

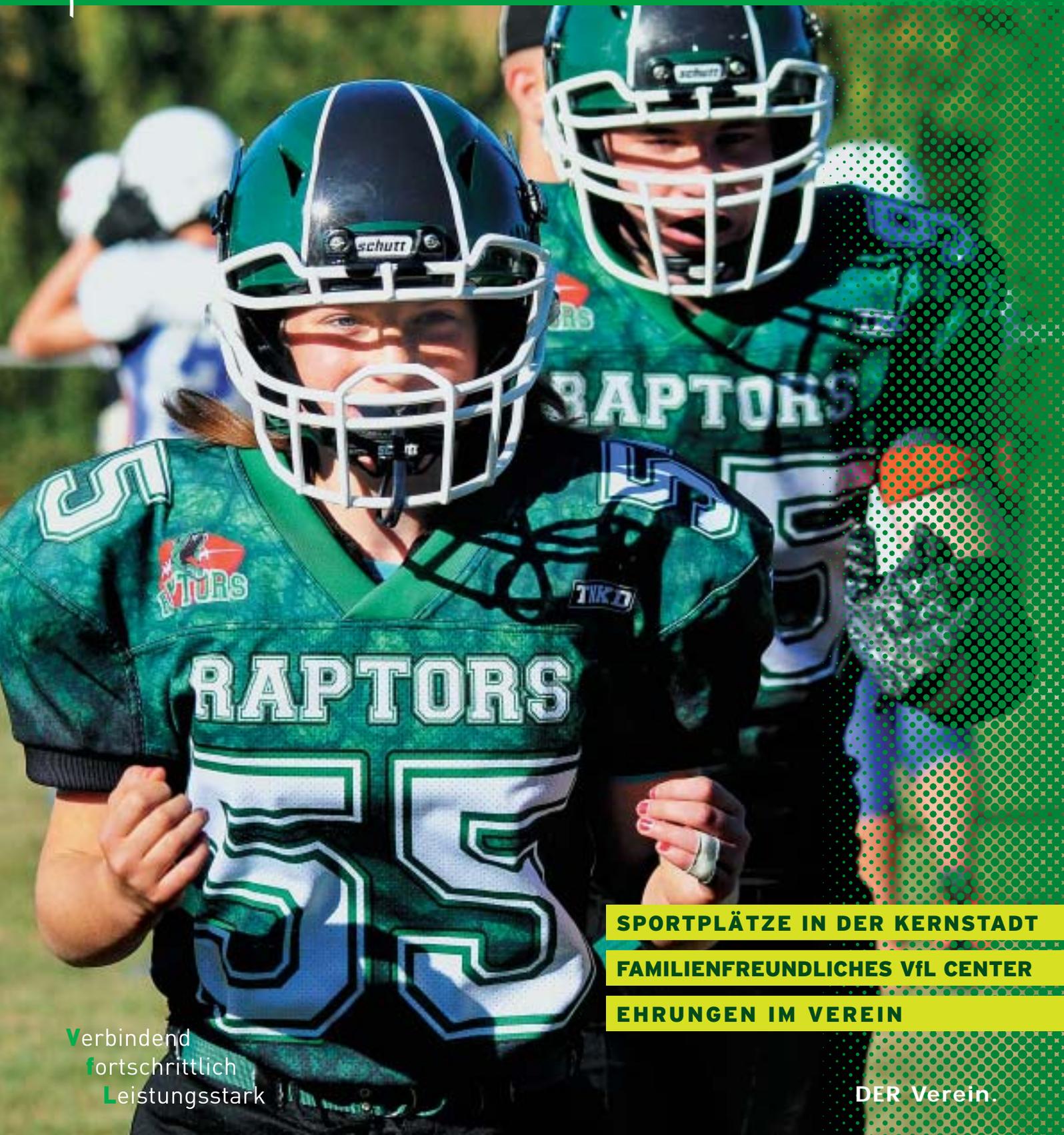
AUSGABE
01/20

HERRENBERG



SPOTLIGHT

11. AUSGABE 1/2020 - JUNI 2020 BIS NOVEMBER 2020



SPORTPLÄTZE IN DER KERNSTADT

FAMILIENFREUNDLICHES VfL CENTER

EHRUNGEN IM VEREIN

Verbindend
fortschrittlich
Leistungsstark

DER Verein.



Können Steuergesetze freundlich sein? Wir machen das Beste draus.

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

Horber Straße 65/1
71083 Herrenberg
Tel. 0 70 32 / 92 70 - 0
www.kanzlei-dr-kern.de

KERN Kanzlei
Dr. Eberhard Kern



Liebe Vereinsmitglieder,
sehr geehrte Freunde des Sports

Besondere Zeiten

Die vergangenen Wochen und Monate waren für unseren Verein die wohl außergewöhnlichste Zeit in der Vereinsgeschichte. Alle Sportangebote, welche wir für unsere 5.500 Mitglieder anbieten, mussten innerhalb von wenigen Tagen eingestellt werden. Ich möchte mich für das Verständnis und die Unterstützung bei allen Beteiligten ganz herzlich bedanken. Nahezu alle Mitglieder in den Abteilungen und auch im VfL Center haben unserem Verein die Treue gehalten. Das motiviert uns umso mehr, jetzt wieder alle zur Verfügung stehenden Kräfte zu bündeln, um den VfL Herrenberg wieder in ein erfolgreiches Fahrwasser zu führen.

Neubau am Volksbank-Stadion

Im April konnten wir mit einem besonderen Spatenstich den Startschuss für unseren Neubau geben. Das bislang größte Bauvorhaben des VfL Herrenberg seit Vereinsgründung. Aufgrund der Corona-Auflagen musste die Veranstaltung unbemannt stattfinden. In schwierigen Zeiten war und ist unser Neubau jedoch ein positives Zeichen. Der Baufortschritt ist beachtlich und wir sind zuversichtlich, die neuen Räumlichkeiten im Frühsommer 2021 beziehen zu können. Mit 1400qm neuer Nutzfläche schaffen wir für unsere Sportler und Mitglieder weitere moderne und großzügige Trainingsflächen.

Besondere Verdienste

Traditionell findet im März unsere Jahreshauptversammlung statt. Aufgrund der Pandemie mussten wir diese unter besonderen Rahmenbedingungen im Juni abhalten. Ein Highlight in dieser Veranstaltung sind jedes Jahr die Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft sowie für besondere Verdienste in unserem Verein. Da die Ehrungen nicht wie gewohnt durchgeführt werden können, finden Sie unsere »zu Ehrenden« in dieser Ausgabe der Sportlight. Im Namen des Vorstands möchte ich mich ganz herzlich bei allen Ehrenamtlichen für ihren Einsatz bedanken.

Ich wünsche allen unseren Mitgliedern und Sportlern ein gesundes und erfolgreiches Sommerhalbjahr.

Ihr
Werner Rilka

Werner Rilka



Wir bauen für den Sport!



Verbindend
fortschrittlich
Leistungsstark



Informationen zum
Baufortschritt
vfl-herrenberg.de

DER Verein.

Inhalt

Rubriken

Sportentwicklung	4
VfL Center (Familien).....	8
Fitness-Studio - neue Geräte	10
Kindersportschule KiSS	11
Kooperation mit Afrika	12
Ehrungen und Auszeichnungen	14
VfL Center (Shutdown)	52
Vorstand / Impressum	49
Geschäftsstelle	50

Abteilungen

American Football	16
Badminton	18
Basketball	28
Cheerleading	20
Freizeitsport	22
Fechten	47
Fußball	24
Handball	29
Kampfkunst	28
Leichtathletik	30
Radsport	32
Schwimmen	34

Senioren-sport.....	46
Ski	36
Tanzsport	38
Tischtennis	27
Turnen.....	40
Triathlon.....	42
Volleyball	44
Versehrtensport	47

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

Sportplätze sind in der Kernstadt Mangelware

Sportentwicklungsplan für Herrenberg liefert eindeutige Fakten

Der Gemeinderat Herrenberg hat beschlossen, durch ein externes Gutachten den objektiven Bedarf an Sportanlagen bestimmen zu lassen um eine bedarfs- sowie zukunftsfähige Infrastruktur zu definieren.

Eine zentrale Expertengruppe, bestehend aus Vertretern der Schulen, der Sportvereine, der Verwaltung und des Gemeinderates tagten über mehrere

Wochen unter der Leitung von Herrn Schabert vom Planungsbüros IKPS.

Die vom Büro IKPS durchgeführte Erhebung hat ergeben, dass 39 Prozent der Herrenberger Mitglied in einem Sportverein sind (Landesschnitt ca. 34 Prozent). Besonders gut scheint das Angebot für 7- bis 14-jährige Kinder zu sein. Dort nehmen 98 Prozent die gemeinnützigen Vereinsangebote wahr.

In einer nahezu hundertprozentigen Erfassung wurden die Daten aller sporttreibenden Vereine in Herrenberg angefragt und in einer Ist-Aufnahme dokumentiert. Bei den Hallen- und Sportplatzbelegungen wird dabei zwischen Winterplan und Sommerplan unterschieden. Im Winter ‚drängen‘ Freiluft-Sportarten wie Fußball und Leichtathletik in die Hallen und machen ein Zusammenrücken erforderlich.

Teilweise nicht ausreichende Hallenkapazitäten

Die Kapazität der städtischen Sporthallen ist bekanntlich begrenzt. In der Folge kommt der Bericht zu folgender Bewertung: »rechnerisch stehen der Kernstadt nur sehr enge, teilweise auch nicht ausreichende Hallenkapazitäten zur Verfügung«.

Aus Sicht eines Sportvereins kann man diese Erkenntnis bestätigen. Im Winterhalbjahr findet ein Verdrängungswettbewerb statt, sodass für den Vereinssport keine ausreichenden Kapazitäten zur

Verfügung stehen. Viele unserer Abteilungen haben einen deutlich höheren Bedarf.

Ein Beispiel sind unsere Cheerleader: Die sportlich sehr erfolgreiche Truppe würde gerne in zwei statt nur in einem Hallendrittel trainieren. Leider gibt es seit zehn Jahren keine Möglichkeit dafür. Die Konsequenz ist, dass sich in der Halle der Albert-Schweitzer-Schule mehr als 60 Kinder und Jugendliche gleichzeitig tummeln.



Nach dem Bau der Kita im alten Freibadgelände, soll durch die geplante Bebauung des Alten Sportplatzes eine weitere Grünfläche weichen.



Deutliche Unterversorgung bei Sportplätzen in der Kernstadt

Bei der Versorgung mit Sportplätzen ist die Situation noch prekärer. Der Bericht bilanziert eine sehr gute Sportplatzversorgung in allen Stadtteilen, mit Ausnahme der Kernstadt. Zitat: »Die Kernstadt ist mit Sportplätzen im Sommer unterversorgt – und dies trotz der Tatsache, dass der Alte Sportplatz an der Schiesmauer hinter dem VfL-Center in der Bilanz noch berücksichtigt ist«.

Dieser soll in absehbarer Zeit für neue Wohngebäude weichen. Betrachtet man die vorliegenden Zahlen genauer, ergibt sich folgendes Bild: Herrenberg verfügt derzeit über 13 Rasensportplätze. 11 in den Teilorten und 2 für die Kernstadt. Die Hälfte der Herrenbergerinnen und Herrenberger lebt jedoch in der Kernstadt. Dieses Missverhältnis sorgt für extreme Engpässe. So steht der Jugendfußball vor einer ungewissen Zukunft, sollte die Situation anhalten. Die Fußballabteilung des VfL Herrenberg ist sehr limitiert was Trainingsmöglichkeiten für Jugendmannschaften und die wichtigen zweiten Mannschaften

Der Alte Sportplatz ist hochfrequentiert durch den Fußball.

im Jugend- und Aktiven-Bereich betrifft. Die derzeitigen knappen Flächen teilt man sich heute mit dem TürkSV und dem CVJM, welche alle ihre Heimspiele auf den Stadionflächen ausüben.

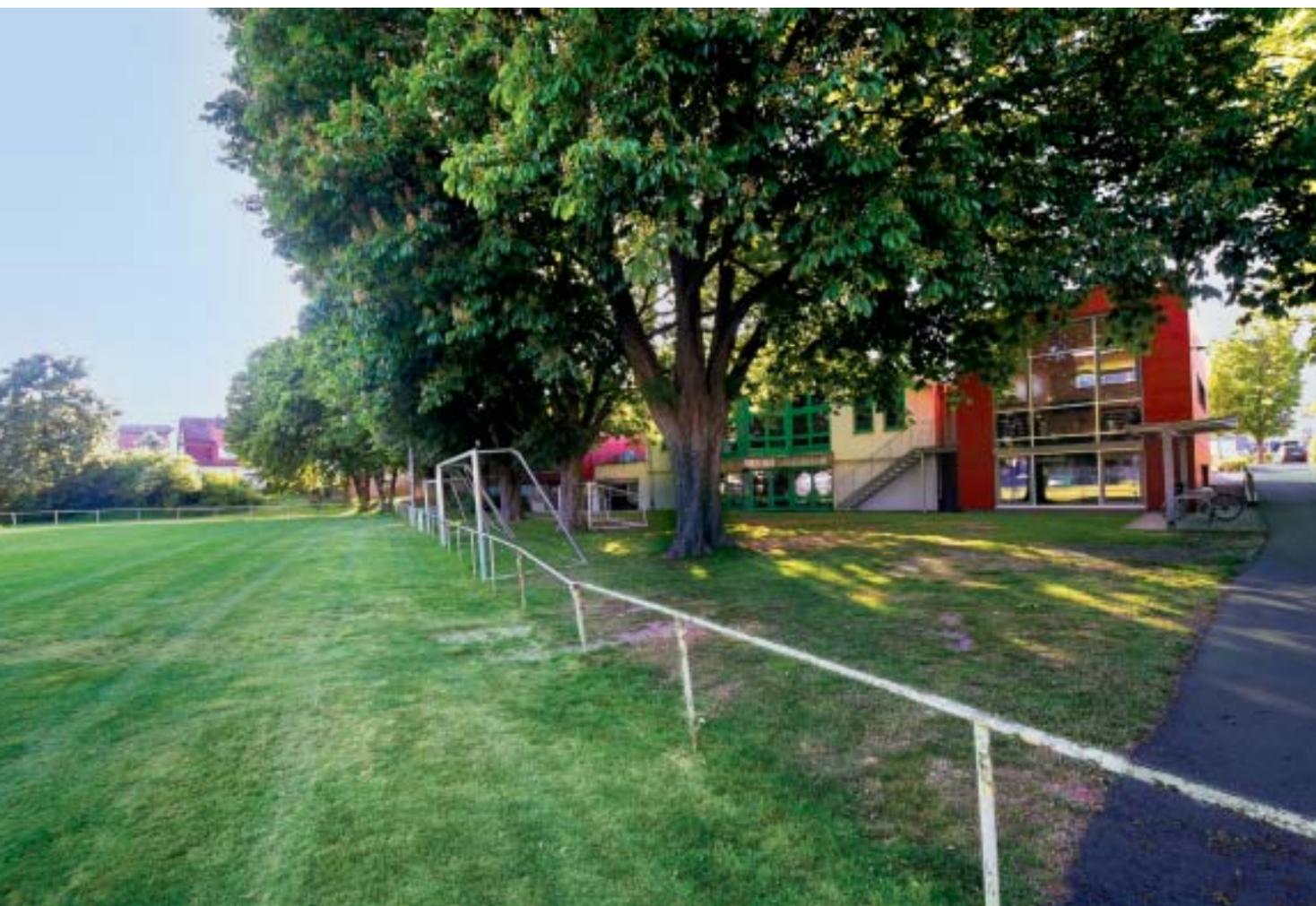
Weit unter Landesdurchschnitt
IKPS liefert in seinem Bericht auch Vergleichszahlen. Bei der Versorgung mit Sportplätzen liegt die Kernstadt Herrenberg bei nur etwa 30 Prozent des Landesdurchschnitts. Um den interkommunalen Vergleichswert knapp zu erreichen, müssten in der Kernstadt fünf

Großspielfelder vorhanden sein. Nach dem Wegfall des Alten Sportplatzes existieren noch zwei Spielfelder. Es müssten also drei neue Felder gebaut werden, um gerade mal Durchschnitt zu sein. Der Bericht des externen Büros belegt eindeutig die dramatische Unterversorgung mit Sportplätzen innerhalb der Kernstadt. Diese Fakten führen uns nun deutlich vor Augen, worin der dringlichste Handlungsbedarf besteht. Eine vorgeschlagene Maßnahme ist der Bau einer Freiluftsporthalle in der Kernstadt (hinter der Tribüne des Volksbank Stadions).

