

# VfL-REPORT

*Januar 2019*



**Vereinszeitung des VfL Ulm/Neu-Ulm e.V.**



**Ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2019 wünscht  
die Redaktion allen Freunden und Mitgliedern des  
VfL Ulm/Neu-Ulm**



Weiter geht's auf SWU.de



SWU

Auf deine Koch-  
künste ist nicht  
immer Verlass.  
Auf SWU Erdgas  
schon.

Verlass dich drauf.



<b>HAUPTVEREIN</b>	<b>5-17</b>	<b>TENNIS</b>	<b>37-41</b>
Bericht aus dem Vorstand		Verbandsrunde Mannschaften	
Ehrungen und Jubilare		Sommercamp 2018	
Seniorenachmittag		Nightfight	
Geburtstage & Jubiläen		Neubesetzung Ämter	
Termine			
<b>JUDO</b>	<b>18-23</b>	<b>TURNEN FREIZEITSPORT</b>	
Meisterschaftsrunde U10		<b>GESUNDHEITSSPORT</b>	<b>42-59</b>
Mannschaftsmeisterschaften U12		Sportabzeichenverleihung	
Traum 2. Bundesliga - wahr		Sportabzeichen Ausflug	
		Topfit unterwegs 2018	
<b>KARATE</b>	<b>24-34</b>	HipHop Minnies	
Sommercamp		Danceworkout	
3 Karatekas auf Reisen		Nordic Walking	
Karateprüfung		Inliner I & II und Inliner III	
Kyusho-Jitsu Prüfungslehrgang		Wettkämpfe National	
Regio-Lehrgang		Jahresausflug Gymnastik	
Gürtelprüfungen		Breakdance	
Ulmer Budo Tag Ulms kleine Spatzen			
<b>KEGELN</b>	<b>35-36</b>	<b>VOLLEYBALL</b>	<b>60-61</b>
Rückblick 2018		Volleyball und Böfingen bewegt sich	
		Mixed-Turnier Tomerdingen	

## Impressum

Vereinsnachrichten des VfL Ulm/Neu-Ulm e.V.

Geschäftsstelle: Georg-Elser-Weg 1+2  
 Telefon 0731/26035  
 E-mail: info@vflulm.de  
 Homepage: www.vflulm.de

89075 Ulm/Donau  
 Telefax 0731/26035

Geschäftszeiten: Dienstag 09:00–17:00 Uhr  
 Mittwoch 09:00–16:30 Uhr

Bankverbindung: Sparkasse Ulm IBAN DE17 6305 0000 0000 1441 93 BIC SOLADES1ULM

Redaktion: VfL Ulm, Reinhard Ruegenberg

Layout: Fa. ELKO, Elke Kopp, Ostpreußenweg 53, 89075 Ulm, Tel. 0171/7010239

Druck: artimade design/druck/digital, Eichbergplatz 6, 89075 Ulm, Tel. 0731/97749587

Fotos: Privat

Verantwortlich für Anzeigen: R. Ruegenberg.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

**Nächster Redaktionsschluß für die Vereinsnachrichten ist der 27.06.2019**

Wir bedanken uns an dieser Stelle bei all jenen, die durch Ihre Anzeigen und Beiträge zum Gelingen dieser Zeitschrift beitragen. Unsere Leser bitten wir, unsere Werbepartner bei ihrem Einkauf zu berücksichtigen

Ristorante • Pizzeria

# Da Rino



**Mediterrane und deutsche Küche.  
Bewirtung für Familienfeiern und  
Geburtstage im Lokal,  
sowie auf unserer Sonnenterrasse.**

Wir haben geöffnet:  
Dienstag - Samstag 11:00 - 14:30 Uhr  
und 17:00 - 22:30 Uhr  
Sonn- und Feiertag 11:00 - 21:00 Uhr  
Montag Ruhetag

150 Sitzplätze für Festlichkeiten in  
zwei verschiedenen Räumen  
Nebenzimmer für 60 Personen  
Busparkplatz

Familie Mugeo-Cosmai  
Georg-Elser-Weg 1 - 89075 Ulm  
Tel. 0731 - 5504166  
info@da-rino.de | www.da-rino.de

**Genießen Sie unsere  
gemütliche Sonnenterrasse.**

Liebe Mitglieder und Freunde des VfL Ulm/Neu-Ulm,

zum Jahresbeginn wünsche ich Ihnen allen auch im Namen meiner Vorstandskollegen ein gutes neues Jahr, Gesundheit und Zufriedenheit sowohl in privater als auch beruflicher Hinsicht.

Danken möchte ich allen unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in unserem Verein für ihr Engagement in den Abteilungen und im Hauptverein im vergangenen Jahr.

Zuverlässig und verantwortungsvoll stehen unsere Ehrenamtlichen Woche für Woche für unsere Mitglieder bereit und bieten einen qualitativ hochwertigen Sport bzw. Trainingsmöglichkeiten an.

Ermutigen möchte ich die jüngere Generation in unserem Verein, sich ehrenamtlich zu engagieren. Das Ehrenamt spielt in Sportvereinen eine große Rolle, es ist für jeden Verein überlebenswichtig.

Das Engagement in Vereinen vermittelt Teamgeist, Solidarität und soziale Kompetenzen. Es werden soziale Fähigkeiten, Ideenreichtum, Organisationstalent, Führungsqualitäten und Fachwissen gefördert. Dies alles sind Werte, die weder in der Schule noch im späteren Studium so praxisnah vermittelt werden können.

Selbstverständlich leisten wir dabei Unterstützung in jeglicher Form.

Natürlich freuen wir uns auch über Freiwillige im fortgeschrittenen Alter.

Meldet Euch auf unserer Geschäftsstelle und teilt uns Eure Wünsche und Anregungen mit.

Derzeit ist der Vorstand mit einigen baulichen Projekten beschäftigt. Nach den kleineren Sanierungsmaßnahmen (Fenster und Türen) stehen nun eine neue Theke in der Vereinsgaststätte sowie die Erneuerung der Heizung im VfL – Trakt an. Die Angebote sind eingeholt und die jeweiligen Verhandlungen laufen. Wir hoffen mit beiden Projekten bald zum Abschluss zu kommen.

Im November fand die traditionelle Mitglieder- und Mitarbeitererehrung in unserer Vereinsgaststätte statt. In einem schönen festlichen Rahmen konnten wir uns bei unseren Mitgliedern für ihre Vereinstreue und bei den Mitarbeitern für ihr Engagement bedanken.

Ebenfalls im November trafen sich unsere Senioren zu einem gemütlichen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen in unserer Vereinsgaststätte. In diesem Jahr kamen wieder deutlich mehr Mitglieder zu dieser Veranstaltung und es immer wieder schön, Menschen, die man eine Weile nicht gesehen hat, an diesem Nachmittag anzutreffen.

Unsere Judodamen haben es geschafft. Sie kämpfen in diesem Jahr in der 2. Bundesliga. Informationen zu den Kampftagen können Sie unserer Homepage entnehmen, wir halten Sie auf dem Laufenden.

Ob nun Im Wettkampf- oder Freizeitsport, Ihnen allen wünsche ich schöne, erlebnisreiche Stunden in unserem Verein, viel Spaß und Erfolg.

Mit freundlichen Grüßen

Reinhard Bappert  
1. Vorsitzender

## Ehrungen und Jubilare

Auch in diesem Jahr durften wir am 11.11.2018 einige unserer treuen Mitglieder sowie auch Übungsleiterinnen ehren.

Im Nebenzimmer der Gaststätte Da Rino freuten wir uns Urkunden und Geschenke für 40, 50 und 60 Jahre Mitgliedschaft zu vergeben.

Vorstandsvorsitzender Reinhard Bappert begrüßte die Anwesenden und berichtete über die Beginne des Vereins. Er beschrieb das Vereinsleben und die damit verbundene Wichtigkeit der Abteilungen, Ehrenämter sowie auch der Mitglieder, anschließend wurden die Ehrungen vorgenommen.

Heute wollen wir erst die Übungsleiter erwähnen, ohne die ein Sportverein nicht möglich wäre.

Dank dem Einsatz dieser erleben Sie, liebe Mitglieder, immer wieder tolle sportliche Ereignisse.

Für 20 jähriges Ehrenamt wurde Gabi Knappe geehrt; es ist eine tolle Leistung so viele Jahre regelmäßig den Übungsbetrieb abzuhalten und Kinder zu begeistern, daher danken wir ihr für Ihre zuverlässige und konstante Mitarbeit.



von links: Axel Schmid, Vorstand, Reinhard Bappert Vorstandsvorsitzender und Gabi Knappe.

Für 25 jährige Mitgliedschaft mit jahrelangem Einsatz im Ehrenamt wurden geehrt. Martina Martinez, welche im Verein die Buchhaltung und die Kassenprüfung im Ehrenamt macht. Dies geschieht nicht an vorderster Front, ist jedoch mit viel Arbeit und Aufwand verbunden. Im Gegensatz zu Andrea Foschum, welche die Karateabteilung leitet, auch an vorderster Front erfordert das Amt viel Zeit.

Hier unseren herzlichsten Dank für diesen verlässlichen Einsatz.



von links: Axel Schmid, Vorstand,  
Martina Martinez, Reinhard Bappert Vorstandsvorsitzender und  
Andrea Foschum.

