufwärts zu Station 11 und weiter auf freiem Gelände zu Station 12 »Römische Siedlung in Eutingen« und vorbei am oder durch den Eutinger Friedhof (Grotte) kommen wir zum Ausgangspunkt zurück. Die Varianten 1 und 2 beginnen beide in der Ortsmitte von Bildechingen oder am Sportplatz Richtung Mühlen (K 4708) oder am Parkplatz rechts von der Straße nach Mühlen »Abzweigung Rauschbart«.

Variante 1: ca. 11 km
 Von der Ortsmitte Richtung Mühlen an der K 4708 entlang, vorbei am Sportplatz bis zum Parkplatz »Abzweigung Rauschbart«. Hier nehmen wir den Weg links abwärts durch den Wald nach Mühlen. Fast im Tal

treffen wir auf den Weg mit der blauen Raute, der vom »Rauschbart« kommt. Auf diesem gehen wir nach links bis zur K 4708 und an dieser entlang hinab nach Mühlen. Durch den Ort am Talbach aufwärts kommen wir zur Station 9. Empfehlenswert ist nun zur Station 8 zu gehen, dann ein kleines Stück zurück und den Hangweg hoch zu Station 10 »Rittergut Eutinger Tal« zu nehmen. Weiter über die Stationen 11 und 12 zum Sportheim SV Eutingen. Wie oben beschrieben geht es über die Stationen 2, 3, 4, 5 zu Station 6 »Unterer Eutinger Talhof«. Hier ist der Wegweiser, der uns den Weg vorbei am »Oberen Talhof« nach Bildechingen zeigt. Zuvor machen wir einen kleinen Abstecher zu Station 7 dem »Lochbrunnen« (blaues Wasserle).

Variante 2: ca. 14 km
 Wie bei Variante 1 am Sportplatz vorbei zur »Abzweigung Rauschbart« (Parkplatz). Hier rechts ab auf einem befestigten Sträßchen zum »schönsten Biergarten Deutschlands« (Auszeichnung 2012), dem »Rauschbart«. Von hier zunächst abwärts und dann links mit der blauen Raute nach Mühlen. Weiter wie Variante 1. Einkehrmöglichkeiten am Schluss der Wanderung gibt es in Eutingen und Bildechingen. Von Mitte März bis Ende Oktober hat der Biergarten »Rauschbart« geöffnet. Es bietet sich an, bei schönem Wetter die Wanderung Variante 2 hier zu beginnen und zu beenden. Man parkt am Parkplatz Rauschbart kurz vor Horb links der B 14. Unter Telefon 07451/3117 oder unter www.rauschbart.de kann man erfahren, ob der Biergarten geöffnet hat.



Horst Kohler, langjähriger Leiter der Abteilung Freizeitsport des VfL, und seine Frau Monika wandern für ihr Leben gern. Das Beste: Sie lassen andere an diesem Hobby teilhaben. Von April bis Oktober führen sie und andere Mitglieder des VfL-Freizeitsports immer am ersten Freitag im Monat eine Tageswanderung in die nähere oder weitere Umgebung von Herrenberg. Dabei werden keine Rekorde erwandert sondern das gemeinsame Erleben von Natur und Kultur sowie das Miteinander stehen im Mittelpunkt. Die Wanderungen werden rechtzeitig im Amtsblatt unter der Rubrik VfL-Freizeitsport auf der Internetseite www.vfl-herrenberg.de/Freizeitsport/ angekündigt. Mitwanderer sind herzlich willkommen!



Sport im Park

Kommunale Bewegungsförderung mal anders



Die Landeshauptstadt Stuttgart macht es vor. In Zusammenarbeit mit Stuttgarter Sportvereinen bewegt die Kommune ihre Einwohner an der frischen Luft.

Wir möchten den Wunsch nach Sport im Freien weiter aufgreifen und starten ab Mai das offene Bewegungsangebot »Sport im Park« für die Herrenberger Bevölkerung. Mitten in unserer schönen Stadt, im Otto'schen Garten, laden wir ein, sich in der Gruppe mit Spaß zu bewegen. Hierzu ist keinerlei Anmeldung nötig. »Einfach kommen und mitmachen« ist das Motto und dadurch unkompliziert und niederschwellig für jeden umsetzbar. Angeleitet werden die Stunden von lizenzierten Übungsleitern des VfL Herrenberg.