Ebenfalls eine Option ist die Umgestaltung vorhandener Flächen zu einem Rasenspielfeld (neben dem heutigen Kunstrasenplatz). Der Sportentwicklungsplan liefert noch weitere interessante Ansätze, wie die Sportlandschaft in Herrenberg besser werden kann. Jetzt gilt es, den Erkenntnissen Taten folgen zu lassen.

Jürgen Metz
Stv. Vorsitzender
Mitglied der Expertengruppe

Schwer vorstellbar, dass eine akustische Abschottung zwischen VfL Center und neuem Wohngebiet realisiert werden kann



Freilufthallen schaffen Raum

Eine Freiluft-Sporthalle ist eine Mischung aus Sportplatz und Sporthalle – eine innovative Hybrid-Lösung. Durch die große Überdachung ist der Platz bei jedem Wetter bespielbar und gleichzeitig sind die Nutzer in natürlicher Atmosphäre an der frischen Luft. Insbesondere das Raumklima ist in einer solchen Halle

an allen Tagen im Jahr hervorragend. Egal ob Regen, Schnee oder starke Sonneneinstrahlung – in einer Kalthalle sind Sportler bei jedem Wetter bestens aufgehoben. Die Kosten für den Bau einer Freiluft-halle sind vergleichsweise gering und die Bau- sowie Planungszeit ist kurz.



Quelle: McArena, Backnang

Rundum-Angebot für Familien

Passgenau trainieren, kompetent fördern, liebevoll betreuen.

Meike (35), Chris (36), Elin (4) und Lennja (2) Oesterheld sind Stammgäste im Vfl Center. Oft auch gemeinsam - unsere Kinderbetreuung und die flexible Trainingsgestaltung machen es möglich.

Aufmerksam geworden auf das Angebot des Vfl-Centers ist Meike Oesterheld durch den Tipp der Freundin einer Freundin. Der Kurs »Pilates nach der Schwangerschaft« passte perfekt zu ihren Wünschen und ihrem Zeitbudget. Nr.2 war Tochter Elin. »Wir haben sie in der KiSS angemeldet, weil wir aufgrund des Kinder-

gartens zeitlich nicht mehr am Eltern-Kind-Turnen in unserem Ortsteil teilnehmen konnten«, erzählt Meike. »Ich habe dann online in den umliegenden Orten gesucht und die Kindersportschule gefunden«. Den Ausschlag gab das Gesamtpaket: »Das Klang für uns sehr ansprechend. Mir hat gefallen, dass der Schwerpunkt auf der ganzheitlichen motorischen Entwicklung der Kinder liegt und diese später die verschiedenen Angebote des Vfl testen können«, sagt Mutter Meike. Und da Elin sehr viel Spaß bei den Purzelzweigen hatte und auch

der Übergang zu den Zwergen 1 problemlos geklappt hat, folgte Schwester Lennja ihr bei den Purzelzweigen.

Papa Chris wollte da nicht nachstehen. In seiner Kindheit und Jugend hatte er immer viel Sport gemacht. Nach dem Umzug nach Oberjesingen und im neuen Familienverband sollte eine Möglichkeit her, flexibel und passgenau zu trainieren. »Wir sind beide berufstätig. Da haben wir nach einem Angebot gesucht, das wir zusammen am Wochenende nutzen können. Dank der Kinderbetreuung im Vfl-Center können Meike und ich am Sonntagvormittag gemeinsam trainieren«, freut sich Chris.

Kinderbetreuung im Vfl Center als Schlüssel für den Familiensport

Ohne die Kinderbetreuung, die das Vfl Center anbietet, würde das alles nicht so gut und reibungslos funktionieren. Schon die Entscheidung von Meike mit Pilates anzufangen, fiel dadurch deutlich leichter. »Ich habe davor bereits Fitnesskurse außerhalb des Vfl mit den Kindern gemeinsam gemacht. Es wäre möglich gewesen, Lennja mit in den Kurs zu nehmen. Aber ich wollte wieder etwas für mich tun, ohne Ablenkung«, sagt sie. Zu Beginn wollte Lennja nicht in der Betreuung bleiben. Die Mitarbeiterinnen haben mich bestärkt, sie in der Betreuung zu lassen und nach ein bis zwei Monaten hat sie sich gar nicht mehr umgedreht, wenn ich sie abgegeben habe«, freut sich Meike. Seitdem haben beide viel Spaß und Meike kann in Ruhe Sport machen. Mittlerweile gehen Elin und Lennja sonntags gemeinsam in die Kinderbetreuung und die Eltern trainieren, so lange sie wollen. »Meistens wol-

len die Kids gar nicht mehr nach Hause, so gut klappt das«, erzählt Chris.

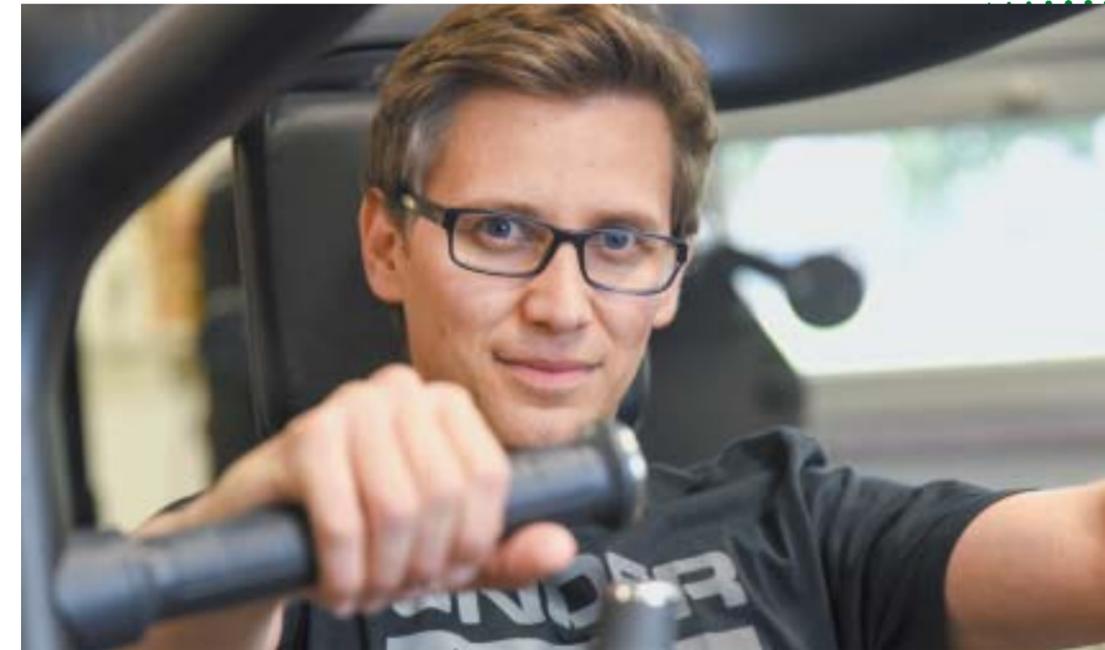
Ausgleich für bewegungsarmen Arbeitsalltag

Chris und Meike sitzen beide die ganze Woche im Büro. Da tut es gut, am Wochenende Bewegung zu haben. Außerdem bekommen sie so etwas Zeit gemeinsam als Paar und wissen gleichzeitig, dass die Kinder gut versorgt sind. »Die motorische Entwicklung unserer Töchter ist durch die wöchentlichen KiSS-Stunden sehr gut. Sie haben Spaß am Balancieren, Klettern, Hüpfen und Ball spielen«, betont Meike. Den Eltern ist es wichtig, dass sich die Kinder richtig austoben. Dies ist in den homogenen Gruppen der Kindersportschule optimal und altersgerecht möglich. Es gibt keinen Druck, sondern die Trainer gehen individuell auf die Kinder und ihre Tagesform ein.

Sport im Vfl Center ist denn auch für alle ein Highlight im Familienalltag: »Auf meine Pilates Stunde dienstagsabends freue ich mich die ganze Woche. Ich merke, wie es mir dadurch besser geht und ich meinen Körper ganzheitlich trainiere. Ich bekomme einen freien Kopf und entspanne in einer angenehmen Atmosphäre vom Arbeitsalltag«, berichtet Meike.

Die perfekte Kombi: Gesundheitsstudio und Kindersportschule

Meike und Chris war es wichtig, dass die Töchter von Anfang an Spaß am Sport haben und dieser spielerisch Teil ihres Lebens wird. In der Kindersportschule haben die Mädchen die Chance, verschiedene Sportarten kennenzulernen. Sie müssen sich nicht auf eine Sportart

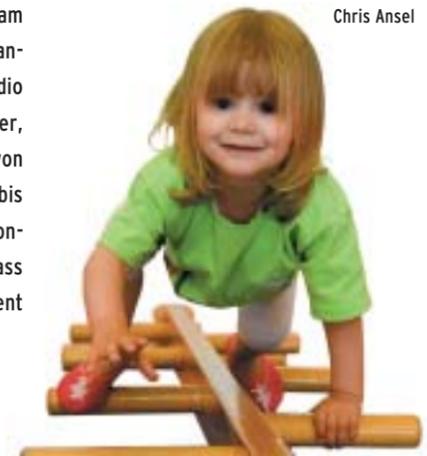


festlegen und erhalten eine vielfältige Ausbildung. »Die Trainer/innen sind gut ausgebildet, motiviert und haben Spaß an der Arbeit mit den Kindern. Die Kinder probieren ohne Druck aus, was ihnen liegt, und testen wie weit sie gehen können«, fasst Meike ihre Erfahrungen zusammen. Dazu kommen die Betreuungsangebote der KiSS in den Ferien wie das KiSS-Camp, Waldtage und anderes, die für die berufstätigen Eltern ein großer Pluspunkt sind.

Und für die Erwachsenen passt es auch: »Die Trainer und Trainerinnen sind kompetent und vermitteln mit ihrer eigenen Begeisterung den Teilnehmern Spaß am Sport. Die Trainingsatmosphäre ist angenehm und es trainieren im Studio nicht ausschließlich Leistungssportler, sondern alle möglichen Menschen, von jung bis alt, von Gesundheitssportler bis zum Fitnesscrack«, sagt Chris. Besonders schätzen seine Frau und er, dass die Trainer/innen alle Fragen kompetent

beantworten und Wert legen auf eine richtige Ausführung der Übungen. »Sehr gut finden wir, dass wir den Trainingsplan flexibel anpassen und Alternativübungen ausprobieren können. Für mich ist nicht zuletzt die zeitliche Flexibilität sehr wichtig. Im Gesundheitsstudio kann ich an allen sieben Tagen der Woche trainieren«, betont Meike. Auch die Teilnahme zum Beispiel an den Pilates-Kursen lässt sich flexibel gestalten. Hat man in einer Woche am eigentlichen Kurstag keine Zeit, kann man einfach in eine andere Stunde in der gleichen Woche kommen. So passt einfach alles.

Chris Ansel



Oben: Chris Oesterheld profitiert von den flexiblen Angeboten des Vfl Centers.

Unten: Früh übt sich: Lennja holt sich bei den Purzelzweigen wichtige motorische Grundlagen fürs Leben, zum Beispiel beim Klettern.

Treiben gemeinsam als Familie regelmäßig und mit viel Spaß Sport: Chris, Elin, Lennja und Meike Oesterheld.



Neu im VfL Center...

...das SKILLBIKE™ von Technogym

Das SKILLBIKE™ ist nicht nur das erste Indoor-Bike mit echter Gangschaltung; es begeistert ebenso durch zahlreiche Besonderheiten; die das Indoor-Fahren noch attraktiver machen.

Die moderne Gangschaltung ermöglicht es dem Fahrer, sich dem wechselnden Widerstand anzupassen und somit die korrekte Leistung und Trittfrequenz beizubehalten, um maximale Effizienz zu erreichen. Das Display zeigt den ausgewählten Gang und das Übersetzungsverhältnis in Echtzeit an. »Durch das Simulieren von Steigungen verbessert sich sowohl Kraft als auch Ausdauer. Sogar Bergabfahren ist möglich«, ergänzt Chris Ansel.

Das SKILLBIKE™ ermöglicht ein realitätsnahes und persönliches Fahrgefühl wie im Freien. Die Biomechanik entspricht einem echten Outdoor-Bike. Rahmen und Lenker sind so entworfen, dass unterschiedliche Sitzpositionen für unterschiedliche Bedürfnisse einstellbar sind: Straßenfahren, Zeitfahren und Mountainbike.

Durch die PEDAL PRINTING™-TECHNOLOGIE bietet SKILLBIKE™ kontinuierliches

visuelles Feedback zum Trittkreis und zur Symmetrie des Pedaltritts. Die Pedalumdrehung und die Schubsymmetrie zwischen dem rechten und linken Bein werden in Echtzeit analysiert und angezeigt.



Übertreffe Deine Ziele

Das hochmoderne Display zeigt das Fahrprofil mit Geschwindigkeit und Steigung an und gibt dem Trainierenden Hinweise zu Veränderungen. „Dadurch lässt sich die Leistung in Bezug auf das persönliche Wunschziel optimal messen. In jeder Einheit kann man gegen seine bisher erzielten Ergebnisse antreten, sozusagen seinen persönlichen Ghost. Das führt zu noch mehr Motivation beim Training, betont Chris Ansel.

Das ist jedoch noch nicht alles. Alle relevanten Daten werden auf einen Blick angezeigt: u.a. Leistung, Trittfrequenz, Geschwindigkeit, Entfernung und Herzfrequenz. Verschiedene Routen, Tests und Trainingsprogramme runden das Ganze ab und ermöglichen ein variables Training. Durch die Synchronisation mit bekannten Biking-Apps wie Zwift, Strava oder Garmin, ist es möglich auf echten Routen zu fahren.

Chris Ansel



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

Starke Kids in der KISS

Kampfkunst für Kinder

Seit nunmehr 15 Jahren gibt es in der Kindersportschule das Angebot »Starke Kids – Kampfkunst für Kinder«. Entstanden aus einem Pilotprojekt im Rahmen der Ausbildung zum »Budo-Pädagogen« des Übungsleiters in den Jahren 2003 bis 2005, sind die starken Kids seitdem fester Bestandteil der KISS.

»Budo« ist ein allgemeiner Überbegriff für asiatische Kampfkünste wie Aikido, Judo, Karate-Do. Eine Kampfkunst, als solche verstanden und praktiziert, beinhaltet weit mehr als das Erlernen der reinen Technik im Kampfsport. So geht es vor allem auch um wesentliche und wertvolle Aspekte im Sinne des Budo wie Höflichkeit, Respekt und Wertschätzung. Diese kommen zum Beispiel durch eine intensive Verneigungspraxis zu Beginn und am Ende der Stunde, sowie bei jeder Partnerübung zum Ausdruck.

Es gibt körperliche Übungen, die unter anderem dazu dienen, den gesamten Bewegungsapparat des Kindes zu kräftigen. Also die Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern, die Entwicklung eines positiven Körpergefühls zu entwickeln und einiges mehr. Diese erweitern wir um eine »geistige/spirituelle Ebene«, indem wir regelmäßig Meditationen durchführen.

Neben spielerischen Kämpfen, Ringen, Rangeln und Raufen, lernen die Kinder

mit zunehmendem Alter und Entwicklungsstand zudem Übungsformen und Techniken aus dem Karate-Do. Ein wichtiger Grundsatz ist immer das Üben miteinander, nicht das Kämpfen gegeneinander. Sportliche Erfolge, messbare, äußere Leistung, der Vergleich mit anderen oder die Konkurrenz zu anderen spielen hierbei keine Rolle. Es geht vielmehr um die individuelle, persönliche Entwicklung eines jeden Kindes und die

Möglichkeit, Sozialkompetenzen zu erwerben bzw. bereits vorhandene auszubauen und zu festigen.

