

VfL-REPORT

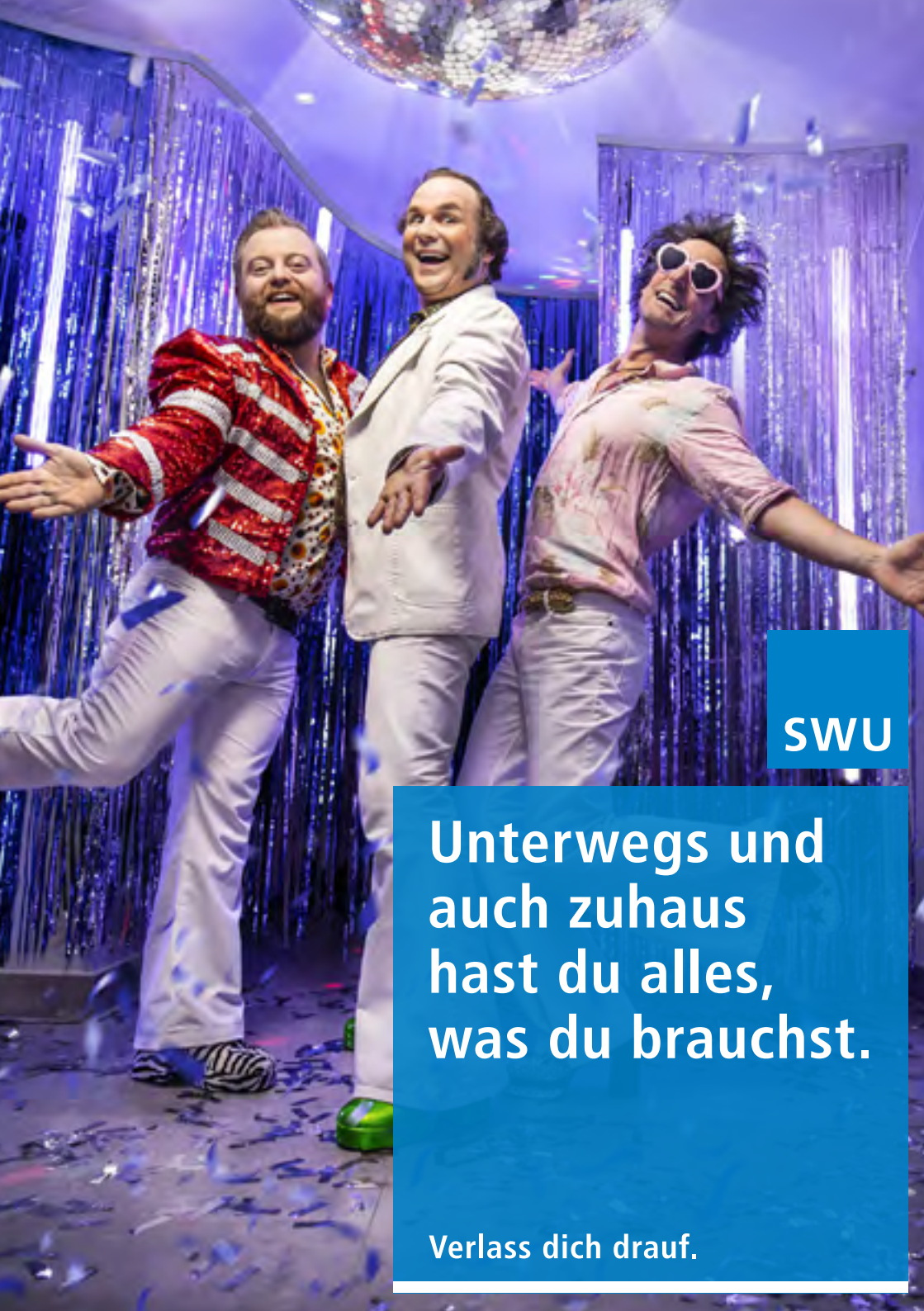


Januar 2020

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



**Die Redaktion wünscht allen Mitgliedern
und Freunden des VfL Ulm/Neu-Ulm e.V.
ein gutes, erfolgreiches, gesundes und sportliches
Jahr 2020**



SWU

Unterwegs und
auch zuhaus
hast du alles,
was du brauchst.

Verlass dich drauf.

HAUPTVEREIN	5-21		
Bericht aus dem Vorstand		Hanbo Fortbildung	
Abschiede		Karate Herbstprüfung	
Ehrungen		KEGELN	52-55
Integration		Kegelbahnrenovierung	
Seniorenachmittag		TENNIS	56-57
Geburtstage & Jubiläen		Saisonrückblick 2019	
Termine		Ausblick 2020	
JUDO	22-32		
Landesliga Frauen		TURNEN FREIZEITSPORT	
Heimkampftag sichert Klassenerhalt		GESUNDHEITSSPORT	58-76
Sommercamp		HipHop	
Einzelmeisterschaften		Skating Gruppe 1+2	
Gold Maxim I		Speedskater	
Aufstieg Männer in Landesliga		Gemeinsamer Jahresausflug	
KARATE	33-51	Topfit und Mittwochsfrauen	
Karate rockt Nijmegen		SPA	
Sommercamp		VOLLEYBALL	77-80
KVBW Trainingslager		Abteilungsleiter Streiftau wird 60	
DKV Tag		Volleyballturnier Tomerdingen	
Böfingen in Bewegung			
Neckar-Cup			

Impressum

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

Geschäftsstelle: Georg-Elser-Weg 1+2 89075 Ulm/Donau
 Telefon 0731/26035 Telefax 0731/26035
 E-mail: info@vfulm.de
 Homepage: www.vfulm.de

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 24.06.2020

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 e.V.

zum Jahresbeginn will ich die Gelegenheit nutzen, um Ihnen, auch im Namen meiner Vorstandskollegen, ein gutes neues Jahr, Gesundheit und Zufriedenheit in privater und beruflicher Hinsicht zu wünschen.

Anschließend möchte ich auf einige wichtige Themen zurückblicken, mit denen sich die Vorstandschaft im vergangenen Jahr beschäftigt hat.

Die bereits im vergangenen VfL- Report erwähnten Umbau- und Sanierungsarbeiten konnten erfolgreich abgeschlossen werden.

Die Arbeiten an der Heizungsanlage sind vollendet und wir können in den kommenden Jahren sicherlich in energetischer Form hier profitieren. Die Renovierung der Gaststätte, ein neuer Boden, eine neue Tür zum Nebenraum sowie eine neue Thekenanlage wurden im August / September abgeschlossen. Das Ergebnis kann sich durchaus sehen lassen und ich bewerte die Maßnahme als gelungen. Sofern Sie in den vergangenen Monaten nicht bereits die Vereinsgaststätte besucht haben, überzeugen Sie sich selbst. Ein Besuch bei unseren Pächtern Familie Mugeo- Cosmai lohnt sich jederzeit, um im gepflegten Ambiente der Gaststätte ein paar gemütliche Stunden zu verbringen.

Mein Dank gilt an dieser Stelle der Brauerei „ Gold Ochsen“, die uns hinsichtlich der Thekenanlage großzügig unterstützt hat.

Die Kegelabteilung hat in den Sommerferien in Eigenregie ihre Kegelbahnen renoviert. Mit hohem Aufwand an geleisteten Arbeitsstunden wurde der alte Belag abgeschliffen, Bruchstellen ausgebessert, ein Haftgrund aufgetragen, worauf zum Schluss der neue Bahnbelag aufgebracht wurde. Ich danke der Kegelabteilung für ihren Beitrag zur Erhaltung und Erneuerung der Kegelbahn und wünsche euch allzeit gut Holz.

Sanierungsarbeiten auf dem Gelände halten uns weiterhin in Trab. Auf dem Vorplatz der Geschäftsstelle hat sich der Belag abgesenkt, der Teer weist Risse auf und wir werden es nicht vermeiden können, eine größere Reparatur in Angriff zu nehmen, die uns in finanzieller Hinsicht stark belasten wird. Erste Gespräche sind bereits gelaufen und nach Ansicht eines Unternehmers ist diese Erneuerung unverzichtbar.

Unsere Judo- Damen haben es geschafft und am letzten Kampftag mit dem notwendigen Sieg gegen Frankfurt den Klassenerhalt in der 2. Bundesliga geschafft. Ich gratuliere den Damen zu ihrer ersten erfolgreichen Saison in dieser Klasse.

Unsere Fußballabteilung hat sich im vergangenen Jahr um die Ausrichtung des diesjährigen Stadtpokals beworben und dafür auch den Zuschlag erhalten. Im Juli wird dieser Wettbewerb auf unserer Anlage durchgeführt, und ich wünsche der Abteilung hierfür gutes Gelingen.

Ich möchte an dieser Stelle die Gelegenheit nutzen, um allen Mitarbeitern im VfL, meinen Dank auszusprechen, ob Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Betreuern/innen Abteilungsleiter/innen.

Ohne Euer Engagement und Euren Einsatz wäre es nicht möglich, unseren Mitgliedern die schönste Nebensache der Welt anzubieten: den Sport.

Für das neue Jahr wünsche ich allen Sportlern Erfolg und viel Spaß in unserem VfL.

Mit freundlichen Grüßen

Reinhard Bappert

1. Vorsitzender

Abschiede

Abschied von Adi Müller



An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Adi, welche sich über viele Jahre für die Kinder unseres Vereins stark gemacht hat.

Viele Kinder haben das Tanzen mit Adi gelernt und viel Freude dabei gehabt. Sie war jederzeit bereit, Auftritte mit den Kindern durchzuführen und in Ulm und um Ulm herum die Gruppe zu präsentieren. Bravo.

Mit ihr geht ein kleines Stück der Kinderwelt, wir hoffen allerdings, einen adäquaten Ersatz zu finden.

Bitte horcht euch alle um, damit die Kinder weitertanzen können.

Adi geht uns jedoch nicht ganz verloren, sie wird uns im Erwachsenenbereich zur Seite stehen und gibt bereits schon jetzt die Stunden „Body Workout“ am Mittwochabend von 19:15 -20:15 Uhr sowie „Dance Workout“ am Montagabend von 20:10 – 21:10 im Gymnastikstudio.

So, liebe Erwachsenen, jetzt seid Ihr dran. Schaut einfach mal bei Adi vorbei.

Abschied von Gabi Knappe



Und noch eine langjährige Mitarbeiterin im Kinderbereich möchte sich verändern, auch hier sagen wir unser herzlichstes Dankeschön an Gabi Knappe, welche über 20 Jahre hier im Verein den Kleinen viel Freude an der Bewegung gegeben hat. Sie baute unendlich viele Hindernisse während ihrer Zeit auf, legte Weichbodenmatten und Bodenmatten, Seile, Ringe und vieles mehr. Spiele gab es ohne Ende, so wurden die Kinder in Motorik und Koordination geschult.

Für Gabi haben wir bereits Ersatz und freuen uns über Olga, welche das Erbe von Gabi angetreten hat.

Gabi selbst möchte auch in den Erwachsenenbereich gehen und dort Outdoorsport anbieten.

Genaueres ist bis zum Redaktionsschluss noch nicht bekannt, ihre Kurse werden voraussichtlich nach Ostern starten, also ruft gerne auf der Geschäftsstelle an und fragt nach.

Auskunft gibt es gerne in der Geschäftsstelle.

Die Öffnungszeiten der Geschäftsstelle sind

Dienstag von 9:00 – 17:00 Uhr und
Mittwoch von 9:00 – 16:30 Uhr.

Erreichbar unter 0731/26035 oder
info@vflulm.de.

Geänderte Öffnungszeiten sind auf der Homepage zu finden <https://vflulm.de/aktuelles/>

Die Vereinsgaststätte „Da Rino“ erscheint in neuem Glanz.

Nach einer gelungenen kurzen Renovierungsphase von zwei Wochen konnten Isabella Mugeo und Rino Cosmai Ihr Restaurant unter neuem Glanz wieder öffnen.

In Zusammenarbeit mit der Brauerei Gold Ochsen baute die Firma Grimm eine neue Theke ein.

Die Bodenarbeiten erforderten einen größeren handwerklichen Aufwand,

der zu unserer vollen Zufriedenheit von der Firma Mönch ausgeführt wurde und die Firma Mössle baute eine neue Schiebetür zum Nebenzimmer ein. Das Ergebnis der Umbaumaßnahmen kann sich sehen lassen.



**Langer
Atem
ist einfach.**



spkulm.de

Wenn man einen starken Partner an der Seite hat. Mit einer guten Ausdauer erreichen Sie Ihre Ziele auch bei längeren Laufzeiten ganz einfach.

Entdecke die PistenBully Fanwelt.

Besuchen Sie uns unter shop.pistenbully.com!

Herren
Strickfleecejacke

99,90 €



Strickmütze mit Bommel

24,90 €



Rucksack
39,90 €



Multifunktionstuch
mit Polarfleece
11,90 €



Funktionssocken
11,90 €

Ehrungen und Auszeichnungen

Traditionell ehrt der Verein seine langjährigen Mitglieder im Rahmen einer kleinen Feierstunde. Diesmal war es am 10.11.2019 soweit. Im Nebenraum unserer Gaststätte versammelte sich die kleine Schar der zu Ehrenden.

Vorstand Reinhard Bappert eröffnete die Feier mit einer kurzen Ansprache. Er berichtete über geschichtliche und politische Ereignisse, die in den Beitrittsjahren der Jubilare in Deutschland und auf der Welt die Lage prägten.