Was wären jedoch die Übungsleiter ohne die Mitglieder, auch hier möchten wir ein herzliches Dankeschön für die Treue im Verein aussprechen.

Wir wünschen unseren Mitgliedern weiterhin viel Spaß beim Sport und die Gesundheit dies weiterhin mit Freude tun zu können.

## 40 Jahre Mitgliedschaft

Karl-Heinz Mantey  
Ursula Vollmer  
Günter Laur



von links: Axel Schmid, Vorstand, Karl-Heinz Mantey,  
Ursula Vollmer, Reinhard Bappert Vorstandsvorsitzender und  
Günter Laur.



## 50 Jahre Mitgliedschaft

Ingrid Sorg  
Helga Kramer-Guhl  
Gabi Pollinger

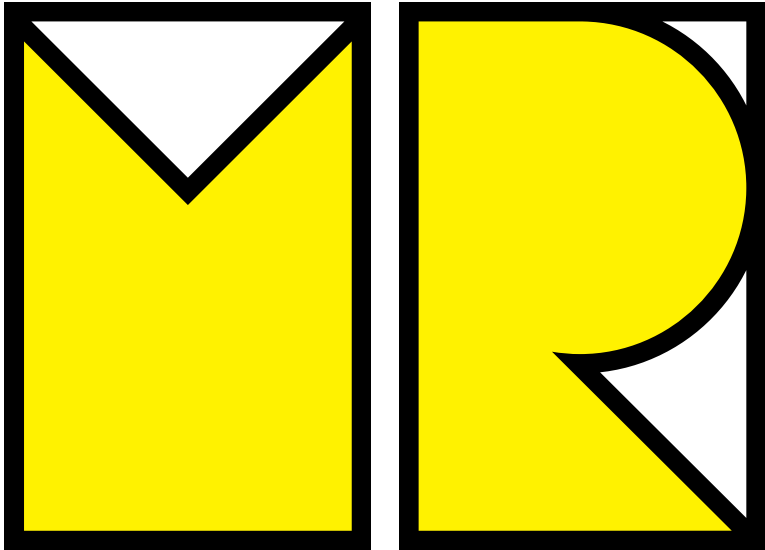


von links: Axel Schmid, Vorstand, Ingrid Sorg, Helga Kramer-Guhl, Gabi Pollinger, und Reinhard Bappert, Vorstandsvorsitzender.



## 60 Jahre Mitgliedschaft Siegfried Garni

von links: Axel Schmid, Vorstand, Reinhard Bappert, Vorstandsvorsitzender und Siegfried Garni.



**M A R M O R  
R E I C H A R D T**

**Naturstein für  
Haus und Garten**

**Besuchen Sie unsere Ausstellung  
mit individueller Beratung!**

---

Blaubeurer Straße 33 · 89077 Ulm  
Tel. 0731 30539 · [www.natursteine-reichardt.de](http://www.natursteine-reichardt.de)

## Seniorenachmittag im November

Ein Bericht von Reinhard Ruegenberg

Einer guten Tradition folgend wurde auch dieses Jahr zum Seniorenkaffee am Mittwoch, 28.11.2018 geladen. Die Einladung wurde wie immer recht zahlreich angenommen, nicht nur das Nebenzimmer der Gaststätte war vollständig besetzt, auch weitere Tische im Gastraum wurden beansprucht. Nach einer kleinen Eröffnungsansprache durch Vorstand Reinhard Bappert war der Angriff auf das Kuchenbuffet freigegeben, was sich die Anwesenden nicht zweimal sagen ließen.

Das leckere Angebot erfuhr reichlich Zuspruch, was die Spenderinnen und Spender vermutlich erfreut zur Kenntnis nahmen. An dieser Stelle sei ein Dankeschön den Damen und Herren für den Arbeits- und Zutateinsatz ausgesprochen. Das Ergebnis konnte auf zwei Tischen bewundert werden.

Der Nachmittag klang dann mit Plaudern und Beisammensitzen aus. Ein paar Bilder mögen einen kleinen Eindruck vermitteln.



### Sport verbindet.

Er stärkt den Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Sparkassen engagieren sich regional wie national.



Der Seniorennachmittag  
2018 in Bildern





# GEBURTSTAGE & JUBILÄEN

## Die Geburtstage für die erste Jahreshälfte 2019

Wir gratulieren ganz herzlich.

### Januar

Braun Laura	89
Pfeffer Sylvia	87
Schweizer Siegfried	83
Olding Gertraud	81
Preissl Adolf	81
Harms Ursula	80
Janz Peter	80
Knödler Gudrun	80
Sorg Ingrid	80
Abel Rosemarie	75
Wojtyk Anneliese	75
Ostertag Magdalena	70
Schmid Eberhard	70
Tschauner Margarete	65

### Februar

Bayer Erika	89
Neuhoff Friedhelm	86
Hiller Barbara	82
Schweizer Karl-Heinz	81
Grupp Eugen	75
Kirchner Rita	75
Trautner Hubert	75
Windeck Annemarie	65

### März

Paul Heinz	94
Henkel Wilhelm	85
Kaufmann Zita	85

Neuhoff Anna	84
Weigert Angela	83
Meinel Christa	82
Natterer Franz	82
Glöckle Sieglinde	81
Rissling Josef	80
Babel Alfons	65
Hallaschka Franz	65
Mack Rolf	60
Gorbach Alexander	50

### April

Frenzel Ursula	93
Raiber Margot	91
Harder Annemarie	84
Christ Gisela	83
Faul Anneliese	83
Riehm Hans-Oskar	83
Schanz Hartmut	83
Schrapp Ruth	83
Steck Paul	83
Rauch Rita	82
Vosseler Anneliese	81
Weise Gerda	81
Bock Helmut-Christoph	80
Klein Anneliese	80
Uhlmann Manfred	80
Friedrich Hans-Georg	75
Spiegel Martin	75
Braig Irmhild	70
Wiedensohler Karl-Heinz	65
Ruess Erwin	60

## Die Geburtstage für die erste Jahreshälfte 2019

Wir gratulieren ganz herzlich.

### Mai

Krapf Siegfried	85
Schmidt Günter	85
Schröm Annegret	83
Bartsch Erna	82
Horak Hanne	82
Deutsch Marianne	81
Grote Manfred	81
Meisel Ingeborg	80
Adrion Gisela	75
Dehnert Falk	75
Mohr Reinhild	70
Pfletschinger Sieglinde	70
Schornaker Helmut	60
Baumgartner Sandra	50
Lehni Hans-Jürgen	50
Lubert Markus	50

### Juni

Kattau Manfre	90
Kaufmann Horst	88
Lode Reinhard	85
Jetzlsberger Edith	84
Schürger Günter	84
Grohspietsch Georg	83
Schmidt Klaus	83
Röcker Rolf	82
Waiblinger Gisela	80
Müller Hans-Lothar	75
Hoffmann Waltraud	70
Ernst Claus-Stephan	50

## Termine 2019

22.-24.02.2019

Tennis Doppeltturnier

29.03.2019

Jahreshauptversammlung

06.07.2019

Böfingen in Bewegung

Haslacher Weg 24  
89075 Ulm-Böfingen

MIT REWE TOLKSDORF  
LANDEN SIE IMMER EINEN  
VOLLTREFFER!



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**REWE**  
TOLKSDORF

Für Sie geöffnet: Montag – Samstag von **7** bis **22** Uhr



REWE.DE

zur Druckerei keine Haftung



## Vereinsjubiläum 2019

Wir gratulieren ganz herzlich.

### 25 Jahre

Beate Arndt  
Falk Dehnert  
Rosmarie Dehnert  
Waltraud Hoffmann  
Ljubinka Lipovac  
Erwin Ruess  
Arnfried Stoffner

### 60 Jahre

Herta Jakob  
Renate Lai

### 70 Jahre

Siegfried Schweizer

### 40 Jahre

Irmhild Braig  
Inge Geyer-Buck  
Norbert Hensel  
Welf-Roland Machens  
Irmgard Mayer  
Robert Sattler

### 50 Jahre

Hans Jürgen Heinrich  
Horst Scharlipp  
Karl Spiegel



## Meisterschaftsrunde U10

von Ursula Korner

Johanna Kutscher wird Bezirks- und Südwürttembergische Meisterin. Neben Freundschaftsturnieren findet jedes Jahr in jeder Altersklasse die offizielle Meisterschaftsrunde statt. Am 28.10.18 fanden in diesem Zuge im benachbarten Erbach die Bezirksmeisterschaften der Altersklassen unter 10 Jahren statt. Hier konnte sich Johanna Kutscher vom VfL Ulm souverän den Meistertitel sichern. Zwei Vize-Meister kommen ebenfalls aus Ulm: Joose Taljamo und Mia Allenstein.

Bronze ging an Nathan Diebold, Dominik Grot, Enes Maden und Maikel Barjas. Maria Doser und David Grot wurden fünfter.

Somit konnten sich alle Ulmer Teilnehmer für die Südwürttembergischen Meisterschaften qualifizieren. Hier konnte Johanna Kutscher abermals überzeugen und zeigen, dass sich ihr Trainingsfleiß auszahlt. Sie sicherte sich nach dem Bezirksmeistertitel nun auch den Titel der Süd-Württembergischen Meisterin sichern.