»Starke Kids« bietet Kindern die Möglichkeit, sich und andere ohne Leistungsdruck, ohne Wettkampfgedanken und ohne Konkurrenzkampf, in einem geschützten Rahmen zu erfahren, eigene Stärken zu entdecken und zu entwickeln. Stark sein oder sich stark fühlen bezieht sich somit nicht (nur) auf körperliche Stärke oder Überlegenheit, sondern vielmehr auf die Entwicklung hin zu einer »starken Persönlichkeit«.

Jochen Hille



KISS
Sebastian Pleier
Teamleiter KISS
Tel. 07032/895 58 26
sebastian.pleier@vfl-herrenberg.de



Der Fußball als Brückenbauer

Ein Tag in der Geschäftsstelle der Future Stars Academy in Arusha, Tansania.



Morgens um 9.00 Uhr komme ich im Büro der Geschäftsstelle der Future Stars Academy an und werde von Suzan, der »guten Seele« der Geschäftsstelle strahlend empfangen. Future Stars ist der tansanische Kooperationsverein des VfL Herrenberg, ein Fußballverein mit circa 180 Kindern und Jugendlichen (wie bereits im letzten Spotlight berichtet). Alfred, der Geschäftsführer, und seine zwei Mitarbeiter Tunda und Mbawana erwarten mich schon, damit wir zusammen im Büro den Workshop zum Thema »Branding und Fundraising« durchführen können. Schwerpunkt des Workshops ist die Vermarktung und Finanzierung des Chipkizi Cup, des größten Jugendturniers in Ostafrika mit 160 Mannschaften. Future Stars ist Ausrichter des Turniers, welches immer im Dezember stattfindet und zu dem auch internationale Mannschaften eingeladen sind. Fleißig arbeiten wir bei über 30 Grad im Büro mit Hilfe von Mindmap auf Flipchart-Papier und erstellen bis zum Mittag ein Konzept.

Ausbildung für künftige Nationalspieler*innen

Viel Publikumsverkehr herrscht in der Geschäftsstelle nicht, zwei Personen von der lokalen Presse schauen vorbei und erkundigen sich bei Alfred nach Neuigkeiten, die die Presse in Arusha veröffentlichen könnte. Zwischendrin laufe ich durch die Geschäftsstelle und schaue mir die »Wall of Fame« mit Spielern an, die es von Future Stars ins tansanische Nationalteam geschafft haben. Ich schaue solange aus Alfreds Büro auf die

Hauptstraße, auf welcher reges Treiben stattfindet. Frauen transportieren alle möglichen Dinge auf dem Kopf, es fahren unendliche viele überfüllte Kleinbusse vorbei, gegenüber sitzen mindestens 15 Jungs auf ihren Mopeds und bieten ihre Fahrdienste an, Kinder kommen in Schulkleidung strahlend in Gruppen vorbei, andere Frauen tragen ihre Babys und Kleinkinder in Tüchern auf dem Rücken und im Hintergrund sehe ich den Mount Meru, einen der höchsten Berge in Afrika. Vor dem Mittagessen findet dann die Spendenübergabe statt. Die VfL Leichtathletik Abteilung sowie das VfL Fitness- und Gesundheitsstudio haben mir Geldspenden mitgegeben. Dankbar und strahlend werden diese entgegengenommen. Der Verein ist auf Spenden angewiesen, eine Sportförderung durch die Kommune oder das Land gibt es in Tansania leider nicht.

Ein spannender Austausch

Zum Mittagessen wird Hühnchen mit Bohnen und Reis gebracht, welches wir mit den Händen essen.

Am Nachmittag zeigt mir Alfred dann die Abläufe, Finanzen und Checklisten für das Training und den Chipkizi Cup, bevor gegen drei Uhr zwei Coaches auftauchen, um Bälle und den kleinen, nicht mehr TÜV-fähigen und rostigen Vereinsbus zu holen und einige Jungs und Mädels mit dem Bus aufsammeln, weil diese sonst nicht zum Training kommen können. Der Kleinbus fasst zwar eigentlich nur zehn Personen, wird aber gefüllt bis zu fünf- und zwanzig Personen, die sich sehr auf

das Training freuen. Ich freue mich auch in diesem Jahr wieder, bei einem Training dabei sein zu können. Ich werde von den Spielern und Spielerinnen begrüßt, und die Koffer mit den vielen Kickschuhen und Trikots, die ich durch die Sammelaktion - aufgerufen im Gäubote - mitbringen konnte, werden geöffnet. Die Freude bei allen ist groß, doch die mitgebrachte Ausrüstung wird eingelagert und erst bei Bedarf einzeln vergeben beziehungsweise eingesetzt. Es wird langsam dunkel am Fuße des Mount Meru und wir fahren mit dem Vereinsbus zurück nach Arusha, wo ich mich mit den vier Vorstandsmitgliedern von Future Stars treffe. Sie haben viele Fragen, wie bei uns in Deutschland der Sportbetrieb läuft, woher wir unsere finanziellen Mittel und unsere ehrenamtlichen Mitarbei-



Die »Wall of Fame« der Spieler, die es von Future Stars ins tansanische Nationalteam geschafft haben.

ter bekommen. Es ist ein spannender Austausch mit den Vorständen, die mich zum Abschluss des Abends fragen, ob ich mir vorstellen könnte, als Botschafterin im erweiterten Vorstand Future Stars zu unterstützen. Nach einer Nacht darüber schlafen, habe ich das Angebot ange-

nommen und freue mich sehr darauf, unseren Partnerverein in Tansania weiterhin zu unterstützen. Wer Interesse hat, diese Partnerschaft mit zu fördern, kann sich gerne bei mir melden: (katjastamer@gmail.com).



Ehrungen und Auszeichnungen

...im Jahr 2020



Helga Graf
Abteilungsleiterin Seniorensport
Verdienstnadel in Silber



Mūdjat Andic
Jugendleiter Fußball
Verdienstnadel in Silber



Heiko Schanz
Trainer im Jugendbereich
Verdienstnadel in Silber



Michael Bauer
Kassier Volleyball
Verdienstnadel in Silber



Ralph Adensam
zuletzt Abteilungsleiter Ski
Verdienstnadel in Gold



Horst Hellmann
Abteilungsleiter Versehrtensport
Verdienstmedaille in Bronze

Name	Abteilung	Ehrung
Irene Butterstein	Ski+Fitness+Gesundheit	Gold für 40 Jahre Vereinsmitgliedschaft
Siegfried Dierberger	Fitness + Gesundheit	
Dieter Eigemann	Fußball	
Rainer Grund	Ski + Radsport	
Ronald Grund	Ski	
Astrid Günther	Fitness + Gesundheit	
Walter Haller	Ski	
Peter Jatzkowski	Fußball	
Helga Klett	Freizeitsport	
Sonja Kugler	Schwimmen + Tischtennis	
Eberhard Lenckner	Volleyball	
Jörg Lenckner	Volleyball	
Manfred Mozer	Leichtathletik + Ski	
Gerd Philipp	Freizeitsport + Fitness+Gesundheit	
Heidi Philipp	Freizeitsport	
Eva-Maria Rebmann	Volleyball + Fitness+Gesundheit	
Jens Ullrich	Badminton	
Gerd Wankmüller	Freizeitsport + Leichtathletik + Turnen	



Die begehrten Auszeichnungen

Name	Abteilung	Ehrung
Hans Diether	Turnen + Fitness + Gesundheit	Gold mit Lorbeer für 50 Jahre Vereinsmitgliedschaft
Heinz Fächner	Fußball	
Volkhard Günther	Freizeit + Leichtathletik	
Wolf-Dietrich Günther	Freizeit + Leichtathletik	
Peter John	Ski + Radsport	
Sylvia Leist	Fitness + Gesundheit	
Klaus Reibold	Ski	
Hans-Jörg Stürner	Ski + Fitness + Gesundheit	
Gerlinde Wehmeyer	Ski + Fitness + Gesundheit	
Ewald Fortenbacher	Ski + Versehrtensport	
Heinz Scherner	Freizeitsport	Gold mit Lorbeer für 60 Jahre Vereinsmitgliedschaft
Willi Hirth	Handball + Leichtathletik + Ski	
		Gold mit Lorbeer für 70 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Wir sind Raptors!

Was macht die Faszination Football aus? Wir haben vier junge Spieler*innen gefragt.



1

2

3

4

Football ist im Vergleich zum Fußball bei uns immer noch eher unbekannt. Doch wer es einmal probiert hat, bleibt gerne dabei. So wie unsere vier Interviewpartner.

Stani Häussler 1

Unser Sohn Nico (7) hat die Raptors im letzten Sommer entdeckt. Schon beim ersten Kennenlernen war er von der Mannschaft begeistert und hat seitdem kein Training mehr verpasst. Was dieses Team auszeichnet, ist der Zusammenhalt. Jeder wird herzlich empfangen und findet schnell seinen Platz als gleichberechtigtes Mitglied. Das Engagement der Trainer und der Crew in allen Altersklassen ist aller Ehren wert. Sie schaffen es, die Jungs und Mädchen zu motivieren und den Willen zu vermitteln, Herausforderungen gemeinsam zu meistern. Es ist gigantisch zu erleben, wie sich die Spielerinnen und Spieler gegenseitig anfeuern, loben aber auch gemeinsam versuchen Fehler zu korrigieren. Ich bin dankbar, dass hier der Slogan „Football is family“ tatsächlich spürbar gelebt wird und unser Sohn ein Teil dieser großartigen Familie ist.

Tim Sellke 2

Warum spiele ich Football? Weil Football einfach für jeden was ist. Ich war nie der Sportlichste und Fußball kam auch einfach nie richtig in Frage. Ich bin eigentlich eher unspektakulär zu den Herrenberg Raptors gekommen. Zwei Freunde von mir haben mich einfach mal mit zum Training genommen. Es war sehr an-

strengend, aber ich wurde gut aufgenommen und bekam ein gutes Feedback. Dank dieser Motivation bin ich dabei geblieben. Ich habe mit den Herrenberg Raptors bisher gute Erfahrungen gemacht, zum Beispiel der familiäre Umgang, eine immer gute, positive Stimmung im Training und beim Spiel, egal wie es ausgeht. Das größte Highlight war für mich natürlich, auf Landesebene in die Auswahlmannschaft zu kommen. Da konnte ich zeigen, was die Raptors können und das sogar ohne zu diesem Zeitpunkt gespielt zu haben.

Janka Silberbauer 3

Ich bin 14 Jahre alt und spiele seit rund eineinhalb Jahren Football bei den Raptors. Vorher habe ich Volleyball gespielt, aber das war mir zu langweilig. Mein Onkel und mein Vater haben früher beide Football gespielt und mir davon erzählt. Das hörte sich toll an. Ich wollte es einfach mal ausprobieren. So bin ich zu den Raptors gekommen. Meine Erfahrungen mit den Raptors waren bisher nur positiv. Als ich angefangen habe war ich das

einzigste Mädchen unter lauter Jungs, wurde aber von Anfang an respektiert und gleich behandelt wie alle anderen. Das hat mir sehr gefallen. Die Spiele, die wir bisher hatten, waren gut, weil die Trainer nie Druck gemacht haben. Wir sollten einfach Spaß haben. Ich würde bei keinem Team lieber spielen wollen als bei den Raptors.

Alexander Böhnke 4

Meine Freunde und Klassenkameraden, die schon American Football spielten, haben gesagt, dass mir der Sport auch Spaß machen würde. Also habe ich es probiert und es macht Spaß, sogar sehr viel Spaß! Nach hartem Training haben wir Herrenberg Raptors gleich im ersten Spieljahr den 2. Platz in der Landesliga BaWü erreicht. Ein großer Erfolg für uns alle und mich persönlich.

Werde ich weitermachen? Ganz klar! Eben weil es verdammt viel Spaß macht! Ich kann American Football jedem empfehlen, der richtig Lust auf eine anspruchsvolle Sportart hat und mit einer großen Gruppe und hartem Training klar-

American Football

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

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

Wintertrainingszeiten

Bis 15 Jahre: Mittwochs, Große JRS Halle, 17:30 - 19:00 Uhr
Freitags, Kleine JRS Halle, 19:00 - 20:15 Uhr
Ab 16 Jahre / Mittwochs, Große JRS Halle,
Erwachsene: 19:00 - 20:30 Uhr
Freitags, Kleine JRS Halle, 20:30 - 21:45 Uhr

Sommertrainingszeiten

Bis 15 Jahre: Dienstags/donnerstags, Sportplatz Haslach, 18:00 - 20:00 Uhr
Ab 16 Jahre / Dienstags/donnerstags, Sportplatz Haslach, 20:00 - 22:00 Uhr

Aktuelle Trainingszeiten und Änderungen finden Sie auf unserer Abteilungswebsite.

kommt. Dabei spielt es keine Rolle, ob man groß oder klein, dick oder dünn ist, denn im Football gibt es für jeden einen Platz. Und das Team ist wie eine Familie.

Interview durch Andreas Uhlig



Badminton-Hotspot Herrenberg

Konsequente Jugendarbeit zahlt sich aus.

Neuer Trainer für die Aktiven aus der Bundesliga

Andreas Müller

Ein Glücksfall für das Badminton in Herrenberg! Andreas Müller hat es beruflich nach Nebringen verschlagen. Er spielt für den BC Offenburg in der 2. Liga und steht drei Mal pro Woche im Längenholz auf dem Feld.

Steckbrief

Geburtstag: 19.6.1997

Beruf: IT-Sicherheitsberater

Badminton: seit 2008

Größte Erfolge: Südstdeutscher Jugendmeister im Einzel, Doppel und Mixed

Hobbies: Fitness und Joggen



Corona hat auch unseren Sport zum Erliegen gebracht. Deshalb ein kleiner Rückblick auf normale Zeiten.

Gleich zu Jahresbeginn fand in der Längenholz- und Kreissporthalle der sportliche Badmintonhöhepunkt 2020 statt: Nach vielen Jahren war Herrenberg wieder einmal Austragungsort des U11/U13 German Masters. Bei dem DBV Ranglistenturnier für die besten Nachwuchsspielerinnen und -spieler starteten insgesamt 112 Jugendliche in den Disziplinen Einzel, Doppel und Mixed in den Altersstufen U11 und U13. Unsere Gäste reisten von München bis Bremen, von Refrath bis Gittersee an, also quer durch Deutschland.

Immer an den nächsten Ball denken
Unter den Teilnehmern waren auch 26 Teilnehmer aus 12 Vereinen des Landesverbands Baden-Württemberg vertreten. Gleich sechs VfL-Talente schafften den Sprung in das hochkarätige Turnier. Mit zwei Podestplätzen war Lorraine Rusli die erfolgreichste Baden-Württembergerin. Mit dem Motto »Immer an den nächsten Ball denken«, erreichte sie den zweiten Platz im Einzel und den dritten Rang im Doppel der U13-Konkurrenz. Ebenfalls auf das Treppchen gelangten bei den U11 Helene Stumpf und Luisa Rusli im Doppel.
Viel Lob für den VfL Herrenberg gab es bei diesem Turnier und nach insgesamt 17 Turnierstunden an zwei Tagen traten Eltern und Spieler ihre zum Teil sehr weite Heimreise an.

Dietmar Hechler



Unser Team bei den German Masters: v.l.n.r.: Lorraine Rusli, Ann-Kathrin Graf, Alexander Heeß, Lasse Ziegs, Sem Rusli, Luisa Rusli und Helene Stumpf.



Lorraine Rusli mit vollem Körpereinsatz.