Siegfried Schweizer 70 Jahre Mitgliedschaft



Karl Spiegel, Hans Jürgen Heinrich, Horst Scharlipp



Irmhild Braig, Inge Geyer-Buck,
Welf-Roland Machens

Von der Ehrung von
Frau Herta Jakob (60 Jahre Mitgliedschaft)
gibt es leider kein Einzelfoto

Im Anschluss trat Georg Steinle, Präsident des Sportkreises Alb-Donau/Ulm, ans Rednerpult. In einer Laudatio auf das Ehrenamt betonte Steinle den hohen Wert, den die unentgeltliche Tätigkeit für das Vereinsleben innehat. Kurz zusammengefasst lautet die Erkenntnis: „Ohne Ehrenamt kein Verein“.



Georg Steinle

In dem Sinne wurde Frau Adelheid Müller die silberne Nadel des schwäbischen Turnerbundes verliehen. Frau Müller hat über viele Jahre mit zahlreichen Kindern spielerisch den Tanzsport eingeübt.

Sie begleitete ihre HipHop Minnies zu sehr vielen Auftritten, an denen ihre Mädels die eingeübte Choreografie vorführen durften.



Georg Steinle und Adi Müller

Nacheinander wurden unsere drei Vorstände Reinhard Bappert, Axel Schmid und Joachim Lehner nach vorn gebeten. Alle drei erhielten die Ehrennadel des Württembergischen Landessportbundes (WLSB) in Bronze für ihr langjährig ausgeübtes Ehrenamt.

Die Ehrungsfeier fand ihren Abschluss mit einem gemeinsamen Essen und einer kleinen Zaubervorführung des Magiers Fred Jakson.



v.l.n.r.:

Axel Schmid, Reinhard Bappert, Hans Jürgen Heinrich, Horst Scharlipp, Herta Jakob, Joachim Lehner, Irmhild Braig, Welf-Roland Machens, Adi Müller, Inge Geyer-Buck, Karl Spiegel, Siegfried Schweizer.

Integration wird groß geschrieben

Am 26.09.2019 kam es zu einem besonderen Treffen zwischen Jung und Alt. Die Seniorengruppe „Fit ins Alter“ unter der Leitung von Ilona Engels traf sich mit der Fußballjugend des PFIFF Projekts um gemeinsam neue sportliche Erfahrungen zwischen Jugendlichen und Senioren zu erleben.

Herr Quien leitet das PFIFF Projekt (Projekt für inklusive Fußballförderung) in Kooperation mit dem VfL Ulm/Neu-Ulm e.V. sowie dem VfB Stuttgart.

Beginnend mit ausgewählten Übungen für die Aufwärmphase ergaben sich individuelle Zweiergruppen aus Jung und Alt. Unterschiedliche Ballübungen waren Anlass genug,

dass sich alle Teilnehmer entsprechend Ihrer Fitness ausprobieren konnten und relativ schnell merkten, was Sie sich zumuten können. Ohne Risiko, sondern exzellent angeleitet und begleitet, spürten alle Beteiligten sehr viel Freude bei dieser Art der kontrollierten Bewegung.

Jede*r konnte sich so ausprobieren, so dass sich diese sportliche Bewegung zu einem wunderbaren Erlebnis entwickelte und allen Beteiligten viel Freude bereitete und näheres Kennenlernen ermöglichte.

Wir wünschen uns alle eine Wiederholung dieser sportlichen Art der Begegnung und bedanken uns recht herzlich bei allen Beteiligten.



SSV Ulm Fußball trifft auf Fußballkinder der Gustav Werner Schule

Voller Freude ging es diese Woche für die Kinder der Fußball AG der Gustav Werner Schule, eine Kooperation der Schule und des VfL Ulm/Neu-Ulm e.V. in die wöchentliche AG. An diesem Tag kamen Jo Reichert und Vinko Sapina, erzählten von Ihrem Werdegang, gaben Tipps und den Rat, dass mit Geduld und Fleiß einiges zu erreichen sei.

Sie stellten sich den Fragen der Jungs und nach einem ausgiebigen Training und Kräftermessen mit den beiden als „Mannschaftskapitäne“ unter Leitung von Fritz Quien gab es für alle noch ein Erinnerungsfoto sowie Autogrammkarten der beiden Spieler.



HAUPTVEREIN



Seniorenachmittag 27.11.2019

Traditionell lädt der Verein einmal im November zum Seniorenkaffee in die Vereinsgaststätte. In gelöster Atmosphäre kamen so am 27.11.2019 die Geladenen zum Plausch mit Kuchen und Kaffee zusammen.

Seit 30 Jahren setzt sich unsere Frau Gisela Schüle für das Gelingen dieses Nachmittags ein.

Dies soll an dieser Stelle ausdrücklich erwähnt sein, der Verein bedankt sich für das jahrzehnte lange Engagement.

Die Bilder mögen einige Eindrücke vermitteln

buch KULTUR



KERLER

Die Dinge des Lesens

Rosengasse 13

89073 Ulm

Tel.: 0731 - 63978

Fax: 0731 - 63920

aktuell, lebendig

traditionsbewusst

Mail: buchkerler@t-online.de

GEBURTSTAGE & JUBILÄEN

Die Geburtstage für die erste Jahreshälfte 2020

Wir gratulieren ganz herzlich.

Januar

Braun Laura	90
Breithaupt Siegfried	80
Dürr Karin	80
Geyer-Buck Inge	65
Harms Ursula	81
Janz Peter	81
Kinzelmann Heidi	75
Knödler Gudrun	81
Noack Karlheinz	60
Oed Roland	70
Olding Gertraud	82
Pfeffer Sylvia	88
Preissl Adolf	82
Preissl Karin	75
Röder Margit	70
Schweizer Siegfried	84
Sorg Ingrid	81
Weissinger Hans	70
Wergin Alexander	70

Februar

Bayer Erika	90
Bischoff Heike	50
Gradwohl Norbert	50
Hiller Barbara	83
Hurth Karl Heinz	75
Jakob Herta	80
Kums Gertrud	80
Neuhoff Friedhelm	87
Pohl Gisela	80

März

Glöckle Sieglinde	82
Henkel Wilhelm	86
Kemmer Uwe	70
Kerner Ursula	70
Mantey Karl-Heinz	70
Meinel Christa	83
Mim Erika	80
Natterer Franz	83
Neuhoff Anna	85
Rissling Josef	81
Sontheimer Ulrich	60
Wagner Christa	80
Wagner Gisbert	80
Weigert Angela	84
Wujkov Helmut	60

April

Bock Helmut-Christoph	81
Christ Gisela	84
Faul Anneliese	84
Galitski Anatoli	65
Gnahm Marga	70
Harder Annemarie	85
Klein Anneliese	81
Lehner Joachim	60
Löffler Ingrid	80
Pollinger Gabi	65
Raiber Margot	92
Riehm Hans-Oskar	84
Schanz Hartmut	84
Schrapp Ruth	84

Die Geburtstage und Vereinsjubiläen für die erste Jahreshälfte 2020

Wir gratulieren ganz herzlich.

April

Steck Paul	84
Vosseler Anneliese	82
Weise Gerda	82

70 Jahre

Erika Stoll
Horst Gauss
Annemarie Heider

Mai

Bartsch Erna	83
Berger Sigrid	80
Brandl Thomas	60
Deutsch Marianne	82
Ersing Susanne	60
Gaule-Scheffler Brigitte	65
Grote Manfred	82
Höche Regina	60
Horak Hanne	83
Krapf Siegfried	86
Meisel Ingeborg	81
Schmidt Günter	86
Schröm Annegret	84
Sigmund Heide	80

60 Jahre

Ute Güttinger

50 Jahre

Doris Abele
Christine Mayer
Horst Dege

40 Jahre

Alexander Wergin
Anja Schmid
Erika Röcker
Thomas Hentschke
Uwe Hentschke

Juni

Grohspietsch Georg	84
Jetzlsberger Edith	85
Kacner Kerstin	60
Kattau Manfred	91
Lode Reinhard	86
Sattler Rolf	80
Schiele Rainer	50
Schimmelbusch	
Ingeborg	80
Schmidt Klaus	84
Schürger Günter	85
Waiblinger Gisela	81

25 Jahre

Silvia Winter
Adelar Höffler
Sabrina Erz
Eugen Vorwalter
Ursula Meyer
Ulrich Sontheimer
Günter Schürger
Gerda Schrock
Orson Strohm
Hermann Danne
Rita Kirchner

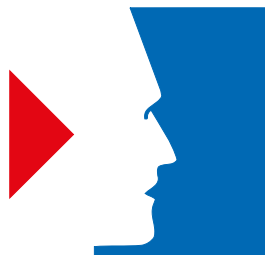
TERMIN
HÖRTRAINING
HÖRGERÄT
NACHSORGE



WAS
DAZU
GEHÖRT

Deutlich besser hören!

H ö r a k u s t i k



Platzgasse 31
89073 Ulm
Tel.: 0731-143170

Söflinger Str. 168
89077 Ulm-West
Tel.: 0731-33626

Neue Gasse 11
89077 Ulm-Söflingen
Tel.: 0731-14116251

Hirschstr. 23
89073 Ulm
Tel.: 0731-1753030

Hummelstr. 2
89134 Blaustein
Tel.: 07304-9280505

Otl-Aicher-Allee 3
89075 Ulm-Böfingen
Tel.: 0731-14115714

Tielesch

www.tielesch.de

Termine für 2020, soweit schon bekannt

06.03.2020

Jahreshauptversammlung TFG

11.07. – 25.07.2020

Termine Stadtpokal

27.03.2020

Jahreshauptversammlung

Hauptverein

24.06.2020

Redaktionsschluss Report

13.05.2020

Beginn der Sportabzeichen

NÄHER IST IMMER BESSER!



Mehr Wert.
Mehr Vertrauen.

TÜV SÜD Service-Center Böfingen

(gegenüber Getränkemarkt
Finkbeiner)

Eberhard-Finkh-Straße 25
89075 Ulm-Böfingen



Termine gerne online unter
www.tuev-sued.de/hu

Landesliga Frauen

Bericht von Leonie Wagner

In der Landesliga der Frauen kämpften dieses Jahr drei Ulmer Frauen, Ana Marija Tokic, Sarah Dangel und Leonie Wagner, zusammen mit den Frauen der TG Biberach in einer Kampfgemeinschaft.

Der erste Kampftag am 07. Juli fand in Ludwigsburg statt. Die ersten zwei Begegnungen waren gegen den TSV Leinfelden und den JV Randori Stuttgart. Die dritte Begegnung gegen den VfL Kirchheim konnte die Kampfgemeinschaft mit 3:2 gewinnen: Es gewannen Ana-Marija Tokic, Julia Krzykalla und Leonie Wagner.

Der zweite Kampftag fand am 20. Juli in Reutlingen statt. Die erste Begegnung gegen die Kampfgemeinschaft MTV Ludwigsburg/JC Bietigheim konnten die Ulmer und Biberacher durch Hanna Schänzle, Ana Marija Tokic, Juliane Schad, und Leonie Wagner 4:0 für sich entscheiden. Auch die folgende Begegnung gegen den JC Herrenberg verlief erfolgreich für die Mannschaft:

Ana Marija Tokic, Sarah Dangel und Leonie Wagner gelangen jeweils der Sieg. Gegen den JV Nürtingen und TSG Reutlingen waren die Ulmer unterlegen. Somit erreichte die Kampfgemeinschaft den 5. Platz in der Landesliga Frauen, an der insgesamt acht Mannschaften teilnahmen.

Alles in allem waren es zwei tolle Kampftage, bei dem alle sehr gut gekämpft haben und viel Spaß hatten. Vielen Dank auch an die Judokas der TG Biberach!



Heimkampftag sichert den Klassenerhalt in der 2. Bundesliga

Bericht von Sarah Dangel

Es war der erste Bundesliga-Heimkampftag in der Geschichte des VfL Ulm und ein voller Erfolg. Die Ulmer Mannschaft war auch an diesem Tag wieder stark besetzt und ging mit 19 Kämpferinnen auf die Matte.

Die erste Begegnung fand gegen den 1. DJC Frankfurt am Main statt. Mit lautstarker Unterstützung des heimischen Publikums erzielten die Ulmer mit sechs aufeinander folgenden Siegen unter anderem von Tamara Honold und Brenda Andrian-tiana eine 6:0 Führung. Lediglich in der Gewichtsklasse -70kg mussten die Ulmer einen Punkt abgeben. Die Begegnung endete somit mit einem deutlichen 6:1 für den VfL Ulm. Im zweiten Duell gegen die Mannschaft JSV Speyer II unterlagen die Ulmer mit 5:2.

Dank dem deutlichen Sieg gegen den 1. DJC Frankfurt und zwei weiteren Siegen an den vorausgegan-genen Kampftagen, erreichten die Ulmer den 6. Tabellenplatz der 2. Bundesliga Süd und somit den sicheren Klassenerhalt. Insgesamt sind in der Liga neun Mannschaften aus Süddeutschland vertreten.

Für unsere Abteilung war der Aufstie-g in die Bundesliga eine aufre-gende Erfahrung. Einzelne Kämp-ferinnen zeigten hervorragende Leistungen und auch die Mann-schaft als Team konnte davon pro-fitieren.

Vielen Dank an unsere Sponsoren Testa Bau, Testa Haus- & Energie-technik, Rewe Tolksdorf und RAN. Bau.Ebner, sowie der Spende von Dr. Sabine Korner (Kieferorthpä-die), die uns den Aufstieg finanziell möglich gemacht haben.



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

Ebenfalls möchte ich mich bei allen bedanken, die uns bei der Durchführung des Heimkampftages geholfen haben.

Ohne die vielen freiwilligen Helfer wäre dieses Ereignis nicht möglich gewesen.