Dominik Grot gelang es ebenfalls sich durchzusetzen und sich den Meistertitel zu sichern.

Auch die anderen Ulmer Youngster zeigten super Leistungen.

Den Vize-Meistertitel erkämpften sich:

Amelie Traa,

David Grot und Egor Navolokin.

Bronze gab es für:

Maikel Barjas,

Enes Maden und Sophie Glöckler

Somit fahren alle Ulmer Teilnehmer mit einer Medaille von der in dieser Altersklasse höchsten Turnierebene nach Hause.

Super Leistungen!!



Bezirksmeisterin U10 Johanna Kutscher

Ihr zuverlässiger und kompetenter Druckdienstleister!

— — — — —  
✉ info@print-consulting-ulm.com ☎ 07348 / 251 68 55

[www.print-consulting-ulm.com](http://www.print-consulting-ulm.com)



Teilnehmer Bezirksmeisterschaften U10



Teilnehmer Süd -Württembergische U10

## Mannschaftsmeisterschaften U12

von Ursula Korner

Ulmer Jungs werden Bezirks- und Südwürttembergischer Meister

Die Judomannschaft des VfL Ulm kann als eine der einzigen Mannschaften im Bezirk eine vollbesetzte Mannschaft in der diesjährigen Meisterschaftsrunde an den Start gehen lassen. Das gestaltet sich oftmals gar nicht so einfach, da man erstens genügend wettkampfbegeisterte Kinder braucht, die auch zuverlässig an den Turnieren da sind und dann sollten die Kinder auch noch unterschiedlich schwer sein. Nur dann können alle Gewichtsklassen besetzt werden, wäre eine Gewichtsklasse unbesetzt bedeutet dies gleich einen Punkt für die gegnerische Mannschaft.

Die Ulmer Jungen Mannschaft konnte sich in Kirchheim ohne eine Niederlage den Bezirksmeistertitel sichern. Auch alle Freundschaftskämpfe gegen die Vereine aus Bezirk 4 gewannen die Ulmer Kids. Das machte zuversichtlich im Hinblick auf die am 7.10. stattfindenden Süd-Württembergischen Mannschaftsmeisterschaften. Dort stellten die Jungs wieder ihr Können unter

Beweis und sicherten sich ebenfalls den Süd-Württembergischen Meistertitel.

Als letzte und höchste Ebene standen nun die Württembergischen Meisterschaften an, hier ist die Konkurrenz besonders stark, da das Einzugsgebiet Stuttgart hinzukommt mit diversen privaten und stark aufgestellten Judoschulen.

Hier mussten sich die Ulmer Mannschaft der starken Konkurrenz im Kampf um die Medaillenränge geschlagen geben. Sie fuhr mit einem siebten Platz, viel neu gewonnener Erfahrung und einem tollem Teamgefühl nach Hause.

Auch die Ulmer Mädchenmannschaft durfte bei den Württembergischen Meisterschaften endlich starten. Bei den Qualifizierungsrunden auf Bezirks- und Süd-Württembergischer Ebene fehlten bei den Mädels leider die Gegner, da kaum andere Vereine eine vollständige Mannschaft melden können. Bei den Württembergischen war das Niveau dann für die noch junge Mannschaft sehr hoch, so dass auch die Mädchen einen guten siebten Platz erreichten.



**Mannschaft U12 Bezirksmeisterschaften**



**Mannschaft U12 Süd-Württembergische Meisterschaften**



## Der Traum der 2. Bundesliga wird wahr!

von Sarah Dangel



Vorbereitungstraining für die 2. Bundesliga

Im Mai 2018 gewann die Frauennmannschaft vom VfL Ulm die Württembergliga und qualifizierte sich somit für den Aufstieg in die 2. Bundesliga Süd. Im kommenden Jahr wird daher, anstatt der bisher fünf, in sieben Gewichtsklassen gekämpft. Die Mannschaft verstärkt sich aktuell mit Kämpferinnen aus den umliegenden Vereinen.

Der letzte Kampftag der 2. Bundesliga wird am 28. September 2019 in Ulm stattfinden.

Wir freuen uns über zahlreiche Zuschauer.

Der Aufstieg in die 2. Bundesliga ist für die Judoabteilung mit höheren Kosten verbunden.

Daher sind wir aktuell auf der **Suche nach Sponsoren!**

Wir sind über jeden Euro dankbar. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit der Geschäftsstelle auf:

Georg-Elser-Weg 1+2, 89075 Ulm

Tel: 0731/26035

E-Mail: [info@vflulm.de](mailto:info@vflulm.de)

# Saft von der Alb,

Natürliches Mineralwasser  
aus der Umgebung, und

# Bier von hier!

Wir lieben unsere regionalen  
Getränkesspezialitäten!



# FINKBEINER

GETRÄNKE-FACHMARKT

**Ulm-Böfingen Eberhardt-Finckh-Straße 3**

**Mo-Fr: 8.30 - 19.00 Uhr | Samstag 8.00 - 18.00 Uhr**

Durch unsere große und ebenerdige Parkgarage, erledigen Sie Ihren  
Getränke-Einkauf schnell und bequem bei jeder Witterung.

Alle Getränkemärkte und Öffnungszeiten unter: [www.finkbeiner.biz](http://www.finkbeiner.biz)

## Sommercamp 2018

Die Zeugnisse wurden ausgegeben, der Sommer dieses Jahr ist besonders prächtig und die langen Ferien haben begonnen. Was gibt es da besseres, als gemeinsam mit den Karatefreunden in die Sommerferien zu starten? Nichts. Und deswegen haben wir auch dieses Jahr wieder unser Sommercamp am ersten Ferienwochenende veranstaltet. Wie auch beim letzten Mal haben wir das VfL-Gelände und unser Dojo für drei Tage in Beschlag genommen. Wir trafen uns am Freitag und die Kinder waren auch gleich dabei, die besten Plätze für ihre Schlafmöglichkeiten im Dojo auszuloten. Nach dem allgemeinen Aufbauen und einer kleinen Besprechung fand auch gleich das erste Training statt. Foschy ließ alle ganz schön schwitzen, aber der Spaß dabei fehlte trotzdem nicht. Nach einer Stärkung gab es dann etwas Freizeit, bevor es ein weiteres Training gab und Ina allen in einem Zirkeltraining wirklich alles abverlangte. Unser Dojo wurde schlagartig zur Sauna, denn auch draussen waren die Temperaturen weit über 28 Grad. Doch die Kids ließen sich davon nicht abhalten, sich so richtig auszuworken.

Zur Belohnung sind wir dann am späten Nachmittag mit allen zum Minigolf in die Friedrichsau gefahren. In kleinen Gruppen wurden dann die 18 Bahnen unsicher gemacht und als Abschluss gab es Eis für alle. Zurück im VfL wartete im Biergarten von der VfL Gaststätte "Da Rino" Pizza darauf, von uns verputzt zu werden.

Der erste Tag neigte sich langsam zu Ende und wir ließen ihn dann mit einem Film gemütlich im Dojo ausklingen. Um 22:30 Uhr machten sich dann alle nochmal auf den Weg nach draussen, um den Blutmond zu bestaunen.

Der nächste Morgen begann mit einem kräftigen Frühstück, welches zur Stärkung für das bevorstehende Training genau richtig war. Die Trainingseinheit wurde diesmal von Uwe geleitet, welcher neben ein paar Kata- und Grundschulübungen seinen Focus dann auf die Partnerübungen legte. Auch hier war wieder kräftiges Schwitzen angesagt. Zum Trainingsende gab Boris noch eine kleine Einführung in Entspannungsübungen, was nach der Anstrengung genau richtig war.





Nach dem Training und einem gemeinsamen Vesper, gab es Freizeit für alle und die wurde mit Spielen, Fussball, Malen und was sonst noch so Spaß macht, verbracht. Der Nachmittag stand dann ganz im Zeichen des Samurai, besser gesagt, des „kleinen Samurai“. Der „kleine Samurai“ ist das Sportabzeichen im Karate. Hierfür müssen die Kinder verschiedene Übungen, wie Seilspringen, Liegestütze und auch 800m Läufe absolvieren und die vorgegebene Werte erreichen,

um es zu bestehen. Der erste Teil fand in der großen Halle statt und alle strengten sich super an, um die einzelnen Übungen zu bestehen. Nachdem alle die Aufgaben erfolgreich abgeschlossen hatten, ging es auf die Leichtathletikanlage. Hier wurde als erstes der „Japantest“ durchgeführt. Das Sprinten gelang allen schon sehr gut. Der Abschluss des „kleinen Samurai“ bildete der 800m Lauf. Zwei Runden um den Sportplatz und das ganze auf Zeit.

Die sommerlichen Temperaturen machten es nicht gerade einfach, aber alle Kids schafften die zwei Runden und zum Teil sogar in hervorragenden Zeiten. Ausgewert, aber sichtlich zufrieden über ihre Leistungen machten sich alle wieder auf den Weg zurück zum Dojo.

Den Abend ließen wir dann beim Grillen ausklingen. Ein großer Dank gilt Falk, welcher sich wieder hervorragend um das Grillen gekümmert hat. Später gab es dann noch einen Film und erschöpft fielen danach alle ins Bett.