Badminton

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

Trainingszeiten in der Längenholzhalle - Mittwoch und Freitag

Kinder u. Jugend 6-17 Jahre; Anfänger u. Fortgeschr.	17.30 - 19.30 Uhr	Trainer: Joshua Fabian, Meisy u. Ronaldi Rusli Thilo Stumpf, Shabal Ahmed, Thomas Heeß, Dietmar Hechler
Erwachsene - Mittwoch und Freitag:		
Aktive u. Mannschaftsspieler	19.30 - 22.00 Uhr	Trainer: Shabal Ahmed, Ronaldi Rusli
Hobbyspieler (Erw.)	20.00 - 22.00 Uhr (nur Freitag)	Trainer: Shabal Ahmed



Wir lassen die Schleife nicht hängen!

Frühe Planung, gewissenhafte Vorbereitung, minutiöse Logistik – doch manchmal kommt es anders...

#thanksfornothingcorona
#weareallinthisogether
#comingback
#eaglesfamily
#cheerleaderherrenberg
#stayahomestaystrong

Das Corona-Virus hat alles verändert, auch unseren Sport. Was für uns als gänzlich unmöglich gehalten wurde, ist eingetroffen. Ab dem 16.03.2020 mussten wir unseren Trainingsbetrieb einstellen.

Rückblick:

Schweiß und Herzblut

In den vergangenen Monaten (vor Corona) sahen unsere Trainings wie folgt aus: Drei mal die Woche wurde an Feinheiten gearbeitet. Die Coaches waren sonntags von 9 bis 20 Uhr in der Halle und haben fleißig an der Routine der Teams gefeilt. Alles für die anstehende Baden-Württembergische Landes-Cheerleadermeisterschaft am 14. März in Metzingen.

Wir hatten in der ganzen Vorbereitungszeit Höhen und Tiefen. Viele Krankheitsausfälle durch Verletzungen im Schulsport oder Hobbysport brachten uns alle an unsere Grenzen. Doch Ehrgeiz und Teamgeist haben uns gepusht und motiviert. Cheerleading ist ein absoluter Teamsport. Das Training durchzuführen, ist bei Ausfällen extrem schwierig. Immer wieder müssen die Stunts umgebaut werden.

Alles andere lief nach Plan. Also die üblichen Vorbereitungsarbeiten: 86 Pässe wurden beantragt und kontrolliert, Uniformen bestellt, Busse geordert, Startgebühren bezahlt, 176 Tickets bestellt sowie Teamshirt- und Schleifenproduktion in Auftrag gegeben. Bei der Gene-

ralprobe zeigte sich: Die intensive Arbeit hat sich gelohnt. Ein voller Erfolg, denn die Teams gaben ihr Bestes. Die Halle war gefüllt mit Eagles-Fans. Unsere fünf Teams zeigten eine tolle Routine. Die Halle bebte. Unser Senior Coed Team zeigte die beste Routine in der Eagles Geschichte. Alle waren heiß auf den Start zur bevorstehenden Meisterschaft.

Heute ist nicht alle Tage, ...

Doch dann passierte das, mit dem keiner im Entferntesten gerechnet hatte. Wir mussten den Aktiven drei Tage vor dem Beginn der Meisterschaft die Teilnahme verwehren. Ein harter Schlag für alle Athleten. Die Tränen liefen und der Schock saß tief. Somit platzte der Traum für vie-

le unserer Aktiven, sich ein letztes Mal in ihrem Alterslevel zu kämpfen oder sich im Team Eagles präsentieren zu dürfen. Viele von uns müssen ab der nächsten Saison 2021 in einer schweren Kategorie starten, andere müssen sich wegen beruflicher oder privater Veränderung vom Team verabschieden. Jedes Team, jeder Coach, jeder Athlet gibt so viel für unseren Sport, von den Jüngsten – unseren Peewees –, den Junioren bis zu den Seniors. Abgesehen von der Enttäuschung und der Angst vor Ansteckung, die diese Situation mit sich bringt, fehlte in den folgenden Wochen ein sehr großer Teil unseres Alltags und unserer Gemeinschaft!

Danke an alle fleißigen Helfer, Betreuer und Coaches, die in den letzten Wochen der Vorbereitung auf die Meisterschaft viel Herzblut und Mühe investiert haben und uns so weit gebracht haben. Eins

steht fest, Gesundheit ist das wertvollste Gut das wir haben!

...wir kommen wieder, keine Frage!

Unsere Athleten sind trotz der Trainingspause top motiviert und trainieren und dehnen zuhause fleißig, quasi was das Zeug hält. Wir Coaches lassen ihnen regelmäßig Trainingspläne zukommen. Wir sind stolz, den unglaublichen Ehrgeiz aller Cheerleader zu sehen und dankbar, einen so tollen Rückhalt unserer Eagles Family zu erleben. Wir hoffen, dass wir bald wieder in unsere geliebte Umgebung können, um diesen tollen Sport aufs Neue gemeinsam aktiv trainieren zu dürfen. Wir werden unsere Programme wiederholen, um diese an den bevorstehenden Meisterschaften und Auftritten zu präsentieren. Wir stecken den Kopf nicht in den Sand, sondern stellen

Cheerleading

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

PeeWees: 6-12 J.	Di. 17:30 -19:00 Uhr	Albert Schweitzer Turnhalle
Little Sparrows	Fr. 17:30 -19:00 Uhr	Albert Schweitzer Turnhalle
Juniors: 12-16 J.	Di. 19:00 - 20:30 Uhr	Albert Schweitzer Turnhalle
Black Hawks	Fr. 19:00 - 20:30 Uhr	Albert Schweitzer Turnhalle
Seniors Coed:	Di. 20:30 - 22:00 Uhr	Albert Schweitzer Turnhalle
Ab 16 Jahren	Fr. 20:30 - 22:00 Uhr	Albert Schweitzer Turnhalle

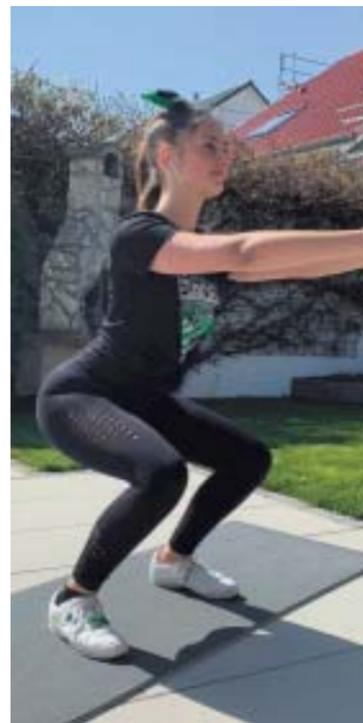
uns dieser Herausforderung.

Weitere Informationen zum Start des Trainings erhaltet ihr bei unseren Coaches oder auf unserer Instagram- (eagles_cheerleader_herrenberg) und Facebookseite (Eagles Cheerleader) Schaut gerne vorbei!

»Schwierige Zeiten lassen uns Entschlossenheit und innere Stärke entwickeln« (Dalai Lama)

Bleibt fit und gesund! Eure Eagles

Danja Deffner



Der Dauerläufer

Für Freizeitsportler Siegfried Scheffler gehört Laufen zum Leben. Eine erstaunliche Karriere.

Es ist schon eine Weile her. Aber nach seinem ersten Marathonlauf kam Siegfried Scheffler zwei Tage lang kaum noch die Treppe runter. »Das war 1983 nach dem Hoechst-Marathon in Frankfurt, damals war ich schon 40 Jahre alt«, schwelgt Siegfried ein bisschen in Erinnerungen. »Ich hatte erst relativ kurz davor mit dem Laufen angefangen, merkte aber schon bei meinen ersten Versuchen, dass das auch nach fünf oder

zehn Kilometern immer noch gut geht und bin dann einfach weitergelaufen.«

Mehr als 30 Marathons und Weitläufe

Die Liste der langen Läufe, die Siegfried absolviert hat, ist beeindruckend: Schon ein Jahr nach dem ersten Marathon ging es zum legendären 100 Kilometer Lauf in Biel/Schweiz. Insgesamt fünf Mal war er dort am Start, seine Bestzeit 8:20 Stun-

den. Auch den Finnland-Lauf als Staffel hat er gleich zwei Mal unter die Sohlen genommen. »Der ging von der nordfinnischen Grenze über 1.300 km bis nach Helsinki. Immer einer ist anderthalb Stunden gelaufen, die anderen vier saßen im Auto und fuhren zur nächsten Station. Ein tolles Erlebnis, auch weil Teams aus vielen Ländern mit dabei waren«, schwärmt Siegfried. Oder der Deutschland-Lauf 1987. 1.000 Kilometer laufen

vom Timmendorfer Strand bis nach Mittenwald in Bayern in 20 Tagen. Ebenso eine Besonderheit der Jungfrau Marathon: In gut fünf Stunden lief Siegfried die 2.000 Höhenmeter und 42,195 Kilometer hinauf auf die kleine Scheidegg, immer mit Blick auf die Bergriesen Eiger, Mönch und Jungfrau. Auch der Tarare-Lauf in die Herrenberger Partnerstadt ist in guter Erinnerung. »Den haben damals Günther Ansel und Georg Baus organisiert. Wir sind die Nächte durchgelaufen. Dazu mehrere Dutzend 'normale' Marathons (Bestzeit 2:44 Stunden), Halbmarathons und Stadtläufe.«



Laufen in der Gruppe

Damals wie heute ist die Laufgruppe des VfL-Freizeitsports seine »Heimat«. Das Laufen in der Gruppe motiviert und bringt Abwechslung. »Wir waren damals in den 1980er und bis in die 2000er Jahre eine ziemlich große Gruppe, die gemeinsam zu den Laufevents gefahren ist«. Wobei Siegfried durchaus gerne auch alleine läuft. Früher zum Beispiel von oder zur Arbeit in Sindelfingen. »Ob ich mit dem Auto im Stau stand oder gelaufen bin, machte damals zeitlich kaum einen Unterschied. Außerdem bekam man da den Kopf frei, wenn es mal Ärger bei der Arbeit gab« erzählt der frühere IBM-Spezialist, der bei seinem Arbeitgeber schon damals duschen konnte. Damals wie heute leitet Siegfried die beiden Freizeitsport-Lauftermine Mittwochs und Sonntags vom Waldfriedhof aus. »Das gehört einfach dazu, die Uhrzeiten sind seit Beginn an die gleichen. Wir kennen uns jetzt schon wirklich lange. Nicht mehr alle sind dabei, aber es macht immer noch Spaß«, sagt der 77-jährige.

Welche Rolle spielt Ehrgeiz beim Laufen?

»Ich habe nie was gewonnen, wollte aber immer ankommen. Dass ich dabei auf den letzten Kilometern oft etliche Plätze gut gemacht habe, sorgte natürlich für ein gutes Gefühl«, schmunzelt er. »Die üblichen zehn Kilometer durch den Schönbusch nicht mehr in 45 Minuten laufen zu können, hat mich früher schon etwas gewurmt, heute nicht mehr«. In diesem Sinne alles Gute. Keep on running, Siegfried!

Volker Lehmkuhl



Stationen einer Laufkarriere: Siegfried beim Swiss Alpine Marathon 1989 in Davos (oben) und 1987 beim 100 km-Lauf in Biel (links) Fotos: Privat

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
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 Walking und Nordic Walking ab Waldfriedhof Ansprechpartnerin: Anne Christian-Kano 07032 23607 Laufftreff ab Waldfriedhof Ansprechpartner: Siegfried Scheffler 07032 31856		16:00 Uhr 18:30 Uhr 18:30 Uhr
Do. Gymnastik und Ballsport im VfL Center Ansprechpartner: Helga Stoll 07032 31899 Teensport 13 bis 17 Jahre, Schickhardthalle Ansprechpartnerin: Ulrike Döhl 07032 919568 Gymnastik und Hallenhockey Jerg-Ratgeb-Realschule Ansprechpartner: Helga Stoll 07032 318 99 Allround-Sportgruppe , Jerg-Ratgeb-Realschule Ansprechpartner: Axel Flettner 07457 9463569	19:00 Uhr 19:00 Uhr 20:30 Uhr	17:00 Uhr 19:00 Uhr 20:30 Uhr
So. Walking und Nordic Walking ab Waldfriedhof Laufftreff ab Waldfriedhof Ansprechpartner: Siegfried Scheffler 07032 31856 Disc Golf Ansprechpartner: Scott Downing Facebook: Disc Golf Herrenberg	08:30 Uhr 08:30 Uhr	08:30 Uhr 08:30 Uhr 14:00 Uhr

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



Foto: Volker Beck

Zwischen VfL und VfB

Der Erfolg der Mannschaft steht an erster Stelle

Im Alter von 30 Jahren feiert Daniel Ulmer bereits sein 25jähriges Vereinsjubiläum. Ein Gespräch über Karrierechancen, Spaß am Sport, Auf- und Abstiege.



Daniel, herzlichen Glückwunsch zum 30. Geburtstag. Und zur Ehrennadel für langjährige Mitgliedschaft. Du bist sicher einer der jüngsten Träger dieser Auszeichnung. Wie kam es dazu?

Mit fünf Jahren wollte ich Fußball spielen und in Affstätt gab es kein Angebot für meine Altersklasse. Zu dieser Zeit wurde dann beim VfL Herrenberg ein Trainer für den Jahrgang 1990 gesucht. Franz Weidinger übernahm den Job und mein Vater Frank Ulmer wurde Betreuer der F3-Junioren. Seitdem bin ich auch mit Julian, dem Sohn von Franz Weidinger befreundet.

Auf welcher Position hast du begonnen?

(Lacht) Zuerst war ich Stürmer, zusammen mit Daniel Wahnsiedler. Im Team waren außerdem Tim Rühle, Arne Bauer, Julian Weidinger und Chris Horsch.

Wann hast du ins Tor gewechselt?

Das war bei den der E-Junioren. Yannick Michelle hat aufgehört und da bin ich ins Tor gegangen. Mein Vater hat das Torwarttraining über-

nommen und zusätzlich habe ich bei Rolf Stöffler und ausländischen Angeboten für Torspieler viel gelernt. Schließlich habe ich sogar im Auswahlkader in Oberschwandorf mitgespielt.

Wie erfolgreich warst Du denn im Fußball?

Viele Fußballkenner waren sich damals einig, dass meine Mannschaft zwischen den C- und B-Junioren mit dem 1990er Jahrgang das beste Team im ganzen Landkreis war. Wir haben auf württembergischer Ebene gespielt und so wurde ich von anderen Trainern und Scouts gesehen und entdeckt. Mit 14 Jahren wurde ich zu einem Sichtungstraining zum VfB Stuttgart eingeladen.

Warum hat es beim VfB nicht geklappt?

Der VfB war damals auf der Suche nach einem Torspieler. Nach mehreren Auswahltrainings war ich unter den besten zwei. Mittlerweile war ich aber mit der Schule fertig und hatte



E-Junioren Meisterschaft in der Saison 2000/2001

meinen Ausbildungsvertrag bereits unterschrieben. Es hätte zeitlich einfach nicht mit dem aufwendigen VfB Training gepasst. Der andere Torspieler wurde dann in die Mannschaft genommen.

Welche Ausbildung hast du gemacht?

2006 habe ich als Karosseriebauer bei Karosserie Neuffer angefangen. Anschließend habe ich noch als letzter Jahrgang den Wehrdienst bei der Bundeswehr absolviert. Nach drei Monaten Grundausbildung in Zweibrücken bei Homburg habe ich freiwillig noch zwei Jahre Wehrdienst in Calw drangehängt. Jetzt arbeite ich als Industriemechaniker in Dornstetten bei Freudenberg.

Wie hat das geklappt, Bundeswehr und Fußball?

Ich hab den Heimschläfer gemacht (lacht). Also zuhause in Affstätt mit Mama, Papa und meinen zwei Schwestern. Dass das geklappt hat, war Glück aber auch Engagement. Denn normalerweise wäre ich gar nicht in Calw stationiert worden, sondern in München. Aber wir haben aktiv nachgefragt, ob ich den Wehrdienst in Calw machen könnte. Das hat dann gepasst. Ich fühle mich hier in der Region sowieso am wohlsten.

Gab es dadurch einen Einschnitt beim Sport?

Nein. Ich hatte Dienst von 7 bis 16 Uhr. So hat es zu jedem Training gereicht.

Wer war Trainer als du zu den Aktiven Herren gekommen bist?

