

AUSGABE
01/17

HERRENBERG



SPOTLIGHT

6. AUSGABE 1/2017 - APRIL BIS SEPTEMBER 2017



DIE FREILUFTSAISON KANN KOMMEN

NEUER GESCHÄFTSFÜHRER TIMO PETERSEN

FAMILIENGERECHTE ANGEBOTE DER KISS

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

KERN Kanzlei
Dr. Eberhard Kern



Rhythmus und Bewegung...

nicht nur ein Thema im Sport, sondern auch eine Frage des eigenen Standortes...
Der Jerg Ratgeb Skulpturen-pfad gibt Antworten!
Führungen: 07032 924 320

Herrenberg

Liebe Vereinsmitglieder, sehr geehrte Freunde des Sports

10 Jahre ist es her...

...dass Steffi Wunder ihre Tätigkeit als VfL Geschäftsführerin – zunächst in Teilzeit – aufgenommen hat. Zum Jahreswechsel folgte sie nun einer neuen beruflichen Herausforderung in der Nähe Ihres Heimatortes. Es war ein sehr erfolgreiches und spannendes Jahrzehnt und Steffi Wunder hat dem VfL Herrenberg »gut getan«. Mit Ihrem Wirken und Ihrem großen Engagement hat sie einen großen Beitrag auf unserem Weg zu einem modernen und fortschrittlichen Sportanbieter geleistet. Dafür sagen wir alle ganz herzlich Danke und wünschen Ihr sowohl privat als auch beruflich alles Gute!

(K)ein neues Gesicht...

...ist seit April zu sehen. Timo Petersen wird die Geschäftsführung übernehmen. Bereits im Jahr 2005 begann der gebürtige Affstätter in unserem Verein als Zivi und Trainer. Ab dem Jahr 2010 war er BA-Student und seinen Master absolvierte er par-

allel zum Geschäftsführerjob beim MTG Wangen e.V. Nach 3 Jahren »in der Fremde« kehrt er nun zu »seinem VfL« zurück. Wir freuen uns auf den Rückkehrer und wünschen Ihn einen guten Start und ein erfolgreiches Wirken.

Gespräche zur Weiterentwicklung des Sportareals »An der Schießmauer« wieder intensiviert

Die Themen sind bekannt: ausreichend Sportflächen für die Fußballer, miserabler Zustand der Damenkleideräume und der Stadiongaststätte sowie der genannte Parkplatzmangel. Im Zuge der Planungen zur Stadtentwicklung sind wir mit Stadtverwaltung und Gemeinderat in engem Kontakt. Wir sind zuversichtlich, dass im laufenden Jahr die Weichen für eine gute Gesamtlösung gestellt werden können.

Parkplatznot tagsüber etwas entschärft

Eine Parkscheibenregelung ist lästig, aber nur so ist es gelungen, die Dauerparker wegzubekommen. Durch die 3-Stunden-

Regelung wochentags von 8 bis 18 Uhr haben wir vor dem VfL-Center und insbesondere entlang des Volksbank-Stadions mehr Parkmöglichkeiten für unsere Centerbesucher. Dennoch ist die jetzige Situation keine Dauerlösung. Es fehlt einfach an ausreichend Parkflächen, insbesondere, wenn Besucher von Moschee, Fußball und VfL-Center zeitgleich parken wollen.

Danke sagen...

...möchte ich im Namen des Vereinsvorstands allen, die sich sportlich oder ehrenamtlich für den Verein einbringen. Es ist nicht selbstverständlich freie Zeit zu opfern – selbst wenn es für eine gute Sache ist. Lasst uns alle gemeinsam weiter daran arbeiten, den VfL Herrenberg im Sinne seiner Leitwerte »Verbindend – fortschrittlich-Leistungsstark« weiterzuentwickeln.

Ihr

Werner Rilka

Inhalt

Rubriken

Interview	4
Forum für Ehrenamt	8
Outdoor	8
Projekt American Football	10
Fitness-Studio	12
Studio Kurs	14
Kindersportschule KiSS	16
Wandertipp	27
Sportabzeichen	53
Vorstand / Impressum	53
Geschäftsstelle	54

Abteilungen

Badminton	18
Basketball	20
Cheerleading	22
Freizeitsport	24
Fechten	26
Fußball	27
Handball	30
Kampfkunst	32
Leichtathletik	34
Radsport	36
Schwimmen	38

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

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

»Wenn so ein Angebot kommt...

...muss man zugreifen.« – Interview Timo Petersen



Volker Lehmkühl interviewte den neuen Geschäftsführer des VfL Herrenberg

Seit April ist Timo Petersen der neue Geschäftsführer des VfL Herrenberg. Im Sportlight-Interview spricht das »Eingewächs« über seine Motivation und kommende Herausforderungen.

Hallo Timo, willkommen zurück! Wie geht's?

Vielen Dank, mir geht es bestens! Ich freue mich, dass wir nach unseren Jahren in Wangen die berufliche und familiäre Situation wieder vereinen können. Auch wenn meine Frau, unser Sohn und ich das schöne Allgäu ein wenig vermissen werden. Wir stammen beide aus Herrenberg beziehungsweise Affstätt, haben hier Familie, viele Freunde und Kontakte. Das alles an einem Ort zusammenführen zu können, ist ein richtig gutes Gefühl.

Viele im Verein kennen Dich. Dann warst Du eine ganze Weile weg. Erzähl doch mal.

Ich war vor vielen Jahren Zivildienstleistender beim VfL und habe dann während meines Studiums der BWL und Amerikanistik in Würzburg, nebenberuflich als Trainer im VfL-Center gearbeitet. Anschließend hat mir der VfL ermöglicht, als erster BA-Student für den Verein die Arbeit auf-

Vita

Timo Petersen, Jahrgang 1985
Geboren in Herrenberg-Affstätt
Verheiratet, ein Sohn.

Ausbildung: Zivi beim VfL, nebenberuflicher Trainer, Studium Gesundheitsmanagement und Betriebswirtschaft

zunehmen und mein Studium fortzuführen. Im Anschluss konnte ich weiter für den Verein tätig sein und habe nebenberuflich ein Masterstudium mit den Schwerpunkten Betriebswirtschaft und Marketing begonnen. Dann kam, noch vor dem Abschluss, das Angebot der MTG Wangen, dort als Geschäftsführer anzufangen. In diesem Job habe ich dreieinhalb Jahre gearbeitet und parallel mein Studium abgeschlossen.

Ist die MTG Wangen mit dem VfL Herrenberg vergleichbar?

Ja durchaus. Die MTG hat etwa 4.100 Mitglieder, besitzt ein tolles Sportvereinszentrum und arbeitet sehr innovativ. Das war eine tolle Zeit in einem tollen Verein, von der ich sehr profitiert habe. Aber wenn ein Angebot, wie das des VfL kommt, muss man zugreifen. Die Nähe zur Familie und zu Freunden hat mit dem Ausschlag gegeben.

Es gibt sicherlich auch fachliche Gründe, wieder für den VfL zu arbeiten?

Ja, viele sogar (lacht). Einerseits ist der VfL natürlich mein Heimatverein. In mehreren Gesprächen mit der Vereinsführung haben wir aber auch ausgelotet, wie die jeweiligen Vorstellungen aussehen und welche Pläne es gibt. Ich weiß ja, mit welcher hohen Professionalität hier vom Vorstand, meiner Vorgängerin Steffi Wunder und dem ganzen Team aus haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern gearbeitet wurde und wird. Von daher ist mir die Entscheidung auch aus beruflicher Sicht leichtgefallen.

Hand aufs Herz, mit der Sicht von außen: Wie ist der VfL Herrenberg aufgestellt?

Es ist schon eine besondere Situation, zwei Großvereine aus dem gleichen Verband so intensiv zu kennen. Was auffällt ist, dass alle erfolgreichen Vereine aus ihrer Tradition heraus Schwerpunkte haben, die jeweils sehr individuell sind. Von daher ist es schwer, einen Vergleich zu ziehen. Dass der VfL mit seiner Abteilungsstruktur, der breiten ehrenamtlichen Basis und dem VfL-Center gut aufgestellt ist, war mir aber schon vorher klar.

Welche Herausforderungen siehst Du auf den VfL zukommen?

Letztendlich müssen auch die Vereine auf Megatrends reagieren. Angefangen beim demographischen Wandel, dass die Gesellschaft immer älter wird, über die Individualisierung bis hin zu Veränderungen in der Arbeitswelt – alles zusammen wirkt sich intensiv auf die Arbeit im Verein aus. Schon in der Vergangenheit haben sich der VfL und andere Großvereine immer schon an geänderte Bedingungen angepasst. Einerseits kamen und kommen die Mitglieder über das Interesse an einer bestimmten Sportart zum Verein. Andererseits stellen der Wunsch nach individueller Lebensgestaltung und die Flexibilisierung der Arbeitswelt die Vereine vor neue Anforderungen. Kinder, Jugendliche und Senioren erreichen wir einfacher als Men-



Timo Petersen, frischgebackener Geschäftsführer des VfL Herrenberg

schen, die den ganzen Tag arbeiten und zeitlich stark eingespannt sind. Hier passgenaue, attraktive Angebote zu machen, sehe ich als spannende Aufgabe. Das kann auch abteilungsübergreifend sein, das ist eine Frage der Kommunikation. Mit dem Sportsfinder auf seiner Internetseite hat der VfL schon einen wichtigen Schritt gemacht.

Gibt es konkrete Punkte, die Du angehen möchtest?

Ich bin keiner, der aus Prinzip alles umbiegt. Gemeinsam mit dem Vorstand sind Strategien angedacht, die mittel- und langfristig die Attraktivität des VfL steigern sollen. Ich lasse mir aber bewusst ein paar Monate Zeit, will viele Gespräche führen, zuhören und werde dann die Situation analysieren.

Welche Rolle spielt das Ehrenamt bei Deiner Arbeit?

Vor allem auf der Funktionärssebene, etwa bei Abteilungsleitern, wird es generell immer schwieriger, Leute zu finden, bei Übungsleitern stagniert die Zahl „nur“. Das Ehrenamt ist das höchste Gut und das Herz eines Vereins. Hier von Seiten der Geschäftsstelle für Entlastung zu sorgen und die gemeinsamen Interessen zu stärken, ist eine zentrale Daueraufgabe.

Geschäftsführer in einem Verein mit 5.000 Mitgliedern ist kein Job von neun bis fünf. Bleibt da überhaupt noch Zeit für eigene sportliche Aktivitäten?

Mein Herz schlug über Jahre für den Triathlon. Heute laufe ich gelegentlich oder steige aufs Rennrad. Aber seit meiner

aktiven Zeit hat sich die Konfektionsgröße schon verändert (lacht). Ich hoffe, das ändert sich wieder.

Timo, vielen Dank für das Gespräch.

Interview: Volker Lehmkühl

Weiterbildung als Motivationsschub

Ehrenamtliche als qualifizierte Übungsleiter

Das Forum für Ehrenamt im VfL unterstützt die vielen freiwilligen Helferinnen und Helfer des Vereins bestmöglich und vielseitig. Neben Coaching Sessions bietet der Verein deshalb regelmäßig Schulungen an. Zum Beispiel die Fortbildung unserer Diplom-Sportlehrerin Martina Hörmann zu Spielen und Übungen für die ältere Generation. 14 Trainer aus den Abteilungen und dem Center Team können ihr erlerntes Wissen jetzt in ihre Sportstunden einbauen.

Apropos C-Lizenz

Die erste staatlich geprüfte Stufe für Übungsleiter ist die C-Lizenz. Beim VfL wurden in den vergangenen vier Jahren 75 Trainer zum Fitness- und Gesundheitstrainer C ausgebildet. Die Lizenz wird vom Schwäbischen Turnerbund STB und einem Vertreter des Schulamtes abgenommen und beinhaltet ein breites Basiswissen hinsichtlich Physiologie, Trainingslehre, Didaktik und Praxis. Die Lerninhalte sind

umfangreich, fachlich anspruchsvoll aber auch praxisorientiert. Etwa 35 Absolventen stammen aus den Abteilungen des VfL. Hier ist die breite Basisausbildung sehr wertvoll und eine große Bereicherung des Trainingsbetriebs. Eine Besonderheit ist die Ausbildung vor Ort im VfL-Center. An vier Wochenenden drücken die Teilnehmer von Freitagabend bis Sonntagmittag die Schulbank im multimedial ausgestatteten „Karl-Haug-Raum“. Für die praktischen Übungen geht es dann nebenan in unsere Sporthallen.

Ein Gewinn für alle Beteiligten

Auch die Lehrkräfte kommen sehr gerne zu uns, können sie doch im Center auf ein breites Spektrum an Kleingeräten und Hilfsmitteln zurückgreifen. Der zweitägige Prüfungslehrgang findet dann in einer Sportschule des STB statt. Zusätzlich zu dieser Breitensport-Lizenz gibt es weitere sportartspezifische Ausbildungen, etwa für Basketballer, Fußballer, Handballer und Turner. Übrigens: Gleich vier VfL-Trainer sind vom WLSB/STB zum Referenten ausgebildet und führen Teile der Ausbildung selbst durch.

Eine breite, aktuelle und qualifizierte Ausbildung sind sowohl im Studio, als auch in den Abteilungen notwendig. Mit der C-Lizenz und anderen Fortbildungen erarbeiten sich unsere Trainer wertvolles Wissen und eine breite Erfahrung. Davon profitieren sowohl die Abteilungen, die motivierten Nachwuchs binden, als auch die Mitglieder, die fundierte und abwechslungsreiche Trainingseinheiten erhalten.

Jürgen Metz



Oben:
Gelernt ist gelernt – Axel Flettner, neuer C-Lizenz-Inhaber „bereichert“ ab sofort seine Freizeitsportgruppe am Donnerstag mit abwechslungsreichen und koordinativ anspruchsvollen Übungen.

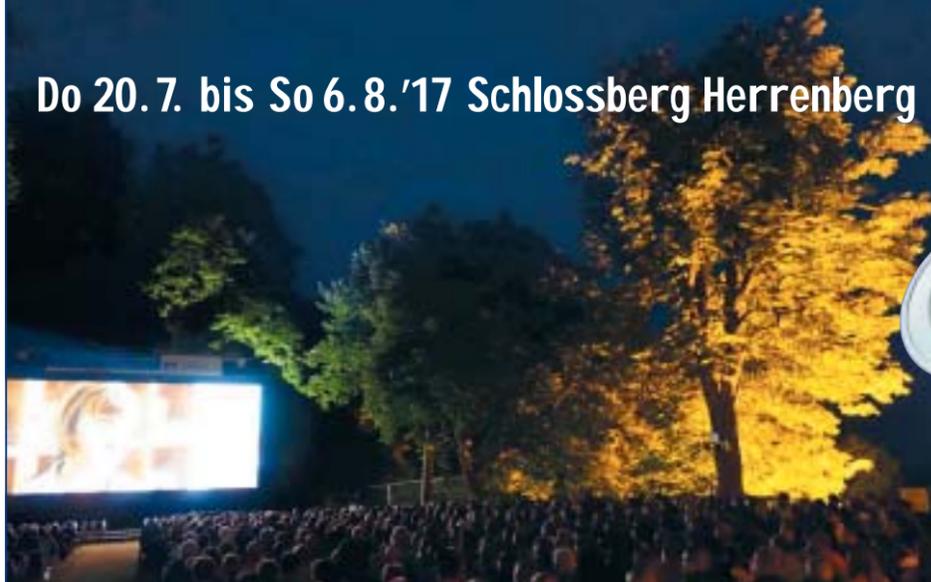
Rechts:
Die ehrenamtlichen Kassensprüfer Christa Löffelhard und Walter Müller bei der Arbeit



„Hirnen“ und Konzentration für die C-Lizenz: auch die theoretische Ausbildung nimmt einen breiten Raum ein.

Do 20.7. bis So 6.8.'17 Schlossberg Herrenberg

23. Sommerkino
nachts





Tickets online unter: www.kinomacher.de
Gutscheine ab sofort erhältlich
bei Gäubote, Geschäftsstelle Bronntor

Die Freiluftsaison kann kommen...

...mit den vielfältigen Angeboten der VfL-Abteilungen

Mit dem Ball, auf dem Rad, zu Fuß oder im Wasser: In der warmen Jahreszeit gibt es beim VfL zahlreiche Möglichkeiten, sich sportlich zu bewegen.