Bedanken möchte ich mich auch bei allen Kämpferinnen, insbesondere auch bei denen, die keinen Einsatz hatten und mit einer super Stimmung die Athleten auf der Matte unterstützt haben.

Außerdem ein großes Dankeschön an Stephan Traa, der uns an allen Kampftagen begleitet und die Mannschaft mit motivierenden Worten auf die Kämpfe eingestimmt hat.

Wir freuen uns bereits jetzt auf die Bundesliga - Saison 2020, welche am 25.04.2020 beginnt.

Der Heimkampftag findet voraussichtlich am 20.06.2020 in Ulm statt.



Judo Sommercamp

Bericht von Sarah Dangel

Mitte September war es wieder soweit und das beliebte Sommercamp der Judokas stand auf dem Programm.

Diesmal waren zum gemeinsamen Judotraining auch die befreundeten Vereine der Umgebung eingeladen und so war die Judomatte richtig voll. Alle Kinder hatten die Möglichkeit, mit neuen Partner zu trainieren und ihre Kräfte und Judotechniken zu messen.

Der erfahrene Bundesliga-Kämpfer und Bezirkstrainer, Kim Ruf, leitete das Training an.

Nach einem Mittagessen im DaRino standen Spiel und Spaß außerhalb der Judomatte an und die Kinder konnten nachmittags ihre Fitness bei einem Ninja-Warrior-Parcour beweisen.



Baden- Württembergische Einzelmeisterschaften Männer und Frauen

Bericht von Tamara Honold und Sarah Dangel

Am 29.09.2019 waren die offenen Baden-Württembergischen Einzelmeisterschaften in Pforzheim.

Die Ulmer Kämpfer konnten folgende Ergebnisse erzielen:

Ana Marija Tokic 3. Platz (-70 kg)
 Daniel Ruf 3. Platz (-81 kg)
 Fabian Daiber (-81kg), Marc Wiechmann (-81 kg) und Robert Mayer (-90kg) haben ebenfalls teilgenommen, jedoch leider keine Platzierung erreicht.

Süddeutsche Einzelmeisterschaften Männer und Frauen

Am 23.11.2019 fanden die Süddeutschen Einzelmeisterschaften statt in Besigheim statt.

Die Ulmer Frauen erreichten folgende Platzierungen:

Yvonne Fink 7. Platz in der Gewichtsklasse -57kg
 Franka Detemple 2. Platz in der Gewichtsklasse -57kg
 Tamara Honol 3. Platz in der Gewichtsklasse -63kg



Süd-Württembergische: Maxim I. holt Gold

Bericht von Ursula Korner

Die Ulmer Wettkampfteilnehmer der Süd-Württembergischen Meisterschaften haben ein erfolgreiches Wochenende hinter sich.

Einzelwettkampf:

In der Altersklasse u12 fanden die Einzelmeisterschaften statt, hier konnten sich fast alle Ulmer Teilnehmer Medaillen sichern, zuvor mussten sich die Kinder über die Bezirksmeisterschaften für diese Ebene qualifizieren.

Maxim I. wurde Süd-Württembergischer-Meister, Vize-Meister wurden Ines und Johanna K., Bronze ging an Amalia und Mihailo, Dominik wurde 7.

Die nächsten Ebene, die Württembergischen Einzelmeisterschaften der U12 fanden kurz darauf in Nürtingen statt und sind die höchste Ebene, die in dieser Altersklasse erreicht werden kann.

Die vier Ulmer erzielten folgende Platzierungen:

Maxim I. erkämpfte sich die Bronzemedaille; Johanna K. wurde 5., Ines D., 7. und Mihailo M., 9..



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

Mannschaft:

Am selben Tag fanden noch die Süd-Württembergischen Mannschaftsmeisterschaften der Altersklasse u10 statt, die höchste Ebene in dieser Altersklasse. Die Ulmer Jungs kämpften einen wahnsinnigen Wettkampftag und sicherten sich den Süd-Württembergischer Meistertitel, nachdem die Mannschaft die Woche zuvor bereits Bezirksmeister wurde. Wir sind sehr stolz und gratulieren von Herzen.

Offene Baden-Württembergische:

Valery gewinnt Bronze

Obwohl er zum jüngsten Jahrgang seiner Altersklasse gehört, konnte sich Valery in seinem ersten u15 Jahr die Bronze Medaille auf den offenen Baden-Württembergischen Meisterschaften erkämpfen. Super Leistung! Auch seine Trainingskollegen Michael und Alexander gingen an den Start, hatten aber bei diesem Wettkampf kein Glück. Alle drei trainieren derzeit äußerst motiviert und fleißig, so dass wir Trainer zuversichtlich auf die kommenden Wettkämpfe blicken können.



Mannschaft U10 Süd- Württembergische



Mannschaft U10 1. Platz



Valeriy gewinnt Bronze

Aufstieg der Männer in die Landesliga

Bericht von Stefan Nagel

Dieses Jahr trat die Ulmer Männermannschaft in der Bezirksliga an, nachdem wir uns letztes Jahr gemeinschaftlich entschlossen haben, uns aus der Württembergliga zurückzuziehen.

Am ersten Kampftag in Kirchheim hatten unsere Männer drei Begegnungen gegen die Mannschaften JSV Tübingen, Nürtingen 2 und gegen FA Göppingen.

In der ersten Begegnung gegen JSV Tübingen gewannen unsere Männer mit 3:2,

wo auch Christian Eisenkolb mit auf die Matte ging und somit sein Debüt bei der Männermannschaft gab.

Die zweite Begegnung war gegen die JV Nürtingen 2 wo unsere Männer klar mit 4:1 gewannen und jeden Kampf vorzeitig mit Ippon für sich entschieden.

In der letzten Begegnung kam es zu einem hitzigen Derby gegen FA Göppingen trotz starker Leistung von Daniel Ruf und Robert Maier mussten unsere Männer sich mit 3:2 gegen die Göppinger geschlagen geben.

Nach dem ersten Kampftag lag die Ulmer Männermannschaft punktgleich mit dem JV Nürtingen auf dem 2.Tabellenplatz.

Der zweite Kampftag begann schon mal sehr gut, da die Ulmer Männermannschaft mit 13 Kämpfern nach Horb am Neckar gereist war, wo die Männer nochmal die Tabellenspitze angreifen wollten.

Am zweiten Kampftag hatten die Männer zwei Begegnungen gegen TSG Reutlingen 2 und JC Horb 2.

Die erste Begegnung gegen TSG Reutlingen 2 gewannen unsere Männer souverän mit 5:0.

In der zweiten Begegnung traten unsere Männer gegen JC Horb 2 an und konnten gleich an die gute Leistung aus der ersten Begegnung anschließen. Sie besiegten die Männer der JC Horb 2 fast genauso souverän mit 4:1.

Nach diesem zweiten sehr starken Kampftag unserer Männermannschaft sind unsere Männer gleich Meister in der Bezirksliga geworden und somit in die Landesliga aufgestiegen.

JUDO

Für den VfL Ulm kämpften:

- 66 kg Zaur Ramanov
- 73 kg Fabian Daiber,
Christian Eisenkolb,
Kim Ruf
- 81 kg Daniel Ruf,
Tim Fritzmann,
Marc Wiechmann

- 90 kg Robert Mayer
 - +90 kg Daniel Wenk,
Nemanja Milovanovic,
Nebojsa Milovanovic
- Mannschaftsbetreuer:
Tobias Chaloun, Peter Schäfer



Karate rockt Nijmegen - 16. - 19.07.2019

Bericht von Uwe Schilling

Als sich die Karateabteilung auf das Sommercamp freute und sich darauf vorbereitet hat, fuhr ich in die Niederlande um dort am Nijmegen-Marsch teilzunehmen. Dies ist der größte Volksmarsch der Welt. Es sind jedes Jahr unzählige Bewerber, es werden „nur“ 47000 Starter zugelassen. Mit etwas Glück bekam ich für dieses Jahr eine Starterlaubnis. Am Sonntag, den 14.07.19 fuhren wir dann um 08:00 Uhr in die Niederlande.



Da in Nijmegen die Hotels zu diesem Zeitpunkt auf Jahre hinweg ausgebucht sind, bezogen wir unser Quartier in Arnhem, der Provinzhauptstadt von Gelderland. Den geschichtsträchtigen ist Arnhem durch den Film, „Die Brücke von Arnheim“ bekannt.

Montag dann mit dem Zug nach Nijmegen, ca 20 Minuten Zugfahrt, dort dann Anmeldung und kleiner Spaziergang durch Nijmegen.

Am Dienstag ging es dann endlich los. 04:30 Uhr aufstehen, Katzenwäsche, Frühstück im Hotel, alle haben sich auf den Nijmegen-Marsch eingestellt. Da die 50er Läufer schon um 04:00 Uhr starten, gibt es im Hotel die ganze Nacht hindurch Frühstück. In meiner Altersgruppe lief ich die 40 km Strecken, Startzeit einmal 04:45 Uhr und einmal 05:45 Uhr, jeden Tag im Wechsel. Da wir aus dem Ulmer Bereich drei 40er Läufer waren, aber in zwei Gruppen aufgeteilt waren, entschieden wir uns, zusammen zu laufen, auch wegen der Zugabfahrt in Arnhem um 05:25. So starteten wir um 06:00 Uhr. Man kann immer später starten, darf aber nicht vor seiner offiziellen Startzeit starten. Am ersten Tag ging es über die Waal (Die Waal ist der südliche und breitere der beiden großen Mündungsarme des Rheins in die Nordsee). Dann durch die Landschaften der Niederlande, durch Ortschaften, überall Musikkapellen.



In den jeweiligen Orten ist dann richtig Volksfeststimmung.

Nach knapp 40 Kilometer Laufleistung wieder über die Rheinbrücke zurück nach Nijmegen. So war der erste Tag geschafft.

Am zweiten Tag ging es erst ein- einhalb Stunden durch Nijmegen, schon in aller Frühe standen hunderte von Zuschauern am Straßenrand und jubelten uns zu, richtige Partystimmung. Die erste kurze Pause an einem Eierhof, wo sich auch viele zum Frühstück ein paar Eier kauften. Dann entlang der Waal, bei bestem Wetter machte das Laufen richtig Spaß. Es ging wiederum durch einige Orte, wo man überall bejubelt wurde. Über den Hafen von Nijme-

gen ging es zurück zum Ziel. Auch der zweite Tag geschafft.

Der dritte Tag folgt sogleich, wieder aus Nijmegen raus, der Maas entlang. Gegen Mittag dann entlang der deutsch-niederländischen Grenze durch leicht hügeliges Gelände wieder nach Nijmegen zum Ziel.

Kurz vor dem Ziel ein riesiges Fass gefüllt mit eisgekühlten alkoholfreien Bierdosen, tolle Idee, den Zieleinlauf vor Augen und in der Hand eine Dose Bier.

Auf zur letzten Etappe, der vierte Tag. Wieder raus aus Nijmegen, dann eine sehr lange Strecke auf einem Deich entlang der Maas, nach der Hälfte der Strecke waren wir fast im Zielgebiet, aber zu früh gefreut, am Ziel vorbei, über eine Pontonbrücke (eine vom Militär aufgebaute Behelfsbrücke aus aneinandergereihten Schwimmelementen). Am Maas-Waal-Kanal entlang aus Nijmegen raus.

Dann ging es richtig los, die letzten 10 km auf der Via Gladiola (Straße bis ins Ziel).

Die Straße war links und rechts mit Absperrungen versehen, die Läufer und Publikum trennte, ca. 140.000 bis 180.000 Zuschauer jubelten uns zu und feuerten uns an.



Vor dem Krankenhaus, am welchen wir vorbei liefen, wurden die Schwerkranken im Krankenbett an den Straßenrand geschoben, auch sie jubelten uns zu.

Ein sehr emotionaler Moment, wenn man die krebserkrankten Kinder, durch die Chemotherapie kahlköpfig, in ihren Krankenbetten sieht und diese Kinder einem zujubeln und sich freuen.

Ein einmaliges Erlebnis.

Der letzte Tag, war auch die längste Etappe mit 42,5 km, nach knapp acht Stunden war auch diese Strecke bewältigt, und es ging müde aber glücklich durchs Ziel.

Wer diesen Viertagesmarsch bewältigt hat, bekam dann den 4 DAAGSE Orden, für die Militärs ein offizieller Orden, der an der Uniform getragen werden darf. Für uns Zivilisten eine nette Bestätigung der vollbrachten Leistung.

Da am letzten Tag um 18:00 Uhr das offizielle Ende des Nijmegenmarsches ist, (wer später ins Ziel kommt wird nicht gewertet) beginnt anschließend die große Party.

Nijmegen hat ca. 180.000 Einwohner, es kommen aber zur großen Party zwischen 2,4 und 4 Millionen Gäste, die dort abfeiern.

Am Samstag dann Rückreise nach Ulm und dann die Beine pflegen, die gesamte Laufleistung waren 161 km, da die Strecken nicht immer exakt 40 km sind.

Ein ganz toller Event und ein wahnsinniges Erlebnis.



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

**WIR SUCHEN
DICH!**

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

Orthopädietechnik-Mechaniker/in

Orthopädieschuhtechniker/in

Kauffrau/mann für Büromanagement

Kauffrau/mann im Einzelhandel

Sommercamp 2019 - Selbstverteidigung mal anders - 19. - 21.07.2019

Bericht von Alara Sönmez

Das Schuljahr neigt sich langsam dem Ende zu. Die Wochenenden werden ohne die vielen Klassenarbeiten und Hausaufgaben gefühlt immer länger. Was gibt es da Besseres als das letzte Wochenende vor den lang ersehnten Sommerferien in einem Camp zu verbringen? Nichts natürlich. Also machten sich auch dieses Jahr viele Karatekas voller Neugier und Vorfreude auf zu dem diesjährigen Sommerncamp.