In der Saison 2008/2009 habe ich ein halbes Jahr A-Junioren gespielt, dann bin ich zu den Aktiven Herren gekommen. Das war in der Zeit, als Rainer Braun



zum Abteilungsleiter gewählt wurde. Der Trainer der Bezirksliga-Herrenmannschaft Thomas Carle ist dann zusammen mit etlichen Spielern der Herrenmannschaft zurückgetreten. Markus Rühle war dann mein erster Trainer bei den Aktiven. Er hat die Herren damals als Trainer übernommen und die ganzen A-Junioren zu den Aktiven hochgezogen.

Was war dein größeres Highlight als Fußballer?

Ganz klar der Aufstieg von der Bezirksliga in die Landesliga im Sommer 2009. Die erste Herren-Mannschaft war erster in der Tabelle, aber dann kam die turbulente Abteilungsleiterwahl und der Umbruch. Zu dieser Zeit hat den »jungen Wilden« niemand zugetraut, den ersten Tabellenplatz zu halten, aber uns ist der Coup gelungen.

War der zweite Aufstieg 2011 genauso gut?

Nein. Es war einfach keine Überraschung, da wir nach dem Abstieg und mit derselben Mannschaft direkt wieder als Favorit zählten. Da gab es kein anderes Ziel, als den sofortigen Wiederaufstieg.

Fortsetzung umseitig



C1-Junioren in der Landesliga

Ehrung im kleinen Kreis

Hast du nie daran gedacht, bei einem anderen Verein zu spielen?

Doch, und Angebote hatte ich auch. Aber in meinem Alter wollte ich nicht in eine B-Liga wechseln. Wenn in der B-Liga einer keinen Bock hat, dann geht er einfach nicht ins Training. Das passt mir nicht. Ich finde, man muss schon einen gewissen Ehrgeiz für das Hobby haben. Außerdem bin ich es schon immer gewohnt drei Mal die Woche zu trainieren. Das mache ich für den Erfolg der Mannschaft. Ein Wechsel zu einem anderen Bezirksligisten kam auch nicht in Frage. Da hätte ich mehr Aufwand betreiben müssen, um in der gleichen Liga zu spielen. Hier habe ich den Sportplatz um die Ecke.

Was wünschst du dir beim VfL Herrenberg noch?

Dass sich der Teamgedanke weiterentwickelt. Als Stadtverein und bedingt

durch die vielen Wechsel von Spielern z.B. durch die Auf- und Abstiege war immer ein anderes Team zusammen.

Was willst du im Fußball noch erreichen?

Mein persönliches Ziel ist es, noch einen Aufstieg mitzumachen. Egal ob als Nummer eins oder Nummer zwei im Tor. Ich will noch ein drittes Mal in die Landesliga aufsteigen. Ich bin schon mindestens acht Jahre die Nummer eins, werde aber immer alles für meine Mannschaft geben.

Wie lange willst du noch Fußball spielen?

Da ist noch nichts geplant (Grinst). Solange ich Spaß, keine Verletzungen und keine Schmerzen habe, spiele ich weiter. Und solange der Spaß mit der Mannschaft da ist, stehe ich auf dem Platz.

Hast du schon mal daran gedacht ins Trainer-Geschäft einzusteigen?

Ich weiß, dass ich kein Mannschafts-

trainer sein möchte. Aber als Torspielertrainer würde ich gerne mein Wissen weitergeben. Meiner Meinung nach muss ein guter Trainer nicht unbedingt eine Trainer Ausbildung gemacht und eine Lizenz haben. Um vieles weitergeben zu können, reicht durchaus auch lange Fußball-Erfahrung aus.

Jasmin Kloss

Fußball

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

Stellv. Sprecher der AL
Harald Kennke, Telefon: 0172-9705846
hkennke@vfl-herrenberg-fussball.de

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

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

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

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

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

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

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

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



Tischtennis hält jung

Ein Gespräch mit Albert und Fatme.

Tischtennis ist ein Sport für Jung und Alt. In keiner anderen Sportart kann es ein 80-jähriger mit einer 10-jährigen aufnehmen und vielleicht sogar gewinnen.

In der VfL-Tischtennisabteilung sind alle Altersklassen vertreten. Beim Training besteht oft ein Jahresunterschied von zehn, dreißig, oder gar siebzig Jahren an den beiden Enden der Platte. Das heißt noch lange nicht, dass die Jugend immer gewinnt. Mit diversen Spieltechniken oder Schlägermaterialien und mit langjähriger Erfahrung hat schon so mancher ältere Spieler junge, aufstrebende Spieler(innen) in die Verzweiflung getrieben.

Unser derzeit ältester aktiver Spieler ist Albert Türk, seit fast 60 Jahren begeistert er sich für unseren Sport. Er trainiert immer noch regelmäßig und hält sich fit.

Unser aktueller Jugendmädchenstar ist Fatme El Haj Ibrahim, Spitzname Muma. Mit ihren 10 Jahren ist die junge Spielerin auf sämtlichen großen landesweiten Turnieren erfolgreich vertreten.

Beiden Spielern haben wir dieselben Fragen gestellt. Hier ein kleiner Einblick in das Tischtennisleben von Albert und Muma.



Seit wann spielst du Tischtennis?

Albert: Seit 1961.

Fatme: Seit 2 Jahren.

Wie bist du zum Tischtennis gekommen?

Albert: Einfach so.

Fatme: Durch meine Familie.

Wie oft trainierst du?

Albert: Einmal die Woche

Fatme: Fünf mal die Woche

Was gefällt dir am besten beim Tischtennis?

Albert: Der Kampf Mann gegen Mann oder Frau.

Fatme: Die Turniere und der Wettkampf dort.

Wenn jemand sagt, dass Tischtennis kein richtiger Sport sei, was antwortest du?

Albert: Der soll einfach mal zwei Stunden durchtrainieren.

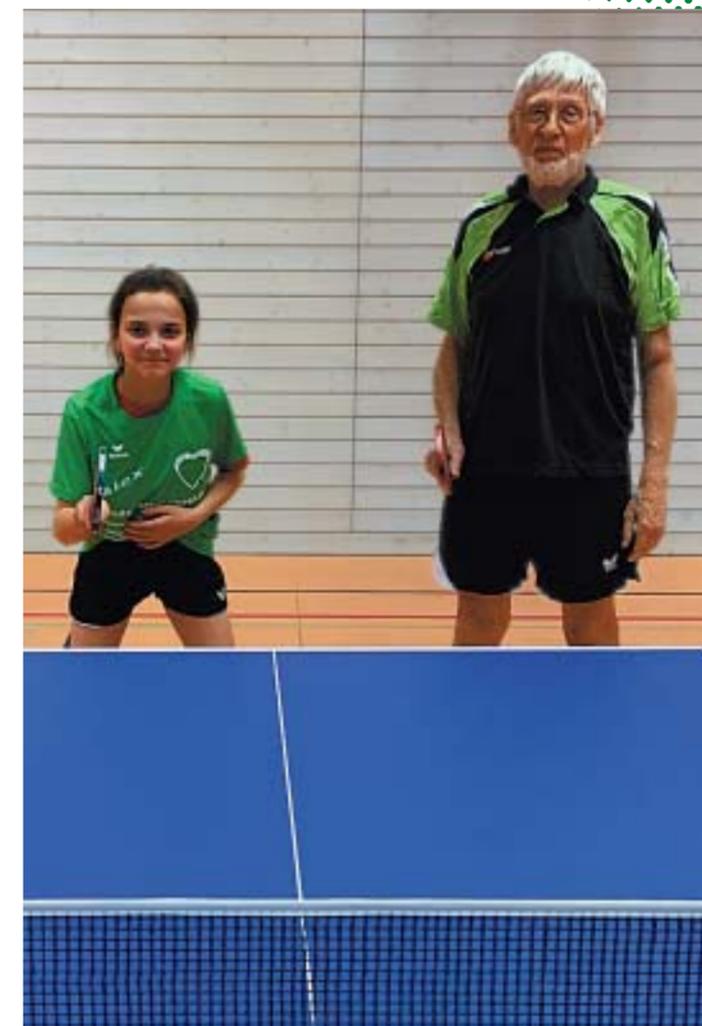
Fatme: Doch, denn es ist ein Konzentrations- und Bewegungssport

Was tust Du, wenn Du trainingsfrei hast?

Albert: Kein Training? Finde ich besch***.

Fatme: Ruhe ich mich aus fürs nächste Turnier/Training oder spiele bei mir Zuhause.

Interview: Mia Zottl



Tischtennis

Abteilungsleiter: Stephan Dieterle-Lehmann, 0179/909 80 84, tischtennis@vfl-herrenberg.de
Jugendleiter: Georg Gerlach, 0157/82 290 648, tt-jugend@vfl-herrenberg.de
Leiter Spielbetrieb: Jochen Kugler, 0170/20 66 750, tt-aktive@vfl-herrenberg.de

Anfänger	Fr. 17.15 - 18.30 Uhr	Aischbachhalle
Jungen & Mädchen	Di. 17.30 - 20:00 Uhr	Aischbachhalle
	Mi. 19.00 - 20:30 Uhr	Aischbachhalle (Leistungstraining)
	Fr. 17:30 - 20:00 Uhr	Aischbachhalle
Damen / Herren	Di. 20.00 - 22.00 Uhr	Aischbachhalle
	Fr. 20.00 - 22.00 Uhr	Aischbachhalle
Hobby Spieler	Di. 20.00 - 22.00 Uhr	Aischbachhalle
	Fr. 20.00 - 22:00 Uhr	Aischbachhalle

Basketball

Talente suchen neue Talente. Schaut vorbei!



Basketball	www.herrenberg-hurricanes.de vfl.herrenberg.hurricanes@gmail.com	
Abteilungsleiter:	Axel Müller0160 / 8577849
Stellv. Abt.leiter:	Mark Polster0157 / 71302702
Stellv. Abt.leiter:	Florian Nieuwenhuizen0157 / 81641676
Jugendleiter:	Joshua Carpenter0176 / 55106226
Trainer:		
U10, U12, U14, Herren 3:	Stacy MuseTelefon 0175 / 8576879
U8:	Christoph KüpferTelefon 0176 / 32738968
U16:	Mustafa KavakTelefon 0174 / 6119931
Herren 1+2:	Nima KhosrovanTelefon 0157 / 52383621
Freizeitspieler:	Günter SchmicklTelefon 07032 / 24142
Trainingszeiten:		
U8:	Mo 17.30 bis 18.30 Uhr	Aischbachhalle
U10/12/14:	Mo & Mi 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr	Kreissporthalle
U16/Herren 3:	Mo & Mi 19.00 bis 20.30 Uhr	Kreissporthalle
Herren 1/2:	Mo & Mi 20.30 bis 22.00 Uhr	Kreissporthalle
Freizeit:	Mo & Mi 20.30 bis 22.00 Uhr	Kreissporthalle
Freies Training:	Fr 19.00 bis 22.00 Uhr	Kreissporthalle
Änderungen möglich, aktuelle Trainingszeiten online auf unserer Website.		



Kampfkunst

Große Vorbilder zeigen die Technik



Kampfkunst		
Abteilungsleiter:	Fabian Reinhardt abteilung.kampfkunst@vfl-herrenberg.de Bitte grundsätzlich vor dem ersten Training anmelden!	
Taekwondo:	Albert-Schweitzer-Sporthalle	
Kinder	Di. 17.30 – 18.15 Uhr	Fr. 17.30 – 18.15 Uhr
Jugendliche	Di. 18.15 – 19.15 Uhr	Fr. 18.15 – 19.15 Uhr
Erwachsene	Di. 19.15 – 20.30 Uhr	Fr. 19.15 – 20.30 Uhr
Kickboxen:	Fr. 18.15 – 19.15 Uhr	
Bujutsu:	Jerg-Ratgeb-Sporthalle klein Mo. 19.45 - 22.00 Uhr (Bujikan) Mi. 17.30 - 19.00 Uhr (Katori)	



Handball

Durchsetzungskraft ist nicht nur in der Schule hilfreich



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

Laufen lässt sich lernen

Der Herrenberger Kinder- und Jugend-Laufftreff

Schönbuch-Cup - Magstadt extreme Lauf - Kayher Kirschblütenlauf ... Das sind nur ein paar der sportlichen Laufveranstaltungen, bei denen die Leichtathletik Abteilung des VfL Herrenberg im Kinder- und Jugendbereich im Jahr 2019 vertreten war. Immer schnellere Zeiten, immer bessere Platzierungen, ganz vorne mitlaufen - das sind die Ziele der Kinder und Jugendlichen. Beim LeichtathletikTraining, wo Disziplinen wie Wurf und Sprung einen großen Teil des Trainings ausmachen, kommt das spezifische Lauftraining jedoch manchmal einfach zu kurz.

Wieso also nicht einen Laufftreff für Kinder und Jugendliche gründen?

Laufftreff für Kinder und Jugendliche

Gesagt getan: Ende 2018 starteten wir mit einem Lauftraining für Kinder und Jugendliche. Jede/r Teilnehmer/-in erhält einen eigenen Trainingsplan, der speziell auf das Alter, die Leistung und vor allem auf die geplanten Laufveranstaltungen abgestimmt ist. So trainieren bei uns die Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 6 und 15 Jahren. Inhalte

des Lauftrainings sind unter anderem Lauf-Koordination / Lauf-ABC, Intervalltraining, laufspezifisches Krafttraining, Schnelligkeitstraining und Grundlagenausdauer.

Tolle Ergebnisse als Belohnung

Besonders stolz sind wir auf unsere Ergebnisse beim Schönbuch-Cup. Hier handelt es sich um eine Laufveranstaltung, bei der an 3 von 6 Läufen teilgenommen werden muss, um in die Serienwertung zu kommen. Gleich sieben unserer Läuferinnen und Läufer wurden bei der Abschlussveranstaltung im Bärenkino Böblingen bei der Siegerehrung geehrt und durften ihre wohlverdienten Preise in Empfang nehmen.



Beim Mondfängerlauf in Kuppingen waren wir mit sage und schreibe 21 Kinder und Jugendlichen am Start, was eben mal wieder zeigt, dass Laufen als Sport doch nicht von Gestern ist.

Die Laufsaison haben wir dann in Magstadt beim »Extreme Run« ausklingen lassen. Der Schülerlauf führte über eine zwei Kilometer lange Strecke mit vielen verschiedenen Hindernissen. Vom Wassergraben über Matschcontainer und einer Feuerstelle war alles dabei. Hier haben wir es natürlich nochmal richtig krachen lassen und selbstverständlich ein paar Podestplätze abgeräumt. Die Bilder sprechen für sich ...

Wer also Spaß am Laufen hat und sich uns gerne anschließen möchte, kann

sehr gerne zum Schnupper-Training bei uns vorbeischaun. Bitte vorher anrufen, um zu erfahren, wie die Trainingssituation aktuell ist und wie sie sich in Corona-Zeiten entwickelt

Wir trainieren von März bis November jeden Dienstag von 18 bis 19 Uhr im Volksbankstadion in Herrenberg und freuen uns über jede/n kleinen und großen ambitionierten Läufer/in.

Marika Vetter



Leichtathletik

Abt.-leiterin: Melanie Buchmüller; melaniebuchmüller@web.de (kommissarisch)
Leitung Laufftreff: Martina Büttner; 07032/790166

Laufftreff:	Mo 19.00 Uhr	Volksbank-Stadion (Bahntraining März - Juli)
	Mi 19.00 Uhr	Hallenbad (Oktober - März)
	Do 19.00 Uhr	VfL Center (Oktober - März)
	Sa 8.30 Uhr	Waldfriedhof (ganzjährig)
	Mi 18.30 Uhr	Waldfriedhof (April - September)
	Do 19.00 Uhr	Waldfriedhof (April - September)

Leichtathletik:

U 8 - U 12	Mo 17:30 - 19:00 Uhr	Volksbank-Stadion (bis Herbstferien)
	Mi 17:30 - 19:00 Uhr	Kreissport-/ Schickhardtalle (bis Osterferien)
U 12 aufwärts	Mo 19:00 - 20:30 Uhr	Volksbank-Stadion (bis Herbstferien)
	Mi 19:00 - 20:30 Uhr	Kreissport-/ Aischbachhalle (bis Osterferien)
Lauftraining, alle Altersklassen	Di 18:30 - 19:30 Uhr	Volksbank-Stadion (März - Nov.)
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

Neue Ein- und Ausblicke in der Radsportsparte...