Auch in diesem Sommer – beliebt und etabliert: Sport im Park. Immer Di 8.15 bis 9.00 Uhr und Do 18.00 bis 18.45 Uhr im Otto'schen Garten

Bewegung im Freien ist von klein auf wichtig für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung. Die Fachleute des VfL und seiner Abteilungen sind die richtigen Ansprechpartner.



Von 8 auf 42 in nicht mal vier Monaten

Der Traditionssport American Football hält Einzug in Herrenberg



Nachdem das Projekt American Football beim VfL mit acht Spielern und ohne Coach im November 2016 begonnen hatte, stehen wir jetzt mit 42 Spielern und vier Coaches auf dem Feld. Tendenz weiter steigend! Bereits elf Spieler der Herrenberg Raptors (Raubsaurier) besitzen eine Ausrüstung und trainieren darin regelmäßig mit voller Begeisterung, so wie die anderen Jungs auch.

Nach viel Werbung durch die Jungs selbst in ihren Freundeskreisen wächst das Team wöchentlich um Spieler und Coaches.

Organisation und Präsentation der Mannschaft

Geplant sind auch Testspiele im April und Mannschaftspräsentationen nach der Abteilunggründung. Ende März wurde das Projekt durch die Jungs selbst dem VfL-Vorstand präsentiert und wird auch bei der Klausur in Göttelfingen ein Thema sein. Beim Stadtfest Herrenberg, werden einige der Jungs die Raptors präsentieren. Flyer und Plakate für die weitere Werbung sind in Bearbeitung. Auch eine Website haben wir schon aufgebaut, mit den Webmastern Andreas Uhlig und Franzisca Gerlach. Die Namen für die Funktionäre und der Vorstand der Abteilung American Football stehen schon größtenteils fest.

Raptoren spielen auf Sieg

Die Raptors haben einen großen Zusammenhalt und viel Motivation. Am Super Bowl Sunday haben sich neun der Jungs Ausrüstung gekauft und sich abends im VfL Center eingefunden und gemeinsam mit Andreas Uhlig und Franzisca Gerlach den Super Bowl angeschaut. Natürlich wurde in der Zeit vor dem Kickoff noch ein wenig trainiert. Mit dieser Motivation lässt sich prima arbeiten. Jetzt kämpfen die

Jungs drum Abteilung zu werden und dann 2018 auf dem Feld zu stehen und ihre ersten Siege nach Hause zu bringen.

Jede und jeder kann mitmachen!

Da es keine bestimmten Ansprüche an Spieler gibt, außer natürlich die Begeisterung für Football, kann jeder spielen. Football ist für Jedermann und ein Integrationssport. Wir haben auch nichts gegen Mädels. Wir Mädels können genauso Football spielen und würden uns auch sehr über weiblichen Zulauf freuen. Die Eltern der Spieler können gerne auch mitwirken. Noch immer können wir Coaches, Schiedsrichter und Helfer gebrauchen. Jeder ist bei uns willkommen.

Franzisca Gerlach



American Football

Unsere Trainingszeiten

Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr Haslach
Sportplatz Häring
Freitag 20.30 – 22.00 Uhr Affstätt Sporthalle
Kontakt: Andreas Uhlig, 07457/697510



Motivation und Kontrolle im Studio

Die neuen, digital vernetzten Trainingsgeräte kommen sehr gut an

Wie bereits in der letzten SpoRtlight-Ausgabe berichtet, hat der VfL Herrenberg für sein Fitness- und Gesundheitsstudio in zehn neue Kraft- und sechs neue Ausdauergeräte investiert. Die Produkte des Marktführers Technogym verfügen über eine moderne, digitale Trainingssteuerung. Elektronische Anzeigen geben ein

direktes Feedback zur optimalen Bewegungsausführung. Die Ausdauergeräte verfügen über einen Internetzugang und die Möglichkeit Strecken im Freien nachzulaufen, die auf dem großen Monitor angezeigt werden. Für gute Unterhaltung während einer langen Einheit auf Laufband oder Crosstrainer ist also gesorgt.

Startprobleme sind überwunden

Nachdem der Start im vergangenen Sommer, aufgrund von Softwareproblemen zunächst etwas holprig war, hat der Hersteller zwischenzeitlich alle Probleme gelöst und das Training an den neuen Geräten läuft wie gewünscht. Wie bei vielen tech-

nischen Neuigkeiten war auch hier aller Anfang schwer, doch können wir uns nun umso mehr über die neue Art des Trainings freuen. In diesem Zusammenhang entschuldigen wir uns nochmals bei unseren Kunden für die kleineren Unannehmlichkeiten im vergangenen Sommer / Herbst. Ein großes Lob geht hierbei auch an unsere Trainerinnen und Trainer des VfL Centers, die seitdem schon über 850 Trainingsgäste in die neuen Geräte und die Bedienung per Digitalarmband oder Smartphone-App eingewiesen haben und dabei selbst mit den anfänglichen Problemen zu kämpfen hatten. Mit einer großen Portion Geduld und tollem Einsatz haben Sie diese Situation jedoch klasse gemeistert.

Trainieren mit der App

Der Trend zeigt, dass sich nicht nur die Fitness- und Gesundheitsbranche, sondern die gesamte Gesellschaft immer stärker digitalisieren. Der alltägliche Sport wird schon jetzt von unzähligen Apps, Pulsuhren mit GPS-Funktion oder Activity-Trackern begleitet. Eine Entwicklung, die noch lange nicht zu Ende ist.

Das VfL-Center setzt gerade deshalb auf die digitale Vernetzung der Geräte. Als Online-Plattform dient die kostenlose App »My Wellness« von Technogym. Über das Internet wird dort jede im VfL Center absolvierte Trainingseinheit in der „Datenwolke“ gespeichert. VfL-Mitglieder können ihren Trainingsstand jederzeit und überall online abrufen und haben dadurch den direkten Zugriff auf seinen persönlichen Trainingsplan. So kann man sich beispielsweise vom Trainer ein virtuelles Workout für den Urlaub oder die Geschäftsreise erstellen lassen und sich

damit unterwegs fit halten. Kleine Videos helfen, die Übungen richtig auszuführen. Auch das eigenständige Bearbeiten des Trainingsplans ist möglich.

Ein weiteres tolles Werkzeug ist die Einsicht in den wöchentlichen Kursplan – mit der Erinnerungsfunktion verpasst man keinen Kurs mehr. Zudem ist es möglich, auch sportliche Aktivitäten außerhalb des VfL Centers in das persönliche Trainingstagebuch einfließen zu lassen, und andere Fitnessapps wie RunKeeper, Polar oder FitBit mit diesem zu verknüpfen. So wird jeder Waldlauf und jede Fahrradtour auf dem persönlichen Fitnesskonto gespeichert.

Chris Ansel

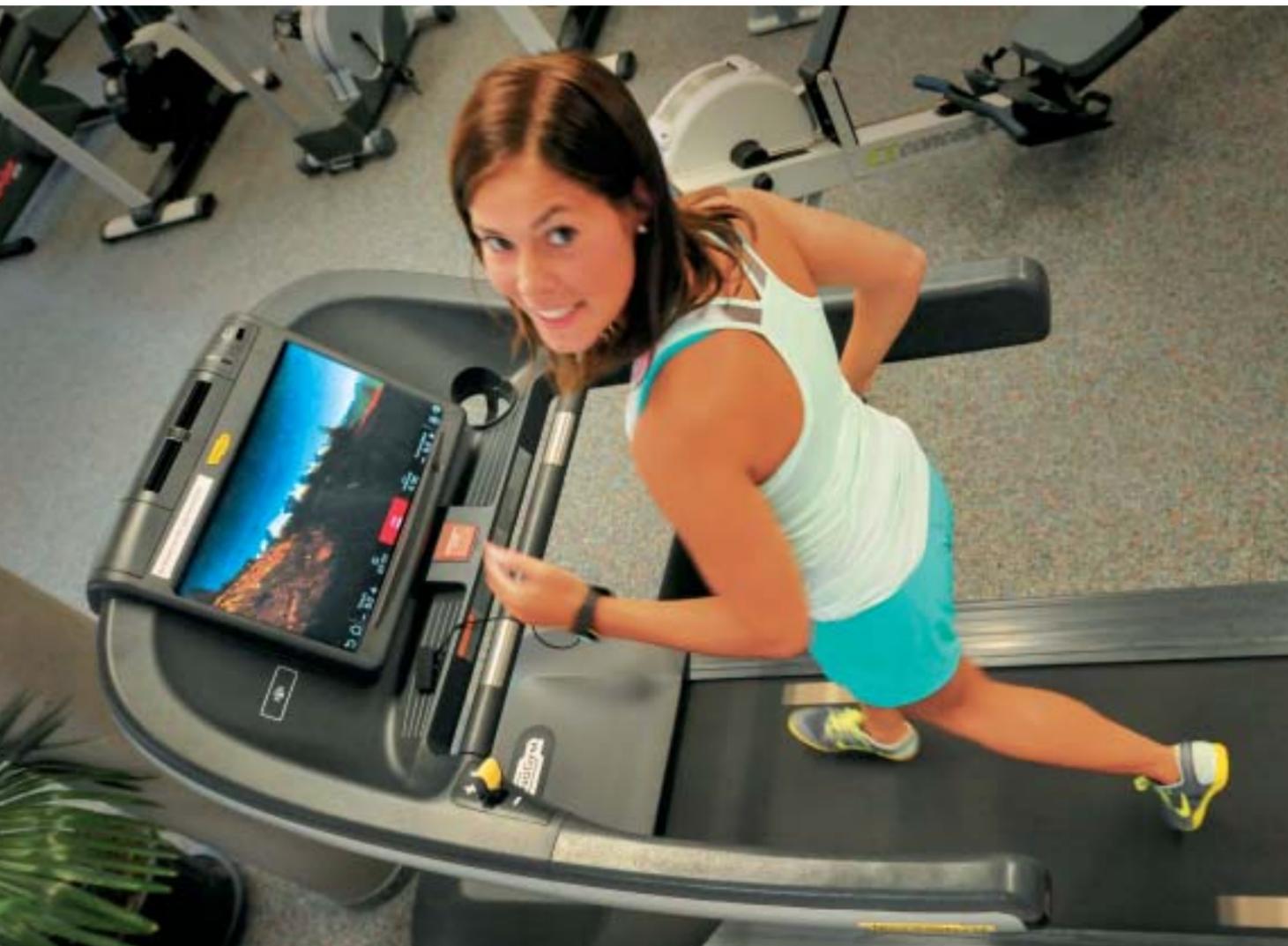
Alle Features der App im Überblick:

- Virtuelles Workout im Urlaub oder Zuhause möglich
- Selbständige Bearbeitung des Trainingsplans
- Volle Übersicht während des Trainings
- Pausenanzeige auf dem Smartphone
- Gesamtüberblick der körperlichen Aktivität
- Verknüpfung mit anderen Fitness-Apps wie Polar, RunKeeper, FitBit u.v.m



Fitness-Studio

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





Fitte Eltern – Sporteln mit oder ohne Kind

Passgenaue Angebot für Familien

Viele Mütter wollen nach der Geburt, wenn die Rückbildung abgeschlossen ist, wieder ihre alte Fitness erlangen. Auch Väter in Elternzeit suchen einen sportlichen Ausgleich zum Familienalltag. Wo aber während des Trainings hin mit dem Kind? Das VfL Center Herrenberg bietet hier gleich zwei Möglichkeiten an. Mütter und Väter können zu einem Kurs besuchen oder im Studio trainieren und solange ihre

Babys und Kleinkinder in der Kinderbetreuung des VfL Centers beaufsichtigen zu lassen. Oder Mütter besuchen den neuen Kurs »Fit für Mamas« und nehmen ihre Kinder einfach mit in den Kursraum.

Fit mit Kind

Der neue Kurs »Fit für Mamas« ermöglicht Müttern, die ihre Kinder nicht in die Betreuung geben wollen, ihre Fitness zu

verbessern und gleichzeitig ihr Baby bei sich zu haben. Zufrieden krabbeln die Babys dienstagsmorgens durch die Halle und schauen interessiert, was die Mamas da alles so machen. Immer wieder werden die Babys aber auch mit in das Fitness-Programm einbezogen und als Fitnessgerät verwendet.



Fit für Mamas - Outdoor

In den Sommermonaten findet der Kurs bei gutem Wetter draußen statt. Neben Ausdauerseinheiten gibt es hier Kräftigungsblöcke mitten in der Natur. So trainiert man nicht nur seinen Körper, sondern bekommt noch eine extra Portion frische Luft und Licht kostenlos dazu.

Kinderbetreuung im VfL Center

Für alle Mamas und Papas, die eine Stunde ungestört trainieren möchten, gibt es seit über 20 Jahren die Kinderbetreuung im VfL Centers. Immer vormittags ist das Kinderbetreuungsteam rund um Gaby Bərbalk, Eva-Maria Thomas und Brigitte Mohr für Ihre Kinder da. Während Sie sich in den Fitness- und Gesundheitskursen fit halten, im Studio an den Geräten trainieren oder in der Sauna entspannen, werden Ihre Kinder von unserem geschulten Fachpersonal betreut.

Die Kinderbetreuung ist ein kostenloses Angebot für unsere Kunden und ohne Voranmeldung möglich.

Bei Interesse einfach innerhalb der Öffnungszeiten vorbeikommen.

Das Kinderbetreuungs-Team freut sich auf Sie!

Andrea Baur, Leiterin der KiSS



Öffnungszeiten

Montags	8.45 Uhr - 11.30 Uhr
Dienstags	8.45 Uhr - 11.30 Uhr
Mittwochs	8.45 Uhr - 11.15 Uhr
Donnerstags	8.45 Uhr - 11.30 Uhr
Freitags.....	8.45 Uhr - 11.30 Uhr
Samstags	geschlossen
Sonntag.....	9.00 Uhr - 11.45 Uhr



Vielfalt des Sports in der KiSS

Mit tollen Grundlagen in die Abteilung wechseln

Das Ziel der Kindersportschule (KiSS) besteht in der Vermittlung der sportmotorischen Grundlagen und – ganz wichtig! – in der Vermittlung der Freude an der Bewegung. Die KiSS-Kinder sollen Spaß an der Bewegung und dem lebenslangen Sporttreiben finden. In den KiSS-Gruppen, beginnend bei den Zwergen 1 im Alter von 3 Jahren bis zur Stufe 4 mit 8 Jahren, wird durch eine breite Ausbildung und späte Spezialisierung eine optimale motorische Entwicklung bei den Kindern gefördert. Die

Kinder werden immer nach Jahrgängen in Gruppen eingeteilt, so dass eine optimale altersspezifische Förderung möglich ist.

Sportmotorische Grundlagen bei den Zwergen

Bei den Zwergen 1 und 2 (3 bis 5 Jahre) erfolgt eine Entwicklungsförderung durch Bewegung unter Einsatz von verschiedenen Klein- und Großgeräten. Die motorischen Grundlagen werden spielerisch anhand von Bewegungslandschaften erlernt.

Sportartbezogene Grundlagen in den Stufen 1 und 2

In den Stufen 1 und 2 (5 bis 7 Jahre) sammeln die Kinder spielerisch Erfahrungen mit den einzelnen Sportgeräten und erhalten eine allgemeine motorische Grundausbildung. In diesem Alter werden wichtige Grundlagen für die späteren Sportarten gelegt. So wird die Körperspannung trainiert, vielfältige Bewegungserfahrungen gesammelt, viel koordinativ gearbeitet und erste Ballspiele erlernt. Die Kinder machen in diesem Alter große Fortschritte u.a. bei dem Umgang mit dem Ball.



Kooperationen mit den Abteilungen in den Stufen 3 und 4

In den Stufen 3 und 4 (7 bis 9 Jahre) erfolgt eine spezielle sportliche Grundausbildung in den verschiedenen Sportarten, es werden erste Wettspiele gemacht und Mannschaftsballspiele erlernt. Es erfolgt außerdem die erste Einführung sportartspezifischer Techniken und Verhaltensweisen. Die Entwicklung von Fairness und Ehrgeiz spielt in diesem Alter eine große Rolle. Deshalb werde auch Spiel zur Verbesserung der Teamarbeit gemacht.