Eine Stunde wird der Körper auf Trab gebracht, gekräftigt und gedehnt. Ein bunter Mix mit Kräftigungsübungen für den ganzen Körper, Koordinationsübungen sowie Lockerungsübungen für Schulter und Nacken.

- Start ist im Mai bis Ende September
- auch in den Schulferien
- bei jedem Wetter
- ohne Anmeldung
- für alle Altersgruppen geeignet.

Mitzubringen: Bequeme Freizeit- oder Sportkleidung, ggf. eine Isomatte.

Dienstags: 8.15 – 9.00 Uhr

Donnerstags: 18.00 – 18.45 Uhr

Im Otto'schen Garten.



Der Vorstand:

Vorsitzender:

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



Stellv. Vorsitzender:

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



Stellv. Vorsitzender:

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



Schatzmeisterin:

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



Schriftführer:

Peter Förster
Beethovenstr. 26, 71083 Herrenberg
peter.foerster@vfl-herrenberg.de



Jugendleiter:

Steffen Rau
Brühlstraße 27, 71149 Bondorf
steffen.rau@vfl-herrenberg.de



Stuttgarter Str. 92 71083 Herrenberg E-Mail: stadtwerke@herrenberg.de www.stadtwerke.herrenberg.de

NAH PERSÖNLICH STARK | Stadtwerke Herrenberg

GäuStrom

Strom aus Wasserkraft

Gas Wasser Strom Wärme Erdgastankstelle Erneuerbare Energien Bäder ÖPNV Parken

Wir sind für Sie da:



Stefanie Wunder



Beate Birnbaum



Angela Rilka



Margit Hocker

Die Geschäftsstelle

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

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

Geschäftsführung: Stefanie Wunder stefanie.wunder@vfl-herrenberg.de 895 58 24
 Mitgliederverwaltung: Beate Birnbaum beate.birnbaum@vfl-herrenberg.de 895 58 21
 Studioverwaltung: Angela Rilka angela.rilka@vfl-herrenberg.de 895 58 23
 Kurse, KiSS: Margit Hocker margit.hocker@vfl-herrenberg.de 895 58 23

Impressum:

Herausgeber: VfL Herrenberg, Stefanie Wunder, Schießmauer 6, 71083 Herrenberg

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

Realisation: **JOB ■ BÜRO FÜR GESTALTUNG**, Herrenberg-Gültstein

Bildnachweis:

Jürgen Metz: Seiten 11+12, 16+17, 20-24, 28, 34, 38+39, 44-49

Hans Lalka: Seiten 36+37

Bankverbindungen:

Kreissparkasse Herrenberg
 Konto 1 001 400, BLZ 603 501 30
 BIC: BBKRDE6BXXX
 IBAN: DE26603501300001001400

Volksbank Herrenberg-Rottenburg

Konto 960 004, BLZ 603 913 10
 BIC: GENODES1VBH
 IBAN: DE61603913100000960004

Spendenkonto:

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

E-Mail-Verteiler:

Wir möchten Verwaltungskosten einsparen und einen E-Mail-Verteiler aufbauen. Bei 5.000 Mitgliedern ist der Postaufwand kein Pappenstil und inzwischen recht kostenintensiv. Wenn Sie uns darin unterstützen möchten, freuen wir uns über Ihre Emailadresse. Bitte an info@vfl-herrenberg.de



WERBUNG · einfach · schnell · preiswert



Xalinoprint • Marie-Curie-Straße 4 • 71083 Herrenberg-Gültstein • Tel. 07032 / 320 90 40 • info@xalinoprint.de



hess + raab
 architektenpartnerschaft

stuttgarter strasse 7
 71126 gäufelden
 tel. 07032 - 330830
www.hess-raab.de



KRAFT KONDITION KOORDINATION

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

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

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



METALLBAU EPPLE
 Schlosserei und Metallbau

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



holczer:radsport



**IHR FAHRRADLADEN
2X IN HERRENBERG**



Grünwaldstraße 6
71083 Herrenberg-Gültstein
Tel. 0 70 32 - 91 59 56
www.specialized-stuttgart.de



holczer:radsport

Horber Straße 61
71083 Herrenberg
Tel. 0 70 32 - 248 20
www.holczer-radsport.de