...wir planen »Großes« für 2020 - seid dabei

Sobald die Einschränkungen durch Corona aufgehoben sind, planen wir in diesem Jahr ein kleines SaisonOpening auf unserer Downhillstrecke und würden uns natürlich über rege Teilnahme freuen. Neben baulichen Ausbesserungen wird

für Euer leibliches Wohl gesorgt sein! Den Termin und weitere Details werden wir rechtzeitig bekannt geben. Zusätzlich zu unseren Treffen auf der DH-Strecke möchten wir unser Angebot erweitern.

Wir würden uns freuen, wenn wir einige von Euch begeistern könnten - nach Corona Einschränkungen - mit uns gemeinsam z.B. an jedem ersten Samstag im Monat eine kleine, mittlere oder auch größere, geführte MTB-Tour zu machen.



Wer dann Lust hat und noch nicht ausgerepopt ist, kann den Abschluss gerne auf unserer DH Strecke wagen. Alles natürlich unter Einhaltung der Regelwerke.

Je nachdem wie das Angebot »einschlägt« ist das beliebig in alle Richtungen ausbaufähig. Wir sind zu jeder Tat bereit.

Für die Downhill-Begeisterten unter unseren Radsportfans würden wir auch gerne öfter mal einen Tagesausflug zum Bikepark Albstadt oder auch mal ein Wochenende zum Lac blanc Bikepark ins Programm aufnehmen.

Über unseren Radsport-Email-Verteiler haben wir eine Umfrage zu all diesen Themen gemacht und sind gespannt auf die Auswertungen. Wir werden Euch auf dem Laufenden halten - seid gespannt!

Petra Walz

Radsport

Abteilungsleiter: Daniel Hohpe, 07032/992 908
Petra Walz

E-Mail: mtb-herrenberg@gmx.de

Trainingszeiten: April - Oktober 2020

DH Strecke: Samstags 14.00 - 16.00 Uhr

Trainer: Jan Bacher

Klaus Walz

MTB Ausfahrten: Jeden ersten Samstag im Monat; genaue Termine werden bekannt gegeben.

TourGuides MTB: Daniel Hohpe, Petra Walz, Klaus Walz

Ihr findet uns natürlich auch hier:

Facebook: »Winding Trails«

Instagram: [vfl_team_downhill](https://www.instagram.com/vfl_team_downhill)

<http://radsport.vfl-herrenberg.de/home>



Ausdauer tanken, Spaß haben

Die Trainingslager der Schwimmabteilung sind ein besonderes Erlebnis.

Im »Sportpark Italia«



In der letzten Woche der Sommerferien 2019 machten sich zwei vollbepackte VW-Busse des VfL-Herrenberger Schwimmteams, auf den Weg zum Sportpark »Bella Italia« an der italienischen Küste. Von da an hieß es für die dreizehn SchwimmerInnen, zwischen 10 und 17 Jahren, unter der Leitung von zwei Trainern, täglich vier Stunden Training im 50 Meter Becken und dazu eine Stunde Krafttraining.

Neben dem Training kam aber auch die Freizeit nicht zu kurz, sodass neben der Regeneration auch eine Runde Beachvolleyball mit der gesamten Mannschaft am Strand möglich war.

Abgesehen von ein paar kleineren Ausfällen wurden die Trainingspläne bis zum Ende tapfer von allen Teilnehmern durchgezogen. Wie auch in den Jahren zuvor, schweißten die lange Fahrt, der Muskelkater und vor allem die vielen Trainingseinheiten die ganze Mannschaft noch mehr zusammen.

Nach mehr als 30 Stunden Training und knapp 50 zu-

rückge-



legten Kilometern im Wasser, konnten Trainer und Schwimmer, zufrieden über die erbrachten Leistungen, eine Woche später wieder die Heimreise antreten.

Zwar konnte man bei der

Rückfahrt fast ausschließlich in erschöpfte und müde Augen blicken, doch schon am darauffolgendem Training im Heimbecken waren alle wieder erholt und mit neuer Kraft dabei.

Die kommende Wettkampf-Saison kann also (hoffentlich bald) starten!

Melanie Neumüller



Hintere Reihe:
Alexander Neumüller,
Vivien Schuon, Leonie Kazmaier, Melanie Neumüller, Pia Strenkert, Emil Lalka, Linus Weber, Joachim Lalka

Vordere Reihe:
Edeltraud Neff, Nico Lalka,
Jannika Kleiner, Sydney Gottlieb, Lena Ulmer, Abdurahman El-Dassouki, Josef Schiffer, Bastian Rodewald, Anne Lalka

Beim Beachvolleyball am Strand



Schwimmen

Abteilungsleiterin:

Anne Lalka, 07459 / 3470832

Jugendleiter: Patrik Fronk, 07032 / 3 24 48

Ort: Hallenbad Herrenberg

Kinder: Mo. 16.45 - 17.45 Uhr

Nachwuchs/ Mo. 16.45 - 17.45 Uhr

Wettkampf: Di. 16.45 - 17.45 Uhr

Do. 17.00 - 18.00 Uhr

Jugendliche/ Mo. 18.45 - 20.15 Uhr

Wettkampf: Di. 17.45 - 19.45 Uhr

Do. 18.00 - 19.00 Uhr

Fr. 17.00 - 18.30 Uhr

Sa. 11.00 - 12.30 Uhr

Masters: Mo. 20.15 - 21.45 Uhr

Sa. 10.00 - 11.00 Uhr

Trocken- Mi. 19.00 - 22.00 Uhr

Training: Jerg-Ratgeb-Schule, kleine Halle

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

Die Skiabteilung unter neuer Leitung

Trotz schneearmer Saison schaut Abteilungsleiter Gerald Weber zuversichtlich auf den nächsten Winter.



Gerald Weber

Den Start in seine neue Aufgabe als Abteilungsleiter der Skiabteilung hat sich Gerald Weber anders vorgestellt. Doch auch wenn Frau Holle letzten Winter erst streikte und dann die angepeilten Skigebiete ihren Betrieb vorzeitig einstellen mussten, kann das seine gute Laune nicht beeinträchtigen. Die lange Sommerpause bietet die Möglichkeit, über alternative Angebote nachzudenken und die nächste Saison in Ruhe zu planen.

Wie kamst Du zum Schneesport?

Wenn man wie ich auf der schwäbischen Alb (Ebingen) aufwächst, ist die Liebe zum Schnee und zum Wintersport fast schon automatisch gegeben. Als ich zum Snowboardfahren kam, steckte das Lehrwesen dafür noch in den Kinderschuhen. Einer meiner Studienkollegen war Gründungsmitglied im Snowboard-Bundeslehrteam und hat mich früh für den neuartigen Sport begeistert. Noch in der gleichen Saison habe ich erfolgreich meine Instructorlizenz gemacht.

Was magst Du am Snowboardfahren?

Die sportliche Fahrweise und die Vielseitigkeit der Bewegung. Als ich mit Snowboardfahren begann, gab es im Skisport noch nicht den hohen Kantwinkel und die direkte Verbindung zum Schnee, wie es beim Snowboardfahren möglich war. Letztendlich begeistert mich aber jede Form von Schneesport. Außerhalb der Skisaison halte ich mich mit Volleyball, Laufen und Radfahren fit.

Was hat dich für die Mitarbeit in der Abteilung motiviert?

Ich bin seit vielen Jahren Mitglied und Lehrer. Als Abteilungsleiter habe ich die Möglichkeit, mich über die Skikurse hinaus ehrenamtlich zu engagieren. Die Entscheidung ist mir leichtgefallen, da ich das Team der Skiabteilung sehr schätze.

Bei welchen Ausfahrten trifft man dich an?

Besonders am Herzen liegt mir die Ausfahrt nach Adelboden in die Schweiz, die ich seit fast dreißig Jahren organisiere. Ausserdem freue ich mich jede Saison auf die Skikurse am Feldberg, da wir hier eine breite Zielgruppe ansprechen, von Jung bis Alt und von Einsteiger bis Experte.

Was gefällt dir an der Skiabteilung?

Vor allem die vielseitigen Angebote. Über alle Jahreszeiten hinweg kann man sich bei uns sportlich betätigen. Zum Beispiel bei der Skigymnastik oder dem Wasserskifahren im Sommer. Hier ist für jeden etwas geboten, ob beim Seniorenstammtisch oder beim Klettern im ROX. Außerdem freue ich mich über das unermüdete Engagement, die Begeisterung und die tolle Zusammenarbeit der



Mitglieder, die nicht selbstverständlich sind.

Was wünschst Du dir für die nächste Saison?

Ich hoffe, dass die mühevoll geplanten Ausfahrten auch tatsächlich stattfinden. Schon lange im Vorfeld planen und organisieren die Ausfahrtenleiter, um eine gelungene Veranstaltung möglich zu machen. Dann ist es sehr schade, wenn Vieles abgesagt werden muss, wie in der vergangenen Saison. Deshalb freue ich mich auf einen schneereichen Winter.

Interview: Katja Jenkner

Ski

Abteilungsleiter:
Gerald Weber, 0170 / 4772231

Skischulleiter:
Ronald Grund, 0176 / 1052 1600

Jugendleiterin:
Lisa Tallafuß, 0172 / 654103

Seniorentreff:
Gerda Kundoeh, 07032 / 6998

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

Die Termine für Skiausfahrten stehen nach den Sommerferien auf unserer Internetseite unter

www.skischule-herrenberg.de.

Das Ski- und Board-Team im neuen Look - Saisonöffnung im Hochzillertal.

Choreografie statt Pandemie

Harte Zeiten für Tänzerinnen und Tänzer bieten auch Chancen



Young Explosion (Regional- liga, oben) und Frequenz (Oberliga, unten) wollten nach einem erfolgreichen 2. Platz diese Saison noch um den jeweiligen Aufstieg tanzen.

Was macht man eigentlich mit einer Sportart, die auf viel Kontakt ausgelegt ist und die nur in Sporthallen stattfinden kann? Und wie gehen wir als Tanzsport- abteilung mit einer angebrochenen Turniersaison um? Das sind Fragen, die uns immer noch beschäftigen. Aber mittlerweile schauen wir nur noch nach vorne! Es waren bereits zwei von drei Turnieren der Verbandsliga und der Kinderliga vorbei. Für die Herrenberger Mannschaften Keeness und Flyade (VL) und Tipua (KL) sind diese im Februar und März gut abgelaufen und das letzte Turnier sollte im Mai stattfinden.

In der Regionalliga und der Oberliga sieht die Situation aber ganz anders aus – hier waren jeweils vier Turniere geplant und das erste und voraussichtlich auch letzte Turnier der Saison fand am

großen Herrenberger Turnierwochen- ende Anfang März statt. Eine Woche später wurden bereits die ersten Turniere abgesagt und dann ruhte auch der Ver- einssport.

So stand die ganze Abteilung Tanzsport vor der großen Frage – was machen wir mit dieser angebrochenen Saison? Wir haben neun Monate lang alle gemeinsam – Trainer und Tänzer/Innen – hart an den jeweiligen Choreografien gearbeitet, Schweiß und Herzblut hineingesteckt, Motivations- schübe und Rückschläge durchlebt, die Trainer im Training sonstwohin geschickt und sie im nächsten Training wieder be- wundert. Geld ausgegeben für Coachings, Outfits für den Wettkampf gekauft, Busse für die langen Fahrten bestellt und Ideen für Make-Up und Frisuren gesammelt. SO viele Emotionen – wohin damit jetzt?

Neu anfangen oder weiter feilen?

Dafür gibt es genau zwei Optionen: Ver- werfen, so wie jedes Jahr nach Saison- abschluss oder diese Emotionen zu be- wahren und in der nächsten Saison auf Feinschliff zu trainieren.

Von den Emotionen abgesehen, macht es natürlich für diejenigen, die ihre Saison bereits zu zwei Dritteln abgeschlossen haben, mehr Sinn, einen Neuanfang zu starten und sobald es wieder möglich ist, eine neue Choreografie – so wie je- des Jahr – zu erlernen und auszutrainie- ren.

Für die Ligen, in denen noch nicht so viel passieren durfte, ist es möglicherweise ratsam, die alte Choreografie nochmals aufzunehmen und zu perfektionieren. Hier kommt es natürlich auch auf die hoffentlich baldigen Lockerungen und auch neuen Anforderungen in Bezug auf Hallen- und Kontaktsportarten an. Denn als Mannschaft kann man nicht innerhalb weniger Monate eine neue Choreografie auf die Beine stellen.

Nach Eva Heller, Trainerin der Regional- liga-Mannschaft »Young Explosion«, ist es vielleicht auch gar nicht schlecht, weil man jetzt mehr Zeit hat. »Man muss doch auch hier das Positive sehen und die gewonnene Zeit nutzen«. Gerade weil eine Choreografie eine akribische Abstimmung innerhalb des Teams und Feinarbeit für eine Synchronität erfor- dert, würde es kein Leichtes werden, innerhalb kürzester Zeit ein neues Stück zu kreieren – gerade weil man nicht weiß, wann es in den Normalbetrieb zu- rückgeht. Normalerweise fangen die Mannschaften schon zu Beginn der Som- merferien mit neuen Choreografien an, aber durch die allgegenwärtige Unsi-



cherheit können wir nicht richtig planen. Natürlich kann man ein neues Stück er- arbeiten, aber dies bedeutet dann auch mehr Druck für den Choreographen selbst, in noch kürzerer Zeit kreativ zu sein. Jedoch könnte man nun eben die Zeit nutzen, um weiterhin das »alte« Stück auszutrainieren und nebenher noch die Saison 2021/22 vorbereiten. Ein weiterer Vorteil davon wäre, dass ob- wohl die Wiederaufnahme der jetzigen Choreografie auch irgendwann für die Tänzer langweilig werden würde – zwei Jahre das gleiche Lied, die gleichen Be- wegungen und die gleichen Abläufe – nebenher noch Abwechslung zu haben und eben neue Bewegungsabläufe und Herausforderungen zu haben. So wären zwei Fliegen mit einer Klappe geschla- gen – noch mehr Feinarbeit für saubere Bewegungen und trotzdem die Her- ausforderung durch neues Bewegungs- material und neue Kreativitätsanstöße.

Fit bleiben für die nächsten Wettkämpfe

Um leistungsfähig zu bleiben, ist vor al- lem den Tänzer/Innen der höheren Mann- schaften geraten, sich fit zu halten und

regelmäßig Muskel- sowie Konditions- workouts zu machen. Damit auch die Technik zumindest erhalten bleibt, set- zen diese Mannschaften auf wöchentli- che Online-Trainings per Webcam für das Gemeinschaftsgefühl. Sich innerhalb der Mannschaft über das Internet sehen zu können, ist momentan für die Mann- schaften das Wochenhighlight und ein kleiner Trost. Die Choreografien jedoch wurden das letzte Mal im März getanzt und keiner hat genügend Platz zuhause, um ein Stück komplett durchtanzen zu können. Das Gemeinsam-in-der-Halle- Stehen ersetzt das trotzdem nicht. Wir hoffen alle, dass nun bald wie für Sport im Freien die Möglichkeit bestehen wird, in Kleingruppen innerhalb geschlossener Räume zu trainieren.