Schnupperstunde durch. Andere Abteilungen bieten im Rahmen ihres regulären Trainings eine extra Schnupperstunde für die KiSS-Kinder an. So können die Kinder direkt das Umfeld und die Art des Trainings der jeweiligen Sportart kennenlernen. Die KiSS-Kinder nehmen mit großer Freude an den Schnupperstunden teil und finden so »ihre« Sportart, in der sie weitermachen wollen.
Andrea Baur



Kindersportschule KiSS
Andrea Baur, Tel. 07032/895 58 19
andrea.baur@vfl-herrenberg.de

Weiterführung in die Abteilungen

Die Kindersportschule hat das Ziel, die Kinder nach der Grundlagenausbildung in die Abteilungen des VfL Herrenbergs weiterzuführen. Deshalb erfolgen in der Stufe 3 und 4 Kooperationen mit den verschiedenen Vereinsabteilungen. Manche Abteilungen kommen extra in unsere KiSS-Stunden und führen mit den KiSS-Kindern eine



Informationen

Genauere Informationen zur Kindersportschule finden sie auf der Homepage der Kindersportschule Herrenberg oder per Mail bei Andrea Baur (kiss@vfl-herrenberg.de).

Oben links:
Die KiSS beim Besuch in der Badminton-Abteilung

Oben:
Viel Spaß an der Kletterwand



Aufstieg in die Landesliga ist perfekt

Auch der Badminton Nachwuchs agiert immer erfolgreicher



Training mit Stützpunkt-Trainer Thomas Focken.

Bereits im Dezember fand die U19 Bezirks-Jugend-Mannschaftsmeisterschaft in der Längenholzhalle statt. Im Endspiel bezwang unsere Mannschaft das Team aus Altshausen und wurde Turniersieger. Die-

ser Erfolg bedeutet gleichzeitig die Qualifikation zur Baden-Württembergischen Mannschaftsmeisterschaft. Im Perspektiv-Ranglisten Turnier in Gomaringen glänzte der VfL-Nachwuchs ebenfalls. Ins-

gesamt 14 Teilnehmer stellte der Gäuclub in den Altersklassen U11 bis U17. Mit zwei Turniersiegen und vier zweiten Plätzen war der VfL-Nachwuchs der erfolgreichste Verein.



Training mit Stützpunkt-Trainer Thomas Focken.

Stillstand gleich Rückschritt

Die Entwicklung im Schüler- und Jugend-Badminton ist bemerkenswert. Die Erfolge sind da, aber ausruhen will sich darauf niemand. Zum einen versucht die Abteilung für die älteren Jugendlichen einen Leistungsstützpunkt zu etablieren und zum anderen ist man immer wieder bereit, in die Jüngeren zu investieren. Die KiSS war wiederholt für ein Schnuppertraining zu Gast. Wer hier Interesse und Talent mitbringt und sich für diese schnelle, attraktive Sportart entscheidet, kann sich kräftig entwickeln.

Nicht nur die Gans musste Federn lassen...

...auch der Gegner der zweiten Mannschaft hatte das Nachsehen. Mitkonkurrent Gomaringen wurde am letzten Spieltag der

Rückrunde mit 5:3 geschlagen. Damit wurde der Aufstieg in die Landesliga perfekt gemacht. Mit dem Aufstieg verbunden ist eine Aufstiegsprämie des VfL Hauptvereins in Höhe von 1500,- Euro. Die Vorstandschaft des VfL hat sich zur Aufgabe gemacht, alle Abteilungen im leistungsbezogenen Erwachsenen- und A-Jugend Sport zu fördern. Durch eine Grundförderung werden gleichzeitig alle Abteilungen finanziell unterstützt. Aufstiegsprämien gibt es abhängig von der Leistungsebene, in der gespielt wird. Auf Bezirksebene erhält man zum Beispiel 500,- Euro je Aufstieg erhalten. Da im Badminton der Aufstieg in die Landesliga gelungen ist, ist die Prämie entsprechend höher und kann unter anderem in Trainer und Material investiert werden.

Dietmar Hechler

Badminton

Abteilungsleiter:	Dietmar Hechler	dietmar@hechler-home.de
Stellv. Abteilungsleiter:	Thomas Heß	theess@t-online.de
Jugendleiter/Stellvertr.:	Julia Fleck / Claus Fleck	
Sportwart:	Achim Seidel	achim.michaela@t-online.de

Trainingszeiten in der Längenholzhalle

Mittwoch und Freitag: Kinder u. Jugend 6-17 Jahre, Anfänger und Fortgeschrittene	19.00 – 22.00 Uhr	Trainer: Joshua Fabian, Dietmar Hechler, Thilo Stumpf, Jan-Hendrik Kalte
Erwachsene – Mittwoch und Freitag: Aktive u. Mannschaftsspieler	19.30 – 22.00 Uhr	Trainer: Jan-Hendrik Kalte und Shabal Ahmed
Hobbyspieler	20.00 – 22.00 Uhr	Trainer: Dietmar Hechler

Großer Zuwachs im Erwachsenen-Bereich

Meisterschaft perfekt!



Die Herrenberg Hurricanes starten auch kommende Saison wieder mit zwei Mannschaften. Aufgrund der aktuellen Personalsituation können sie sich dies auch wieder erlauben. Dadurch sollten auch alle Spieler auf genug Spielzeit kommen – den richtigen Einsatz und Trainingsbeteiligung vorausgesetzt. Trainer Sebastian Haupt und Spielertrainer Christoph Küpfer sorgen sich gleich um beide Teams. Mit Albrecht Syring hat man auch kompetente Unterstützung für die zweite Mannschaft gefunden, falls die Spiele mal parallel sind. Abteilungsleiter Ronnie Gründler: »Ich bin mit der aktuellen organisatorischen Situation zufrieden. Basti und Chris leisten hervorragenden Einsatz, gute Vorbereitungen sowie sauber strukturiertes

Training. Mit Boris Pailliat haben wir im Kassenbereich einen tatkräftigen Unterstützer was Finanzen und sonstige Themen angeht. In der Jugend sind Nima Khosrovan und Stacy Muse verlässliche Trainer. In jüngster Vergangenheit musste kein einziges Training ausfallen, im Verhinderungsfall wird unkompliziert nach Ersatz geschaut. Und mit David Schubert-Medinger haben wir einen direkten Ansprechpartner im VfL-Center.

Nachwuchstalente gesucht

Im Bereich zwischen 14 und 17 Jahren, ein sehr gutes Alter um Basketball zu lernen, gibt es Platz für weitere Interessierte. Mit Trainer Nima Khosrovan, der mittlerweile eine C-Trainer-Qualifikation aufweisen kann und motiviert ist den jungen Nach-

wuchs zu fördern, bekommen die jungen Hurricanes auch eine hervorragende Basketball-Ausbildung.

Die Regeln – Zu kompliziert? Im Gegenteil!

Während im Fußball die wohl bekannteste komplizierte Regel das Abseits ist, gibt es im Basketball ein ganzes Sammelsurium an Regeln. Das schreckt viele ab – doch zu Unrecht findet Ronnie Gründler: »Es ist wichtig, dass man früh und spielerisch an das Regelwerk herangeführt wird. Nach einer kurzen Schnupperphase haben die meisten schon die wichtigsten Regeln begriffen und können sie praktisch umsetzen. In Summe sind die Regeln sogar klarer definiert als in vielen anderen Sportarten. In der Tat spielt die Zeit eine große Rolle im Basketball und die ist messbar. Da gibt es quasi kein nerviges Zeitspiel und deutlich mehr objektive Entscheidun-



gen. Jede Mannschaft hat 24 Sekunden Zeit, um ihren Angriff abzuschließen. Die Anzeigen verraten, wieviel davon noch übrig ist. Auch das Punktesystem ist überschaubar: Einen Punkt gibt's für jeden verwandelten Freiwurf, zwei Punkte für einen Korb aus dem Spiel heraus und drei Punkte für einen erfolgreichen Wurf von hinter der Dreipunktlinie. Den Rest lernt man dann im Laufe der Zeit.

Ronnie Gründler

Basketball	www.herrenberg-hurricanes.de info@herrenberg-hurricanes.de	
Abteilungsleiter:	Ronnie Gründler	0163 / 4238848
Stellv. Abt.leiter:	Christoph Küpfer	0176 / 32738968
Jugendleiter:	David Schubert-Medinger	0163 / 6649179 (Ansprechpartner im VfL-Center)
Trainer:		
U10, U12, U14, U16	Nima Khosrovan	0174 / 9553840
U18, U20	Stacey Muse	0175 / 8576879
Herren	Christoph Küpfer	0176 / 32738968
Damen/Mädchen*	Christoph Küpfer	0176 / 32738968
Freizeitspieler	Günther Schmickl	07032 / 24142
Trainingszeiten:		
U10/12/14/16	Mo & Mi 17:30 – 19:00	Kreissporthalle
U18/20	Mo & Mi 19:00 – 20:30	Kreissporthalle
Herren	Mo & Mi 20:30 – 22:00	Kreissporthalle
Freizeit	Mi 20:30 – 22:00	Aischbachhalle
Freies Training	Fr 19:00 – 22:00	Kreissporthalle
Damen/Mädchen*	*nach Bedarf	
Änderungen möglich, aktuelle Trainingszeiten online.		



Vom Spatz zum Adler

Interview mit Luca Schulz

Luca Schulz ist Mitglied bei den Eagles Cheerleadern. Lange Jahre allein als Junge in einem vermeintlichen Mädchensport. Bis heute fasziniert ihn dieser Sport und er vertritt das auch stolz nach außen. Trotz aller Vorurteile, als Junge dabei zu sein, ist es nicht immer leicht gewesen. Wir freuen uns, ihn bei uns im Team zu haben!

Luca: Seit wann machst du Cheerleading?

Seit 2008 bin ich dabei, damals noch bei den PeeWees, den Little Sparrows.

Wie bist du zu diesem Sport gekommen?

Durch meine Schwester. Sie hat sich beim Cheerleading angemeldet und ich bin mitgekommen. Dort wurde mir erklärt, dass Cheerleading nicht nur ein Mädchensport ist und dann hab' ich mich "einfach mal" angemeldet. Schon nach dem ersten Training war klar, das ist auch was für Jungs.

Jungs und Cheerleading. Viele denken, das ist ein Mädchensport. Wie passt das zusammen?

Anfangs dachte ich das auch. Doch wer mal beim Training zuschaut, sieht sofort, dass es neben Kreativität, Koordination und Beweglichkeit auch auf Kraft ankommt. Neben Tanzen und Bodenturnen bauen wir auch akrobatische Elemente wie Stunts und Pyramiden.

Was fasziniert dich an diesem Sport?

Die Vielfalt, die einem dieser Sport bietet. Es gibt immer wieder neue Herausforderungen und dass man bei Auftritten und

Meisterschaften zeigen kann, dass Cheerleading eben nicht nur Puschelschwingen ist. Sondern ein ernstzunehmender abwechslungsreicher Sport: Temperamentvoll, mit Tanzeinlagen aber auch mit Akrobatik durch die Hebe- und Wurffiguren – eben eine temporeichen Mischung aus allem.

Welches sind deine Lieblingsstunts?

Tic Toc, Full Up und Baskets, da geht richtig was ab auf der Bühne.

Du trainierst mit den Junior Black Hawks. Was war dein größter Erfolg mit diesem Team?

Unser größter Erfolg war auf jeden Fall die Teilnahme an der deutschen Meisterschaft 2016 in Dresden. Außerdem nehmen wir schon seit mehreren Jahren an den Baden-Württembergischen Landesmeisterschaften teil.

Welches sind deine nächsten Ziele?

Ich möchte mich auf jeden Fall in den Bereichen Partnerstunt und Tumbling weiterentwickeln. Außerdem möchte ich auch im Groupstunt anspruchsvolle Elemente bauen können.

Luca vielen Dank für das Interview.

Danja Deffner



Höhenflug auf Vertrauensbasis

Glossar

Flyer:

Cheerleader, die bei Pyramiden/Stunts den oberen Part in der Akrobatik belegen.

Partnerstunt:

eine Person hält das Gewicht eines Flyers allein auf seinen Händen.

Basket:

Wurf eines Flyers nach oben in die Luft durch drei oder mehrere Cheerleader.

Tic Toc:

der Flyer (auf den Händen der anderen stehend) macht während eines Aufgangs auf einem Bein einen Fußwechsel.

Full Up:

der Flyer macht, aufrecht stehend bei einem Aufgang oder Abgang ein oder zwei Drehungen um die Längsachse.

Cheerleading

Abteilungsleiter:	Danja Deffner 0157/89 09 46 25	Danja.Deffner@t-online.de
Coach:	Jessica Deffner 0157/84 05 60 99	Jessica.Deffner@t-online.de
Headcoach:	Danja Deffner siehe oben	
PeeWees: 6-12 J.	Di. 17:30 - 19:00 Uhr	Albert 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

Generationenübergreifendes Laufen

Der gesundheitsfördernde Ausdauersport hat beim VfL Freizeitsport eine lange Tradition



Sonntagmorgen, halb neun. Während sich viele noch einmal genüsslich im Bett umdrehen oder den Kaffee aufsetzen, ist auf dem Parkplatz beim Herrenberger Waldfriedhof schon reichlich Betrieb. Wie jede Woche treffen sich begeisterte Läufer der Abteilungen Freizeitsport und Leichtathletik zum gemeinsamen Sport. Der Schönbusch mit seinen tollen Wegen und seiner abwechslungsreichen Topographie ist das ideale Revier dafür. Und das das ganze Jahr über: »Sonntags geht es immer um halb neun morgens los, egal zu welcher Jahreszeit«, erzählt Siegfried Scheffler, der die Gruppe seit Jahrzehnten zusammenhält. Ein zweiter Lauftermin findet immer mittwochs abend am Hallenbad statt, im Winter startet man eben etwas früher. Rund zehn Kilometer stehen jeweils an, jeder läuft so schnell wie er möchte. »Es gibt verschiedene Leistungsniveaus, die in kleineren Gruppen gemeinsam laufen, der Anspruch ist aber durchaus sportlich«, sagt Siegfried Scheffler.

Marathon gehörte früher dazu

Ausdauerlaufen hat beim Freizeitsport im VfL eine lange Tradition. Schon Ende der 1970er Jahre wurde von dem früheren Abteilungsleiter Horst Kohler eine Laufgruppe ins Leben gerufen. Schnell steigerte man die Laufstrecke, etliche besonders ambitionierte Läufer und Läuferinnen ab-

solvierten relativ rasch nach Beginn des Trainings die olympische Marathondistanz von 42,2 Kilometern. Auch die heute angeblich so hippen Extremläufe über 100 Kilometer wurden vor drei Jahrzehnten schon bewältigt.

Mittlerweile lassen es die Cracks von damals etwas ruhiger angehen, aber rund 1 Stunde 15 Minuten für zehn Kilometer ist für die älteren Herren der Generation 70 plus immer noch die Messlatte. »Da kann man sich auch als 40-jähriger noch eine dicke Scheibe abschneiden«, lacht Jean-Marc Soulas, der sich mit anderen Gleichaltrigen ebenfalls regelmäßig sonntags aus dem Bett plagt. »Das frühere Aufstehen ist schon eine Herausforderung. Aber der Tag fängt einfach gut an, wenn man in der frischen Luft Sport macht«, berichtet er von seiner Motivation.

Geselligkeit kommt nicht zu kurz

Mit zur Tradition gehört auch, dass sich wer will, nach dem Duschen im Naturfreundehaus gemeinsam noch eine Weile zusammensetzt und Neuigkeiten austauscht. »Das schafft eine nette, persönliche Atmosphäre und gehört für uns einfach dazu«, sagt Siegfried Scheffler. Laufbegeisterte Einsteigerinnen und Einsteiger sind willkommen. Wer mitmachen will, trifft sich einfach sonntags um halb neun. Vielleicht wird ja ein Marathon daraus oder auch ein halber. Um das frühsonntägliche Aufstehen kommt man aber nicht herum.

Volker Lehmkuhl

Beim »Sauerkrautlauf« 2016



Gemeinsames Laufen macht sichtbar Spaß.