Am Sonntagmorgen gab es noch ein gemeinsames Frühstück und eine letzte Trainingseinheit, welche diesmal von Jacqueline geleitet wurde. Mit den verschiedenen Kumiteübungen wurden auch die restlichen Reserven bei allen aktiviert und nach gut einer Stunde wurde das letzte Training des Sommercamps 2018 beendet und alle Kids bekamen noch ihre Urkunde und ihr Abzeichen für den bestanden „kleinen Samurai“.

Damit war das Sommercamp 2018 auch schon zu Ende.

Es wurden wieder alle Sachen gepackt, das Dojo, welches uns für die letzten drei Tage als Unterkunft diente, wurde wieder in seinen normalen Zustand zurückversetzt und die Kinder verabschiedeten sich in ihre 6-wöchige Karate-Sommerpause und freuten sich schon auf die bevorstehenden Urlaube.

Es waren drei tolle Tage, mit viel Spaß, gutem Training und vielleicht ein bisschen zu wenig Schlaf. Wir freuen uns schon darauf, alle wieder nach den Ferien im Training begrüßen zu können und natürlich auch auf den nächsten Sommer, wenn es heißt,

**„Willkommen im Sommercamp 2019“.**

## **Wenn drei Karatekas eine Reise tun - 31.08. bis 02.09.18** von Uwe Schilling

Am 31.08.18 fuhren drei Karatekas nämlich Hermann, Uwe und Norman in den bayerischen Wald um dort für ihre Dan-Prüfung zu trainieren. Norman, hier zur Erwähnung, kommt vom Karatedojo Feldstetten und war mal Mitglied beim VfL Ulm. Staubedingt kamen wir erst um 19:00 Uhr im Karatedojo Gänswies an, wo Elisabeth und Werner schon sehnsüchtig auf uns warteten.

Auf Training hatten wir keine große Lust mehr, so sprachen wir bei einigen Bierchen nur unser Prüfungsprogramm durch.

Am Samstag, nach einem ausgiebigen Frühstück ging es dann ab ins Dojo, wo wir zuerst unsere Kata's zeigten, anschließend war Grundschule dran.

Die Zeit flog nur allzu schnell dahin, schon waren 2 Stunden Training rum, nach einer kurzen Mittagspause ging es gleich weiter mit Bunkai.

Gegen 18:00 Uhr fuhren wir zu einer Pizzeria, da gab's aber keinen Platz, also weiter zu einem Griechen. Dort schlugen wir uns, hungrig wie wir waren, ordentlich den Bauch voll. Verdaut wurde das Ganze mit Ouzo auf Kosten des Hauses.

Zurück bei Werner unterhielten wir uns noch ein Weilchen, dann fielen wir müde ins Bett.

Am Sonntag, nach dem Frühstück, war noch eine Trainingseinheit angesetzt, dort wiederholten wir nochmal alles. Kurz vor Mittag machten wir uns wieder auf den Heimweg, diesmal ohne Stau, so dass wir gegen 15:00 Uhr wieder zuhause waren.

Danke an Elisabeth und Werner für ihre Gastfreundschaft und viele wertvolle Tipps für die Prüfung.

## Karate Prüfung unter den Augen von Morihei Ueshiba - 16.10.2018 von Reinhard Foschum

Im Oktober fand die Gürtel Prüfung für Erwachsene Karatekas im Dojo der Aikido Gruppe statt. Unter dem Bild des Aikido Begründers gingen alle Prüflinge an ihre Grenzen und lieferten allesamt exzellente Leistungen ab. Die intensive Vorbereitung und der hohe Trainingsfleiß zahlte sich aus und so konnten alle Prüflinge die Urkunde für die erfolgreiche Prüfung entgegennehmen. Wir glauben sogar, am Ende ein lächeln auf dem Bild von Morihei Ueshiba entdeckt zu haben :-))

Gratulation für die beeindruckende Leistung zum neuen Gürtel:

Gelb	Alexander und Diyar
Orang	Tanja, Manoj und Simon
Grün	Simeon
Blau	Alara



## Kyusho-Jitsu Prüfungslehrgang in Frankreich - 28.10.2018

von Andrea Foschum

Wieviele Punkte hat das Lenkergefäß..... Alarmpunkt Niere..... Polarität Magen.....Element von 3 Fach Erwärmer.....Element und Wirkrichtung von Kosa Dach..... so sahen die Abende der letzten Wochen bei uns im Wohnzimmer aus.

Im Training wurde oft das Prüfungsthema Kyusho Anwendungen der Kata Nijushiho geübt. Hier konnten die Trainingspartner auch am eigenen Körper die Effektivität der einzelnen Anwendungen erfahren (Danke an dieser Stelle auch an die tapferen und leidensfähigen Karate Freunde).

Am Sonntag, den 28.10.2018 war es dann soweit.....im Schneestöber ging es auf die Reise nach Frankreich zum Prüfungslehrgang der Kyusho-Jitsu-Federation e. V.

Aufgrund der tollen Unterstützung bei der Vorbereitung aus dem gesamten Umfeld sah Foschy der Prüfung recht entspannt entgegen.

An dessen Ende stand dann auch die Übergabe der Urkunde von den Prüfern Zink, Kestner und Zigmann für die bestandene Prüfung.

Gratulation an Reinhard Foschum (Foschy) der nun den 2. Dan im Kyusho-Jitsu besitzt.





Wir pflegen mit Gefühl!

Seniorenheim

## Haus Michael

Dauer- und Kurzzeitpflege

Tagespflege

Offene Angebote

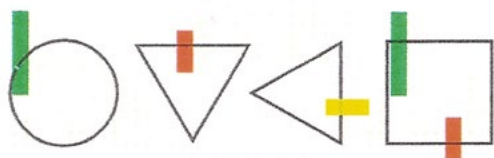
KOMM INS TEAM

COMPASSIO

**Wir gestalten Leben.** Du arbeitest gerne mit Menschen zusammen und möchtest die Pflegequalität und Abläufe aktiv mitgestalten? **Wir suchen Talente wie dich! Bewirb dich jetzt!**

Böfinger Weg 7 · 89075 Ulm-Böfingen · Telefon 0731 88044-0 · haus-michael@compassio.de · www.compassio.de

buch KULTUR



**KERLER**

*Die Dinge des Lesens*

Rosengasse 13

89073 Ulm

Tel.: 0731 - 63978

Fax: 0731 - 63920

Mail: buchkerler@t-online.de

aktuell, lebendig

traditionsbewusst

## **10. Regio-Lehrgang in Stuttgart-Hohenheim - 17.11.2018** von Uwe Schilling

Am 17. November fuhren Laura, Hermann und Uwe zum 10. Regio-Lehrgang nach Stuttgart-Hohenheim. Wir trafen uns um 08:00 Uhr in Dornstadt, ausnahmsweise war wenig Verkehr, so dass wir schon kurz vor 09:00 Uhr in Stuttgart waren, so konnten wir uns noch kurz die Beine vertreten und schauten uns auf dem Gelände der Uni Hohenheim Erdhäuser an.

Wer "Herr der Ringe" gesehen hat, die Hobbits lassen grüßen. Um 10:00 Uhr war es dann soweit, das erste Training, die Kata Nijushiho, dort der Schwerpunkt auf dem Erlernen der Kata, anschließend bei Holger und Thomas Selbstverteidigung, wir übten das Kontrollieren eines Angriffs.

Weiterführend dann das Kontrollieren eines Messerangriffs und das Entwaffnen des Gegners mittels eines Handkipphebels.

Nach der Mittagspause ging es bei Norman mit Budomotion weiter. Schwerpunkt war aufrechte Körperhaltung, wo wir mit verschiedenen Gegenständen, wie Tennisbälle und Schwimnudeln trainierten.

Mit dem Theraband wurden Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur durchgeführt.

Als letzte Trainingseinheit war bei Rainer die Danvorbereitung dran. Jeder der Dananwärter musste seine Kata zeigen und Rainer gab jedem noch Tipps zur Verbesserung mit.

Kurz nach 16:00 Uhr war dieser eindrucksvolle Lehrgang beendet und wir fuhren um viel Wissen bereichert wieder nach Hause.



# FRISEUR BERG

INH. SILKE BERG

Poppenreuteweg 33  
89075 Ulm  
Telefon 0731 / 265972

## Öffnungszeiten:

Di, Do und Fr	8.30 Uhr - 17.30 Uhr
Mi	8.30 Uhr - 12.30 Uhr
Sa	8.00 Uhr - 12.00 Uhr

## **Gürtelprüfung 23.11.2018**

Kurz vor Weihnachten gab es für einige unserer Karate-Kids noch eine größere Aufgabe zu bewältigen.

Am 23.11.2018 standen die letzten Gürtelprüfungen für dieses Jahr auf dem Programm. Die Prüfungen finden bei uns zweimal im Jahr statt und immer gilt, nur wer sich richtig vorbereitet, viel Fleiß und Eifer beim Training zeigt und immer, mehr oder weniger, konzentriert die Trainingsstunden absolviert, darf dann schließlich an der Prüfung teilnehmen.

Dies gilt sowohl für unsere Weiß- aber auch für die Braun- und Schwarzgurte. Da macht unser Trainer-Team keine Ausnahmen.