Am Freitag wurde das Camp nach dem Einrichten im Dojos direkt mit einer Trainingsstunde eröffnet, die Jacqueline abwechslungsreich gestaltet hat. Vier Teams, vier Reifen, jede Menge „Schätze“ (Pratzen und Co.) und das Ziel, so viele Schätze wie möglich von den anderen Teams zu klauen und somit für sich zu beanspruchen. Natürlich alles gegen die Zeit, die mit jeder Runde kürzer wurde.

Nach einer wohlverdienten Pause gab es als Willkommensessen Pizza für jeden von dem benachbarten Restaurant und danach wurde es auch schon Zeit für die Überraschung, die uns von den Trainern erfolgreich verheimlicht wurde.



Nach einem kurzen Fußmarsch standen wir auch schon vor der Xtreme Jump Anlage Ulms. Dort angekommen, stürzten sich die Karatekas und Foschy auf die Trampoline. Zur weiteren Auswahl gab es Schnitzelgruben für Saltos, eine Boulderwand und das beliebteste Highlight: die „Gladiatorenarena“. Hier konnten zwei Spieler mit großen zylindrischen Pratzen als Schwertersatz ihre Kräfte und Techniken messen, indem sie versuchten, den anderen von einem Balken in die Schnitzelgrube zu stürzen.

Nach diesem tollen Event konnte jeder den Abend so ausklingen lassen, wie er wollte: mit Pezzibällen hüpfen, auf der Tafel des Dojos kreativ werden oder mit Schwimnudeln eine abgewandelte Art des Fechtens üben.

Am Samstag übten wir im zweiten Training verschiedene Selbstverteidigungstechniken an der Pratze, wobei von Ellenbogenstößen bis einer stockartige Waffe ausweichen alles dabei war. Um diese Techniken besser verinnerlichen zu können, haben sich die Trainer und einige weitere erwachsene Karatekas mit Pratzen

bewaffnet auf einer Wiese mit Büschen versteckt. Durch diesen Parcours wurden dann die Schüler nacheinander geschickt. Dadurch, dass sie nicht wussten von wem, wann, wo und womit sie angegriffen werden, war diese Übung besonders realitätsnah und gab den Karatekas auch ein ehrliches Feedback ihrer Fähigkeiten.

In der zweiten Trainingseinheit wurde in der großen Halle trainiert, die Jacqueline mit verschiedenen Kummiformen gestaltete.

Nach einer weiteren Pause ging es weiter mit dem „Kleinen Samurai“, der jedes Jahr im Camp gemacht wird.



Dabei müssen die Karatekas verschiedene Kategorien aus der Leichtathletik absolvieren, die von Liegestützen und Sit-Ups bis hin zu einem Langlauf reichen. Auch dieses Jahr erbrachten alle Teilnehmer eine super Leistung und feuerten sich gegenseitig motivierend an.

Nach diesem trainings- und bewegungsintensiven Vor- und Nachmittag wurden das anschließende Grillen und der DVD-Abend der perfekte Ausklang dieses Tages.

Am Sonntag, dem letzten Tag dieses Camps, wurde nochmals der Fokus auf die Selbstverteidigung gelegt. Im Training wurden diesmal Kniestöße, Tritte und Techniken mit offener Hand geübt und am Bob verinnerlicht. Das Highlight dieses Trainings bot Foschy im Anzug des „Schwarzen Mannes“. Der „Schwarze Mann“ ist ein Schutzanzug, der den gesamten Körper inklusive Kopf durch einen Helm gegen Tritte und Schläge schützt.

Nacheinander wurden die Karatekas vom Schwarzen Mann angegriffen und durften sich voll auf ihre Reflexe verlassen. Ohne aufpassen zu müssen, dem Gegenüber wehzutun, konnte man sich verteidigen und so



den Ernstfall sehr gut trainieren. Man konnte gut beobachten, wie die Schüler immer sicherer wurden, wie sich die Schläge, Tritte und Konzentration verbesserten und nicht zu vergessen, der Spaßfaktor in die Höhe schoss. Dieses Training beendete das diesjährige Sommercamp, welches wieder ein voller Erfolg war. Vielen Dank an Jacqueline und Foschy, die durch die perfekte Organisation, Planung und nicht zu vergessen die riesige Motivation, uns allen ein unvergessliches Sommercamp ermöglicht haben.



7. Int. KVBW-Arawaza Trainingslager

Bericht von Reinhard Foschum

Ich fühlte mich nach dem Training der letzten Wochen soooo alt, als ich mit meiner Tochter Ina im Morgengrauen nach Langenau zum Internationalen Sommercamp des Baden-Württembergischen Karate Verbands fuhr. Die Vorfreude, mit einigen hundert Karatekas bei den besten Trainern der Welt zu trainieren ließ dann aber die Wehwehchen verblassen. Um den Tag auszunutzen, hatte ich extra Urlaub genommen. Mit Stöcken und Tonfas bewaffnet, standen wir dann in der Halle und warteten gespannt auf den Kobudo Großmeister Measara.

Da viele recht unbedarft und ohne Waffen zu der Waffeneinheit kamen, musste das vorhandene Arsenal auf alle aufgeteilt werden. Danach improvisierte Meister Measara mit Unterstützung von Sensei Fröhlich mit den wenigen Waffen und wir lernten verblüffende Anwendungen mit Tonfas und dem Langstock Bo und konnten von seinem tiefen Wissen zu den traditionellen Hintergründen profitieren.

Nach einer kurzen Pause bekamen wir dann bei Bundestrainer Karmitosos einen Eindruck was es heißt,





wenn eine rappelvolle Halle von Trainierenden das gleiche Ziel haben, ihr Karate zu verbessern. Sensei Karamitsos legte als Schwerpunkt Wert auf Bewegungsoptimierung am Beispiel der Kata Kanku Dai.

Dem eher statischen Kata Training folgte dann ein hoch dynamisches Kampftraining bei dem österreichischen Nationaltrainer Daniel Devigli. Regelrecht freigebrannt nach den Aufwärmübungen, konnten wir dann bei den Übungen zum Ausweichen und peripheres Wahrnehmen, die Sau rauslassen :-)

Viele dieser Ideen sind bereits für mein Training eingeplant ;-)

Gestärkt und ausgeruht nach der Mittagspause konzentrierten wir uns mit Weltspitzentrainer Campari auf die ursprünglichen Ausführungen und Anwendungen der Kata Enpi. Campari faszinierte auch dieses mal mit seinen präzisen Techniken.

Besonders gespannt waren wir auf den Japanischen Nationaltrainer Nishimura und Weltmeister Uchida. Die erste Herausforderung war dann auch schon das Angrüßen, bei dem Sensei Nishimura auf den original japanischen Text bestand, bei dem viele überfordert waren. Bei den folgenden Faust und Fuß Kombinationen wurde klar, warum er für die japanischen Kämpfer verantwortlich ist. Alles wurde in hoher Frequenz und Geschwindigkeit trainiert. Von seinen kreativen Übungen werden meine Schüler in Zukunft auch profitieren. Das Thema der zweiten Hälfte war unter Sensei Uchida aufeinander aufbauende Fußtechniken. Für meine Hüfte waren vor allem die Tritte zum Kopf wegen meines ca 2 Meter großen Partners eine Herausforderung. Zum Glück hatte ich für die Finaltechnik, dem Skorpion-Kick mit Überschlag, wieder meine Tochter als Partner.

Danach hieß es schnell die Halle wechseln. Rudi Eichert bot eine Fortbildung für Trainer mit dem Thema aktuelle Wettkampftechniken und deren didaktischer Aufbau an. Anfangs tat ich mir als „Old School Kämpfer“ schwer mit den ungewohnten Ausführungen, lernte dann aber die Vorteile zu schätzen, was ebenfalls in meinen nächsten Kumi- teinheiten thematisiert wird.

Nach den 7 Stunden Training war dann ein toller Tag mit vielen neuen Eindrücken zu Ende und meine Zip- perlein, die ich morgens noch hatte, waren wie weggeblasen. So etwas müsste es eigentlich auf Kranken- schein geben.

Am nächsten Tag absolvierte Ina das gleiche Pensum und hatte da- bei unsere Dan Anwärtlerin Tamara als Partner an ihrer Seite.

Rechtsanwältin Rita Boecker

Tätigkeitsschwerpunkte:

Familienrecht

Erbrecht

Wirtschaftsrecht

Arbeitsrecht

Allgemeines Zivilrecht

Verkehrsrecht

Termine nach Vereinbarung

Haslacher Weg 83 Einkaufszentrum) 89075 Ulm-Böfingen

Tel.: 0731/176 79 74

Fax: 0731/26 40 02 22

DKV Tag 2019

Bericht von Reinhard Foschum

Der deutsche Karate Verband führt jedes Jahr einen DKV Tag durch. Dieses Mal nicht irgendwo in der Republik, sondern in Ludwigsburg, quasi vor unserer Haustür.

Als besonderes Highlight war eine Delegation der höchst dekoriertesten Meister aus Okinawa, dem Mutterland des Karate angekündigt. Darunter Zenpo Shimabukuro, 76 Jahre und Naonobu Ahagon, 79 Jahre, beide haben mit dem 10. DAN die höchste Graduierung, die im Karate vergeben wird!



Giuseppe, Julia aus unserem Partnerverein in Lindau und ich fuhr deshalb mit einer riesigen Vorfreude dort hin.



Naonobu Ahagon, 79 Jahre (10. Dan Hanshi) und Reinhard Foschum li, Giuseppe Severino re

Den Anfang machte der Landes-trainer Köksal Cakir mit einer hoch-interessanten Zeitreise des Wett-kampfes. Anhand von Filmen aus den Anfängen bis heute, wurde die Entwicklung aufgezeigt und die verschiedenen Entwicklungsstufen eifrig trainiert.

Danach kamen die 5 Okinawa Meister, die von Meister Measara umterstützt wurden und stellten uns ihre unterschiedlichen Karatestile vor.

Kurz gesagt waren wir begeistert, mit wie viel Energie und Wissen uns die fast 80jährigen unterrichteten.

Die gewonnenen Erfahrungen werden eine kostbare Bereicherung für das zukünftige Karatetraining sein.



Kaempfen gestern und heute



Narihiro Shinjo (8. Dan)

Sonne, Strand, Meer, Karate und 2. DAN für Ina Foschum - 11.10.2019

Bericht von Reinhard Foschum

Als ich auf der Suche nach einem geeigneten Prüfungstermin zum 2. Schwarzgurt für meine Tochter die Ausschreibung zu einer Woche Kampfkunst deluxe auf Mallorca in

die Hand bekam, war ich sofort begeistert. Zudem bestand die Möglichkeit, die Prüfung bei den erfahrensten und höchst dekorierten Kampfkunst Meistern Deutschlands abzulegen.



Kurz gesagt, unsere Erwartungen wurden weit übertroffen. Das Karate Hotel mit phänomenalem Meerblick, lag direkt am Strand und der Trainingsraum direkt über die Straße.

Los ging es bei Sonnenaufgang mit Qigong am Strand, dann Frühstück, Karate am Strand, Kyusho Jitsu*, ab ins Meer, chillen am Strand, Karate in Kleingruppen, Austausch mit Kampfkunst Verrückten aus ganz Deutschland....wir waren im Kampfkunst Himmel...eine Woche lang.... geil...

Am Ende der Woche konnte dann Ina vor der Prüfungskommission Fritz Oblinger (8. DAN), Lothar J. Ratschke (8. DAN), Albert Patzelt (5.DAN) zeigen, was sie sich in den letzten Monaten hart erarbeitet hat. Am Ausgang hatte ich nie Zweifel, war dann aber richtig stolz, als Fritz Oblinger Ina für ihre tolle Leistung bei der erfolgreichen Prüfung lobte. Wir genossen am Abflugtag das letzte Karate Training am Strand noch einmal in vollen Zügen und sogen die Eindrücke in uns auf. Der Sand, die Sonne, das Meer, die tollen Trainingspartner, die unglaublichen Trainer,



all diese Eindrücke nahmen wir nach Deutschland mit und waren uns einig, dass es nicht das letzte Training auf Mallorca war.

* Kyusho Jitsu bedeutet vereinfacht, das kämpfen mithilfe von Vitalpunkten

Böfingen in Bewegung

Bericht von Jacqueline Andratschke

Jede Woche sind unsere Mitglieder in Böfingen in Bewegung. Beim wöchentlichen Training geht es neben den Karatetechniken vor allem um Kraft, Koordination, Bewegung und Präzision.

Einen kleinen Teil von unserem Training haben wir auch diesmal den Besuchern des Stadtteilstestes „Böfingen in Bewegung“ nah gebracht. Wie jedes Jahr gab es bei unserem Stand einen kleinen Mitmachparkour, welcher von Klein und Groß absolviert werden konnte. Dabei hatten die Teilnehmer die Möglichkeit, ihre Koordination an unseren Koordinationsleitern zu testen. Was ganz einfach aussieht, kann dann manchmal auch ziemlich knifflig werden. Die eigene Muskelkraft und Stärke konnten dann alle bei unseren Kraftübungen zur Schau stellen. Und was wäre eine kleine Karatestunde ohne Tritte und Schläge? Auf unseren Pratzen durfte dann jeder Teilnehmer Fauststöße und auch verschiedene Fußtritte ausprobieren. Manche konnten davon gar nicht genug bekommen und schauten während des Aktionstages immer wieder an unserem Stand vorbei.