Freizeitsport

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

		Winter	Sommer
Mo.	Radfahren ab Hallenbad Ansprechpartner: Volker Beck 07032 26512		17:00 Uhr
	Jonglieren , Längenholzhalle, Fitnessraum 1 Ansprechpartner: Gernot Vobornik 07032 29895	20:00 Uhr	20:00 Uhr
	Faustball Längenholzhalle Ansprechpartner: Wolfgang Bacher 07032 21825	19:00 Uhr	19:00 Uhr
	Parkour Ort nach Vereinbarung Ansprechpartner: Maren Baufeld 0151 42509734	18:00 Uhr	18:00 Uhr
Di.	Walking und Nordic Walking ab Waldfriedhof Gymnastik im VfL Center Ansprechpartner: Helga Stoll 07032 318 99	08:30 Uhr 17:00 Uhr	08:30 Uhr 17:00 Uhr
Mi.	Radfahren ab Hallenbad Ansprechpartner: Willi Behr 07032 24122		16:00 Uhr
	Walking und Nordic Walking ab Waldfriedhof Ansprechpartnerin: Anne Christian-Kano 07032 23607		18:30 Uhr
	Lauftreff ab Waldfriedhof Lauftreff ab Hallenbad Ansprechpartner: Siegfried Scheffler 07032 31856	19:00 Uhr	18:30 Uhr
Do.	Gymnastik und Ballspiele im VfL Center Ansprechpartner: Helga Stoll 07032 31899	19:00 Uhr	17:00 Uhr
	Teensport 13 bis 17 Jahre, Schickhardthalle Ansprechpartnerin: Ulrike Döhl 07032 919568	19:00 Uhr	19:00 Uhr
	Gymnastik und Hallenhockey Jerg-Ratgeb-Realschule Ansprechpartner: Helga Stoll 07032 318 99	19:00 Uhr	19:00 Uhr
	Allround -Sportgruppe, Jerg-Ratgeb-Realschule Ansprechpartner: Axel Flettner 07457 9463569	20:30 Uhr	20:30 Uhr
So.	Walking und Nordic Walking ab Waldfriedhof Lauftreff ab Waldfriedhof Ansprechpartner: Siegfried Scheffler 07032 31856	08:30 Uhr 08:30 Uhr	08:30 Uhr 08:30 Uhr

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

Mein erstes Fechtraining

Christina Pfeiffer, BA-Studentin beim VfL, hat es ausprobiert

Bevor es richtig losgeht, steht Beinarbeit auf dem Trainingsplan, das heißt ohne Waffe und ohne Fechtkleidung die verschiedenen Schrittfolgen zu üben. Das ist gar nicht so einfach, man benötigt nämlich eine gute Grundkörperspannung, um seine Schritte und auch Sprünge korrekt ausführen zu können. Dann wird die Gruppe in zwei Kleingruppen geteilt: Eine Anfängergruppe fechtet komplett ohne Wettkampfkleidung. Hier lernt man die einzelnen Grundschriffe und Sprünge und versucht, korrekt mit dem Florett umzugehen. Die Fortgeschrittenengruppe erkennt man sofort an ihrem Outfit. Sie tragen richtige Fechtjacken, Fechothosen, Knie-

strümpfe, Handschuhe, Fechtschuhe und Helme. Aktuell bereitet sich die Gruppe die Anfängerprüfung vor, um danach an Wettkämpfen teilnehmen zu können. Aber zurück zu meinem Training in der Anfängergruppe: Dort geht man nochmal genauer auf die Schritte und Sprünge ein. Schritt vor, Schritt zurück, Sprung vor, Sprung zurück. Als dann die Schritte soweit klar sind, darf ich das Florett dazu nehmen. Mit dem Florett in der Hand werden die einzelnen Haltungen erklärt. Wie muss man das Florett halten, um den Gegner richtig zu treffen. Natürlich habe ich gegen keinen echten Gegner gekämpft. Bis es soweit ist, muss ich noch eine Weile üben.

Schau vorbei, es lohnt sich

Nach einer Stunde war dann auch mein erstes Fechtraining vorbei. Beim Fechten verabschiedet man sich immer mit der waffenfreien Hand. Ich habe im ersten Training viele Eindrücke sammeln können, es gibt viele wichtige Regeln, die während einer Fechtstunde sehr wichtig sind, auch damit man sich und die anderen nicht verletzt. Wenn du mehr über das Fechten wissen willst dann komme einfach vorbei und schnupper im Training, genau wie ich.

Info:

Die Fechtabteilung des VfL wurde 1971 gegründet und ist eine sehr kleine Abteilung. Unser Hauptaugenmerk liegt auf der Ausbildung der jungen Fechterinnen und Fechter. Wir empfehlen als Einstiegsalter mindestens 9 Jahre, da das Erlernen der Körperhaltung und der Fechtaktionen einiges an Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer verlangt. Fechten gehört in erster Linie zu den Kampfsportarten, neben Boxen und Ringen zudem zu den ersten Wettbewerben der Menschheit.

Christina Pfeiffer

Fechten

Abteilungsleiter:

Detlef Zander, Telefon: 07032 / 34868

Jugendleiter:

Thomas Feser, Telefon: 0178/4075452

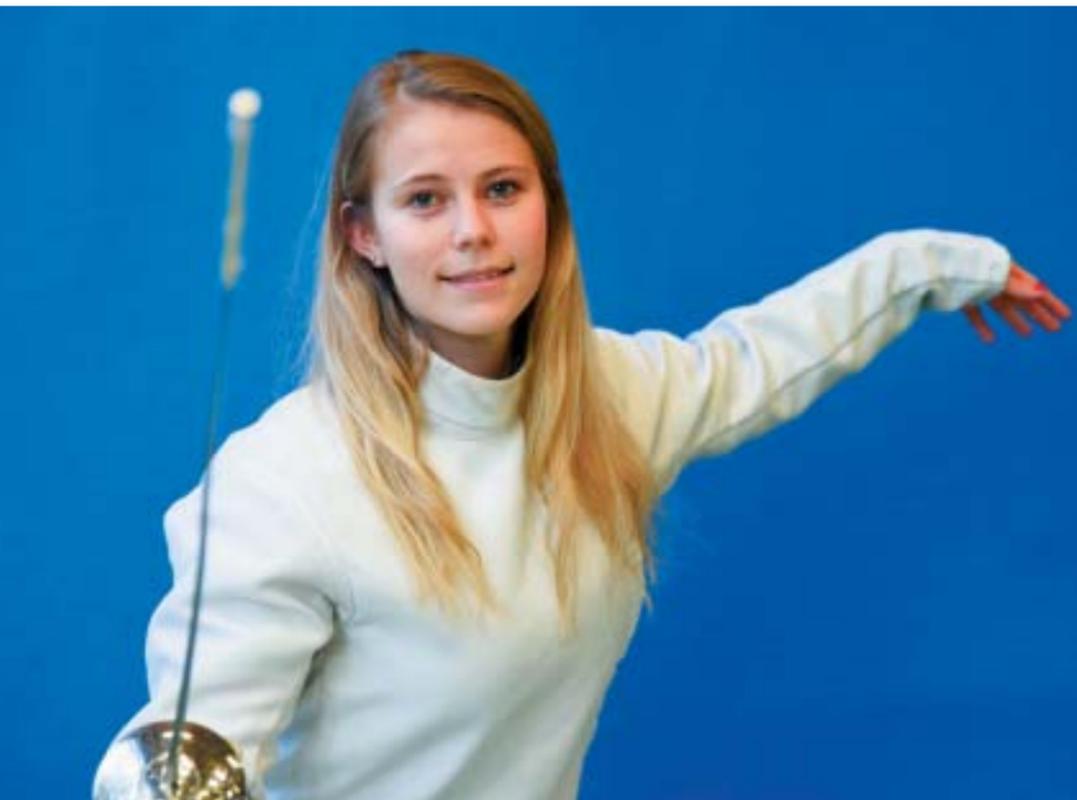
Übungsleiterin:

Elke Eichhorn, Telefon: 07032 / 74600

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

Erwachsene Mi., 20.00-22.00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, große Turnhalle

En Garde:
Christina Pfeiffer –
BA-Studentin beim VfL



Steuobstwiesen, Weinberge und Wald

Wurmlinger Kapellen- und Hirschauer Spitzbergwege

Die beiden ganz neu konzipierten Premiumwanderwege sind 5,5 und 6,1 km lang. Die Beschilderung ist ab Mai 2017 fertiggestellt. Zur CMT 2017 wurden bereits Flyer mit Wegbeschreibung und einer Skizze des Wegeverlaufs gefertigt. Diese sind jeweils bei den Rathäusern Wurmlingen und Hirschau erhältlich. Telefonnummern: 07071 / 9136-0 oder 07472 / 916 236. Die beiden Wege begegnen sich am Sattel zwischen Kapellenberg und Spitzberg. Man kann sie gut zu einer Wanderung, dem »Weinparadiesweg« verbinden.

Weg 1: Wurmlinger Kapellenwege

Vom Kapellenparkplatz Wurmlingen geht man nach rechts über den Wiesenparkplatz Richtung Hirschau. So kommt man auf einen Wiesenweg, der am Hangfuß nach Hirschau führt. Bei den ersten Häusern geht es links hoch zum Hangweg, der über die Stationen des »Weinlehrpfades« zurück zum Stationenweg auf halber Höhe führt. Man überquert den Fahrweg, der zur Kapelle führt und geht links vom Friedhof auf einem Wiesenweg Richtung Kapelle. Nach dem Friedhof einige Meter rechts und dann die letzten 200 m das steile Wegle zur Kapelle hoch. Nach dem Genuss der herrlichen Aussicht hinab Richtung Sattel und dann kurz vor der Feuerstelle links über einen Wiesenweg zurück zum Parkplatz.

Weg 2: Hirschauer Spitzbergwegle

Vom Parkplatz am Hirschauer Friedhof geht man durchs Törle in den Friedhof und dann innerhalb gleich nach rechts hoch



Oben:
Celine Philipp

Links:
In fünf Tyrnieren ganz vorne

zum oberen Ausgang. Man kommt so auf einen Weg, der nach rechts auf die Höhe zum Grill- und Spielplatz »Holzacker« führt. Dann direkt am Spielplatz entlang auf dem Weg, der immer der Hangkante entlang (mit Blick zum Neckartal) zur höchsten Stelle der Wanderung führt. Das Waldwegle mündet in einen Fahrweg, der zum Rastplatz am Sattel führt. Nun kurz links abwärts, und dann den ersten Weg am Hang entlang durch die Weinberge. In Gehrichtung steht nun plötzlich am Hang

der »Hirschauer Hirsch«. Links am Weg geht dann in einer langen Rechtsbiegung ein kleines Wegle zum Hirsch hoch. Am Baum links am Weg steht »Blumensteigle«. Der kurze aber steile Aufstieg lohnt sich und wird mit einem Aussichtspunkt und einem schönen Rastplatz beim »Hirschauer Hirsch« belohnt. Zurück auf den Weg und dann entweder immer auf diesem weiter bis zum Spielplatz »Holzacker« oder durch die Häuser zurück zum Parkplatz beim Friedhof.



Horst Kohler und seine Frau Monika wünschen allen Wanderbegeisterten viel Spaß rund um Wurmlingen und Hirschau.

Wandertipp von

Horst Kohler

Wanderstrecke:

5,5 bzw. 6,1 km
abhängig von
Lust und Fitness

»SPORTSHELDEN Fußballschule«

Professionelle Fußballausbildung für Kinder und Jugendliche seit September 2014



Koordinationsübungen bilden die Basis

Seit Juli 2016 hat die Fußballschule des VfL Herrenberg nicht nur einen neuen Namen, sondern auch ein neues Gesicht. Heiko Schanz, Inhaber der DFB B-Lizenz und WfV-Instruktor für kindgerechtes Fußball-Training, hat die sportliche Leitung übernommen und bietet, mit Unterstützung eines qualifizierten Trainerteams, ein altersgerechtes Fußballtraining an.

Regelmäßiges & wöchentliches Training

Auch in der Saison 2016/17 bietet die Fußballabteilung wieder ein Fördertraining und Torspielertraining, zusätzlich zum Mannschaftstraining, für alle fußballbegeisterten Mädchen und Jungen (auch aus anderen Vereinen) der Jahrgänge 2003 bis 2012 an. 33 Trainingseinheiten der Fußballschule finden im Jahr 2017 statt. Ein genauer Terminplan ist auf der Homepage der Fußballabteilung des VfL Herrenberg zu finden.

Das Motto: »Wer Spaß hat, lernt leichter«

Jeder Spieler/Spielerin erhält im Rahmen seiner persönlichen Leistungsfähigkeit, die Möglichkeit einer optimalen und individuellen, technischen und taktischen Fußballausbildung. Das Training steht unter Leitung DFB-lizenzierter Trainer mit entsprechender Erfahrung im Kinder- und Jugendbereich.

Die Trainingsinhalte umfassen in jeder Trainingseinheit einen geplanten Mix aus Dribbeln, Finten, 1 gegen 1, Koordination, Gefühl für den engen Raum, Optionen bei Pressingsituationen, Spielintelligenz, Ko-

ordination, Schnelligkeit und Torabschluss in verschiedensten Varianten. Um gelernte Inhalte zu verfestigen und in das Vereinstraining einfließen zu lassen, findet eine enge Abstimmung mit den zuständigen Mannschaftstrainern statt.

Neu: G-Junioren in der SPORTSHELDEN Fußballschule

Das Training findet im Sommer immer freitags ab 15.30 Uhr auf dem Kunstrasenplatz des VfL Herrenberg statt. Das G-Junioren-Training ist wie das Torspielertraining in das Fördertraining der Fußballschule integriert. Es richtet sich ausschließlich an Einsteiger und dient als Eingangsport für Kinder, wie auch für deren Eltern zur Fußballabteilung. Kinder und Eltern können dadurch den Verein kennenlernen, ohne gleich Mitglied werden zu müssen. Die 5- und 6-jährigen Kinder erlernen über vielfältige Übungen die Basiskenntnisse in Sachen Bewegung und Fußball. Der Leistungsgedanke steht hierbei

weit hinten an. Wer im Rahmen eines Probetrainings bei den G-Junioren das Konzept testen möchte, sollte vorab den sportlichen Leiter der SPORTSHELDEN Fußballschule kontaktieren.

Torspielertraining in der SPORTSHELDEN Fußballschule

Seit September 2015 bieten wir auch ein Torspielertraining für die D/E/F-Junioren mit Rolf Stöffler an, der seine Torspielerfahrung aus über 600 Ligaspielen an die jungen Talente vermittelt. Die besondere Rolle des Torspielers kann nicht oft genug betont werden, deshalb sollte die Ausbildung im Vereinstraining nicht vernachlässigt werden. Doch oftmals leidet die Ausbildung auf dieser besonderen Position, weil sich ein Vereinstrainer aus zeitlichen Gründen nicht intensiv genug um seine Torspieler kümmern kann. Im Rahmen der SPORTSHELDEN Fußballschule trainieren wir in kleinen Gruppen.



So erlernen die jungen Torspieler wichtige Aspekte des Torspielertrainings in Grund-, Taktik- und Koordinationsübungen. Dieses Erlernen, Verbessern und Automatisieren aller spielrelevanten Techniken steht bei der Ausbildung im Vordergrund. Denn je besser die koordinativen Fähigkeiten ausgeprägt sind, desto flüssiger, dynamischer und technisch sauberer kann die Torspielertechnik ausgeführt werden. Grundelemente wie Stellungsspiel und Herauslaufen sind ebenfalls Bestandteil jeder Trainingseinheit.

Jasmin Weckenmann

dm-Markt-Fußball-Camps

SPORTSHELDEN Fußball-Camps (inkl. Torspieler-Camp) finden regelmäßig in der Fußballschule statt.

In der Saison 2016/2017 bieten wir folgendes Camp für den Jahrgang 2003 bis 2012 an:

- Sommerferien-Camp: 31.8. und 1.9.'17

Eine rechtzeitige Anmeldung ist unbedingt nötig, da die Plätze meist schnell vergeben sind. Eine Online-Anmeldung ist auf der Homepage der Fußball-Abteilung zu finden.

Für Rückfragen wenden Sie sich an:
Heiko Schanz/ Sportlicher Leiter der SPORTSHELDEN Fußballschule, heiko.schanz@gmx.net

Fußball (Sommerplan)

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

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

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

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

C1-Junioren Mo, Mi, Fr 17.30-19.00 Uhr
C2-Junioren Mo, Mi 17.30-19.00 Uhr
D1-Junioren Mo, Mi, Fr 17.30-19.00 Uhr
D2-Junioren Di, Mi, Fr 17.30-19.00 Uhr
D3-Junioren Mo, Mi, Fr 17.30-19.00 Uhr
D4-Junioren Di, Do 17.30-19.00 Uhr
Koordinator: Bastian Stephan, 0176-93649505

E1-Junioren Di, Do 17.30-19.00 Uhr
F1-Junioren Di, Do 17.30-18.30 Uhr
F2-Junioren Di, Do 17.30-18.30 Uhr
Bambini Mi 17.30-19.00 Uhr
Koordinator: N.N.