Mit der optimalen Vorbereitung ist die eigentliche Prüfung dann auch gar nicht mehr so schwer. Doch die Aufregung bleibt. Auch dieses Mal spürte man beim Betreten des Dojos die Anspannung und Nervosität, die im Raum lag. Doch alle Kids waren super vorbereitet. Mit nur 9 Teilnehmern war es ein überschaubarer Rahmen und keiner musste allzu lange darauf warten, sein Können dem Prüfer zu zeigen.



Alle Teilnehmer der Prüfung strengten sich sehr an, um den Prüfer, aber auch um die Vielzahl an Zuschauern, von ihren sauberen Techniken, der Kata und dem Bunkai mit Partner, zu überzeugen. Auch wurde gezeigt, dass das Verständnis für die japanischen Begriffe und Zahlen sich schon bei unseren Jüngsten gut ausgeprägt hat. Unsere obligatorischen Liegestütze durften am Ende natürlich nicht fehlen. Alle zeigten eine tolle Leistung und zum Schluss konnte jedes Kind seine Urkunde zur bestanden Prüfung in der Hand halten.

Wir gratulieren alle Prüflingen herzlich zur bestandenen Prüfung und wünschen euch weiterhin viel Erfolg auf eurem KARATE-Weg.

Bestanden haben:

- 8. Kyu (gelb)  
Ela, Nikola und Jo-Ann
- 7. Kyu (orange)  
Daria, Karina, Tuike, Tolga und Nikita
- 4. Kyu (blau)  
Eeli



## Ulmer Budo Tag Spende an „Ulms kleine Spatzen“ von Ina Foschum

Am Nikolaus Tag war es endlich so weit, wir konnten die Überschüsse der beiden letzten Budo Tage an einen Repräsentanten der „Ulms kleine Spatzen“, Walter Biersack, übergeben. Zusammen mit den Aikidokas wurde eine Übergabe im kleinen Kreise organisiert, da leider nicht alle Mitwirkenden der von der Karate Abteilung des VfL Ulm ausgerichteten Budo-Tage anwesend sein konnten. An dieser Stelle geht unser Dank nochmal an folgende Trainer, die ihr Wissen und ihre Passion für ihre Kampfkunst an die vielen Teilnehmern unentgeltlich weitergegeben, und somit diese Spende erst möglich gemacht haben:

- André Jablonski (Aikido VfL Ulm)
- Gerhard Schlauch und Markus Gebauer (Ju Jutsu TSV Lindau)
- Erwin Gillich (SV Oberelchingen Abt. Karate)
- Josef Kovacs (Unisport Ulm)
- Reinhard Foschum, Uwe Schilling Boris Simon (Karate VfL Ulm)

Herr Biersack gab einen Überblick über die umfangreichen Aktivitäten von „Ulms kleine Spatzen“. Wir wussten bereits, dass dieser Verein viele gute Dinge für benachteiligte Kinder tut, waren dann aber doch beeindruckt von dem riesen Umfang und der Kreativität die der Verein abdeckt.

Nach diesem kurzen Vortrag waren wir auch wirklich davon überzeugt, dass diese Spende von 500€ eine sehr gute Entscheidung war.



## Kegelabteilung

von Reinhard Ruegenberg

Im Januar gibt es einen Blick zurück zum Sommer 2018. Am 07.Juli hatte die Abteilung ihr Sommerfest. An dem Termin werden traditionell die sportlichen Leistungen der Mitglieder für die abgelaufene Saison ausgezeichnet.

Bei den Damen sind dies Josefine Miholjac (1), Erika Preissing (2) und Angelika Ramspeck (3).

Die Herren sind vertreten durch Michael Ackermann (1), Thomas Pichler (2) und Roland Thanner (3). Leider gibt es kein Foto.

Einmal im Jahr werden bei zwei Turnieren ein Vereinspokal und ein Paarkampf ausgekegelt. An den Wettbewerben beteiligen sich auch die passiven Mitglieder unserer Abteilung gern und belegen auch vordere Plätze.



Von links nach rechts: Vereinspokal mit Erika Preissing, Renate Haller, Angelika Ramspeck, Thomas Pichler und Thomas Butsch



Von links nach rechts : Paarkampf mit Beate Arndt, Renate Haller, Manuela Noack, Werner Ramspeck und Erika Preissing



Nach dem Sieg gegen Pfuhl mit drei Ergebnissen über 500 Holz – von links: Roland Thanner, Karlheinz Noack, Michael Ackermann und Günter Spitzlberger.

Die Saison 2018 / 2019 startete für die Herren überraschend hervorragend. Nach drei Siegen und einem Unentschieden grüßte die Mannschaft unverhofft von der Tabellenspitze. Und dort – wer kann's verdenken – fühlte sie sich ausgesprochen wohl. Leider durften wir das Wohlgefühl nur bis zur Begegnung mit dem VfB Ulm genießen.

Das Spiel vom 18.11. ging leider verloren und damit war vorerst die Tabellenführung futsch. Im Anschluss daran kam auch noch die Niederlage gegen HolzEber - tja, da sind wir wieder in der ungeliebten Tabellenmitte. Nun bremst ein Rückschlag unseren sportlichen Ehrgeiz nicht. Jedoch wird es mit drei Punkten Rückstand auf den Tabellenersten bei noch vier offenen Begegnungen nicht einfach. - Wir bleiben dran.

In der Staffel der gemischten Mannschaft spielen nach dem Rückzug von Lonsee nur vier Teams. Um allzu weite Anfahrten zu verhindern, sind die gemischten Teams in eine Ost- und eine Weststaffel aufgeteilt.

Die Teilung bewirkt aber auch, dass sich zwischen September 2018 und März 2019 ganze 6 Spielbegegnungen im Kalender verlieren. Am Ende der Saison gibt es ein Entscheidungsspiel um die Meisterschaft. Die beiden bisherigen Begegnungen wurden leider verloren, was aktuell das Tabellenende bedeutet.

Wir werden uns erfreulicherweise personell verstärken. Das kommt den letzten Spielen zugute, ist vor allem aber eine Perspektive für die Zukunft.

Unser Ziel ist es, wieder eine 6er Herrenmannschaft für die Saison 2019 / 2020 melden zu können.

## Saisonbericht 2018 der Abteilung Tennis

von Michael Rothe

### Verbandsrunde Mannschaften

Auch in 2018 hat die Tennisabteilung mit Begeisterung an der WTB Verbandsrunde teilgenommen. Folgende Mannschaften waren aktiv im Einsatz:

Hobby Damen mit 2 Mannschaften  
Herren 50+  
Gemischte JuniorInnen  
Gemischte Knaben/ Mädchen

Besonders hervorheben wollen wir dieses Jahr unsere aktive Herrenmannschaft.

Sie wurde Erster in der Bezirksstaffel 2 Gr. 022 und steigt somit auf!

5 Begegnungen – 5 Siege – 21:9 Matches!

Herzlichen Glückwunsch!

Wir gratulieren unseren Herren Jan Muhsal, Felix Taubert, Norbert Hensel, Laurin Schmidt, Christian Böcker, Michael Muhsal, Thomas Hadamitzky, Ralf Cierpka



# Zentrum für Fitness und Physiotherapie

seit 1986



## Fitness - Wellness

Fitness- u. Cardiotraining  
Seniorentraining  
Galileo-Training  
EMS-Training  
Sauna-Dampfbad  
Wellness

## Physiotherapie

Krankengymnastik  
Manuelle Therapie  
Lymphdrainage  
Bobath Therapie  
Massage  
Rehasport

Seit 32 Jahren erwartet Sie auf über 1.200 m<sup>2</sup> eines der größten u. vielseitigsten Sport- und Gesundheitsangebote Ulms. Erfahrene Trainer u. Therapeuten erwarten Sie. Nutzen Sie unsere 32-jährige Erfahrung. Freuen Sie sich auf unsere Kompetenz.

Rufen Sie noch heute an und vereinbaren unter  
**263788** einen Termin. Vertrauen Sie dem  
Partner des VfL Ulm.

89075 Ulm Eberhard-Finckh-Straße **26**  
info@zentrum-ulm.de www.zentrum-ulm.de



## Sommercamp 2018

Auch in 2018 hat die Tennisabteilung wieder ein Tenniscamp angeboten.

In der ersten Woche der Sommerferien hatten die Teilnehmer neben Tennistraining viel Spass miteinander – bei tollem Sommerwetter.

Herzlichen Dank an die Organisatoren und die Trainer!



## Nightfight

Schon nach wenigen Jahren erfreut sich unser Nightfight – Turnier hoher Beliebtheit.

Anfang August trafen wir uns wieder zum gemütlichen Beisammensein mit hervorragendem Buffet, um anschließend in die Nacht hinein bei Flutlicht tolle Matches auszutragen.

Natürlich gab es ein Siegerpaar – aber im Vordergrund stand der Spass aller Beteiligten!

Wir freuen uns schon auf den Nightfight in 2019



## Tennis Adventsfeier

Traditionell treffen sich die Mitglieder der Tennisabteilung Anfang Dezember zur Adventsfeier im Schulungsraum der Tennishalle. Am 2. Dezember wurde ausgelassen und froh bei Geselligkeit über die vergangene Saison gesprochen und die ersten Ziele für 2019 festgelegt...