Wir werden die Digitalisierung weiterhin für uns nutzen können damit sich zum Beispiel kranke Tänzer zu einem Training zuschalten können, um so neue Bewe- gungsabläufe zumindest schon mal ge- sehen zu haben und in Gedanken mitzu- lernen. Wir hoffen auf ein baldiges Ende der Vorgaben und einen Neuanfang für die kommende Saison 20/21 – egal in welcher Form. Evelyn Jesser



Tanzsport			
Abteilungsleiterin:	Evelyn Schneider, 07032 / 76426 tanzsport@vfl-herrenberg.de		
Trainingsorte:	TSC Clubheim, Rigippsstraße 5 JRH = Jerg-Ratgeb-Halle SGH = Turnhalle Schickhardtgymnasium A = Ammertalhalle		
Breitensport			
Kindertanz I (8-10 J.)	Di 15.00 - 16.00 Uhr		
Kindertanz I (5-7 J.)	Di 16.00 - 17.00 Uhr		
Schüler I »Dream Dancer« (10 -13 J.)	Fr 15.30 - 16.30 Uhr	(SGH)	
Schüler II »Diamonds« (>13 J.)	Fr 16.30 - 17.30 Uhr	(SGH)	
»Beat Shaker« (10 -14 J.)	Di 18.00 - 19.00 Uhr		
JMD »Calypso« (10-13 J.)	Fr 16.00 - 17.00 Uhr		
JMD »Salero« ab 14 J.)	Fr 17.00 - 18.00 Uhr		
JMD »Contemporary« (ab 20 J.)	Do 19.30 - 21.30 Uhr		A
Latein & Standard			
Standard Gruppentr.	Di 20.00 - 21.30 Uhr		
Gesellschaftskreis 1	Di 20.30 - 21.30 Uhr		
Gesellschaftskreis 3a	So 17.00 - 18.00 Uhr		
Gesellschaftskreis 3b	So 18.00 - 19.00 Uhr		
Gesellschaftskreis 4	So 19.00 - 20.00 Uhr		
Turnier/Wettkampf			
Latein	Mo 19.00 - 20.30 Uhr		
JMD KL »Tipua«	Do 17.00 - 18.00		
JMD VL »Keeness«	Di 18.00 - 20.00	(JRH)	
	Do 18.30 - 19.30 Uhr		B
	Do 20.00 - 21.00	(JRH)	A
	Fr 18.00 - 20.00	(JRH)	
JMD VL »Flyade«	Di 18.00 - 20.00	(JRH)	
	Do 18.30 - 19.30 Uhr		B
	Do 20.00 - 21.00	(JRH)	
	Fr 18.00 - 20.00		B
JMD OL »Frequenz«	Mo 18.00 - 20.15 Uhr	(JRH)	
	Di 18.00 - 19.30 Uhr		A
	Do 18.30 - 19.30 Uhr		
	Do 20.00 - 21.00	(JRH)	B
JMD RL »Young Explosion«	Di 20.00 - 22.00	(JRH)	
	Do 21.00 - 22.00	(JRH)	
	Fr 20.10 - 22.00 Uhr		B
*JMD = Jazz and Modern Dance A = gerade Woche B = ungerade Woche			

Ehrenamt Kampfrichter

Turnen in der Theorie

Das Ehrenamt im Verein ist sehr vielfältig. Um unseren WettkampfturnerInnen die Teilnahme an Wettkämpfen zu ermöglichen, muss die Abteilung qualifizierte KampfrichterInnen stellen. Die Aufgaben während eines Wettkampfes bestehen aus Erkennen und Bewerten der Schwierigkeiten und der Ausführung der geturnten Elemente. In der

Bewertung wird auf eine optimal technische und haltungsmäßige Ausführung geachtet und alle Abweichungen mit verschiedenen Abzügen geahndet. Im letzten Jahr haben sich aktive TurnerInnen, Trainer und sogar eine Mama der Aufgabe gestellt und sich aus- bzw. weitergebildet.

Neue Kampfrichterinnen für die Turnabteilung

Am Wochenende vom 13.9. bis 15.9.2019 haben wir sechs Mädels von der Abteilung VfL Herrenberg Turnen eine Kampfrichter-Ausbildung in Holzgerlingen gemacht. Am Freitag wurde uns schon so alles Mögliche und Wichtige gesagt und uns ein bisschen erklärt, wie das mit dem Werten so geht. Am Samstagmorgen ging es dann schon wieder weiter und wir lernten das Werten der P-Stufen Übungen an Video-Beispielen. Erschöpft gingen wir dann am Samstag nach Hau-

se, schauten uns alles nochmal an und lernten noch ein bisschen für die Prüfung.

Am Sonntagmorgen fuhren wir dann ganz aufgeregt nach Holzgerlingen. Die PrüferInnen erwarteten uns schon und wir wiederholten nochmal ein bisschen, bevor wir mit der Prüfung starteten. Danach ging es dann los - erst die praktische Prüfung, danach die theoretische. Anschließend bekamen wir unsere Wettkampfbücher und Kampfrichter T-Shirts. Nach dem langen Tag haben wir uns dann alle sehr gefreut.

Leonie, Jule, Luisa, Vanessa und Anna

Kampfrichternachwuchs auch bei den Jungs

Im Turngau Rems-Murr eröffnete sich für Jannis Zengerling die Möglichkeit, in nächster Nachbarschaft die Ausbildung noch in 2019 zu absolvieren, nachdem der ursprünglich geplante Termin in Stuttgart mangels Teilnehmer abgesagt werden musste. Für Jannis standen am ersten Wochenende die Grundlagen des Wertens, sowie das Werten an den sechs

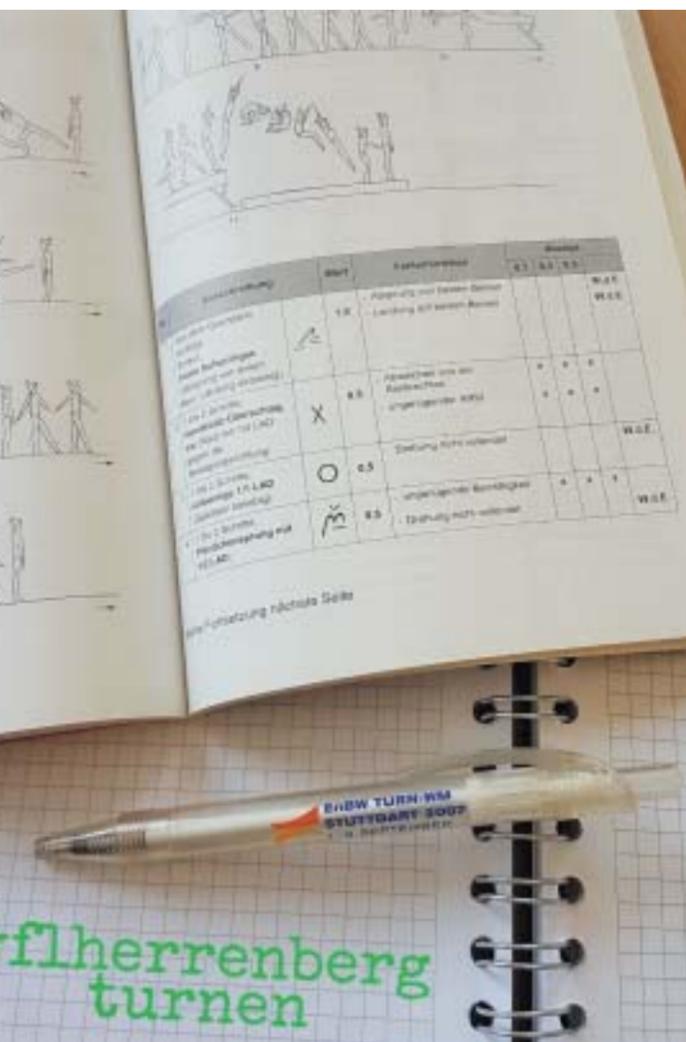
Männergeräten auf dem Lehrplan. Danach folgte eine 14-tägige Pause, um das Erlernte sacken zu lassen und sich auf die Prüfung vorzubereiten. Bei den Abteilungsmeisterschaften, die einen Tag vor der Prüfung stattfanden, konnte Jannis das Gelernte mit einem erfahrenen Kampfrichter an seiner Seite in die Praxis umsetzen - als gäbe es keine bessere Prüfungsvorbereitung! Mit Bravour bestand er am nächsten Tag die Prüfung und konnte sein Kampfrichterbuch strahlend in Empfang nehmen. Auch dieses Jahr wollen wir wieder Kampfrichter ausbilden, so dass unsere Trainer nicht in der Doppelfunktion Trainer/Kampfrichter an Wettkämpfen gefordert sind.

3 neue B-Kampfrichter für die WTG

Unsere beiden Trainer Andreas Brillung und Bernd Ludwig schwitzten an zwei Wochenenden im vergangenen November über Übungen, Wertungsteilen und Wertungsregeln. Klaus Dangelmaier, der Kampfrichtervart des STB, führte mit Unterstützung

erfahrener Kampfrichter durch den Lehrgang. Die unterschiedlichen Ausbilder teilten sich die 6 Geräte und gaben so unterschiedliche Kenntnisse und einige Anekdoten weiter. Nach dem ersten Wochenende wurden alle Teilnehmer in eine vierwöchige Lernpause entlassen und ermuntert, das Gelernte zu wiederholen und aktiv per Videostudium das Werten in Kürzelschrift zu üben. Das Prüfungswochenende begann mit Wiederholung der Theorie, sowie Wertungen an allen sechs Geräten. In der Prüfung am letzten Sonntagmorgen mussten zuerst je 5 Übungen in ihren Schwierigkeiten (D-Note) bestimmt werden, bevor jeweils 5 Übungen für ihre Ausführung (E-Note) bewertet wurden. Nach einer kleinen Pause mussten 100 Fragen Theorie beantwortet werden. Nach langem Warten konnten Teilnehmer ihre Kampfrichterausweise mit eingetragener B-Lizenz in Empfang nehmen. Ein großer Dank geht an alle Ehrenamtlichen, ohne die ein aktives und vielseitiges Vereinsleben nicht möglich wäre!

Alexandra Gressmann



Herzlichen Glückwunsch unseren neuen Kampfrichterinnen und Kampfrichtern Belma Stelter, Jule Kempf, Leonie Jonas, Luisa Hahn, Anna Minich und Jannis Zengerling zur bestandenen Prüfung!



Strahlende Gesichter nach bestandener Kampfrichter-B Ausbildung beim Schwäbischen Turnerbund (STB) in Bartholomä.

Turnen		
Abteilungsleiterin:	Bettina Sting, 07032 / 287806	
Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre	Mi. 15.15 - 16.10 Uhr	Albert-Schweitzer-Halle Bettina Sting
Die großen Kleinen 4-5 Jahre	Mi. 16.10 - 17.05 Uhr	Albert-Schweitzer-Halle Bettina Sting
Vorschulturnen ab 5 Jahre	Mi. 17.05 - 18.00 Uhr	Albert-Schweitzer-Halle Bettina Sting
Kinderturnen 6-7 Jahre	Mi. 18.00 - 19.00 Uhr	Albert-Schweitzer-Halle Bettina Sting
Turnen, Spiel und Spaß I 7-8 Jahre	Di. 15.30 - 16.30 Uhr	Albert-Schweitzer-Halle Carmen Metz, Barbara Hörmann
Turnen, Spiel und Spaß II ab 9 Jahre	Di. 16.30 - 17.30 Uhr	Albert-Schweitzer-Halle Carmen Metz, Barbara Hörmann
Turnen, Sport + Action I ab 9 Jahre	Do. 17.00 - 18.00 Uhr	Albert-Schweitzer-Halle Dagmar Berger, Katrin Holzappel
Turnen, Sport + Action II ab 11 Jahren	Do. 18.00 - 19.00 Uhr	Albert-Schweitzer-Halle Dagmar Berger, Katrin Holzappel
Fit Kids 12-15 Jahre	Mo. 17.30 - 19.00 Uhr	Albert-Schweitzer-Halle Dagmar Berger
Fit Teens ab 14 Jahre	Fr. 15.30 - 17.00 Uhr	Albert-Schweitzer-Halle Dagmar Berger
Geräteturnen Mädchen	Mo. 18.45 - 20.30 Uhr	Markweghalle Alexandra Greßmann
Wettkampfturnen		
Wettkampf-Minis 5-7 Jahre	Mo. 16.30 - 18.30 Uhr Fr. 16.30 - 18.30 Uhr	Markweghalle Anke Lang
Wettkampf-Turnerinnen 7-10 Jahre	Mo. 17.30 - 19.00 Uhr Fr. 17.30 - 19.30 Uhr	Markweghalle Alexandra Greßmann, Hannah Kammerer, Emily Knoch, Alessandra Dolbaum
Wettkampf-Turnerinnen 10-18 Jahre	Mo. 17.30 - 19.30 Uhr Fr. 17.30 - 19.30 Uhr	Markweghalle Caroline Marquardt, Anke Lang
Wettkampf-Turner 7-10 Jahre	Mo. 17.30 - 19.30 Uhr Fr. 17.30 - 19.30 Uhr	Markweghalle Andreas Brillung, Christoph Vischer, Bernd Ludwig
Wettkampf-Turner 11-16 Jahre	Mo. 17.30 - 19.30 Uhr Fr. 17.30 - 20.00 Uhr	Markweghalle Andreas Brillung, Christoph Vischer, Bernd Ludwig
Angebote für Erwachsene		
Fit im Alter	Mo. 19.15 - 20.30 Uhr	Albert-Schweitzer-Halle Ursel Schirling
Fit für Ladies	Mo. 19.15 - 20.30 Uhr	Albert-Schweitzer-Halle Annemarie Christian-Kano, Camen Metz
Fitness für Frauen	Fr. 17.30 - 19.00 Uhr	Vogt-Heß-Halle Bernadica Weiss
Fitness für Männer	Do. 20.30 - 22.00 Uhr	Albert-Schweitzer-Halle Gerhard Haarer

News aus der Social Media Welt

Seit Beginn des Jahres ist unsere Abteilung auch bei Instagram unter @vflherrenberg.turnen zu finden. Hier wollen wir Euch über Veranstaltungen, Wettkämpfe und News aus der Abteilung informieren, sowie einen kleinen Einblick in unseren Trainingsalltag geben.



Der Sport für ausdauernde Allrounder

Seit November 2019 sind im VfL Herrenberg auch Triathleten und Triathletinnen zuhause.



Schwimmstart beim Schluchseetriathlon Olympische Distanz

Obwohl erst einige Monate jung, freuen wir uns über einen kontinuierlichen Zuwachs an neuen aktiven Mitgliedern. Wir haben viele sehr erfahrene und erfolgreiche Triathlet*innen unter uns, die Neueinsteiger*innen gerne beim Training unterstützen und den Einstieg in die anspruchsvolle, multidisziplinäre Sportart erleichtern. Bei uns findet jeder seinen Platz: Breitensportler*innen, deren Ziel das Ankommen bei einem Triathlon (zu »finishen«) im Vordergrund steht. Aber genauso leistungsstarke Triathlet*innen mit dem Anspruch auf das berühmte Treppchen zu steigen.

Dank regem Interesse unter den ambitionierten Triathleten konnten wir bereits für die Saison 2020 die Teilnahme an der baden-württembergischen Triathlonliga melden. Diese findet leider aufgrund der Einschränkungen durch den Corona-Virus nicht statt. Auch hatten wir uns in dieser Saison auf zahlreiche Triathlon-Veranstaltungen gefreut, welche nun ausfallen. Aktuell halten wir uns im Einzeltraining auf dem Rad und mit Laufen fit.

Ob und wann die öffentlichen Bäder wieder geöffnet werden, und wir unser Schwimmtraining aufnehmen können, stand bis Redaktionsschluss dieser Ausgabe noch nicht fest.

Was ist Triathlon eigentlich?

Es ist über 40 Jahre her, dass Triathlon als eigene Sportart entstanden ist. Bis circa 1990 fand Triathlon meist auf der klassischen Langdistanz mit 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen (Ironman) statt. In dieser Zeit, als ein Marathonlauf für die meisten Menschen schon eine ultimative Anstrengung bedeutete, war ein Triathlon für viele ein unvorstellbares Unterfangen, das wenigen »Eisenharten« vorbehalten war. Inzwischen gibt es allein in

Deutschland zehntausende Triathlet*innen und sogar unzählige Sportart-Fremde, die an Triathlon-Wettbewerben teilnehmen. Dies hat vielschichtige Gründe. Dazu zählt natürlich das inzwischen übliche Angebot an Wettbewerben über verschiedene Teildistanzen, von zum Beispiel 300 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und vier Kilometer Laufen bis hin zur Langdistanz. Solch ein Einsteiger- bzw. Sprint-Triathlon ist von einem/einer einigermaßen trainierten Sportler*in in etwas mehr als einer Stunde zu bewältigen.