C/D-Juniorinnen: Mo, Mi 17.30-19.00 Uhr
Koordinator: Steve Henrich, 0152-34533432

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

Übungen mit dem Ball machen am meisten Spaß



Erfolgsmodell GTÜ-Cup in Herrenberg

Neue ehrenamtliche Unterstützer dringend gesucht!

Die Organisation eines der größten Handball-Jugendturniere in Süddeutschland ist seit Jahren in der Hand von ehrenamtlichen Organisatoren der Handballabteilung des VfL Herrenberg

Der GTÜ-Cup und sein kleiner Bruder, der GTÜ-Cup-Junior, sind und bleiben absolute Klassiker in der Handballszene, eine Erfolgsgeschichte sondergleichen und natürlich auch ein Zuschauermagnet im Gäu. Seit 1997 hat sich dieses Turnier, organisiert von Ehrenamtlichen des VfL Herrenberg, zu einem der bekanntesten und größten Jugendturniere in Süddeutschland gemausert. Vor allem für leistungsorientierte Mannschaften bietet es die ideale Plattform, um sich vor Saisonbeginn mit starken Gegnern aus dem ganzen Bundesgebiet zu messen. Die männlichen Teams des Bundesliganachwuchses von Frisch Auf Göppingen und des HBW Balingen-Weilstetten sind regelmäßig dabei. Bei der weiblichen Jugend sind u.a. die Auswahlmannschaften diverser Handballbezirke (u.a. das Auswahlteam Südbadens) und der Bundesliga-

nachwuchs von HC Leipzig zu Gast. Gespielt wird zwei Tage lang in sechs Hallen in Herrenberg und den Nachbargemeinden. Drei Kleinbusse fahren die Hallen im Shuttlebetrieb an, um Spieler und Spielerinnen und die mitgereisten Schlachtenbummler zu den Spielen zu bringen. Für das tolle Rahmenprogramm wird ein Linienbus eingesetzt, der die Teilnehmer zum außersportlichen Höhepunkt, der Players-Night im Herrenberger Jugendhaus, bringt.

Logistische Höchstleistung

Wie in den vergangenen Jahren meistert die VfL-Handballabteilung für diese Großveranstaltung einen logistischen Kraftakt. Angefangen bei der Vorplanung des Organisationsteams um Hauptakteur Carsten Krebs, mit der Turniervorplanung und dann beim Turnier selbst, über das Team

für den »Wohlfühlfaktor« der Kids und Jugendlichen, bis hin zum Bewirtungsteam.

Zum Beispiel sorgt das Bewirtungsteam für eine umfangreiche, vielfältige und sportgerechte Verpflegung. Bereits Monate im Voraus starten Pami Nüssle, Karin Bühler, Brigitte Mohr und Sandra Huber die Organisation und Planung rund um das Frühstück und das Abendessen. Es gilt eine Vollverpflegung für die mehr als 1.200 jugendlichen Handballer/innen, von denen knapp 1.000 in den angrenzenden Schulen der Kreissporthalle übernachten, auf die Beine zu stellen und auch während des Spielbetriebs die Zuschauer mit Speisen und Getränken zu versorgen. Selbst die sehr kurzfristig auftkommenden Änderungen, Wünsche und Vorkommnisse handhabt das Team dank seiner langjährigen Erfahrung souverän.

Starke Unterstützung (gesucht)

Ein herzliches Dankeschön geht an die Stadt Herrenberg und an die Schulleitungen der Theodor-Schüz-Realschule und des Schickhardt-Gymnasiums! Ohne deren Unterstützung wäre diese Veranstaltung so nicht durchführbar. Für einen reibungslosen Ablauf von der Planung im Vorfeld der Veranstaltung bis hin zur Betreuung der Übernachtungsgäste vor Ort sorgen Heinz-Werner Seeck und Josef Link.

Führungspersönlichkeiten gefragt

Viele positive Aspekte und ein toller Zuspruch von vielen Seiten während der Turniertage sprechen für die Weiterführung des Turniers. Trotzdem ist es für die Hauptverantwortlichen nicht selbstverständlich, diese Mühen und die aufreibende Organisations- und Turnierzeit weiterhin in dieser Form auf sich zu nehmen, auch weil die Zahl der ehrenamtlichen Mitglieder des Orgateams zurückgeht. Helfer im Hintergrund stünden zwar bereit. Die Führungsrolle aber will keiner, auch nicht aus den Reihen der jüngeren aktiven Handballspieler/Innen, übernehmen. Das »Alte-Hasen-Team« könnte durchaus im Hintergrund unterstützen, jedoch fehlt es an Kandidaten, die die Verantwortung für die Hauptorganisation des Turniers als auch beim Bewirtungsteam tragen. Es bleibt abzuwarten und gleichzeitig spannend, mit welcher Konstellation von Verantwortungsträgern die Planungen und Durchführungen zukünftiger GTÜ-Cups angegangen werden können. Für jede helfende Hand, aber auch für jeden, der Verantwortung übernimmt, sind wir dankbar.

Ralf Ferdinand

Handball

Abteilungsleiter: Bernd Nüssle bernd-nuessle@t-online.de
Tel. 07032 / 74419
Jugendleiter: Ralf Ferdinand ralf.ferdinand@vfl-herrenberg.de
Tel. 0178 / 9826470

Gemischte Minis (2009 u. 2010) Do, 17.00 – 18.15 Uhr Kreissporthalle
Betreuer: Anja Koimsidis, Sophia Schmolz, Anna Stucke

Männliche E-Jugend (2007 u. 2008) Di/Do, 17.30 – 19.00 Uhr Kreissporthalle
Betreuer: Helen Wörner, Anna Stucke, Pauline Wörner, Sarah Ludwig

Weibliche E-Jugend (2007 u. 2008) Di/Do, 17.30 – 19.00 Uhr Kreissporthalle
Betreuer: Ralf Ferdinand, Nele Ferdinand, Kathrin Kummer, Lukas Breideneichen

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

Schnuppern ist ausdrücklich erwünscht und immer zu den aufgeführten Zeiten möglich. Einfach in die Halle kommen, Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen. Uns kurz ansprechen und dann gemeinsam Spaß haben.



Kampfkunst ganz groß

Viele Siege und etliche Neuerungen in der Abteilung



Am Samstag den 19. November 2016 fand in der Herrenberger Markweghalle die Süddeutsche Kombinationsmeisterschaft im Taekwondo und Kickboxen statt. Auf vier Kampfflächen starteten 136 Teilnehmer für 11 Vereine. Veranstalter war die ICO-Germany, Ausrichter war die VfL-Abteilung Kampfkunst.

Mit einem Heimvorteil und einer super Stimmung in der Halle starteten auch 21

Taekwondoin unserer Abteilung. Mit 25 Pokalen waren sie in den jeweiligen Gewichtsklassen im Kampf und bei den Formenläufen überragend.

Das Team-Tul-Team bestehend aus Maren und Anne Bettermann, Lena Müller-Hönscheidt, Clemens Moeberg und Robin Stumm erreichte hier den 1. Platz und qualifizierte sich damit für die Weltmeisterschaft.

Neue Gesichter im Abteilungsvorstand

Im Dezember kamen durch die Abteilungswahl viele neue Personen in den Vorstand und auf die Funktionsstellen der Abteilung. Darunter auch Vereinsneuling Franzisca Gerlach als Medienreferentin und Schriftführerin.

Auch das neue Design und die Organisation der Abteilungsseite im Internet ist den neuen Verantwortlichen zu verdanken. Als Webmaster tätig sind Andreas Uhlig, Daniel Haugk und, für News und Bilder, Franzisca Gerlach.

Kampfkunst im Wandel

Während im Taekwondo, unter der Leitung von Ingolf Welte, alles beim Alten geblieben ist, wurde aus Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu jetzt Bujutsu. Nach einigen Wünschen und Überlegungen innerhalb der Sparte Katori, wurde ein Trainer von außerhalb für uns gewonnen, um Bujinkan Budo Taijutsu zu unterrichten. Mit Stephan Leonhard hat die Abteilung einen Glücksgriff gelandet. Er ist ein sehr fähiger Lehrer, gibt nur positives Feedback und nimmt viel Anteil an den Fortschritten seiner Schülerinnen und Schüler. Anfänglich wurde nur alle zwei Wochen montags in der Vogt-Hess-Halle unterrichtet, doch wegen der stetigen Nachfrage und der großen Begeisterung innerhalb der Gruppe wurde beschlossen, dass Bujinkan Budo Taijutsu nun jeden Montag stattfinden wird.



Kampfkunst für Durchblicker

Das Taijutsu stellt den Überbegriff für die japanischen unbewaffneten Kampfsysteme dar (früher auch unter „Yawara“ bekannt), d. h., es bezeichnet ausschließlich den Kampf ohne Waffen. Zum ersten Mal wurde der Ausdruck im Spätmittelalter Anfang des 16. Jh. von Kenmotsu, Nagao (Samurai der Itto Ryu Schule) gebraucht. Im Aikidō, beispielsweise, steht Taijutsu für die Techniken ohne Waffen, im Gegensatz zu Techniken mit Schwert (Aiki-ken) oder Stock (Aiki-jo) und zu Techniken zur Abwehr gegen Messer, Schwert oder Stock (Tanto-dori, Ken-dori, Jo-dori).

Das Taijutsu Training soll uns die Wartezeit bis zum Erlernen unserer eigenen Yawara Techniken überbrücken und gleichzeitig sowohl für das Yawara die Grundlagen und das Grundverständnis

legen, als auch eine realistische und zur Selbstverteidigung nutzbare Komponente ins Training einbringen. Das Taijutsu, welches wir üben werden, stammt aus Koryu's und ist damit zum Katori Shinto Ryu „bewegungskompatibel“ und betrachtet in Teilen auch, wie das Katori Shinto Ryu, den Kampf in Rüstung. Nicht zuletzt hat die Abteilung seit Januar 2017 auch drei neue C-Lizenz-Anwärter; Andreas Uhlig, Daniel Haugk und Franzisca Gerlach. Es geht also weiter voran!

Franzisca Gerlach



Kampfkunst

Abteilungsleiter: Ingolf Welte
Telefon 07032 / 893 16 18
familie-welte@outlook.de
Bitte grundsätzlich vor dem ersten Training anrufen!

Taekwondo: Albert-Schweitzer-Sporthalle

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

Kickboxen: Fr. 18.15 - 19.15 Uhr

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

Spartenleiter: Andreas Uhlig 0 74 57 / 69 75 10

70 Jahre Leichtathletik im VfL Herrenberg

Ein kurzer Rückblick in die Abteilungsgeschichte

Im Jahr 2016 feierten die Leichtathleten ihr 70jähriges Bestehen im VfL Herrenberg mit einem Abteilungsfest im November. Abteilungsleiter Steffen Rau begrüßte mehr als 50 Mitglieder und Freunde der Abteilung im VfL Center. Besonders hervorzuheben ist, dass mit einer Ausnahme, alle Abteilungsleiter seit 1963 anwesend waren. Aus diesem Anlass geben wir in dieser Ausgabe des Spotlight einen kurzen Rückblick über die Abteilungsgeschichte.

90 Jahre Leichtathletik in Herrenberg

Bereits seit 1926 gab es im MTV eine Leichtathletik Trainingsgruppe unter der Leitung von Otto Böckle und Walter Keck,

so dass es bereits seit 90 Jahren eine Leichtathletik Gruppe in Herrenberg gibt. Im Rahmen der Gründung des VfL Herrenberg am 01.03.1946 erfolgte dann die Gründung einer eigenständigen Abteilung Leichtathletik. Erster Abteilungsleiter war Otto Böckle.

Bereits kurz nach der Gründung fanden ab Sommer 1946 die ersten Wettkämpfe statt, zu denen die Teilnehmer teilweise noch mit dem Pferdefuhrwerk anreisten. Bereits 1948 fand der erste Stadtlauf in Herrenberg statt.

1952 folgte der Bau des heutigen Volksbank-Stadions, ein wichtiger Treffpunkt für die Abteilung. Lange Jahre wurde auf einer Aschenbahn trainiert. Erst 1984

erfolgte der Umbau des Stadions auf eine moderne Tartanbahn, die damals mit einem großen Wettkampf eingeweiht wurde.

Internationale Partnerschaften und Abteilungswachstum

Auch international war die Abteilung Leichtathletik sehr aktiv. Bereits in den 50er Jahren organisierte man erstmals eine Ausfahrt nach Tarare, die französische Partnerstadt Herrenbergs. Auch in den Jahren danach erfolgten gemeinsame Besuche und Wettkämpfe mit den Partnerstädten Tarare und Fidenza. In den 1980er Jahren gab es auch einen Staffellauf von Herrenberg nach Tarare und den soge-

nannten »Interclub«. Hier erfolgten gemeinsame Wettkämpfe aller drei Partnerstädte, an denen darüber hinaus auch noch Leichtathleten aus Turin teilnahmen.

Lange gehörte die Leichtathletik eher zu den kleinen Abteilungen im VfL. Aber ab Mitte der 1980er Jahren gab es einen starken Zulauf. Grund war die starke und erfolgreiche Jugendarbeit sowie die neue Laufbahn. Auch die Gründung einer Läufergruppe, welche ebenfalls sehr aktiv war, sorgte für neue Mitglieder. Hatte die Abteilung 1983 noch 146 Mitglieder, waren es 1986 bereits 241 und 1990 sogar fast 280 Mitglieder.

Frühlingslauf und weitere Aktivitäten

1996 gab es erstmals einen Herrenberger Frühlingslauf. 18 Jahre lang erfreute sich die Veranstaltung in der Region einer sehr großen Beliebtheit. Außerdem fanden regelmäßig Kreismeisterschaften, Wettkämpfe und andere Meisterschaften im Herrenberger Stadion statt.

Neben den Wettkämpfen sind und waren der Abteilung auch Freizeitaktivitäten sehr wichtig. Ein jährliches Abteilungsfest auf dem Alten Rain oder im Stadion sowie eine gemeinsame Weihnachtsfeier für die komplette Abteilung gehör(t)en zum Jahresprogramm. Gemeinsame Skiausfahrten in den Bregenzer Wald und Ausflüge der Jugendgruppen sorgten für die große und anhaltende Verbundenheit vieler Mitglieder mit der Abteilung.

Neuaufrichtung seit der Jahrtausendwende

Durch das große sportliche Alternativangebot und wegen fehlender Trainer konnte der hohe Mitgliederstand von 1990 nicht



dauerhaft gehalten werden. Die Zahl der Mitglieder sank seit den 1990er Jahren deutlich und bis vor wenigen Jahren hatte die Leichtathletik im VfL leider wieder nur knapp über 140 Mitglieder.

Durch die Neugründung des Lauftreffs und der Gewinnung neuer Trainer hat sich das Gesicht der Abteilung jedoch deutlich zum Positiven geändert. Neue Ideen und neue Aktivitäten führten zu einem Anstieg auf knapp 180 Mitglieder. Die traditionsreiche Leichtathletik befindet sich somit erfreulicherweise wieder auf Wachstumskurs.

Steffen Rau



Leichtathletik

Abteilungsleiter: Steffen Rau, 07457 / 9567555
Jugendleiter: Jochen Nüssle
E-Mail: leichtathletik@vfl-herrenberg.de

U 10 + U 12	Mo. 17.30 – 19.00 Uhr Mi. 17.30 – 19.00 Uhr	Volksbankstadion Volksbankstadion
U 14	Mo. 17.30 – 19.00 Uhr Mi. 19.00 – 20.00 Uhr	Volksbankstadion Volksbankstadion
U12 bis U15	Mo. 17.30 – 19.00 Uhr Mi. 17.30 – 19.00 Uhr	Volksbankstadion marika.vetter@vfl-herrenberg.de
U 16 aufwärts	Mo. 19.00 – 20.30 Uhr	Volksbankstadion (April-September) Kreissporthalle (Oktober-März)
15 bis 99	Mi. 19.00 – 20.30 Uhr	Volksbankstadion (April-September) Kreissporthalle (Oktober-März) Melanie Buchmüller
Lauftreff	Mo. 19.00 Uhr Mi. 18.30 Uhr Do. 19.00 Uhr Sa. 8.30 Uhr Sa. 16.00 Uhr So. 8.30 Uhr	Bahntraining Waldfriedhof Waldfriedhof Waldfriedhof Waldfriedhof 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



Frisch präpariert in die neue Saison.