Die Kinder spielten eine Stunde in der benachbarten Tennishalle mit unserem langjährigen Trainer Joshi Baco. Anschliessend griff er schon traditionell zu seinem Akkordeon und wir sangen gemeinsam Weihnachtslieder.



Auch schon traditionell suchte unser Vereinsvorstand Reinhard Bap-pert eine Weihnachtsgeschichte heraus und las sie vor. Die Kinder (und auch die Erwachsenen) horchten in aller Stille den Worten von Reinhard.



PS: Das Hinweisschild neben ihm ist nur rein zufällig auf dem Bild. Aber natürlich wurden auch Glühwein und Punsch genossen zu der Gulaschsuppe aus der Vereinsgaststätte Da Rino.



## **Neubesetzung von Ämtern**

Im kommenden März wird es zur Jahreshauptversammlung wieder Wahlen für verschiedene Ehrenämter in unserer Tennisabteilung geben. Unser Verein braucht mehr denn je Leute mit Engagement für ein funktionierendes Vereinsleben.

Folgende Ämter sind ab März vakant und bedürfen einer Neubesetzung:

### **\* Abteilungsleiter**

### **\* Stellvertr. Abteilungsleiter**

Wer interessiert ist, bitte melden bei [horst.dege@kabelbw.de](mailto:horst.dege@kabelbw.de) bzw. [rainerschiele@gmx.de](mailto:rainerschiele@gmx.de).

Für beide Ämter stehen die beiden Herren übergangsweise (1-2 Jahre) zur Seite, wenn nötig bis zu 100% - keiner muss also gleich alles wissen...

## **Lust auf Tennis im Winter?**

Sie haben kurzfristig Lust, 1 Stunde Tennis in der Halle zu spielen? Schauen Sie nach

- unter <https://vflulm.ebusy.de/>

können Sie auch kurzfristig nach freien Plätzen in unserer Tennishalle schauen und sofort buchen!

Das Angebot steht auch Nichtmitgliedern offen.

## **Lust auf Tennis im Sommer?**

Schnuppern Sie hinein und probieren Sie das Tennisspielen aus.

Unter <https://vflulm.ebusy.de> finden Sie relevante Informationen und Kontaktdaten.

Natürlich können Sie sich auch in der VfL Geschäftsstelle informieren.

Wir haben 5 Sandplätze und 2 Hartplätze - wir freuen uns auf Sie

## Sportabzeichenverleihung am 21.11.18

Wie jedes Jahr am Buß- und Betttag trafen sich die SpA-Teilnehmer in der VFL-Gaststätte

um ihre Urkunde als Beweis ihrer sportlichen Bemühungen des letzten Sommers persönlich entgegen zu nehmen.

Egbert Mohr hielt nach seiner Begrüßung einen kleinen Rückblick auf den vergangenen Sommer. Am schönen Wetter mangelte es ja dieses Jahr nicht und so mußte auch kein Termin ausfallen. Insgesamt haben dieses Jahr 23 Teilnehmer das Abzeichen bestanden. Es gab auch keine größeren Verletzungen zu beklagen. Allerdings bemängelte er, daß viele immer nur so lange kommen, bis sie alle notwendigen Leistungen erbracht haben. Er fände es schön, wenn man den ganzen Sommer über dabei bleiben würde. Danach bedankte er sich noch bei seiner Helferin Ilona Engels mit einem kleinen Geschenk.

Thomas Herkommer bedankte sich im Gegenzug im Namen der Teilnehmer ebenfalls mit einer Kleinigkeit bei den Beiden.

Arthur Treiber fiel wegen gesundheitlicher Probleme unterm Jahr als Helfer aus, wurde aber natürlich trotzdem mit einer Kleinigkeit bedacht. Nach dem Essen und netten Gesprächen klang der Abend dann später gemütlich aus.

Folgende Teilnehmer haben das Abzeichen erfolgreich absolviert: (in Klammern die Anzahl der Wiederholungen)

### Jugend in Gold:

David Bischofsberger (2)  
Yannik Iling (1)  
David Schwarz (2)  
Phillip Schwarz (1)

### Jugend in Silber:

Ella Bischofsberger (3)  
Lisa Karreis (7)




**Erwachsene in Gold:**

Michael Bischofsberger (4)  
 Ilona Engels (25)  
 Thomas Herkommer-Klinger (11)  
 Klaus Kappeler (12)  
 Siegfried Karreis (7)  
 Christine Mayer (26)  
 Egbert Mohr (41)  
 Brigitte Mönch (32)  
 Uschi Palesch (22)  
 Adolf Preißl (34)

Karin Preißl (34)  
 Miko Schwarz (2)  
 Gerda Tinius (2)  
 Rolf Winter (11)  
 Silvia Winter (22)

**Erwachsene in Silber:**

Kerstin Bischofsberger (3)  
 Ralf Iling (1)

**Sportabzeichen Ausflug am 22. September 2018**

Wie jedes Jahr trafen sich einige SpA-Teilnehmer im September zum gemeinsamen Ausflug.

Dieses Jahr ging es Richtung Oberstdorf. Wir trafen uns gegen 8.00 Uhr auf dem Ulmer Hauptbahnhof. Da der Zug total überfüllt war, gab es leider erst im Laufe der Fahrt für den einen oder anderen einen Sitzplatz.

Aber sportlich wie wir sind, haben wir das natürlich überstanden. Außerdem wurden wir durch schönes Wetter, was uns den ganzen Tag begleitete, entschädigt. In Oberstdorf angekommen ging es zu Fuß durch das Städtchen und danach durch Mutter Natur zur Breitachklamm.

Im dortigen Gasthaus stärkten wir uns erst einmal beim Mittagessen (welches von allen als sehr gut empfunden wurde).

Danach durchwanderten wir die Klamm. Was die Natur dort in Millionen von Jahren geschaffen hat, ist sehr beeindruckend, allerdings war die Wassermenge sehr gering. Das war einerseits der Trockenheit des letzten Sommers geschuldet, andererseits gibt es dort in der Regel aber im Herbst sowieso weniger Wasser als im Frühjahr.

Am Ende der Klamm ging es für uns dann mit dem Bus zurück nach Oberstdorf. Dort legten wir eine kleine Kaffee- (Eis) pause ein. Danach erkundeten wir, bei einem Spaziergang noch etwas den Ort.

Später traten wir dann wieder mit dem Zug gemeinsam die Heimreise an, diesmal mit Sitzplätzen für alle.

Mit der Ankunft in Ulm, gegen 19.45 Uhr, endete ein schöner Ausflugs- tag, für dessen Organisation wir uns bei unserer Ilona Engels recht herzlich bedanken.



## Die VfL Topfit Seniorensportgruppe im Jahr 2018 unterwegs von Werner Schmid

Auch im Jahr 2018 waren die Sportler der Topfit Gruppe mit ihren Freunden unterwegs. Im Juni haben wir den Botanischen Garten der Universität erneut besucht. Nachdem wir im Jahr vorher die eher nachwinterliche Situation kennen gelernt haben, haben wir uns diesmal die sommerliche Blüte zeigen lassen. Dipl. Biologe Stefan Brändel hat uns nicht nur wissenschaftlich informiert sondern seine Ausführungen durchaus verständlich und auch interessant vorgetragen. Ein empfehlenswerter Besuch, den man in der Sommerzeit mit einer Erholung im gemütlichen Biergarten dort ausklingen lassen kann.



Im September fuhren wir zum Schloss Hohenzollern und ließen uns durch den Stammsitz des preußischen Königshauses führen. Für alle Teilnehmer, die ein wenig geschichtliches Interesse hatten, ein aufschlussreiches Ereignis, belohnt mit einem herrlichen Blick über die Schwäbische Alb, nachdem sich die Morgennebel verzogen hatten. Wir fuhren dann weiter nach Münsingen und ließen uns die Besonderheiten des dortigen Biosphärenzentrums vortragen und zeigen. Es handelt sich um den ehemaligen Truppenübungsplatz der Franzosen und später der Deutschen, der in ein vorbildhaftes Naturzentrum verwandelt wurde.

Schließlich besuchten wir ein weiteres Highlight, das wenige kennen und das doch sehr empfehlenswert ist. So war zumindest die Meinung der Teilnehmer. Wir fanden uns in Blaubeuren am Blautopf ein und machten dort mit dem Blautopfbähnle eine Panoramafahrt durch Blaubeuren und vor allem über die Höhenzüge um Blaubeuren herum.



Im November besuchten wir die alte, ganz neue Firma Magirus GmbH, unter deren neuem Namen wie immer die weltbesten und führenden Feuerlöschfahrzeuge hergestellt werden.



Nachdem die Firma in den Case New Holland Konzern mit über 60.000 Mitarbeitern eingefügt wurde, hat sich dort einiges verändert, was selbst für ehemalige Mitarbeiter neu und interessant war. Unser Werksführer Helmut Heinle hat uns die Geschichte, die aktuelle Situation und die Produktionsstätten interessant, lebhaft und auf angenehme Weise nahe gebracht. Auch dies war nach dem Urteil der Teilnehmer eine empfehlenswerte Veranstaltung und den Preis, den es kostet, durchaus wert.