Der besondere Reiz am Triathlon ist für viele Teilnehmer*innen die Kombination der drei Sportarten. Diese in ununterbrochener Folge über die jeweils gewählte Wettkampf-Distanz durchzustehen, ist und bleibt eine Herausforderung. Natürlich ist Triathlon längst im Profisport etabliert. Die beständigen Erfolge deutscher Triathlet*innen, insbesondere auf der Langdistanz, sind legendär. Sie haben dazu beigetragen, dass die Teilnehmerzahl bei Triathlons stetig zunimmt und auch das Interesse der Zuschauer gestiegen ist. Für Hobbyathlet*innen (in der Fachsprache Age Grouper) ist das die Gelegenheit, mit Weltklasseathlet*innen zusammen an den Start zu gehen und gemeinsam die überwältigende Zuschauerkulisse zu genießen.

Norbert Hornung

Schwimmstrecke im Neckar während der Challenge Heilbronn, DM Halbdistanz



Dirk Böhm auf seinem Triathlon-Rad

Triathlon

Abteilungsleitung: Norbert Hornung, norbert.hornung@vfl-herrenberg.de
 Stellv. Abteilungsleitung: Dirk Böhm, dirk.boehm@vfl-herrenberg.de
 Leitung Finanzen: Ronny Scholz, ronny.scholz@vfl-herrenberg.de
 Leitung Kommunikation: Tim Rühle, tim.ruehle@vfl-herrenberg.de

Unsere Trainingszeiten:	Schwimmtraining im Hallenbad Herrenberg (während der Schulzeiten)	Montags 20:15 – 21:45 Uhr Dienstags 19:45 – 20:45 Uhr Freitags 18:45 – 20:45 Uhr
	(während der Schulferien*)	Montags 18:30 – 19:45 Uhr Dienstags 18:45 – 19:45 Uhr Freitags 18:30 – 19:45 Uhr

(*) Während der Schulferien ändern sich die Uhrzeiten hin und wieder kurzfristig. Es empfiehlt sich, entweder im Amtsblatt der Stadt Herrenberg nach den Hallenbad Öffnungszeiten zu schauen oder im Team nachzufragen.

An Feiertagen findet kein Schwimmtraining statt.	Schwimmtraining im Hallenbad Herrenberg (während der Freibadzeit = Naurbad ist geöffnet, und es sind KEINE Schulferien)	Montags 20:15 – 21:45 Uhr Dienstags 19:45 – 20:45 Uhr Freitags 18:30 – 19:45 Uhr
--	---	--



Sommer, Sonne, Strandfeeling

Unser Beachvolley-Platz hat eine neue Füllung bekommen

Beachvolleyball steht für Sonne, Sand und Meer und viel Spaß. Ein Meer haben wir in Herrenberg zwar nicht, aber jede Menge frischen Sand. Denn der Belag des Beachplatzes beim VfL Center wurde letzten Sommer gereinigt und mit 18 Tonnen Sand aufgefüllt.

Um das schon länger geplante Vorhaben zu verwirklichen, brachte unser Beachwart Werner König bereits im Vorfeld viel

Zeit und Herzblut ein, organisierte dann im Frühjahr die Sandreinigung, nahm im Juli die Sandlieferung in Empfang und trommelte die Helfer zusammen.

Wir bedanken uns bei VfL-Geschäftsführer Timo Petersen für die Unterstützung und bei der Stadt Herrenberg für die Sandlieferung. Die Kosten für die Sandreinigung und die neue Abdeckplane übernahm die Abteilung.

Nun hoffen die Volleyballer darauf, dass es auch in diesem Sommer noch möglichst oft die Gelegenheit gibt, auf dem neuen weichen Sand zu spielen, »Tomahawks« und »Poke Shots« zu üben, oder »Skyballs« hoch in die Luft schießen, am liebsten im Zwei-gegen-zwei-Spiel, wie die Profis.

Brigitte Patz

18 Tonnen Sand in »Big-Bags« sind angekommen (9. Juli 2019)



Beachjargon

Im Beachvolleyball gibt es viele Spezialtechniken und es hat sich ein eigener Fachjargon etabliert. Hier ein kleiner Sprachkurs:

- Tomahawk** Der Ball wird über dem Kopf mit aneinander gelegten Handflächen gespielt.
- Poke Shot** Der Ball wird mit den Fingerknöcheln übers Netz gespielt.
- Cobra Shot** Der Ball wird nur mit den Fingerspitzen über das Netz gedrückt, dabei ist die Hand nach vorne geklappt, wie der Kopf einer Cobra.
- Rainbow** Hoher weiter Angriff zur Grundlinie
- Cut Shot** kurzer, extrem diagonal Driveschlag
- Husband-and-Wife** Aufschlag in die Zone zwischen die beiden Annahmespieler. Spielt auf die Abstimmungsprobleme in der Annahme an; also auch mal »Streit« wie in einer Ehe.
- Skyball / Sun Serve** Aufschlag möglichst hoch in Sonne oder auch Wind
- Double Elimination** Turnierform mit Ausscheidung nach der zweiten Niederlage
- OneTwoBarbecue** Eins verloren – Zwei verloren – Grillen gehen



Volleyball

Abteilungsleitung: Dirk Peuser, 07032/9104375, dirk@herrenberg-volleyball.de
Sportliche Leitung: Britta Lehmkuhler, 07032 / 952084, britta@herrenberg-volleyball.de

Damen
B-Klasse Mo 19:00 – 20:30 Uhr Längenholzhalle
Di 20:30 – 22:00 Uhr Kreissporthalle
Mi 19:00 – 22:00 Uhr Längenholzhalle
Kontakt: Dirk Peuser, dirk@herrenberg-volleyball.de

Freizeitgruppen
Jedermann, Mixed Di 20:30 – 22:00 Uhr Kreissporthalle
Mixed-Mannschaft Fr 19:30 – 20:30 Uhr Schickhardthalle
Kontakt: Joerg Lenckner, joerg@herrenberg-volleyball.de

Jugend männlich
U12 U14 Do 17:30 – 19:00 Uhr Längenholzhalle
Kontakt: Antje Schröder, antje@herrenberg-volleyball.de

Jugend weiblich
U16 U18 Mo 17:30 – 19:00 Uhr Längenholzhalle
Fr 17:30 – 19:00 Uhr Kreissporthalle
U14 U16 Mo 17:30 – 19:00 Uhr Längenholzhalle
Fr 17:30 – 19:00 Uhr Schickhardthalle
U12 U13, Anfänger Do 17:30 – 19:00 Uhr Schickhardthalle
Kontakt: Tessa Lehmkuhler, tessa@herrenberg-volleyball.de

Beachwart Werner König beim Öffnen der Big-Bags auf dem Platz

Sport in der Gruppe macht Freude und motiviert

Regel Zulauf für unsere Fitnessgruppen

Für uns Senioren hat die Pflege der sozialen Kontakte innerhalb unserer Abteilung einen hohen Stellenwert. Grundlage dafür ist Beweglichkeit. Die trainieren wir in unseren wöchentlichen Kursen.

So bieten wir seit Jahren einmal monatlich gemeinsame Veranstaltungen an: altersgerechte Wanderungen, interessante Führungen oder kleinere Festivitäten wie einen Neujahrsumtrunk oder eine Jahresabschlussfeier.

Beweglichkeit und Koordination trainieren

Die Seniorensportabteilung hat rund 80 Mitglieder und ist in zwei Gruppen unterteilt. Die Montagsguppe ist eine gemischte Gruppe mit überwiegend weiblichen Teilnehmerinnen und wird seit Sep-

tember 2019 von Joachim Pioch geleitet. Der starke Zuspruch hat die Einrichtung eines Ablegers ermöglicht. 25 Teilnehmer*innen trainieren von 14 Uhr bis 15 Uhr und von 8 bis 10 Uhr. Joachim Pioch geht prima auf die Vorstellungen und Anregungen der im Schnitt um die 80 Jahre alten Senioren ein. Seine Art der Durchführung und Ansprache findet großen Anklang. Im Mittelpunkt stehen die Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, das Training der koordinativen Fähigkeiten (Differenzierung, Orientierung, Reaktion, etc.), ein angepasstes Herz- und Kreislauf-Training und das Training der geistigen Fitness (»Gehirn-Jogging«)

Freitags ist die Zeit unserer Männerfitnessgruppe unter der Leitung von Anja Rau. Von insgesamt 25 Mitgliedern neh-



men bis zu 15 Senioren aktiv an den Übungsstunden teil. Auch Anja Rau stellt vor allem die Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit in den Vordergrund. Die Mobilisation und Bewegung aller großen Gelenke und der Wirbelsäule in allen ihren Bewegungsrichtungen verbessert die Beweglichkeit und Koordination im Alltag. Dazu kommen Balance- und leichte Kräftigungsübungen.

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

Siegfried Becker

Seniorensport

Abteilungsleiterin:
Christa Rebmann, 07032/9134544
Gymnastik: Mo I 14.00 - 15.00 Uhr
Mo II 15.00 - 16.00 Uhr
VfL-Center / Joachim Pioch
Fitness: Sa. 10.30 - 11.30 Uhr
VfL Center / Anja Rau

Gemeinsamer Ausflug in das Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck im September 2019



Abstand? Maske? Sowieso!

Die Fechtabteilung geht mit Zuversicht in künftige Wettkämpfe

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

Trotzdem blieb die Abteilung von der Pandemie nicht unberührt. Die Vereinsmeisterschaften im Dezember waren der perfekte Auftakt für die kommende Wettkampfsaison. Doch die geplante Anfängerprüfung musste ebenso entfallen wie

mehrere geplante Turnierbesuche. Wie es 2020 in Sachen Turnieren weitergeht ist noch offen, beim Training hoffen wir auf baldige Öffnung. Gut gerüstet (siehe oben) sind wir auf alle Fälle.

Wer mittun will, meldet sich gerne bei der Abteilungsleitung.

Björn Sippel

Fechten

Abteilungsleiter:
Detlef Zander, Telefon: 07032 / 34868
Jugendleiter:
Thomas Feser, Telefon: 0178/4075452
Übungsleiterin:
Elke Eichhorn, Telefon: 07032 / 74600
Kinder/Jugendliche Mi., 19.00-20.00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, große Turnhalle
Erwachsene Mi., 20.00-22.00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, große Turnhalle



Training in der ASS-Halle

Fit auch mit Handicap

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

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

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

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

Versehrtensport

Abt.-leiter: Horst Hellmann, Tel. 07032/6493
Stv. Abt.-leiter: Horst Kundoch, Tel. 07032/6998
Schwimmen, Gymnastik und Ballspiele im Wasser für Versehrte und Senioren
Donnerstag, jeweils im Hallenbad Herrenberg
13.45 - 14.30 Uhr, Treffpunkt 13.30 Uhr im Foyer



Einiges los hier – trotz Shutdown

Auch ohne Gäste herrschte keine Geisterstimmung im VFL Center



Ab dem 17. März 2020 ging nichts mehr. Die von den Behörden angeordnete Schließung unseres Vfl Centers war für das gesamte Team eine noch nie da gewesene und in der Theorie bis dahin nicht vorstellbare Situation, auf die wir uns erst mal einstellen mussten. Doch besondere Situationen erfordern besondere Maßnahmen... und so planten wir im Team, unter Einhaltung der vorgegebenen Sicherheitsmaßnahmen, wie wir die Schließungszeit, von der ja niemand wusste, wie lange sie andauert, so gut es geht überbrücken können.

Wartungs- und Putzarbeiten

Die erste Woche nach der Schließung wurde das Center gewienert und auf Hochglanz gebracht. Putz- und Wartungsarbeiten, für die meistens nie genügend Zeit blieb, konnten wir ausgedehnt und gründlich umsetzen. Um uns über stupide Putzarbeit hinweg zu helfen, trösteten wir uns zur Motivation mit der Vorstellung von der Wiederöffnung des Centers. Das, und die Freude auf den gewohnt quirligen Trainingsbetrieb mit all unseren treuen Kunden, half uns durch das eine oder andere Motivationsloch.



VfL-Fitness goes online

Während die einen aufräumten, putzten und reparierten, war das Trainerteam unter der Anleitung von »Regisseur« David in der Walter Keck Halle aktiv. Eigens für die Corona-Zeit hatten wir ein Filmset improvisiert. Schon wenige Tage nach dem Lockdown hatten wir die ersten Trainingsvideos »im Kasten«. Damit konnten wir unseren Kunden zu Hause die Möglichkeit bieten, mit den Ihnen bekannten Trainergesichtern ganze Kurse oder auch nur Ausschnitte oder einzelne Übungen »zu sporteln«. Wir hatten hierbei nach anfänglicher Scheu – wegen des

absolut ungewohnten Terrains – eine Menge Spaß! Das prompte, durchweg positive Feedback unserer Kunden, war Ansporn für immer wieder neue Videoangebote zu den verschiedensten Kursinhalten.

Für die kleinsten unserer Mitglieder, unsere Kiss Kids, haben unsere FsJ Michelle, unser Bfd Armin und unsere BA Studentin Lea, unter Anleitung von Sebastian, unserem Kindersportschulen Leiter, mit viel Spaß und einer Menge eigener Ideen täglich Videos gedreht, um die Kindersportschule in das Wohnzimmer der Eltern zu bringen. Anja Rau



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



Finanzen:

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



Kommunikation:

Corinna Thiele
Nelkenstraße 34, 71083 Herrenberg
corinna.thiele@vfl-herrenberg.de



Impressum:

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

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

Realisation: JOB ■ BÜRO FÜR GESTALTUNG, Herrenberg-Gültstein

Bildnachweis:

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

Mitgliedschaft beim VfL Herrenberg



American Football	Freizeitsport	Leichtathletik	Tischtennis
Badminton	Fußball	Schwimmen	Triathlon
Basketball	Handball	Senioren-sport	Turnen
Cheerleading	Kampfsport	Schweissport	Wassersport
Fechten	Kindersport	Tanzsport	Volleyball
Fitness/Gesundheit			

„Werde ein Teil von uns!“
DER Verein.

Vorteile für dich:

- Trainingsmöglichkeit in über 21 Abteilungs- und Sportangeboten
- Verfügbare Konditionen im vereinseigenen Fitnessstudio
- Sportversicherung - vor, während und nach dem Sport
- kostenfreie Abnahme des deutschen Sportabzeichens*
- Unterstützung der Jugendarbeit durch deinen Beitrag

Wie melde ich mich an?

1. Sportangebot ausprobieren
2. Aufnahmeantrag ausfüllen
3. Abgabe bei der Abteilung/Geschäftsstelle
4. Bestätigung der Mitgliedschaft

Was bewegt der VfL Herrenberg:

Über 1800 Jugendliche 200 Übungsleiter
5.500 Mitglieder
21 Abteilungen

Freizeitsport Gesundheits-sport Wettkampfsport

[/vflherrenberg](#)

DER Verein.

Wir sind für Sie da:



Timo Petersen David Schubert-Medinger Beate Birnbaum Angela Rilka Margit Hocker

Die Geschäftsstelle

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

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

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

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

Bankverbindungen:

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

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

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

SPORTSHELDEN
WWW.SPORTSHELDEN.DE

www.sportshelden.de +49 7034 2779303

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

Vereinsausrüster des VfL Herrenberg

Eigener Onlineshop für alle Sparten des VfL Herrenberg

JAKO LIVING SPORTS

Öffnungszeiten:
Freitag von 10:30 Uhr bis 18:30 Uhr
Samstag von 10:30 Uhr bis 12:30 Uhr
Termin außerhalb der Öffnungszeiten nach Vereinbarung

Königstrasse 23
71139 Ehningen

#CREATEYOUROWNPATh

STARTE MIT UNS IN EINE NEUE ÄRA.

Weeber
WIR BEGRIFFEN MENSCHEN.



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



WIR SIND DEINE CUPRA-ANSPRECHPARTNER:

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

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

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

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