Nach erfolgreichem Start geht es bei den Mountainbikern wieder rasant zur Sache

Die erste Saison unseres Pilotprojekts im Schönbuch liegt hinter uns und ich denke wir sind alle zufrieden damit, wie sie verlaufen ist.

Viele Stunden Training unserer Abteilung hat die Mountainbikestrecke erlebt, aber auch besuchende Mountainbiker, die die Strecke und ihre Fahrkünste testen wollten. Schnelle Abfahrten, weite Sprünge und harte Bremsungen musste sie über

sich ergehen lassen. Während die Biker sich immer weiter gesteigert haben, hat die Strecke aber langsam abgenommen.

Die Strecke braucht Pflege
So haben sich im Herbst die ersten Spuren der Dauerbefahrung gezeigt: Die Anlieger, also Steilkurven, haben an Höhe verloren, Absprunghaken sind rund, an einigen Stellen haben sich Bremswellen gebildet

– Alles Spuren die für solche Strecken völlig normal sind und mit denen wir gerechnet hatten.

Nicht eingeplant waren die Wildschweine, die die Bauten mehrmals umgruben und uns so viel zusätzliche Arbeit machten.

Zum Glück gibt es beim Mountainbiken aber auch eine Saisonpause, in der man einiges richten kann, vorausgesetzt der Boden ist nicht gefroren. Nach dem ersten

Frost haben wir uns daran gemacht, alle abgenutzten Bauten zu überarbeiten. Besonders das Überarbeiten der Anlieger kostete viel Zeit, denn auf der Strecke befinden sich 19 dieser Kurven, die wir begutachten und notfalls ausbessern mussten. Steilkurven, in die man mit hoher Geschwindigkeit fährt mussten erhöht werden um den Fahrern mehr Sicherheit zu bieten.

Optimierter Verlauf

Einige Stellen, die nicht so funktionierten wie gewünscht, wurden etwas überarbeitet. Die Strecke soll schließlich in der kommenden Saison noch besser zu fahren sein. Das Konzept der zwei Linien, bei denen der Fahrer die Wahl zwischen anspruchsvolleren und einfacheren Streckenverläufen hat, werden wir weiterhin beibehalten. So kann sich jeder den Weg aussuchen, der ihm am besten gefällt. Seit Anfang April ist die Strecke wieder offen und so starten wir optimistisch mit einer frisch präparierten Strecke in die Saison.

Auch in der kommenden Saison freuen wir uns auf gemeinsame Trainingssessions, Besucher und interessierte Mountainbiker. Falls ihr auch Lust bekommen habt uns auf der Strecke zu besuchen, und dabei selbst die Strecke auszutesten, schreibt uns einfach unter mtb-herrenberg@gmx.de.

Daniel Hohpe

Radspport

Abteilungsleiter: Daniel Hohpe, 07032/992 908

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

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



Links: überarbeiteter Anlieger



Unten: Mitglieder in Trikot

... schnell durch den Anlieger



Ned heila... schwimma!

Die Schwimmer des VfL bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften



DMS-Mannschaft des VfL Herrenberg:
 Vordere Reihe v.l.n.r.:
 Lea Gauss, Sydney Gottlieb, Janka Riedel, Lisa Ulmer,
 Daniel Yang, Niels Zimmer, Anna Kisker Servia, Meta-
 nie Neumüller und Zita Hornung;
 Mittlere Reihe v.l.n.r.: Kilian Hann und Niklas Hunold;
 Hintere Reihe v.l.n.r.: Vivien Schuon, Daniel Betz,
 Niklas Steinfeld, Trainer Markus Mackert, Nico Dostal,
 Paul Wurmbäck, Lena Ulmer und Stefanie Kohler

Für alle ohne Schwäbisch-Kenntnisse: »Nicht heulen... schwimmen!«. Mit diesem Spruch auf unseren Mannschafts-T-Shirts gingen wir Wettkampfschwimmer des VfL Herrenbergs am 5. Februar 2017 zu den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften im Schwimmen (DMS). Als Neueinsteiger starteten wir in der Bezirksliga in Ludwigsburg.

Schwimmen auch als Mannschaftssport
 Dieser Wettkampf war für uns der überhaupt erste Wettkampf, bei dem nicht mehr die Einzelleistungen im Vordergrund stehen, sondern die Mannschaftsleistung. Das so gestärkte Mannschaftsgefühl und der Hintergedanke, dass das eigene Versagen das Versagen der Mannschaft bedeu-

ten würde, motivierte uns nicht nur zum schnellen Schwimmen, sondern auch zum lautstarken Anfeuern unserer Teamkollegen im Wasser. Natürlich waren wir bestens vorbereitet und brachten Tröten, Vuvuzelas, Ratschen und alles, was schön laut ist und Krach macht, von zu Hause mit. Auch einige Eltern waren mitgekommen, um den Lärmpegel im Ludwigsburger Hallenbad um einige Dezibel zu erhöhen. In einem sehr stark besetzten Teilnehmerfeld mussten wir zwar einige schwimmerische Niederlagen einstecken, doch unsere Motivation war ungebrochen und in der Lautstärke des Anfeuerns trugen wir mit deutlichem Abstand den Sieg nach Hause. Teilweise wurden wir nicht nur als die lauteste Mannschaft, sondern auch als die »nervigste« Mannschaft angesehen, die mit den Tröten und Ratschen so manchem einen gefühlten Gehörschaden verpasste (doch das ist normal für uns Schwimmer, schauen Sie doch mal beim Herrenberg-Cup vorbei...).

Bombenstimmung motiviert zu neuen Höchstleistungen
 Die super Atmosphäre und eine Bombenstimmung im Team brachten uns an unsere Leistungsgrenzen. Mit einer Quote von fast 70 Prozent persönlicher Bestzeiten waren wir auch im Wasser mit unseren Leistungen überdurchschnittlich erfolgreich. Auch durften einige, vom Trainer ausgewählte Schwimmer ran an die »Strecken des Schreckens«. Diese sind ziemlich kräftezehrend und könnten einen gewöhnlichen Freizeitschwimmer an den Rand eines Kreislaufkollapses führen. Die 200 Meter Schmetterling, 400 Meter Lagen



Trainer Markus erfreut sich am Ton der Vuvuzela

und die 800 und 1500 Meter Freistil wurden jedoch meisterhaft und ohne zu »heila« bewältigt.

Ein unvergesslicher Wettkampf

Aber wie gesagt: Neben den Leistungen stand natürlich auch der Spaßfaktor im Vordergrund. Insbesondere das Anfeuern mit den Tröten und Vuvuzelas, oder auch mit einer Kombination aus beiden (unter Insidern auch bekannt als die »Schiffshupe«), machten sowohl dem Trainer als auch uns Schwimmern eine Menge Spaß. Die Stimmung, die Stärkung der Gemeinschaft, die eigene Leistung, der Spaß und ein belohnender 8. Platz in der Gesamtwertung machten die DMS zu einem gelungenen, unvergesslichen Wettkampf, bei dem wir auch nächstes Jahr alle noch einmal teilnehmen würden. Und am Ende bleibt nur noch zu sagen: Von wegen Schwimmen sei nur ein »Einzelsport«!

Daniel Yang

Schwimmen

Abteilungsleiterin: Edeltraud Neff, 07459 / 1383

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

Ort: Hallenbad Herrenberg

Kinder: Mo. 17.00 - 17.45 Uhr

Nachwuchs/ Wettkampf: Mo. 17.00 - 17.45 Uhr
 Di. 17.00 - 17.45 Uhr
 Do. 17.00 - 18.00 Uhr

Jugendliche/ Wettkampf: Mo. 18.45 - 20.15 Uhr
 Di. 17.45 - 19.45 Uhr
 Do. 18.00 - 19.00 Uhr
 Fr. 17.00 - 18.30 Uhr
 Sa. 11.00 - 12.30 Uhr

Masters: Mo. 20.15 - 21.45 Uhr
 Sa. 10.00 - 11.00 Uhr

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

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



VfL-Senioren sind nie allein!

Bewährtes erhalten – Neues gestalten!

Das war die Devise des frisch gewählten Abteilungsvorstands im März des vergangenen Jahres. Seit mehr als zwei Jahrzehnten erfordert das umfangreiche Angebot der Seniorenabteilung für ihre Mitglieder natürlich seinen Tribut: Wanderungen, Ausflüge, Besichtigungen, Besenbesuche, Weihnachtsmärkte, Weihnachtsfeiern und weitere Angebote wollen rechtzeitig und gründlich geplant und sorgfältig gestaltet und durchgeführt werden.

Bei der Dahlienschau

Fit bleiben im Alter

Fit im Alter – das ist der Wunschtraum vieler! Was kann man tun, um diesem Ziel näher zu kommen? Wie wäre es mit Sport? Wir beim Seniorensport stellen keine Rekorde auf - unser Ziel ist es, beweglich zu bleiben! Wir machen altersgerechte Gymnastik und auch unsere grauen Zellen werden durch Gedächtnistraining aktiviert. Dafür sorgen unsere qualifizierten Übungsleiter, die uns immer wieder mit

neuen Ideen überraschen. So haben wir viel Spaß bei unserer Gymnastikstunde.

Das Jahr 2016 brachte mit den Besuchen der Schlösser Solitude, Bärenschlössle und Hohenheim etliche Höhepunkte. Aber auch die Dahlienschau Killesberg, der Gasometer Pforzheim und der Adventsmarkt „Häussler Backöfen“ in Heiligkreuztal stellten die Mitglieder sehr zufrieden. Ab dem Frühjahr wird monatlich

ein Ausflugsprogramm angeboten. Meistens sind die Ziele günstig mit der S-Bahn zu erreichen.

Wachsende Mitgliederzahl

So vergeht kaum ein Monat, in dem die Seniorenabteilung die Hände in den Schoß legt. Wie selbstverständlich setzt die neu gewählte Abteilungsleitung die Tradition der Angebote fort: Qualitätsbewusst und preiswert. Ein sichtbarer Erfolg ist die wachsende Mitgliederzahl: Fünfundsechzig Mitglieder sind es mittlerweile an der Zahl, die dieses Angebot gerne annehmen. Kein Wunder: Beide Gymnastikgruppen haben mit Martina Hörmann und Ernst Braitmaier vorzügliche Übungsleiter.

Nach der Gymnastik ist vor der Geselligkeit

Die Geselligkeit kommt bei uns nicht zu kurz und hält auch die Mitglieder bei der Stange, die zum Sport nicht mehr antreten können. Dankbar wird diese Möglichkeit angenommen, gibt sie doch Gelegenheit, mit Freunden einige vergnügliche und unterhaltsame Stunden zu verbringen. In diesem Sinne – weiter so!

Wollen Sie noch mehr wissen?

Unser Jahresplan ist auch im Internet unter VfL Herrenberg, Seniorensport, zu finden. Gerne bekommen Sie bei der Abteilungsleitung Auskunft. Wenn Sie uns kennenlernen wollen, besuchen Sie uns doch in einer Sportstunde oder melden Sie sich einfach zu einer Ausfahrt an. Wir freuen uns auf Sie!

Erich Rode



Was wir noch vorhaben:

- April/Mai je nach Wetter Blütenwanderung
- 16.05. Grohe-Museum, Schiltach
- 20.06. Sektellerei Calw
- 11.07. Fernsehturm Stuttgart
- 15.08. Campus Galli Messkirch/Meersburg
- 19.09. Bad Teinach
- 17.10. Wanderung Spitalwald Haslach
- 23.11. Weihnachtsmarkt Esslingen

Auskunft erteilt die Abteilungsleitung



Seniorensport

Abteilungsleiterin:

Helga Graf, 07032 / 6588

Übungsleiter/innen:

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

Gymnastik:

Mo. 14.30 – 15.30 Uhr
VfL Center / Martina Hörmann

Fitness:

Sa. 10.30 – 11.30 Uhr
VfL Center / Ernst Braitmaier

Besuch beim Schloss Solitude

Kühl und trocken lagern

So verbringen Ski und Board am liebsten die heiße Jahreszeit



Letzter Blick zurück

Die letzten Spuren im tauenden Schnee sind gezogen. Im Tal summt und blüht es bereits. Mit vielen schönen Erinnerungen verlassen wir die Berge und machen uns auf den Heimweg ins Gäu. Jetzt ist es höchste Zeit, die Ski- und Boardausrüstung für die lange Sommerpause fachmännisch zu verstauen.

Frühjahrsputz

Auch wenn man in Gedanken schon bei Badehose und Sommerurlaub ist, lohnt es sich seiner Skiausrüstung noch einmal etwas Zeit zu schenken. Der grobe Schmutz und Staub muss entfernt werden, etwas Wasser und ein Tuch sind dafür ausreichend. Dabei dürfen die kleinen Rillen und Ritzen rund um die Bindung nicht vergessen werden! Danach die Ausrüstung gut trocknen lassen, denn Feuchtigkeit ist ein großer Feind des Materials.

Kanten und Belag

Die Bindung kann mit einem speziellen Bindungsspray vor Oxidation und Korrosion geschützt werden. Die Kanten müssen nur dann geschliffen werden, wenn sie

Saisoneröffnungsbank



bereits Rost angesetzt haben. Sonst breitet sich dieser über den Sommer unbemerkt weiter aus. Dort wo der Belag beschädigt ist, wird er ausgebessert. Und zum Schluss kommt großzügig Wachs auf den Belag und die Kanten. Das darf bis zum nächsten Saisonstart dort verbleiben und schützt so vor dem Austrocknen und erhält die Elastizität.

Senkrecht oder waagrecht?

Um die Bremshebel zu schonen, sollten Ski einzeln und nicht zusammengesteckt lagern. Sonst steht die Bindung die ganze Zeit unter Spannung. Ob Board und Ski nun senkrecht stehen oder liegend gelagert werden, macht keinen großen Unterschied. Nur auf dem Belag sollten sie nicht direkt liegen.

Wohin damit?

Ob Keller, Dachboden oder Garage, die Ausrüstung sollte im Trockenen stehen. Auch extreme Temperaturschwankungen sind zu vermeiden, da sonst das Material zusätzlich belastet wird und die Gefahr größer ist, dass Feuchtigkeit zurückbleibt. Wer einen Ski- oder Boardsack zum Lagern benutzt, muss darauf achten, dass dieser ebenfalls absolut trocken ist. So gepflegt ruhen Ski oder Board sicher bis zum nächsten Winter und sind top in Schuss, wenn sie wieder auf das glitzern-de Weiß treffen.

Skigymnastik

Fast so wichtig wie die Ausrüstung ist der Ski- bzw. Boardfahrer selbst. Damit man in der nächsten Saison den Tag auf der

Piste durchhält, sollte über den Sommer Kraft und Ausdauer geschult werden. Zum Beispiel bei der Gymnastik der VfL-Skiabteilung. Hier ist jeder herzlich willkommen und kann abwechslungsreiche Bewegungsabläufe mit Musik und guter Laune trainieren.

Après-Ski im Sommer

Und wenn dann alles stimmt, dann ist Zeit, sich selbst etwas Gutes zu tun. Da bietet es sich an, die Schirmbar der Skiabteilung auf dem Stadtfest zu besuchen. Drinnen sorgt ein DJ für Stimmung, draußen am Sektstand ist die Musik gedämpft und es geht gemütlicher zu. Hier kann man sich mit Gleichgesinnten über die tollsten Ski-gebiete austauschen- oder einfach nur Spaß haben. Vorbeikommen lohnt sich auf jeden Fall.

Entdecke das Talent in dir

Wir freuen uns über neue Lehrkräfte und bieten Aspiranten die Chance bei Ski- und Boardkursen zu assistieren. Wenn ihr motiviert seid, in netter Runde junge Ski-/Snowboardfahrer zu betreuen und eure Wissen weitergeben möchtet, dann meldet Euch schon jetzt bei Skischulleiter Ronald Grund. So erfahrt ihr rechtzeitig, was nächste Saison geboten wird. Als Mitglied des Deutschen Skiverbands (DSV) sorgen wir dafür, dass ihr entsprechend geschult und weitergebildet werdet. Unsere Ausfahrten stehen allen Schneefreunden offen.