Dieses Jahr hatten wir uns auch dazu entschieden, nach einer längeren Pause mal wieder eine Vorführung auf der Bühne zu veranstalten. Die Vorbereitung dazu fand in unserem regulären Training und einigen Extrastunden statt. Von Gelbis Schwarzgurte waren alle Stufen vertreten. Wir wollten dem Publikum die Entwicklung eines Karatekas vom „kleinen“ Gelbgurt zum Meister vorstellen. So haben wir die Grundschule, die Katas und das Bunkai aus unseren verschiedenen Stufen gezeigt. Vor allem die Partneranwendungen fanden großen Anklang beim Publikum. Von Klein bis Groß wurde ein tolles Karate vorgestellt. Und die spektakuläre Fallschule von Foschy wird vielen noch lange in Erinnerung bleiben.

Ohne die zahlreiche Unterstützung unserer Mitglieder wäre diese Präsentation unseres Vereines nicht möglich. Sowohl unsere Teilnehmer an der Vorführung, sowie alle Helfenden an unseren Stationen haben eine tolle Arbeit geleistet und wir sind stolz darauf, dass wir uns auch dieses Jahr wieder vorbildlich bei „Böfingen in Bewegung“ präsentieren konnten.

Vielen Dank an alle!



9 Wettkämpfer*innen beim ROBA- Cup in Maulbronn - 09.11.2019

Bericht von Simon Leinmüller

Nach kurzer Schlafphase rieben wir uns schnell den Schlaf aus den Augen und starteten um 5.30 Uhr in Richtung Maulbronn, um unser Können in den Bereichen „Kata“ und „Kumite“ beim Klostercup in Maulbronn zu zeigen. Beschwingt und voller Elan kamen wir nach knapp 2 Stunden Fahrt an. Als alle die richtigen Wettkampfgürtel in blau und rot gefunden hatten, ging es für den Bereich Kata los. Volle Konzentration, Präzision und Anstrengung waren gefordert, denn unser Motto war, „wer gewinnen will, muss erst ein-

mal an uns vorbei“. Was dann auch für die meisten unserer Gegner ein unlösbares Problem darstellte.

Nach der Mittagspause konnten unsere Athleten ihr Können im Kumi-te zeigen und auch hier galt wieder unser Motto. Schwere Wettkampfgegner auch aus anderen Karate-Stilen warteten auf unsere Athleten – hier war das gesamte Können und Improvisationsvermögen sowie Kampfgeist gefordert.

Es war ein tolles Miteinander, wie sich die VfL'er vor, während und nach den Wettkämpfen einander unterstützt und Mut gemacht haben. Auch knüpften einige nach den Kämpfen kameradschaftliche Kontakte zu ihren Wettkampf-Gegnern. Ina hatte zudem ihren ersten Einsatz als Kampfrichterin, den sie souverän und fair meisterte.

Wir Teilnehmer*innen danken unseren Trainern herzlich für die intensive und sehr gute Vorbereitung auf die und das Coaching während der Wettkämpfe.

Obwohl es für fast alle VfL-Karatekas der erste Wettkampf war, konnten sie in ihren jeweiligen Altersklassen hervorragende Platzierungen erreichen:

Athlet*in	Kata	Kummite
Giuseppe	2. Platz	1. Platz
Niklas	1. Platz	
Simon	1. Platz	
Alara	2. Platz	3. Platz
Diyar	2. Platz	2. Platz
Oskar	2. Platz	
Tamara	3. Platz	
Milan	3. Platz	toll gekämpft - Respekt :-)

Neckar- Cup in Oberndorf – erneut ein großer Erfolg für die VfL-Athleten aus Ulm - 23.11.2019

Bericht von Simon Leinmüller

2 Wochen nach dem Roba- Cup in Maulbronn ging es für uns Athlet*innen des VfL wieder in aller Frühe auf einen Wettkampf. Nach knapp 2- stündiger Fahrt erreichten wir unser Ziel Oberndorf am Neckar und nahmen uns vor, auch dieses

Mal wieder unser Bestes in den Bereichen Kata (stilisierte Form des Kampfes) und Kumite (Zweikampf) zu geben.

Dieses Mal warteten auf uns deutlich mehr Gegner aus mehr Dojos in allen Disziplinen, was uns zusätzlich anspornte.

Nach sehr kurzem Aufwärmen begannen schon die Kata- Wettkämpfe, bei denen wir wahrlich alles geben mussten, um Platzierungen zu erreichen.

Nachmittags traten einige unserer Athlet*innen im Kumite an und zeigten auch hier engagierte, starke und erfolgreiche Leistungen, bei denen das ganze Können und viel Kampfgeist gefragt war. Zum Glück gab es nur kleinere Verletzungen.

Ina hatte wieder einen Einsatz als Kampfrichterin, den sie engagiert und fair meisterte.

Durchweg beachtliche und sehenswerte Leistungen wurden mit zahlreichen Pokalen und Platzierungen belohnt. Die Heimfahrt dauerte - auch wegen des Gewichtes des gewonnenen Edelmetalls - ein bisschen länger.

Wir danken unseren Trainer*innen für die intensive, individuelle und sehr gute Vorbereitung auf die Wettkämpfe. Ihr habt uns ein großes Stück voran gebracht!

Platzierungen:

Athlet*in	Kata	Kumite
Giuseppe	1. Platz	1. Platz
Niklas	1. Platz	1. Platz
Simon	1. Platz	
Alara		2. Platz
Diyar	3. Platz	
Merlin		2. Platz
Milan	3. Platz	
.....	Gratulation	

Und noch ein dickes Lob an Milan und Diyar, die sehr, sehr gut gegen viel größere Gegner im Kumite gekämpft haben und zum Teil erst mit dem Schlusspfeiff mit viel Pech verloren haben.

Alara und Tamara hatten in ihren Kata Gruppen leider überragende Gegner und ein großes Starterfeld, in der jeder winzige Fehler den Sieg kostete. Sie konnten dennoch sehr gute 5. Plätze erreichen- wir sind stolz auf eure Leistung.

Hanbo Fortbildung Lindau 18.08.2019

Bericht von Reinhard Foschum

An einem Sommersonntag bei besten Wetter nach Lindau und nebenher noch mit Budo Freunden trainieren, ist für einen Vollblut Kampfsportler das Höchste :-)

Eingeladen wurden wir vom Lindauer Karate und Jiu Jitsu Verein. Sie konnten kurzfristig den hochkarätigen Experten der Waffenkünste Okinawas, Rainer Seibert für einen Lehrgang gewinnen.

Giuseppe und ich fuhren dann auch voller Vorfreude mit unseren Familien an den Bodensee um uns mit dem Hanbo fortzubilden. Hanbo heißt übersetzt "halber Bo". Der Langstock Bo hat eine Länge von ca 1,80 Meter. Folglich ist der Hanbo ein ca 90cm langer Hartholzstock. Für Karatekas wie uns war der Hanbo sehr ungewohnt. Unter der sachkundigen Anleitung von Rainer kamen wir allerdings sehr schnell mit dieser Waffe zurecht. Als erstes waren Wirbel- und Handlungsübungen auf dem Programm und gingen dann in Partnerübungen mit Angriff und Abwehrtechniken über. Als Herausforderung stellten sich dann aber die Hebeltechniken heraus.



Von unseren zuschauenden Familienangehörigen ernteten wir dann auch reichlich Mitleid bei den schmerzhaften Anwendungen. Den Rest des Tages konnten wir dann im sonnigen Lindau genießen. Ein Tag, der sich absolut gelohnt hat.



Karate Herbstprüfung 2019

Bericht von Reinhard Foschum

Gratulation an alle Karatekas, die sich der Gürtelprüfung im November stellten und allesamt mit hervorragenden Leistungen bestanden haben.

Respekt auch für den fleißigen Trainingseinsatz in der Vorbereitungszeit.

Viel Spass im Training mit den neuen Gürteln :-))



Unsere Kegelbahnen werden renoviert von Reinhard Ruegenberg

Lange hatten wir das Vorhaben mit uns herumgetragen. Unsere Kegelbahn war arg in die Jahre gekommen. Der Bahnbelag hatte Sprünge und Aufbrüche, an den Rändern ringsherum brachen Stücke heraus. Irgendwann würde es passieren, dass die Anlage nicht mehr für den Sportbetrieb abgenommen wird. Das wäre dann unser Ende gewesen, soweit durfte es nicht kommen. Die Anlage vom Hersteller Funk überholen zu lassen, käme sehr sehr teuer. So entstand die Idee, selbst Hand anzulegen. Und glücklicherweise haben wir mit unserem Mitglied Werner Ramspeck jemanden, der für unser Vorhaben die Initialzündung leistete. Durch ihn kamen wir nicht nur günstig an die benötigten Materialien, sondern vor allem an das Wissen, diese zu verarbeiten. Die Idee war, einen neuen Belag auf den alten aufzugießen. Vorher ist der alte Belag so vorzubereiten, dass er mit dem neuen eine untrennbare Verbindung eingeht. So haben wir bestellt, was nötig war.

Schleppen war angesagt, als das alles angekartt wurde. Säckeweise sandiges Material, große Kübel mit Kunstharz und chemische Härter nebst Zubehör und Werkzeug warteten auf dem Parkplatz auf Anpacken und Hinabtragen. Es war dann doch eine imposante Menge, die sich im Raum der Kegelbahn stapelte und der Respekt vor der Aufgabe wuchs. Oje, so viel, das alles sollen wir verarbeiten, hoffentlich geht das mal gut.

Im ersten Schritt musste alles Wachs der Vergangenheit herunter. Danach kamen alle ausgebrochenen Stellen heraus, denn auf losem Untergrund kann kein Neubelag aufgetragen werden.



Fast die gesamte Kegelabteilung war an der Renovierung beteiligt, nicht alle davon sind auf dem Bild zu sehen.

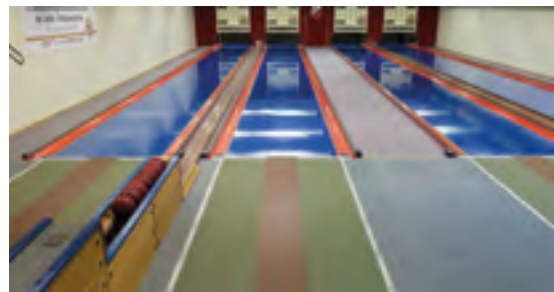
Wir wollten das mit dem Winkelschleifer angehen, das haben wir aber schnell gelassen. Nach einer halben Bahn (!) enthielt die Luft so viel Staub, dass kein Aufenthalt in dem Raum mehr möglich war, da half auch keine Atemschutzmaske. So ging es nicht. Die Lösung war dann, schadhafte Stellen mit Hammer und Meißel abzuschlagen. Das war deutlich besser, man lernt ja mit der Aufgabe.

Damit das flüssige Harz nicht seitlich in die Kugelrinnen läuft, wurden Leisten montiert. Die Kugellauffläche ist 19,50 m lang, soll auf zwei Seiten mit kleinen Vierkanteleisten versehen werden und das Ganze viermal. Macht 156 Meter Leistenmontage, eine stolze Zahl. Diese Menge an Holzleisten hatte kein Baumarkt auf Lager, da durften wir drei Märkte abklappern. Und natürlich wie es bei Freizeithandwerkern so ist, wird mal etwas vergessen oder zusätzlich benötigt und dann durfte einer losfahren und nachkaufen.

Zum Schluss des ersten Tages kam die Kunststoffspachtelmasse zum Einsatz. Die kleinen und zum Teil richtig großen Abbrüche wurden aufgefüttert und geglättet. Danach ein Haftuntergrund auf die alten Bahnbeläge drauf, und dann Sand darüber gestreut. Der Sand hatte die Nacht über Zeit, mit dem Untergrund eine feste Verbindung einzugehen.

Der zweite Tag stand im Zeichen des blauen Kunststoffes. Die Rohstoffe waren im festgelegten Verhältnis zu mischen: Kunstharz, Aushärter, Entschäumer, Füllmaterial und – die Farbe.

Wir haben uns für ein kräftiges Blau entschieden.



Neue Bahn in Blau

Und dann ging alles am Stück ohne Pause: Anmischen, auf die Bahn tragen, Kübel entleeren, bis zum Rand verteilen, mit der Noppenwalze die Schicht gleichmäßig ausrollen. War der Kunststoff angemischt, gab es ein Zeitfenster zum Verarbeiten, danach begann er fest zu werden. Also blieb gar nichts anderes, als Bahn 1 bis 4 durchgehend zu beschichten. Bahn 1 dauerte am längsten, ab Bahn 2 hatten wir Routine. Am Ende glänzten vier frisch beschichtete Bahnen im strahlenden Blau. Auch wir strahlten in Blau an Kleidung und Händen mit der Bahn um die Wette. Werkzeuge, Teppichboden, Fußboden, Tische, Waschbecken – blau war die Farbe des Tages.

Die Aufgabe war geschafft. Dachten wir. Die Bahn war einige Tage nicht zu betreten, der Belag musste durchhärten. Dann die ersten Kugeln geschoben – und ein Schreck. Die Kugeln fingen an zu springen, sobald sie von der Aufsatzbohle auf den Bahnbelag trafen. Der neue Belag mit einer Dicke von ca. 3 mm wirkte wie eine Schanze. Über alle Bahnen. In dem Zustand wäre die

Anlage für den Sportbetrieb unzulässig. Was also tun?

Bahnbelag und Anlauf mussten angeglichen werden. Da gab es nur eine Lösung – ein neuer Anlauf, leider teuer. Nützt nix, was muss, das muss.