## „HipHop Minnies“

von Adi Müller

Der Auftritt bei „Böfingen in Bewegung“ war ein toller Abschluss vor den Sommerferien. Leider war es für einige Mädels auch der letzte Auftritt, sie haben nach etwa 4 Jahren dabei sein das Höchstalter erreicht und die Gruppe mit guten Grundkenntnissen und dem Spaß und der Freude am HipHop tanzen verlassen.



Doch bevor es letztendlich in die Sommerferien ging, tauschten wir das HipHop-Training mit Bowling und verbrachten einen schönen Nachmittag im Bowlingcenter in Neu-Ulm.



Der Start nach den Ferien war super, zu meiner Freude waren alle 8 jüngeren Kids wieder mit dabei, nach und nach kamen weitere Mädels hinzu, so dass es jetzt 19 „Hip-Hop Minnies“ sind.

Alle sind eifrig dabei, die neuen Schrittfolgen zu erlernen. Bis zum ersten Auftritt im Februar beim Kinderfasching in Jungingen braucht es noch viel Training, aber es wird bestimmt wieder super!



# NEU!

## Powergymnastik im Wasser



Start Mittwoch 09.01.2019

17:00 bis 17:45 Uhr

Weitere Informationen gibt es unter  
[www.vflulm.de](http://www.vflulm.de), [info@vflulm.de](mailto:info@vflulm.de) oder

Dienstag von 9:00 – 17:00 und

Mittwoch von 9:00 – 16:30

unter 0731/26035

Anmeldung erforderlich



## „Danceworkout – Move your Body“

Nach dem zweiten Kurs hat sich eine sehr nette Gruppe von 9 Frauen gebildet. Es macht allen viel Spaß und Freude, sich in der Stunde mit einfachen schweißtreibenden Schrittfolgen zu fetziger Musik auszupowern, oftmals auch mit den kleinen Handgeräten „Brasils“, die so ganz nebenbei die tiefere Muskulatur in den Armen, Schultern kräftigt.

Unter anderem werden verschiedene Kräftigungsübungen für die Beine, den Po und den ganzen Körper mit eingebracht, oder speziell für den Oberkörper und die Arme mit Hanteln.

Wir würden uns freuen, wenn noch weitere Teilnehmer/innen dazu kommen würden!!!

Mitmachen kann jeder, es sind keine Tanzkenntnisse erforderlich!!!  
Nach einem tänzerischen aufwärmen wird eine einfache Choreografie zu fetziger Musik erarbeitet und im Anschluss zur passenden Musik getanzt, wie Latino, Aktuelles aus den Charts, Oldies....

Ein kleines Kräftigungsprogramm und Stretching runden die Stunde ab.

Der Kurs startet wieder:

am **Montag, den 14.01.2019**  
von **20:10 – 21:10 Uhr** im Gymnastikstudio der VfL Turnhalle

Mach mit und gib Gas mit Action, Power und Spaß, ich freue mich auf dich!!!

Adi Müller

## Nordic Walking - Das Sofa kann warten.....

Nordic Walking, auch wenn es bereits dunkel ist, sei mit dabei. Auch im Winter ist die Bewegung in frischer Luft eine Bereicherung für den Körper.

Wir suchen noch ein Paar Nordic Walking Begeisterte für unseren Kurs am Mittwochabend.

Wir starten wieder am 9.1.2019  
um 17:00 Uhr

Gerne nehmen wir auch Vorschläge für andere Uhrzeiten in den Abendstunden oder auch für andere Tage an.

Wir werden jede Mail auf [info@vfulm.de](mailto:info@vfulm.de) beantworten.

**NEU!**



Nordic Walking am Abend



Mittwoch  
17:00 bis 18:00 Uhr, Treffpunkt VfL  
Parkplatz  
Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.vfulm.de](http://www.vfulm.de) oder rufen Sie an  
Dienstag von 9:00 – 17:00 und  
Mittwoch von 9:00 – 16:30  
0731/26035

## Gruppe Inlinern I und II und Gruppe III Speedskater von Antje Müller und Annette Vintiska

### Gruppe I und II (Die „Montagsgruppen“)

Gruppe I – „Die Rennhasen“  
In beiden Anfängergruppen konnten viele neue Kinder begrüßt werden – vor allem Gruppe I freut sich über den ambitionierten Zuwachs. Aus richtigen Anfängern wurden innerhalb kürzester Zeit richtige „Rennhasen“, die nach anfänglicher Scheu und Unsicherheit mit erkennbarem Mut immer mehr Tempo aufnehmen.



Andere Kinder sind bereits mit Inlinerkenntnissen gekommen und brausen von der ersten Übungsstunde an durch die Halle. Jetzt kommt es darauf an, Sicherheit und Wendigkeit zu bekommen. Bremsen, Fallen, Aufstehen und eine sichere Skateposition zu erlernen. Mithilfe von Parcours und Staffelfahren wird dies spielerisch geübt. „Inlinern“ ist kein Hexenwerk: Im

Gegenteil, es macht Spaß und trainiert nebenbei Körperspannung, Koordinationsfähigkeit und auch das Selbstvertrauen.

Es ist ab dem Vorschulalter für alle Kids geeignet.

Wer Lust hat mitzumachen, ist herzlich willkommen!

Gruppe II:

In Gruppe II werden die vorhandenen Kenntnisse durch erweitertes Techniktraining vertieft und die Schnelligkeit durch das Erhöhen der Geschwindigkeit trainiert. Vorübergehend konnte diese Trainingseinheit um eine halbe Stunde verlängert und über die gesamte Halle ausgedehnt werden.

Auf geht's zum Sausen durch die ganze Halle!

Vielen Dank an Johanna und Lorenz, welche eine große Unterstützung für das Trainerteam waren bzw. sind. Jugendliche / Erwachsene:

Neue Mitglieder sind herzlich willkommen: Ob Fitnessskater oder bereits Speedskater, oder Sportler, die ambitioniert sind, auf Speedskates zu wechseln.



**Anmeldungen oder Fragen an  
die Geschäftsstelle VfL Ulm  
oder bei  
Antje Müller 0176-63180015.**

Bei geeignetem Wetter finden regelmäßig gemeinsame Ausfahrten z. B. ins Langenauer Ried und Bahntrainings im Wiley statt. Das Hallentraining in der VfL-Halle dient dem Training für mehr Kraft, Technik und Ausdauer.

## **Gruppe III Speedskater**

von Claudia Hecht und Annette Vintiska

Auf eine erfolgreiche Saison 2018 können unsere Speedskater von Gruppe III zurückblicken.

Vielen Dank an Antje Müller und Helge Rehwald (Trainerschein C) für ihren unermüdlichen und kreativen Einsatz, die Trainingseinheiten spannend und abwechslungsreich zu gestalten und trotzdem das Ziel zur Vorbereitung auf die verschiedenen Wettbewerbe nicht aus den Augen zu lassen!

In Gruppe III können wir drei neue Kinder begrüßen, worüber wir uns besonders freuen. Leon Mirenska, Fabio Schwab und Silas Grünberg trainieren fleißig mit.

**Rückblick Saison 2018:**

Im Februar startete die Rennsaison wie immer mit der Baden-Württembergischen Hallenmeisterschaft in Bernhausen, wo unsere Läufer gleich die ersten Titel holten.

Wir gratulieren den Württembergischen Hallenmeistern Svenja Hecht und Patrick Hecht sowie den Vizemeisterinnen Johanna Schlaud und Annika Hecht.

Bei der Süddeutschen Meisterschaft in Großbettingen holte sich Svenja Hecht mit Gold (Geschicklichkeit), Silber (Langstrecke) und Bronze (Sprint) einen kompletten Medallensatz. Patrick Hecht holte Gold im Geschicklichkeitslauf, Annika Hecht Silber im Sprint.

Weiter ging es mit vielen Wettkämpfen vor allem in Baden Württemberg bei den beiden Rennserien Löwencup (Baden-Württemberg) und beim KidsInline Cup (Bayern), die unsere Starter alle hervorragend unter den Top 5 beendeten. Zu beiden Rennserien zählt auch unser Heimrennen im Neu-Ulmer Wiley am 05.05.2018. Hierzu gab's einen ausführlichen Bericht und Fotos im vorherigen VfL-Report.

Zudem vertrat Lorenz Müller uns in einigen Wettkämpfen in Thüringen und Sachsen, bei denen er sich bei traditionell starkem Starterfeld toll behaupten konnte. Dies machte sich dann auch im Löwencup bezahlt, bei dem er sich den zweiten Platz in der Gesamtwertung sichern konnte.



## Wettkämpfe National – Einstein Marathon – Kader

Ein Höhepunkt für unsere drei „großen“ Skater Vincent Vintiska, Johanna Schlaud und Svenja Hecht war die Deutsche Meisterschaft in Großenhain (Sachsen), wo die besten Skater und Skaterinnen aus ganz Deutschland zusammentrafen. Wettkämpfe in verschiedenen Disziplinen sorgten für ein spannendes Wochenende, aus der alle reichlich Erfahrung mitnahmen. So musste Vincent in seiner Altersklasse Strecken von 3000 m und 5000 m (15 und 25 Runden) zurücklegen.