Also, bis bald an der Schirmbar oder auf der Piste!

Katja Jenkner



Nico beim Springen



Die Skiabteilung beim Stadtfest

Ski

Abteilungsleiter:
Ralph Adensam, 0175 / 18 36 265

Skischulleiter:
Ronald Grund, 0176 / 1052 1600

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

Seniorentreff:
Gerda Kundoch, 07032 / 6998

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

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

»Tanzen ist der schönste Sport der Welt«

Peter und Ulrike Holzner bringen Leistungs- und Breitensport unter einen Hut

Tanzen verbindet! Auch bei Peter und Ulrike Holzner war das so. Sie lernten sich 1989 im Studententanzkreis der evangelischen Studentengemeinde in Tübingen kennen. Dort unterrichteten

sie auch mehrere Jahre zusammen. Nach dem Umzug nach Herrenberg traten sie dem Tanzsportclub Schwarz-Rot Herrenberg (heute TSC im VfL Herrenberg) bei. Zunächst trainierten sie in der Breitensportgruppe, wechselten dann aber bald in die Turniergruppe.

Schneller Aufstieg durch die Klassen

Nach dem Wechsel nach Tübingen ging es für die Holzners schnell steil nach oben. Seit 2015 tanzen sie in der höchsten Klasse, der S-Klasse (Sonderklasse). Sie starten regelmäßig im August bei der GOC (German Open Championship) in Stuttgart, der größten internationalen Tanzturnierveranstaltung. Im Februar 2017 fuhren sie erstmals zur Weltmeisterschaft der Sen. II Standard nach Antwerpen/Belgien.

Weil sie so viel Spaß am Tanzen haben und Ulrike beruflich nicht mehr so eingespannt ist, beschlossen die beiden, auch noch in der Lateinamerikanischen Sektion beim Turnierveschehen mitzumischen. Im Seniorenbereich treten sie hier teilweise gegen Paare an, die zehn bis 20 Jahre jünger sind. Der Grund: in der Seniorenklasse III werden die drei unteren Leistungsklassen „D“, „C“ und „B“ nicht mehr angeboten. Zudem beginnen die meisten Paare schon in jüngeren Jahren mit dem Turniertanz im Lateinbereich. Auch in dieser Sektion ist das Ehepaar Holzner extrem erfolgreich. Sie schafften das Außergewöhnliche und wurden am 18. Februar 2017 zweifacher Landesmeister in Sen. II Latein. Ein Aufstieg um gleich zwei Leistungsklassen in die B-Klasse an nur einem Tag!

Training, Training, Training

So beschwingt der Auftritt auf der Tanzfläche aussieht, ohne Schweiß geht im Tanzsport nichts. Peter und Ulrike trainieren vier Mal pro Woche, vor

Turnieren auch häufiger. Im Hauptberuf ist Peter Heilpraktiker, Physiotherapeut und Osteopath mit eigener Praxis in Kuppingen. Ulrike ist gelernte Juristin und seit einem Jahr nicht mehr berufstätig. So schaffen sie es, die vielen Trainingseinheiten und Turnierfahrten mit dem Alltag zu verbinden.

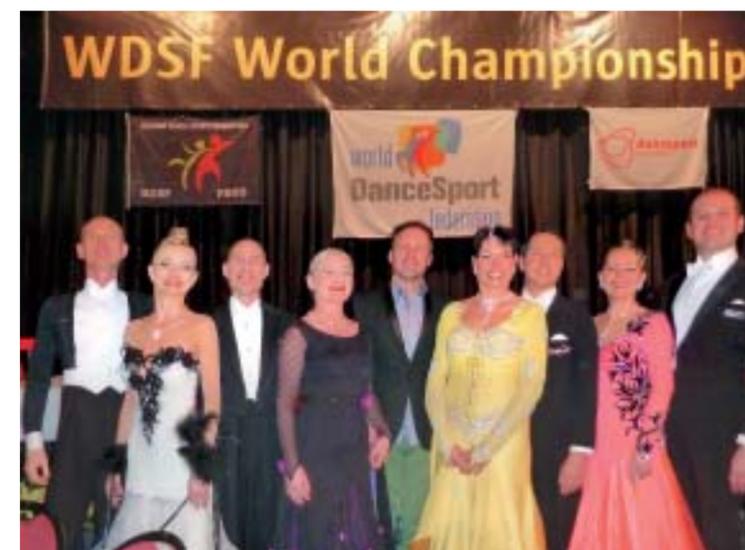
Dem Breitensport treu geblieben

Neben dem eigenen Leistungssport liegt Peter und Ulrike der Breitensport am Herzen. Als Tanztrainer sind sie in der Abteilung Tanzsport des VfL aktiv. Gleich drei

Tanzkreise unterrichten sie sonntagsabends jeweils auf unterschiedlichem Niveau. Außerdem bietet Ulrike in Kooperation mit der VHS Herrenberg pro Semester den Anfängerkurs „Cha-Cha, Walzer & Co“ an. Alle Kurse und Tanzkreise finden im Clubheim in Gültstein statt. Das Clubheim ist mit Parkett und Spiegeln ausgestattet und mit seinen zwei Räumen ideal zum Tanzen geeignet. Auch montags und dienstags bietet die Abteilung Tanzkreise im Breitensportbereich an. Wer Interesse hat, ist herzlich willkommen!

Doris Olderdissen

Gelungener Spagat
Peter und Ulrike ist es gelungen, eigene Wettkämpfe und Trainertätigkeit und Beruf unter einen Hut zu bringen. Eine Höchstleistung für den schönsten Sport der Welt!



Tanzsport		
Abteilungsleiterin:	Evelyn Schneider, 07032 / 76426 tanzsport@vfl-herrenberg.de	
Trainingsorte:	TSC Clubheim, Rigipssstraße 5 JRH = Jerg-Ratgeb-Halle SGH = Turnhalle Schickhardt gym. VfL = VfL Center A = Ammertalhalle PGRS = Pfalz-Graf-Rudolfsschule	
Breitensport		
Kindertanz (6 -10 J.)	Fr. 15.30 - 16.30 Uhr	(SGH)
Schüler »Diamonds« (11-14 J.)	Fr. 16.30 - 17.30 Uhr	(SGH)
Schul AG	Mi. 14.45 - 16.15 Uhr	(PGRS)
Funky Jazz »Beat Shaker« (10 -14 J.)	Di. 17.45 - 18.45 Uhr	
Hip Hop »Watch Out« (ab 15 J.)	Mi. 18.30 - 19.30 Uhr	
JMD »Young Artists« (13-15 J.)	Fr. 18.15 - 19.15 Uhr	
JMD »Salero« (ab 15 J.)	Fr. 17.00 - 18.15 Uhr	
Latein & Standard		
GK Dance4Fun	Di. 19.00 - 20.00 Uhr	
Standard Gruppentr.	Di. 20.00 - 21.00 Uhr	
Gesellschaftskreis 1	Di. 20.30 - 21.30 Uhr	
Gesellschaftskreis 2	Mo. 19.45 - 21.45 Uhr, als Kurs in A	
Gesellschaftskreis 3a	So. 17.00 - 18.00 Uhr	
Gesellschaftskreis 3b	So. 18.00 - 19.00 Uhr	
Gesellschaftskreis 4	So. 19.00 - 20.00 Uhr	
Gesellschaftskreis 5	So. 20.00 - 21.00 Uhr	
Turnier/Wettkampf		
Latein	Mo. 18.30 - 20.00 Uhr	
JMD-Technik I (JL+VL)	Do. 17.45 - 19.00 Uhr	
JMD-Technik II (RL)	Do. 19.00 - 20.15 Uhr	
JMD JL »Little Talents«	Di. 17.30 - 19.00 Uhr	(JRH)
	Fr. 16.00 - 17.15 Uhr	(VfL) B
JMD VL	Mo. 18.00 - 20.15 Uhr	(JRH)
»Dancing Queens«	Mi. 18.00 - 19.30 Uhr	
JMD RL »Ventura«	Mi. 17.30 - 19.30 Uhr	(JRH)
	Fr. 19.30 - 21.30 Uhr	(JRH) A
JMD RL »Ability«	Di. 20.00 - 22.00 Uhr	
	Fr. 17.30 - 19.30 Uhr	
JMD RL »Young Explosion«	Di. 20.00 - 22.0 Uhr	(JRH) B
	Mi. 20.00 - 22.00 Uhr	(A)
A = gerade Woche	B = ungerade Woche	

Oben: Weltmeisterschaft in Antwerpen

Unten: Zweifacher Landesmeister - Holzner/Holzner

Tischtennis auf Erfolgskurs

Im Breiten- und Leistungssport geht es voran

Im Jahr 2017 findet erstmals seit 2012 wieder die Weltmeisterschaft im Tischtennis in Deutschland statt. Austragungsort ist Düsseldorf, das sich unter anderem gegen Stuttgart durchsetzte. Abseits des Spitzensports ist auch bei der Tischtennis-

Andrew Schönhaar

Abteilung des VfL dieses Jahr alles auf Erfolg ausgerichtet – und das in jeder Hinsicht! Erstmals seit 2012 richten wir mit dem befreundeten TTV Gärtringen wieder das traditionelle Gäu-Derby aus. Ganze sieben Partien kamen im April in der



Aischbachhalle gleichzeitig zur Austragung – von den Minis bis hin zu den Spitzen-Teams der Landesliga. Tischtennis pur ist garantiert!

Andrew Schönhaar erstmals Vereinsmeister

Bei den alljährlich im Dezember stattfindenden Vereinsmeisterschaften konnte sich Neuzugang Andrew Schönhaar direkt die Krone des Vereinsmeisters aufsetzen. In einem spannenden Finale setzte er sich mit 3:2 gegen Youngster Piet Herr durch, nachdem er im Halbfinale Domenico Sanfilippo nach 2:0-Satzrückstand noch geschlagen hatte. Piet Herr sicherte sich neben der Silbermedaille im Einzel, sowohl die Goldmedaille im Jugend-Doppel (mit Nico Reimann) als auch im Aktiven-Doppel an der Seite von Doreen Pfander, die diesen Titel bereits 2013 gewann.

Mädchen bringen frischen Wind in die Abteilung

Lange geplant und endlich realisiert – Ende Januar war es soweit und der Tischtennisaktionstag für Mädchen fand in der Aischbachhalle statt. Mehr als 40 Mädchen hatten sich angemeldet und wollten die schnellste Rückschlagsportart der Welt ausprobieren. Auf dem Plan standen verschiedenen Stationen, an denen es um Koordination, Schlagtechniken und vor allem Spaß ging. Besonders der Ballroboter, der die Bälle automatisch spielt, war sehr beliebt. Zudem hatten die fleißigen Helfer Mini- und Midi-Tische aufgebaut, Biathlon-Scheiben zum Abtreffen an den Tischen befestigt und einen Geschicklichkeits-Parcours zusammengestellt. Als Highlight konnten Ann-Katrin Ziegler, die in der 3. Bundesliga aufschlägt, sowie Carlos Dettling, Regionalligaspieler und

bis letztes Jahr selbst für Herrenberg aktiv, für einen Schau-Wettkampf gewonnen werden. Die beiden demonstrierten den begeisterten Mädchen und ihren Eltern, was man im Tischtennis erreichen kann, wenn man fleißig trainiert. Ziel ist es nun, eine feste Mädchen-Trainingsgruppe zu installieren und, vielleicht schon zur kommenden Saison, erstmals seit vier Jahren wieder eine Mädchen-Mannschaft zu melden.

Sportlicher Ausblick

In den Punktspielrunden ist die Rückrunde mittlerweile in vollem Gange. Die Herren I, das sportliche Aushängeschild der Abteilung, überwinterte auf dem 1. Platz der Landesliga und hat das große Ziel – den Wiederaufstieg in die Verbandsklasse – fest vor Augen. Bis dato hält die Mannschaft um Spitzenspieler Domenico Sanfilippo seine Spitzenposition – und das soll auch so bleiben. Die Herren II um Kapitän Christian Götzner befinden sich in der Bezirksliga auf einem guten dritten Platz. Zur Rückrunde erfuhren sie eine Verjüngungskur und wurden verstärkt durch die Youngsters Tobias Gawlitza (18 Jahre) und Dominik Glaser (16 Jahre). Im Jugend-



bereich stehen die Zeichen ebenfalls auf Aufstieg. Die jungen Talente der 1. Jungmannschaft befinden sich in der Bezirksliga auf dem ersten Platz, direkt gefolgt von der zweiten Herrenberger Mannschaft. Nun gilt es für alle Mannschaften nochmals die Kräfte zu bündeln und die angestrebten Aufstiege zu realisieren.

Jacqueline Pirk



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

Tischtennis Mädchentag

Beim Nachwuchs geht was

Engagierte Jugendliche springen in die Bresche

Die Suche nach ÜbungsleiterInnen und HelferInnen wird immer schwieriger. Ein Thema, das auch die Turnabteilung umtreibt und für das es zahlreiche Ursachen gibt. Ständig stellt sich die Frage, wie wir die große Anzahl an Trainingsstunden aufrechterhalten können? Von daher freuen wir uns riesig, dass sich Jugendliche aus unseren Jugendsportgruppen bereit erklären, die Abteilung im Kindersport tatkräftig zu unterstützen und nun mit viel Engagement und Freude die Stunden leiten. Vielen Dank für euer Engagement!
B.Sting + C.Metz

Im Kleinkindturnbereich leiten seit diesem Schuljahr Saskia Lehmann und Hannah Stamer ihre eigene Kindersportgruppe im Vorschulalter. Beide sind schon seit vielen Jahren als Helferinnen tätig.

Für die Kindersportgruppen im Grundschulalter ist ein Quartett mit vollem Elan und Begeisterung wöchentlich im Einsatz: Katrin Holzapfel, die bereits die ÜL-C-Lizenz besitzt, Patrick Höpfer, Desiree Röhrich und Dagmar Berger.

Nach langer Suche haben sich Lynn Cornelius, Sophie Förster, Luisa Rossetti und Niels Zimmer bereit erklärt, die beiden Trampolinguuppen für Kinder und für Jugendliche im Alter von 12-15 Jahren zu übernehmen. Eigenes Training und Lehrgänge sorgen für die nötige Kompetenz.

Die Stars des Turnsports hautnah erleben...

...das konnten mehrere Gruppen des VfL Herrenberg beim DTB Pokal Mitte März drei Tage lang im »Wohnzimmer des Turnsports«, der Porsche Arena in Stuttgart. Die Wettkampfturnerinnen besuchten am Freitagabend die Team Challenge

den Advent 2016 der Volksbank Herrenberg-Nagold-Rottenburg-Stiftung entgegennehmen. Die Summe wird für die Neuanschaffung verschiedener Turngeräte verwendet.

Bettina Sting Abteilungsleiterin, Reiner Wendt, Kassier der VfL-Turnabteilung“ bei der Scheckübergabe in der Volksbank Herrenberg - Nagold - Rottenburg zusammen mit Jörg Stahl (stv. Vorstandssprecher der Bank und Stiftungsvorstand) und Jürgen Gote (Regionaldirektor)

Qualifikation Frauen. Parallel dazu reisten die Jungen der Kunstturnabteilung des VfL Herrenberg am späten Freitagnachmittag an. Die Wettkampfturner besuchten den ENBW DTB Pokal und nahmen dabei am Jugendclub teil. Besondere Workshops ermöglichten interessante Einblicke in das Leben der Profiturner und -turnerinnen.

Die Wettkampfturner hatten die Möglichkeit, im Kunstturnforum zu trainieren. Dort konnten einige Stars beim Training beobachtet werden, bevor es zum gemeinsamen Aufwärmen mit einem der Trainer des Schwäbischen Turnerbundes ging. Ausgiebig wurde an den Geräten trainiert und schwierige Übungsteile bis hin zum Doppelsalto am Reck mit Landung in einer Schnitzelgrube erlernt.