Also Materialien samt Kleber bestellen und wieder einen Arbeitseinsatz festlegen. Sehr sorgfältig und gewissenhaft dann den neuen Belag auf den alten aufkleben, ja nicht schief legen.

Nach einem Tag Wartezeit dann erneut einige Kugel vorgeschoben und siehe da: jetzt stimmt es wieder. Das war die Lösung, wir waren darüber sehr erleichtert.

Unsere Kasse ist auch sehr erleichtert.

Aber jetzt ist die Hauptaufgabe für 2019 geschafft, wir können uns wieder auf den Sport konzentrieren.

Die Megaaufgabe ist bewältigt, die Saison kann kommen.

Ein besonderes Lob gilt unseren zwei Sportkameraden Werner Ramspeck und Michael Ackermann. Werner hatte die Idee und den Mut, sie zu propagieren und umzusetzen. Michael leistete handwerklich enorm viel, routiniert ging er an die Aufgaben, wusste auch immer eine Lösung für Probleme.



Werner Ramspeck – Michael Ackermann



Das Beste für Ihre Gesundheit

gesund+schön



Vertrauen Sie auf **TopService TopBeratung TopPreise**



10% Rabatt

*Mit der **G+S Gesundheitskarte** erhalten Sie **10 %** für nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel **3 %** für Drogerie-Artikel.



Ein Medikament war nicht vorrätig oder Sie können das Haus nicht verlassen? Nutzen Sie unseren **G+S Botenservice**.



Wir sind **TÜV** und **Seniorenfreundlich** zertifiziert

Sammelquittung

Sie erhalten auf Wunsch eine Übersicht Ihrer Arzneimittelausgaben für Krankenkasse oder Finanzamt

Bessere Hilfe

Sie haben den Namen Ihrer Präparate vergessen? Ein Blick in unseren Computer hilft.

Mehr Arzneimittelsicherheit

Sie wollen wissen, wie sich Ihre verschiedenen Medikamente vertragen – wir können es Ihnen sagen.

Befreiungsausweis

Sie besitzen einen Befreiungsausweis? Die einmalige Vorlage während der Gültigkeitsdauer genügt.

Braunland Apotheke

Haslacher Weg 77
89075 Ulm-Böfingen
Tel. 0731/265783
Fax 0731/267810

Besuchen Sie uns auch im Internet:
www.braunland-apotheke.de
info@braunland-apotheke.de



... und Ihre Gesundheit bleibt bezahlbar

Saisonrückblick 2019 der Abteilung Tennis

von Michael Rothe

Rückblick auf die Verbandsspiele

Auch 2019 war die Tennisabteilung aktiv bei Verbandsspielen des WTB (Württembergischen Tennisverbandes) angetreten.

Die Gemischten JuniorInnen haben in der Staffellaiga Platz 3 mit 2 Siegen und 2 Niederlagen belegt und dabei 13 Matches gewonnen (bei 13 verlorenen Matches).

Die Hobby Damen spielten mit 2 Mannschaften in der Staffel. Sie belegten Platz 1 und Platz 2 bei nur 5 verlorenen Matches gegen andere Mannschaften !!!

Das Entscheidungsspiel um Platz 1 gewann VfL 2 gegen VfL 1 mit 4:2.

Die Herren Ü50 spielten in der Bezirksstaffel und belegten Platz 3 mit 3 Siegen und 2 Niederlagen, 16:14 Matches.

Die aktiven Herren spielten ebenfalls in der Bezirksstaffel. Sie belegten Platz 6 mit 2 Siegen und 4 Niederlagen, 11:25 Matches.

Sonstige Events in 2019

Ein erneutes Highlight der Saison war unser Nightfight Turnier am 10. August bei Flutlicht bis weit nach Mitternacht. Nach einem leckeren Buffet von unserer VfL-Gaststätte Da Rino ging es auf die Tennisplätze. Gespielt wurde als Mixed-Doppel. Im Vordergrund stand trotz allem Siegeswillen immer der Spass.



Die Abteilungsleitung und Ansprechpartner der Tennisabteilung

Aktuell ist die Abteilungsleitung folgendermassen besetzt:

Abteilungsleitung:
Frau Christin Böcker

Stellvertreter Tennis und Ansprechpartner

Herr Felix Taubert
Herr Christian Böcker

Ansprechpartner Jugendtraining
Tennis

Frau Birgit Muhsal

Tennistrainer für Einzel- und Gruppenunterricht

Herr Leander Exner
Herr Manuel Sliwa

Alle genannten Personen können unter der Mailadresse

tennis@vflulm.de

kontaktiert werden.

Zugang zu unserer Tennis-Verwaltung/zum Platzbuchungssystem in der Tennishalle: <https://vflulm.ebusy.de>

Die Weihnachtsfeier 2019

Am 8. Dezember fand unsere traditionelle Weihnachtsfeier statt. Bei Lebkuchen, gegrillten Würstchen und etwas Getränken haben wir das Beisammensein genossen. Nach einem lockeren Spielen in der Tennishalle wurde mit Musik weihnachtliche Stimmung verbreitet.



Natürlich hat auch Reinhard Bappert wieder eine Weihnachtsgeschichte aus seinem Fundus gelesen. Still horchten wir seiner Erzählung zu.

Ausblick auf das Jahr 2020

Wir freuen uns bereits jetzt wahnsinnig auf die kommende Freiluftsaison ab Mai 2020.

Auch dann werden wir wieder mit den in 2019 angetretenen Mannschaften an der Verbandsrunde teilnehmen.

Zusätzlich wollen wir mit einer Mixed – Mannschaft an der Hobbyrunde teilnehmen.

Schauen Sie doch einfach bei uns auf einer der schönsten Tennisanlagen der Region

vorbei – Tennis-Interessierte sind herzlich in unserer Abteilung willkommen.



ALTENPFLEGER/IN & HINGUCKER! KOMM INS TEAM HAUS MICHAEL!

Wir suchen Dich!

Ergreif die Chance und starte bei compassio als

Pflegefachkraft m/w/d
Pflegehilfskraft m/w/d

Perspektiven und attraktive Leistungen - das gibt es bei uns.
Wir sind auch in Deiner Nähe. Bewirb Dich jetzt!

Seniorenheim

Haus Michael

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

The logo for compassio, featuring a green curved line above the word "compassio" in a lowercase, sans-serif font.

HipHop

Bericht von Adi Müller

Die „HipHop Minnies“ hatten in diesem Jahr 3 schöne und tolle Auftritte. Schon gleich in der Faschingszeit begeisterten sie die kleinen und großen Narren beim Kinderfasching in der vollen Albhalle in Jungingen. Im April zeigten sie ihr Können auf der „Leben Wohnen Freizeit“, auf der Showfläche von Radio Donau 3 FM und zu guter Letzt bei „Böfingen in Bewegung“ auf der Bühne. Bei allen 3 Auftritten waren die Kinder wieder mit voller Begeisterung dabei und nur dadurch und natürlich auch mit viel Training wurde jeder Auftritt suuuuper, vielen Dank!!! Auch beim Welttanztag, am 29. April 19, waren wir beim Flashmob auf dem Münsterplatz wieder mit dabei. Das waren meine letzten Auftritte, zum Jahresende höre ich mit dem HipHop-Training, nach fast 16 Jahren, auf.

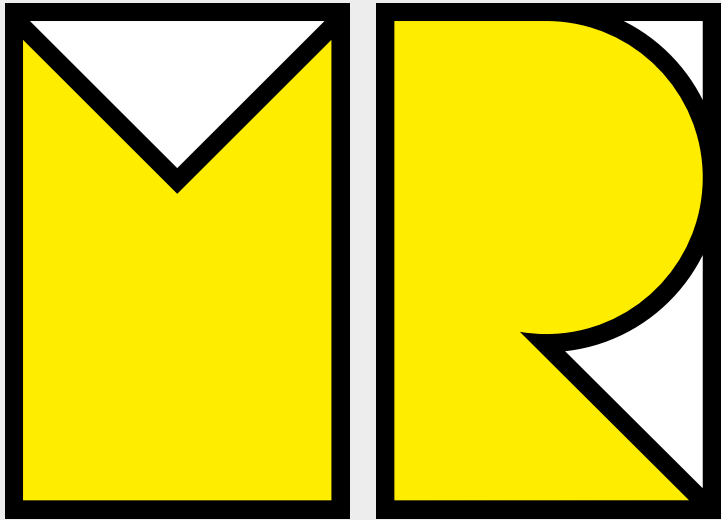
Am Freitag, den 09.01.2004 startete ich um 16 Uhr mit der ersten HipHop-Trainingsstunde. Das Interesse war groß, somit gründete ich nach den Sommerferien eine weitere Gruppe, ab da gab es die „HipHop Girls“ und die „HipHop Kiddies“. Auf Grund

vieler Anfragen für HipHop für noch jüngere Kinder, machte ich nach ein paar Jahren eine dritte Gruppe auf, die „HipHop Minnies“. So konnten Kinder im Alter von 6 – ca.17 Jahren mit Spaß und Freude das HipHop tanzen lernen. Es war eine sehr schöne Zeit, die Trainingsstunden waren meist Traumstunden, so toll und die Auftritte immer super und das waren viele, sehr viele. Beim Kinderfasching, „Leben Wohnen Freizeit“, Teenie Meeting, Welttanztag, „Böfingen in Bewegung“, die waren jedes Jahr ein Muss, dann kamen noch das Landesturnfest in Ulm hinzu, auf der Radio 7 Showbühne.

Damit die Auftritte auch immer toll wurden, alles synchron, musste viel trainiert werden, so kamen noch viele Zusatztrainingsstunden hinzu und zudem, meist in den Ferien, ein Powertraining über 2 Stunden.

Im Laufe der Jahre wurde der Name von den „HipHop Girls“ auf die „Freshbeats“ und später auf die „NoNames“ umgeändert. Im Sommer 2012 hörte ich mit dem Training der „Freshbeats“ auf, mit den „NoNames“ im Sommer 2014 und im

100 JAHRE



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

Ausstellung
Fertigung
Montage

Blaubeurer Straße 33 · 89077 Ulm
Tel. 0731 30539 · www.natursteine-reichardt.de

Sommer 2015 mit den „HipHop Kid-dies“. Jetzt, Ende 2019, mit den „HipHop Minnies“. Für mich war immer das größte Dankeschön, das Lachen in den Augen bei den Kindern, den Spaß und die Freude die sie alle hatten, die Begeisterung.

Ich sage DANKE bei allen Kindern und Jugendlichen, die dabei waren und bei den Eltern für ihr Vertrauen! Bestimmt werde ich mein HipHop und die Kinder sehr vermissen.

Aber es geht weiter mit meinen zwei anderen Kurse hier im Verein, mit „Dance Workout“ und „Body Workout“.

Dance Workout – Move your Body

montags von 20:10 – 21:10 Uhr im Gymnastikstudio

Nach einem fetzigen Warm up werden schrittweise einfache Choreos erarbeitet und im Anschluss auf die passende Musik getanzt. Das Herz Kreislaufsystem kommt in Schwung, die Kondition, die Ausdauer, die Koordination und das Rhythmusgefühl werden gesteigert und verbessert.

Durch das Wiederholen der Schrittfolgen wird die Muskulatur an den Beinen, Armen und Oberkörper gekräftigt. Spaß und Freude ist garantiert und ist ein idealer Ausgleich zum Alltag und Stress!

Ich freue mich auf dich, Adi Müller

Body Workout – Shape your Body

mittwochs 19:15 – 20:15 Uhr im Gymnastikstudio

Eine vielseitige und abwechslungsreiche Stunde mit und ohne Hilfsmittel. Nach dem Warm up werden weitgehend alle Muskelgruppen, wie Bauch, Beine, Po, Arme und Oberkörper mit intensiven und effektiven Übungen trainiert, somit wird die Muskulatur gekräftigt, aber auch die Ausdauer, Kondition und die Beweglichkeit werden verbessert und gesteigert. Mit einem intensiven Stretching klingt die Stunde aus.

Ich freue mich auf dich, Adi Müller



Kinderfasching Jungingen 2019



Freshbeats 2011



HipHop Minnies 2012

NoNames 2013

HipHop Kiddies 2014





Veranstaltungen 2019



Skating – Gruppen 1 und 2

Bericht von Antje Müller

Das ist Maria, unser flotter Neuling auf Skates. Gerade mal 4 Jahre alt und immer mit einem Lachen auf den Lippen, auch wenn die Skates mal schneller sind, als sie selbst und sie unfreiwillig eine Po-Landung hinlegt.



Und nicht nur Maria ist neu in unserer ersten Gruppe, den Anfängern auf Skates: da sind auch Ben, Julius, Ellen, Konrad und Aleksandr.



Leider konnten in diesem Schuljahr einige junge Skater aufgrund von Nachmittagsunterricht nicht mehr kommen. Es ist dann doch immer ein sehr langer Wochenstart und wir haben absolutes Verständnis dafür. Aber nun haben viele andere Kinder, die schon sehr lange auf der Warteliste gestanden haben, die Chance auf Aufnahme bei den Skatern bekommen. Diese Warteliste füllt sich nach wie vor stetig und wir sind bemüht, die Kinder schnell aufnehmen zu können. Trotzdem geht die Sicherheit der bereits bei uns skatenden Kinder vor. Uns stehen nur zwei Drittel der Turnhalle zur Verfügung und wir sind sehr darauf bedacht, dass unsere Stunden unfallfrei verlaufen. Je nach Skate-sicherheit der Kinder und Teilnahme-frequenz füllen wir die Gruppen systematisch auf. Hiermit ergeht ein großes Dankeschön an die Geduld und das Verständnis der wartenden Eltern und Kinder!