Unter 20 Starterinnen konnte Svenja Hecht unter anderem zweimal den 5. Platz erkämpfen und erreichte damit in der Gesamtwertung Platz 7. Beim diesjährigen Ulmer Highlight, dem Einstein Halbmarathon (21,5 km), der sehr anspruchsvoll über verschiedene Oberflächenbeläge quer durch Ulm und Neu-Ulm führt, konnte Vincent Vintiska glänzen und erreichte in seiner Altersklasse den ersten Platz. Herzlichen Glückwunsch Vincent.

Unsere Trainer Antje und Helge waren ebenfalls sehr erfolgreich und platzierten sich auf Platz 2 und 5 ihrer Altersklassen.

Aufgrund ihrer tollen Leistungen dürfen Lorenz Müller und Annika Hecht im **Talentkader Baden-Württemberg** trainieren. Vincent, Johanna und Svenja trainieren im **Landeskader Baden-Württemberg**.

Zudem wurde Svenja sogar in den **Bundeskader der Kadetten** berufen.

Herzlichen Glückwunsch an alle Sportlerinnen und Sportler.



von links nach rechts: Johanna, Annika, Svenja, Patrick, Vincent und Lorenz

### Gemeinsamer Jahresausflug der Montag- und Donnerstag-Gymnastikgruppen am 10. Juli 2018

von Ilona Engels

Mit dem Bus machten wir uns um 8:00 h auf den Weg nach Füssen im Allgäu.

Unser Ziel war das Walderlebniszentrum in Ziegelwies, um dort den Baumkronenweg in 21 m Höhe mit faszinierender Sicht auf die Flusslandschaft des Lechs und auf die Allgäuer Berge zu überqueren.

Tapfer und Schritt für Schritt ging es auf dieser etwas wackeligen, 480 m langen Hängebrücke unserem nächsten Programmpunkt entgegen.



Aufgeteilt in zwei Gruppen erkundete die eine den Auwaldpfad unterhalb des Baumkronenpfads und die andere den Bergwaldpfad.

Spannende Stationen und Infotafeln zeigten uns u.a., was einen Auwald ausmacht und wie ein Bergwald uns vor Steinschlag, Lawinen, Erdbeben und Hochwasser schützt.

Besonders beeindruckend war das tosende Wasser des Lechfalls, das über die riesigen Felsen in die Tiefe stürzt und für die andere Gruppe der herrliche Blick auf die Alpenvorlandschaft.

Schon etwas erschöpft ging es zurück zum Bus, der uns nach 20-minütiger Fahrt zum wohlverdienten Mittagessen nach Füssen in den Gasthof Hirsch brachte.





Gut gestärkt und gut gelaunt erwartete uns nun ein weiteres, für die meisten von uns erstmaliges Erlebnis: die Fahrt auf einem echten Holzfloß auf dem Urspring Lechstausee.

Auf dem Floß erzählten uns zwei Flößer lustige Geschichten über die Flößerei und ein Musiker spielte zur Unterhaltung auf seiner "Quetschen".

Lustig und entspannt konnten wir die fast 2-stündige Fahrt bei wunderbarem Wetter, umgeben von schönster Landschaft einfach nur genießen.

Sicher und erfüllt von den Erlebnissen dieses schönen Tagesausflugs kamen wir abends gegen 20:00 Uhr wieder am VfL-Parkplatz an.





**Häussler**  
Ihr Sanitätshaus



# ALLES GUTE.

Sanitätshaus und Homecare  
Medizin- und Rehathechnik  
Orthopädietechnik  
Orthopädieschuhtechnik  
Häussler junior

**Wir sind immer gerne für Sie da.**

Jägerstraße 6, Sedelhofgasse 5,  
Oberer Eselsberg 45 in Ulm,  
Tel. 0731 140 02-0, [www.haeussler-ulm.de](http://www.haeussler-ulm.de)

**WIR SUCHEN  
DICH!**

**Berufe im Gesundheits-  
wesen haben Zukunft:**

Orthopädietechnik-Mechaniker/in  
Orthopädieschuhtechniker/in  
Kauffrau/mann für Büromanagement  
Kauffrau/mann im Einzelhandel  
Fachinformatiker/in für Systemintegration

## Breakdance für Anfänger

Für die einen nur "Coolness", für die anderen hartes Training.  
Mit verschiedenen Moves und Tricks entwickelt man seinen eigenen Style, der am Ende ein Lebensgefühl der Freiheit gibt.



Breakdance ist eine in den 70 er Jahren entstandene Tanzform, die sich ständig weiterentwickelt. Sie zählt zu den Ursprüngen des Hip Hop's und war damals wichtiger Bestandteil um in sogenannten „Battles“ zwischen Gangs, Probleme und Konflikte gewaltfrei zu lösen. Hierbei entstanden Werte, wie Respekt und Toleranz.

Jamie möchte euch diese und andere Werte mit motivationsvollem Training durch Breakdance näher bringen. Bei Battles könnt ihr die erlernte Disziplin mit Selbstbewusstsein zur Schau stellen.

Bist du zwischen 7 und 16 Jahren und hast Donnerstagsabend Zeit, dann bist du genau richtig bei uns.

7-9 Jahre Donnerstag 16:30 bis 17:30  
10-16 Jahre Donnerstag 17:30 bis 18:30

Wir starten wieder am 10.01.2019

Weitere Informationen findest du unter [www.vflulm.de](http://www.vflulm.de) oder ruf an  
Dienstag von 9:00 – 17:00 und Mittwoch von 9:00 – 16:30  
0731/26035  
email: [info@vflulm.de](mailto:info@vflulm.de)

## Volleyballabteilung mit dabei bei „Böfingen bewegt sich“

von Reza Adib

Auch in diesem Jahr war die Volleyball-Abteilung wieder einmal aktiv mit dabei bei der erneut sehr gelungenen Aktion: „Böfingen bewegt sich“. Wir hatten vor dem Jugendhaus ein von Heinz Ruhland organisiertes mobiles Volleynetz aufgebaut und jeden interessierten zum Mitspielen eingeladen. Recht schnell versammelten sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf dem Feld, um miteinander zu spielen. Die Stimmung war lustig und voller Eifer.

Auch ein böiger Wind konnte die gute Stimmung der spielenden Kinder und Jugendlichen nicht beeinträchtigen.

Auf den Bildern kann man sehen, dass sich besonders die Kinder aber auch Erwachsene an dem Spiel mit dem Volleyball erfreuten.

Es hat allen Spaß gemacht.

Unser Dank gilt den Organisatoren des Jugendhauses und des Vereins.



## Mixed-Turnier in Tomerdingen 2018

Von Siggı Ungewitter

Beim schon zum 36. Mal in ununterbrochener Reihenfolge stattfindenden Traditionsturnier in Tomerdingen hat auch dieses Jahr wieder eine Mannschaft der Montagsgruppe teilgenommen. Das Tomerdingener Turnier hat sein ganz besonderes Flair durch die etwas niedrige Halle und durch die Tatsache, dass nur ein Spielfeld zur Verfügung steht. Auch dieses Jahr gaben sich die Organisatoren wieder alle erdenkliche Mühe, ein kleines aber sehr feines Turnier zu organisieren. Besonders

gespannt sind alle Teilnehmer immer auf die wie immer selbst gemachten Maultaschen, die es schon traditionell zum Mittagessen gibt. Eine weitere Besonderheit dieses Turnieres ist, dass es keine Preise für die teilnehmenden Mannschaften gibt. Nach Turnierende wird von den Organisatoren ein gemeinsames Abendessen bereit gestellt. Dieses Jahr wurden wir mit einer sehr leckeren Chili con Carne überrascht. Herzlichen Dank an die Organisatoren.



Spielerisch sind wir dieses Jahr nicht ganz zufrieden Die VFL-Mannschaft konnte zwar recht gut mitspielen, letztlich belegten wir aber den zwar achtbaren aber letzten Platz.

Es hat uns allen aber dennoch sehr viel Spaß gemacht und wir werden bestimmt bei der 37. Auflage des Turniers wieder dabei sein.

Abschluss Tabelle:

1. Westerheim Oldies
2. Temmenhausen
3. Tomerdingen
4. Söflingen
5. Westerheim Jugend
6. VFL Ulm

Für den VFL-Ulm haben gespielt: Heiner Görlich, Siggı Ungewitter, Nicole und Stephan, Thomas Ribback, Ursula und Michael Zinz.

# LADEN41

## In Ulm seit 2015



- Skandinavische Wohnaccessoires
- Klein-Möbel
- Oliven-Öl, Wein, Schokolade, Tee, Kaffee Bio und Fair-Trade
- zertifizierte Naturkosmetik
- unverzichtbare Geschenke und vieles mehr.

### Öffnungszeiten:

Di. - Fr.: 11.00 - 18.30 Uhr

Sa.: 10.00 - 15.00 Uhr

Inhaber: Ruth Kink & Siggı Ungewitter  
Frauenstraße 41 89073 Ulm

[www.laden41.de](http://www.laden41.de) (Tel.:01751694181)

# GESUNDNAH

Vor Ort und persönlich. Von früh bis spät: Wir sind für Sie da, gehen die Dinge an, engagieren uns, nehmen uns Zeit, kümmern uns, hören zu, geben Rat und helfen. Wir sind ganz nah – für Sie und Ihre Gesundheit.

# Volltreffer!



[www.goldochsen.de](http://www.goldochsen.de)

*Ulms flüssiges Gold*