Nach der Probe eines besonderen Jingles mit Tanz vom Jugendclub ging es am Samstagmorgen per Bus von der Schulunterkunft in die Porsche Arena zum Weltcup Mehrkampffinale der Frauen, wo Lokalmatadorin Tabea Alt vom MTV Stuttgart gewann. Anschließend besuchten die Jungs mit ihren Trainern das Männer-



Teamfinale. Einige unserer Turner hatten die Gelegenheit für ein exklusives Selfie mit Marcel Nguyen. Die anderen durften

dafür am nächsten Morgen beim Männer Mehrkampffinale Spalier stehen. Zudem wurden noch viele Autogramme gesammelt. Am Samstagabend gab es eine Pressekonferenz mit den Turnern nur für den Jugendclub. Und zum Abschluss besuchten die Turner noch einige Workshops, um ihr persönliches Können zu verbessern. Am nächsten Morgen wurde dann noch das Männer-Mehrkampffinale besucht, bevor es nach einem spannenden Wochenende nach Hause ging.

Jonas Brilling, Georg & Florian Ludwig



Oben: Sophie Förster und Niels Zimmer
Links: Besuch beim DTB-Pokal

Turnen		
Abteilungsleiterin:	Bettina Sting, 07032 / 287806	
Eltern-Kind Turnen 2-4 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 6-7 Jahre	Mi. 18.00 – 19.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Silke Fritz
Turnen Spiel und Spaß 7-8 Jahre	Di. 15.30 – 16.30 Uhr	Albert-Schweizer Halle Carmen Metz
Turnen Spiel und Spaß II ab 9 Jahre	Di. 16.30 – 17.30 Uhr	Albert-Schweizer Halle Carmen Metz
Turnen, Sport + Action I ab 9 Jahre	Do 18.00 – 19.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Dagmar Berger, Katrin Holzapfel
Turnen, Sport + Action ab 11 Jahre	Do 17.00 – 18.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Dagmar Berger, Katrin Holzapfel
Fit Kids 12-15 Jahre	Mo. 17.30 – 19.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Dagmar Berger
Fit Teens ab 14 Jahre	Fr. 15.30 – 17.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Dagmar Berger
Gerätturnen I Mädchen ab 8 Jahre	Fr. 17.30 – 19.00 Uhr	Markweg-Halle Ruth Aichele
Gerätturnen II Mädchen ab 12 Jahre	Fr. 18.45 – 20.00 Uhr	Markweg-Halle Ruth Aichele
Trampolin ab 9 Jahre ab 12 Jahre	Mi. 17.30 – 19.00 Uhr Mi. 18.30 – 20.00 Uhr	Jerg-Ratgeb Halle Lynn Cornelius + Team
Wettkampfturnen		
Wettkampf-Nachwuchs 7-10 Jahre	Mo. 17.30 – 19.00 Uhr Fr. 17.30 – 19.30 Uhr	Markweg-Halle Markweg-Halle Birgit Brilling
Wettkampf-Turnerinnen von 10 J. – 18 J.	Mo. 17.30 – 20.30 Uhr Fr. 17.30 – 20.30 Uhr	Markweg-Halle Caroline Gack, Anke Lang
Wettkampf-Turner von 7 J. – 16 J.	Mo. 17.30 – 19.30 Uhr Fr. 17.30 – 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 Ursel Schirling
Fit for Ladies	Mo. 19.00 – 20.15 Uhr	Albert-Schweizer Halle Iris Bischoff
Spiel, Spass, Sport für Frauen+Männer	Mo 20.15 – 21.30 Uhr	Albert-Schweizer Halle Carmen Metz
Fitness für Frauen	Fr. 17.30 – 19.00 Uhr	Vogt-Hess-Halle Bernardica Weiss
Fitness für Männer	Do 20.30 – 22.00 Uhr	Albert-Schweizer Halle Gerhard Haarer

Aktuelle Informationen unter: turnen@vfl-herrenberg.de



Einen Spendenscheck über 1.000 Euro konnte die Turnabteilung des VfL Herrenberg Ende 2016 im Rahmen des Spen-

Volleyballabteilung unter neuer Führung

Jungs und Mädels zur Verstärkung der Jugend gesucht



Im Herbst gab Jörg Lenckner den Stab der Abteilungsleitung an Dirk Peuser weiter. Zusammen mit Britta Lehmkuhler als Stellvertreterin der Abteilungsleitung stehen nun zwei Trainer an der Spitze der Abteilung. Der Aufbau im männlichen und weiblichen Jugendbereich soll weiter fortgesetzt werden. Daher hoffen wir, weitere Kinder und Jugendliche für das Volleyballspiel zu begeistern. Termine siehe rechts.

U20 weiblich und Damen

In der gerade abgeschlossenen Saison spielten unsere ältesten Volleyballerinnen in zwei Teams in der B-Klasse, die U20-Mädchen in nahezu gleicher Besetzung sowohl in der Jugend-Bezirksstaffel als auch bei den Aktiven. Die höhere Anzahl der vielen Spiele, Begegnungen, Wettkämpfe brachten spielerische und taktische Fortschritte und das Spielsystem konnte gefestigt werden, worauf sich in der nächsten Saison aufbauen lässt. Weiterhin bleibt auch die U20-Mannschaft bestehen, allerdings in etwas anderer Besetzung, da jüngere Spielerinnen nachrücken.

Lernen auf dem Kleinfeld

Unsere jüngsten Volleyballerinnen (U13) nehmen in diesem Frühjahr zum ersten Mal an der Mini-Runde teil. Gespielt wird in der Vorrunde im »Zwei-gegen-Zwei«, später im »Drei-gegen-Drei« auf kleineren Spielfeldern. Die beiden Vorrundenturniere fanden im März in der Längenholzhalle statt. Diese Kleinfeldrunden sind ideal, um das Pritschen, Baggern und Schmettern so früh wie möglich auch im Wettkampf anzuwenden.

Möglichst viel Spielerfahrung zu sammeln, so heißt die Devise. Es gilt den typischen Spielaufbau innerhalb der eigenen Mannschaft zu erlernen und den Ball möglichst erst mit dem dritten Ballkontakt wieder zum Gegner zu spielen. Für Anfänger ist es aber oft einfacher und deshalb verlockend, mit einem direkten Rückspiel zum Gegner zu punkten. Daher gelten für die Anfänger auf dem Kleinfeld einige Sonderregelungen: Es ist zum Beispiel verboten, den ersten Ball direkt zum Gegner zurückzuspielen. Auch möglichen langen Aufschlagserien von besonders guten Aufschlägern, die im Anfängerbereich ein Spiel alleine entscheiden könnten, wird ein Riegel vorgeschoben, denn nach dem dritten Aufschlag muss ein neuer Aufschläger ran.

Für die kommende Saison wollen wir auch eine männliche Mannschaft für die Mini-Runde anmelden. Die älteren Mädchen (U15/U16) werden sich für die Midi-Runde (»Vier-gegen-Vier«) vorbereiten.

Freizeitler spielen wieder in der Mixed-Staffel

In den letzten Monaten hat es in der Freizeitgruppe einigen Zuwachs an erfahrenen Spielern gegeben und es wird freitags in der Schickhardthalle auf hohem Niveau gepritscht, gebaggert und geschmettert. Das macht Lust, sich mit anderen Teams im Verband zu messen, und die Gruppe wird voraussichtlich im Herbst wieder in der Mixed-Staffel spielen. Zur Einstimmung nimmt die Mannschaft aktuell an der Verbandsschnupper-Runde teil.

Sommerspaß im Sand

Traditionell eröffnen wir im Mai wieder die Beachsaison, d.h. unsere Mitglieder befreien den Sandplatz beim VfL-Center von Laub und Wurzeln und harken den Sand. Nach getaner Arbeit können es die Helfer meist kaum erwarten, gleich ein paar Spielchen zu machen und hechten sich in den Sand. Der Sommer mit den beliebten Trainingsabenden im Freien kann kommen!

Brigitte Patz / Dirk Peuser

Volleyball

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

Aktive: Damen I	Mo. 19:00 – 20:30 Uhr	Längenholzhalle
	Di. 20:30 – 22:00 Uhr	Kreissporthalle
	Di. 20:30 – 22:00 Uhr	Kreissporthalle
Damen II	Fr. 19:00 – 20:30 Uhr	Längenholzhalle
	Do. 17:30 – 19:00 Uhr	SGH-Halle
	Mi. 17:30 – 19:00 Uhr	Längenholzhalle
Jugend: U-20 weiblich	Mo. 17:30 – 19:00 Uhr	Längenholzhalle
	Fr. 17:30 – 19:00 Uhr	SGH-Halle
	Mo. 17:30 – 19:00 Uhr	Längenholzhalle
U-15 weiblich	Fr. 17:30 – 19:00 Uhr	SGH-Halle
	Mo. 17:30 – 19:00 Uhr	Längenholzhalle
U-13 weiblich	Di. 20:30 – 22:00 Uhr	Kreissporthalle
	Fr. 20:30 – 22:00 Uhr	SGH-Halle

Schnuppertraining beim Volleyball

Interessierte Jungen und Mädchen sind herzlich zum Schnuppertraining eingeladen unverbindlich bei einem Training mitzumachen. Die Termine sind:

- **Jungen (9-11 Jahre):** montags 17:30 – 19:00, Längenholzhalle
- **Mädchen (9-11 Jahre):** freitags 17:30 – 19:00, Schickhardthalle
- **Mädchen (12-15 Jahre):** mittwochs 17:30 – 19:00, Längenholzhalle

Kontakt: Dirk Peuser, Festnetz 07032 9104375, Mobil 0151 68111095



Freizeitmannschaft beim Schnuppertag in Heidenheim

40 Jahre Versehrtensportabteilung

Und noch immer sind sie dabei

Alle Wege führen...
...ins Hallenbad



Vor 40 Jahren wurde im Mai 1977, nach langem Warten, von einigen Kriegs- und Zivilgeschädigten die Versehrtensport-Abteilung des VfL Herrenberg gegründet. Mit viel Glück bekam man die Markweghalle für die wöchentliche Übungsstunde. Konrad Reiter konnte als erster Übungsleiter gewonnen werden und leitete das Training viele Jahre.

Versehrtensport

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

Schwimmen, Gymnastik und Ballspiele im Wasser für Versehrte und Senioren

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

Fit im Wasser

Bereits 1978 ging ein weiterer Wunsch in Erfüllung und löste Begeisterung bei den Mitgliedern aus. Alle 14 Tage durften wir das Hallenbad nutzen, um uns im Wasser zu bewegen. Eine Wohltat für viele der Versehrten. Erleichtert das Wasser doch deutlich die Bewegungen und den Sport. Otto Räth leitete das Schwimmen an.

Bis 2001 haben Mitglieder unserer Abteilung an den verschiedensten sportlichen Wettbewerben des Württembergischen Versehrtensportverbandes mit Erfolg teilgenommen. Bedingt durch die zunehmenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen haben wir uns, was den Hallensport betrifft, der Seniorensport-Abteilung angeschlossen. Das Gleiche gilt für Abteilungsausflüge und Veranstaltungen.

Jeder ist willkommen

Das Schwimmen findet nach wie vor donnerstags von 13.15 bis 14.45 Uhr im Hallenbad Herrenberg statt. Wir freuen uns immer, wenn wir neue Gesichter sehen. Wir sind 19 Mitglieder, teils zivilgeschädigt, teils mit gesundheitlichen Einschränkungen und treiben weiterhin begeistert unter Anleitung unseres Übungsleiters, Ernst Braitmaier, Sport im Wasser.

»Wer rastet, der rostet« – in diesem Sinne hoffen wir gemeinsam auf den Fortbestand unserer Abteilung.

Horst Hellmann

Sportabzeichen 2017

Mitmachen ist angesagt!



Am 26. April 2017 starten wir in das Sportabzeichen Jahr 2017. Jeden Mittwoch um 18.30 Uhr treffen wir uns im Stadion. Nach gemeinsamen Warmlaufen üben wir die verschiedenen Disziplinen und nehmen diese auch

direkt ab. In den Schulferien findet der Sportabzeichen Treff nicht statt. Das Angebot richtet sich an alle VfLer, aber auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme.

Carmen & Jürgen Metz



Der Vorstand:

Vorsitzender:

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



Stellv. Vorsitzender:

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



Stellv. Vorsitzender:

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



Schatzmeisterin:

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



Schriftführer:

Daniela Schuster
Hauptstraße 34, 71154 Nufringen
daniela.schuster@vfl-herrenberg.de



Impressum:

Herausgeber: VfL Herrenberg, Timo Petersen, Schießmauer 6, 71083 Herrenberg

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

Realisation: JOB ■ BÜRO FÜR GESTALTUNG, Herrenberg-Güttstein

Bildnachweis:

Der überwiegende Teil der Bilder stammt von unserem »Hausfotografen« Jürgen Metz

Wir sind für Sie da:



Timo Petersen

Die Geschäftsstelle

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



Beate Birnbaum

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



Angela Rilka

Geschäftsführung: Timo Petersen timo.petersen@vfl-herrenberg.de 895 58 24
 Mitgliederverwaltung: Beate Birnbaum beate.birnbaum@vfl-herrenberg.de 895 58 21
 Studioverwaltung: Angela Rilka angela.rilka@vfl-herrenberg.de 895 58 23
 Gesundheitskurse: Margit Hocker margit.hocker@vfl-herrenberg.de 895 58 23



Margit Hocker

E-Mail-Verteiler:

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

Bankverbindungen:

Kreissparkasse Herrenberg
 Konto 1 001 400, BLZ 603 501 30
 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



KÄLTETHERAPIE • KRYOTHERAPIE
EISSAUNA
 BEAUTY
 SPORT &
 GESUNDHEIT
 TROCKENE
 -160°C
 KRYON
 www.salaveo.com

SALAVEO by ANJA ALDINGER steht für Viele für Entspannen und Wohlfühlen in Salzgrotte, Soledampfbad oder Floating.

50% Gutschein für einen Eissauna-Test
 (pro Person nur 1 Gutschein einlösbar)

Seit Ende 2016 haben wir zusätzlich auch eine Eissauna im Angebot: In einer trockenen Kälte von -160 Grad werden in nur drei Minuten Stoffwechsel und Kreislauf angeregt und mehre Hundert kcal verbrannt. Man fühlt sich danach einfach pudelwohl und voller Energie.

Eissaunabehandlungen sind derzeit der Megatrend bei vielen Stars und Profisportlern. Sportler setzen die Eissauna zur Muskelregeneration und Leistungssteigerung ein - als modernes Doping, vor und nach dem Training, und um Muskelkater und Verletzungen schneller abklingen zu lassen. Wer abnehmen möchte, verbrennt mit Hilfe der Eissauna so viele Kalorien wie durch eine Stunde Intensiv-Workout. Chronisch Kranke kennen die Eissauna oder Kältekammern oft aus der Reha. Insbesondere Krankheiten wie Rheuma, Fibromyalgie, depressive Verstimmungen, Wechseljahresbeschwerden, Schuppenflechte, Neurodermitis, u.v.m. sprechen sehr gut auf Kältekammer- oder Eissauna-Sitzungen an. Bei Rheuma beispielsweise werden entzündliche Aktivitäten und Schmerzen reduziert und die Beweglichkeit nimmt wieder zu. Näheres zu Anwendung, Wirkung und Studien finden Sie unter kryo.info, weitere Infos zum SALAVEO unter salaveo.com

Eissaunabesuche sind bei uns im SALAVEO auf dem Eisberg zwischen Jettingen und Nagold drei Mal täglich zu festen Zeiten möglich. Wenn Sie den obigen Abschnitt ausschneiden und mitbringen, können Sie unsere Eissauna einmal zum halben Preis testen.

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin. Wir sind telefonisch von Dienstag bis Samstag unter 07452/88803780 für Sie da.

Wir freuen uns auf Sie ☺



ICEBERG LADY

RUN & WALK

RUN & WALK über 7,2 Kilometer

INGpark Nagold - am 20. Mai 2017, Start: 18:15 Uhr
 Magische 7,2 Kilometer nur für Ladies

SPORTS & event KLOS
 ICEBERG LADY® by Sport & event Klos
info@sport-klos.de · Tel.: 07452 77984
www.iceberglady.de

40 Jahre
*Leidenschaft &
Kompetenz*

INTERSPORT
GRUPPE

sport-sehner

IHR SPORT-FACHGESCHÄFT IN HERRENBERG!

Fitness



Wandern & Running



Fußball

Wassersport

**Partner und Ausrüster
des VFL Herrenberg**

10 % Rabatt für Vereinsmitglieder *



* Nur auf vorrätige Ware für VFL Vereinsmitglieder mit Mitgliedsnachweis

Winterservice:

Skiverleih

+

Ski-Service

+

Snowboard-Service

Sehner Sport und Freizeit GmbH
Bronngasse 20
71083 Herrenberg

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

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