Auch unsere 2. Gruppe ist sehr gewachsen: aus der Gruppe 1 aufgestiegen oder auch nach einer „Skaterpause“ wiedergekommen. Die Kinder hier bewegen sich bereits schon sehr gewandt auf Skates. Wir haben sehr talentierte und schnelle Kinder, die sich auf landesweiten Wettbewerben sehr gut behaupten könnten.



Im Februar startet wieder die neue Rennsaison, der Löwencup Baden Württemberg. Wir freuen uns wie jedes Jahr auf diese Rennserie.

In kleinen Wettbewerben haben die Kinder riesigen Spaß und freuen sich auch immer auf Spiel und Freizeit mit den Skatern aus anderen Vereinen.

Wer gern einmal beim Training zuschauen möchte oder Fragen hat: die Kinder trainieren jeden Montag von 16 – 17 Uhr (Anfängergruppe) und von 17 – 18 Uhr (Fortgeschrittene/ Kinder) in der VfL Halle Ulm-Böfingen.

Oder Telefon Antje Müller:
0176-63180015.

Leider reicht für einen kontinuierlichen Fortschritt das Training in der Halle nicht aus. Aber wir haben die Möglichkeit, ab April wieder donnerstags im Freien auf der Bahn im Wiley zu trainieren.

Wer also noch schneller werden und gar von Fitnessskates auf Speedskates umsteigen möchte, darf mich gern ansprechen!

Auch für die Erwachsenen haben wir etwas zu bieten:

Was ist mit euren guten Vorsätzen für das Neue Jahr: mehr Fitness, mehr Bewegung, mehr frische Luft?



Alle, die sich angesprochen fühlen, bereits Inliner fahren können und oder gar bereits ambitioniert sind haben die Möglichkeit, sich bei Helge Rehwald sonntags von 17:00 Uhr – 18:30 Uhr das nötige Know-How zu holen.

Wir trainieren bei schönem Wetter immer im Freien.

Gruppe III Speedskater

Bericht von Claudia Hecht

Mit Vollgas und vielen Erfahrungen aus den Wettkämpfen im ersten Halbjahr ging es weiter Richtung Saisonhöhepunkte, dem Endspurt des Löwencups und des Europacups. Mit großartigen Positionen aus den ersten Wettkämpfen konnte Lorenz Müller an seine Erfolge anknüpfen und sicherte sich fast alle 1. Plätze im Löwencup, der baden-württembergischen Rennserie für Kinder. Svenja Hecht, in dieser Saison jüngerer Jahrgang in ihrer Altersklasse bewies immer wieder ihre Stärke in den Langstrecken und sicherte sich in der Gesamtwertung 2019 den 2. Platz.

Auch in den Europacups in Wörgl, Gera, Geisingen und Ostende konnten Lorenz und Svenja ihre Leistungen stetig verbessern und vor allem viel Erfahrungen mit europäischen Spitzensportlern sammeln und nebenbei noch jede Menge Spaß haben.

Im Juli fand dann unser Heimrennen im Neu-Ulmer Wiley Sportpark statt. Bei strahlendem Sonnenschein starteten ca. 130 Teilnehmer, um sich in den Disziplinen Geschicklichkeit, Sprint und Langstrecken

zu messen. In verschiedenen Altersklassen, von den Jüngsten ab 5 Jahre bis zu den Altersklassen AK 70, reisten die Teilnehmer aus Baden-Württemberg und Bayern, aber auch aus Österreich an. Hochmotiviert absolvierten unsere Starter ihre Wettkämpfe. Lorenz Müller, Fabio Schwarz und Patrick Rippert konnten sich jeweils die Goldmedaillen in ihrer Altersklasse sichern, Svenja Hecht die Silbermedaille, Johanna Schlaud freute sich über ihren tollen 5. Rang. Bei den Einsteigern waren erfolgreich: Emilia Gerth, Siyan Wu, Nina Weiß, Laura Emcke, Nicole Emcke. Toll gemacht!

Trotz des einsetzenden Sturzregens während der Siegerehrung konnten wir uns wieder über einen gelungenen, abwechslungsreichen Tag freuen. Vielen Dank auch an die vielen Helfer und Helferinnen und die zahlreichen Kuchenspenden! Ohne eure Mithilfe sind solche Großveranstaltungen nicht möglich.

Svenja trainierte 2019 bei verschiedenen Bundeskaderlehrgängen mit vielen Topathleten aus ganz Deutschland. Sie konnte sich durch die regelmäßige Teilnahme an den Europacup-Wettkämpfen kontinuierlich steigern und durch ihre tolle Leistung die Bundestrainerinnen überzeugen und wurde für die Kadetten Challenge in Ostende/Belgien nominiert. Bei dieser „Europameisterschaft“ für 13/14 jährige wurden 7 Athletinnen aus Deutschland ausgewählt um im Nationaltrikot zu fahren.

Durch ihre überzeugende Leistung vor allem in den Landstrecken (3000 m – 8000 m) erfüllte sie hier gleich die Voraussetzungen für das Jahr 2020 zur Teilnahme im Bundeskader. Herzlichen Glückwunsch Svenja.

Für unsere Skater ging wieder einmal ein erfolgreiches Jahr zu Ende. An diese Stelle ein dickes DANKE-SCHÖN an unsere Trainerin Antje Müller und unseren Trainer Helge Rehwald für ihren unermüdlichen Einsatz.



Unsere VfL-Stars



Lorenz beim Sprint



Laura Emcke und



Nina Weiß- Konzentration im Parcours



Svenja beim Start in Zandvoorde



Svenja im Vordergrund

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 33 Jahren erwartet Sie auf über 1.200 m² eines der größten u. vielseitigsten Sport- und Gesundheitsangebote Ulms. Erfahrene Trainer u. Therapeuten erwarten Sie. Nutzen Sie unsere 33-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



Gemeinsamer Jahresausflug im Juli 2019

Bericht von Ursula Mayer

Eine Woche vor den Sommerferien fuhr Ilona mit unserer und der Montagsgymnastikgruppe in einem angemieteten, gemütlichen Bus nach Oberstdorf. Gegen 11:00 Uhr erreichten wir unser erstes Ziel. Das für uns gebuchte "Marktbähnle" brachte uns zunächst mit einer Ortsdurchfahrt und einer anschließenden Fahrt durchs Trettachtal zum Christlessee.

Umgeben von Wald, Wiesen und Bergen genossen wir die schöne Fahrt, während wir über die Sehenswürdigkeiten von Oberstdorf und Umgebung informiert wurden. Besonders interessant war es zu erfahren, wie aus einem kleinen, sehr armen Bergdorf ein weltberühmter Skiort werden konnte!

Am See angekommen, konnten wir in einer sehr gemütlichen Gaststätte vorbestellt unseren Hunger und Durst stillen.

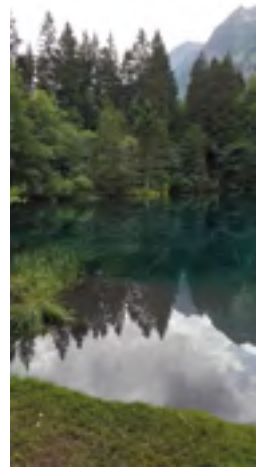
Anschließend hatten wir genügend Zeit, einen Spaziergang um den kleinen See zu machen und uns die Füße zu vertreten.

Pünktlich um 14:00 Uhr war das Bähnle fahrbereit, um uns durch ein anderes Tal und noch einmal quer und quer durch Oberstdorf bis zum Ausgangspunkt zu bringen.

Das Wetter konnte nicht schöner sein und lud noch zum Eisessen, Kaffeetrinken oder einen Bummel durch das Städtchen ein.

Um 17:00 Uhr traten wir die Heimfahrt an. Gut und erfüllt von dem Erlebten dieses Ausflugs, kamen wir um 19:00 Uhr wieder in Ulm am VfL-Parkplatz an.

Wir danken Ilona für diesen schönen Tag.



Seniorenportgruppen „Topfit“ und „Mittwochsfrauen“ Bericht von Werner Schmid

Am 5.7.2019 machten sich 45 Mitglieder der beiden Seniorenportgruppen „Topfit“ und „Mittwochsfrauen“ von Übungsleiterin Marga Tschauer mit Freunden per Bus auf den Weg nach Rottweil und Tübingen.

Erstes Ziel war der Thyssen-Krupp Testturm für Aufzüge in Rottweil. Wahrlich ein spektakuläres Bauwerk, das im Jahr 2014 begonnen wurde. 32 Meter in die Tiefe und dann 246 Meter in die Höhe, so dass eine Aussichtsplattform in 232 Metern Höhe entstand, von der man einen enormen Weitblick gewinnt.



Aber auch der Blick in die Tiefe ist spektakulär. Eine Bahnlinie und Straßen bis hin zur Autobahn A 81 sehen aus, als wäre man Gast einer riesigen Modellbahnanlage. Die Auffahrt im Panoramaaufzug, der extra für Besucher neben den zwölf Testschächten gebaut wurde, ist angesichts der Geschwindigkeit und der gelegentlichen Ausblicke ein Erlebnis. Das Aufzugssystem MULTI, das ohne Seile auskommt und auch quer fahren kann, wird dort getestet und zertifiziert.

Die Fläche der Baustelle entspricht 50 Tennisfeldern. Viele technische Informationen bringen einem den Bau mit 40.000 Tonnen Gewicht näher, der bei Wind bis zu 75 cm schwanken kann, was aber durch ein 240 Tonnen schweres Pendel im Turm ausgeglichen wird. Nichts für Angsthasen, aber die gibt es unter Seniorenportlern ohnehin nicht.

Viel zu lange hielten wir uns auf dem Turm auf, so dass wir die anschließend gebuchte Stadtführung in Rottweil kürzen mussten.



Unsere beiden Führer waren aber so routiniert und erfahren, dass sie uns dennoch die Highlights dieser ältesten Stadt Baden-Württembergs mit ihren vielen Türmen zeigen und erläutern konnten. Wir können auch diesen Teil der Reise weiter empfehlen, genau wie das Mittagessen in Grimms Weinstube direkt neben dem Münster, das unser Schlusspunkt der Führung war.

Von Rottweil ging es weiter zum eher fröhlichen Teil der Reise nach Tübingen. Ein kurzer Fußmarsch zum Hölderlinufer, wo schon die vorgebuchten Stocherkähne bereit standen, um uns eine kurze Strecke entlang der Stadtsilhouette zu sto-
chern.

Die Stocherkahnführer wissen dabei sehr viele stadthistorische

Anekdoten und Fakten zu erzählen, die eine sehr kurzweilige Zeit in gemütlicher Haltung und genüsslicher Ruhe bieten. Leider blieb auch hier keine Zeit mehr für einen Stadtspaziergang in Tübingen, aber wer weiß? Überhaupt ist Tübingen ja nicht allzu weit, so dass jeder auf eigene Planung mal hinfahren kann. So konnten wir uns nach einem ereignisreichen Tag auf die Rückfahrt nach Ulm machen. Mal sehen, ob wir auch 2020 eine Reise machen werden und wohin sie uns führen könnte.



SpA-Ausflug vom 14.09.2019

Bericht von Silvia Winter

Pünktlich um 8.00 Uhr trafen wir uns am Ulmer Hauptbahnhof, um zu unserem diesjährigen Ausflug zu starten. Ziel war der Pfänder bei Bregenz. Mit dem Wetter hatten wir Glück, es war trocken, warm und sonnig. Um ca. 10.30 Uhr trafen wir in Bregenz ein.

Drei Personen entschieden sich dann aus gesundheitlichen Gründen, den Weg nach oben per Gondel anzutreten. Der Rest erklimmte den Berg zu Fuß. Allerdings hatte sich der eine oder andere das Ganze doch etwas leichter vorgestellt. Die Gruppe war vor 15 Jahren schon einmal auf dem Pfänder.

Aber damals war man halt 15 Jahre jünger. Außerdem erfolgte der damalige Aufstieg im strömenden Regen, was die Laufgeschwindigkeit mit Sicherheit auch erhöhte. Aber trotzdem kamen dann nach rd. 1 $\frac{3}{4}$ Std. alle (mehr oder weniger erschöpft) oben an. Zusammen mit den anderen drei, welche mittlerweile den dortigen Alpenzoo besichtigt hatten, ging es dann ins Gasthaus Schwedenschanz zum Mittagessen.

Danach marschierten wir für ein Gruppenfoto noch kurz auf die Pfänderspitze. Dann fuhren wir, nach einem letzten Blick über den Bodensee, per Gondel zurück ins Tal. Dort angekommen beschlossen wir dann kurzerhand noch die Seebühne der Bregenzer Festspiele zu besichtigen. Später ging es noch in ein Cafe zu Kuchen, Eis und Kaffee.

Gegen 17.30 Uhr fuhren wir mit dem Zug zurück nach Ulm. Als wir dort eintrafen, ging ein schöner Ausflug zu Ende, für den wir uns bei unserer Organisatorin Brigitte recht herzlich bedanken.



Sportabzeichenverleihung am 20.11.2019

Bericht von Silvia Winter

Schneller als gedacht ist der letzte Sommer vorüber gegangen und der Buß- und Betttag, unser traditioneller Tag für die SpA-Verleihung, war gekommen.

Insgesamt konnten 23 Abzeichen verliehen werden, darunter fünf Jugendabzeichen.

20 Teilnehmer kamen persönlich in die VfL-Gaststätte, um ihre Urkunde in Empfang zu nehmen.

Unser Leiter Egbert Mohr hielt eine kleine Rückschau auf das vergangene Halbjahr, in welchem nur zwei Termine wetterbedingt ausfallen mußten. Anschließend bat er um eine Schweigeminute für unsere verstorbenen Mitglieder Hilde Lösch und Fritz Quickmann.

Er bedankte sich im Anschluß mit Blumen und Wein bei seinen beiden Helfern Ilona Engels und Arthur Treiber.

Im Gegenzug bedankten wir uns natürlich auch mit je einem kleinen Geschenk bei allen dreien für ihre Bemühungen im letzten Sommer.

Beim Essen und netter Unterhaltung ließen wir den Abend gemütlich ausklingen.



Die Abzeichen im Einzelnen haben bestanden (Wiederholungen in Klammern):

Jugend (alle in Gold)

David Bischofberger	(3)
Dominik Fischer	(1)
Moritz Fischer	(1)
Jannik Illing	(3)
David Schwarz	(3)

Erwachsene in Silber

Egbert Mohr	(42)
-------------	------

Erwachsene in Gold

Michael Bischofberger	(5)
Ilona Engels	(26)
Thomas Herkommer	(12)
Rolf Illing	(2)
Klaus Kappeler	(13)
Siegfried Karreis	(8)
Hannah Kattau	(5)
Christine Mayer	(27)



Erwachsene in Gold	
Brigitte Mönch	(33)
Uschi Palesch	(23)
Adolf Preißl	(35)
Karin Preißl	(35)
Mike Schwarz	(3)
Janine Vieweg	(1)
Alex Wergin	(33)
Rolf Winter	(12)
Silvia Winter	(23)

Ausserdem haben noch 3 Teilnehmer (T.Herkommer, S.Karreis, A.Treiber) zusätzlich zum Deutschen, die Prüfung für das österreichische Abzeichen erfolgreich absolviert.



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

Volleyball-Abteilungsleiter Thomas Streiftau feiert 60. Geburtstag

Bericht von Siggí Ungewitter

Lieber Thomas, ich konnte es fast nicht glauben, aber wir spielen zusammen nun seit 1991, also über 28 Jahre Volleyball beim VfL-Ulm. Das ist unfassbar lang und etwas ganz besonderes. Wir durften zusammen in diesen vielen Jahren einmalig schöne Erlebnisse auf und neben dem Volleyballfeld feiern. Ich darf dir, stellvertretend für die Volleyballabteilung zu deinem 60. Geburtstag ganz herzlich auch auf diese Weise gratulieren und wünsche dir und mir noch viele herrliche gemeinsame Zeiten.

Du bist mit deiner Frau Bärbel im Jahr 1991 zur Montagsgruppe gekommen, die damals noch in der Halle der Friedrichserschule Volleyball spielte und ein Teil der Turnabteilung des VfL-Ulm war.



Diese Gruppe wechselte dann im Januar 1996 nach Böfingen, als die VfL Halle in Betrieb genommen wurde. Als im gleichen Jahr die heutige Volleyball-Abteilung unter der Leitung von Volker Straub dann gegründet wurde, warst du als Gründungsmitglied an vorderster Stelle dabei.

Diese ersten Jahre waren geprägt von großen Anstrengungen, den Volleyballsport in Böfingen zu etablieren und in den aktiven Leistungssport einzusteigen. Du warst in dieser Anfangszeit stellvertretender Abteilungsleiter, Spieler in der neu gegründeten aktiven Männer-Mannschaft und bei 15-mal in Folge stattfindenden legendären Night-Fight-Turnieren sowohl Turnierleiter als auch Mitspieler. Unvergessen sind auch die gemeinsamen Teilnahmen am Schwimmbadcup in Laupheim in diesen Jahren. Du hast auch aktive Verantwortung übernommen, als die Oberliga-Mannschaft des SSV-Ulm 1998 (mit Christian Bilas und Arnd Ludwig) aufgelöst wurde und in die Abteilung des VfL Ulm integriert wurde.

Das waren schwierige und sehr herausfordernde Zeiten, da enorm viel Pionierarbeit auf vielen Ebenen zu leisten war (Jugend, Schiedsrichter, Hallenorganisation). Zudem hast du in diesen Jahren auch den Freizeitsport weiter ausgebaut und selbst noch jahrelang in Freizeit-Mixed-Runden aktiv mitgespielt. Als dann Volker Straub 2002 aus gesundheitlichen Gründen leider die Abteilungsleitung aufgeben musste, bist du spontan eingesprungen und hast die Abteilungsleitung übernommen. Seit dem Jahre 2005 unterstützten dich Tommi Brandl und ich als gleichberechtigte Abteilungsleiter in einem sogenannten Dreier-Team. Ich darf dir sagen, dass du mit deinem riesigen, jahrelangen Engagement dazu beigetragen hast, dass die Volleyball-Abteilung in den vergangenen Jahren bis heute absolut gesund und wirtschaftlich stabil dasteht. Wir haben derzeit ca. 115 Mitgliederinnen und Mitglieder mit einer zunehmenden Tendenz. Aber auch neben dem Spielfeld warst und bist du ein überaus verlässlicher Freund und Unterstützer vielfältiger Ereignisse und Begegnungen.

Wir fahren nun schon 15 Jahre in Folge zusammen nach Thiersee in Tirol und verbringen dort ein herrliches Wochenende mit Beachen, Wandern und geselligem Beisammensein. Auch bei vielen Jubiläen und sonstigen Feierlichkeiten ist immer mit deinem schauspielerischen Talent und deiner Unterstützung zu rechnen.

Danke für diese vielen, unfassbar schönen gemeinsamen Jahre mit herrlichen Erlebnissen und Begegnungen. Wir alle wünschen dir zusammen mit deiner lieben Bärbel alles erdenklich Gute für die Zukunft, mit viel Gesundheit und tollen Volleyballspielen.



Volleyball-Turnier in Tomerdingen

Bericht von Sigggi Ungewitter

VFL mit junger Mannschaft dabei

Beim schon zum 37. Mal in ununterbrochener Reihenfolge stattfindenden Traditionsturnier in Tomerdingen hat auch dieses Jahr wieder eine Mannschaft der Montagsgruppe teilgenommen.

Das Tomerdingener Turnier hat seinen ganz besonderen 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 die Mannschaften mit einem sehr leckeren Tomerdingener Spezial Wurstsalat überrascht.

Herzlichen Dank an die Organisatoren.

Spielerisch sind wir dieses Jahr absolut zufrieden. Wir konnten diesmal eine ganz junge Mannschaft melden, die sich sehr gut behaupten konnte. In dieser Konstellation spielte die Mannschaft erstmals zusammen und belegte einen mehr als respektablen 4. Platz.

Ich sage danke an Philipp Schmidt, der dieses Jahr die Mannschaft organisiert hat. Es hat allen sehr viel Spaß gemacht und ich kann dem jungen Team jetzt schon sagen, wenn ihr wollt, seid ihr auch beim 38. Turnier wieder dabei.

Ihr habt den VFL Ulm super vertreten.

Abschluss Tabelle:

6. SV Tomerdingen
5. Westerheim Jugend
4. VfL Ulm
3. SG Temmenhausen
2. TSG Söflingen
1. Westerheim

Für den VfL-Ulm haben gespielt:
Philipp, Julia, Lena, Johannes, Arifi,
Max, Fabienne, Johannes.



Mitgliedsbeiträge im VfL – gültig seit 01. Juli 2014

Personengruppen	€/Monat	€/Jahr
Erwachsene	9,25 €	111,00 €
Ehepaare	15,00 €	180,00 €
Familie mit Kindern	15,50 €	186,00 €
Kinder bis 15 Jahre (ab 3. Kind frei)	4,00 €	48,00 €
Jugendliche 16 – 18 Jahre	5,00 €	60,00 €
Schüler, Auszubildende	5,25 €	63,00 €
Studenten über 18 Jahre		
Rentner, Schwerbeschädigte	5,75 €	69,00 €
Wehr- und Zivildienstleistende, Arbeitslose	4,50 €	54,00 €

Abteilungsbeiträge unserer Abteilungen – gültig seit 01. Januar 2013

Abteilungen	€/Vierteljahr
Aikido	bis 18 Jahre 8,00 € ab 18 Jahre 10,00 €
Fußball-Aktiv	ab 18 Jahre 14,25 €
Fußball-Jugend	ab 4 Jahre 6,00 €
Fußball-A und B Jugend	ab 15 Jahren 9,00 €
Judo	für alle Altersgruppen 15,00 €
Karate	bis 15 Jahre 16,50 € von 16–18 Jahre 19,50 € ab 18 Jahre 27,00 €
Kegeln	ab 14 Jahre 15,00 €
Tennis	Auskünfte zur Abteilung und zur Tennishalle erhalten Sie unter Tel.: 262756. Bitte hinterlassen Sie Ihre Telefonnummer auf dem Band, es wird zurückgerufen.
Turnen	Auskunft, Kursübersicht oder Anmeldung zu den Kursangeboten erhalten Sie dienstags von 9:00 – 17:00 + mittwochs von 9:00 bis 16:30 Uhr bei der Geschäftsstelle unter Tel.: 26035
Freizeitsport	
Gesundheitssport	

Die Abteilungen Basketball und Volleyball erheben **keinen** Abteilungsbeitrag.

Wir bitten Sie, folgende Punkte zu beachten:

1. Die Vereinsgeschäftsstelle erteilt weitere Auskünfte.
2. Alle Beiträge des Vereins werden mittels SEPA-Lastschrift-Mandat erhoben.
3. Anschriften- und Bankverbindungsänderungen sind der Geschäftsstelle unverzüglich mitzuteilen.
4. Die Mitgliedschaft im Verein kann mit einer Frist von einem Monat zum Jahresende gekündigt werden.
5. Eine Beitragsrückerstattung erfolgt grundsätzlich nicht.
6. Die uns von Ihnen bekannten Personendaten sind ausschließlich zur Erfüllung unseres Vertragsverhältnisses und im Interesse unserer Ehrungsrichtlinien auf Datenträger gespeichert. Die Einhaltung der Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes wird zugesichert.
7. Unsere Bankverbindung bei der Sparkasse Ulm lautet:
IBAN: DE17 6305 0000 0000 1441 93
BIC-Code: SOLADES1ULM



AUFNAHMEANTRAG

Ich möchte Mitglied werden beim VfL Ulm/Neu-Ulm e.V.

Name	Vorname
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Straße	PLZ, Ort
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Geburtsdatum	Geschlecht
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Telefon	E-Mail
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Eintrittsdatum	Abteilung
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zugehörigkeit zur Beitragsgruppe (bitte ankreuzen)

- Erwachsener Partnerschaft Rentner Kind Jugendliche (16-18 Jahre)
 Familienmitgliedschaft Ermäßigt (Azubi, Studierende, Schwerbeschädigte, FSJ/BFD)

Hinweis zur Mitgliedschaft: Durch meine Unterschrift erkenne ich die gültigen Satzungen, Ordnungen, Beiträge und eventuelle Zusatzbeiträge des VfL Ulm/Neu-Ulm e.V. sowie ihrer Abteilungen als verbindlich an. Die Satzung kann in der Vereins-Geschäftsstelle (Georg-Elser Weg 1+2, 89075 Ulm) eingesehen und abgeholt oder unter www.vflulm.de heruntergeladen werden. Der freiwillige Austritt aus dem Verein ist entsprechend der Satzung nach § 4b Abs. 2 nur zum Jahresende möglich. Eine Austrittserklärung muss schriftlich bis spätestens am 30.11. des Jahres bei der VfL Geschäftsstelle eingegangen sein. Die unterzeichnenden gesetzlichen Vertreter erklären durch ihre Unterschrift, dass sie für den Mitgliedsbeitrag und dessen pünktliche Begleichung gesamtschuldnerisch haften. Mit der Speicherung, Übermittlung und der Verarbeitung personenbezogener Daten für Vereinszwecke, gemäß den Bestimmungen des Datenschutzgesetzes, bin ich einverstanden. Ich habe jederzeit die Möglichkeit, vom Verein Auskunft über diese Daten von mir zu erhalten.

Aufnahme Minderjähriger: Wir geben unsere Zustimmung als gesetzliche Vertreter zur Aufnahme im VfL Ulm/Neu-Ulm e.V. und haften dieser gegenüber für die Einrichtung des Mitgliedsbeitrages. Sofern diese Unterschrift von nur einer Person geleistet wird, bestätigt diese ausdrücklich, dass Alleinvertretungsberichtigung besteht.

Ort, Datum	Unterschrift (bei Minderjährigen der/die gesetzl. Vertreter)
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Erteilung eines SEPA-LASTSCHRIFTMANDATS

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Name des Kreditinstituts

IBAN

Ich ermächtige den VfL Ulm/Neu-Ulm e.V. (Gläubiger-ID: DE 16 ZZZ0 0000 3262 80) bis auf Widerruf Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VfL Ulm/Neu-Ulm e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Zahlungsweise: vierteljährlich halbjährlich ganzjährig

Ort, Datum	Unterschrift (bei Minderjährigen der/die gesetzl. Vertreter)
<input type="text"/>	<input type="text"/>

GESUNDNAH

Das ergänzende Reha-Programm AOK-Sports.

Damit Sie nach sporttypischen Verletzungen schneller wieder auf die Beine kommen, bieten wir Ihnen optimale Voraussetzungen: inklusive individuellem Trainingsplan und fachärztlicher Begleitung in einer AOK-Sports-Therapieeinrichtung.
Mehr dazu unter aok.de/bw/reha

Volltreffer!



www.goldochsen.de

Ulms flüssiges Gold