

VfL-REPORT

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

Januar 2023



Verlass dich drauf.

SWU

Harte Schale, weicher Kern,
die SWU fährt alle gern.

Mit uns kommt jeder nachhaltig ans Ziel.

Mehr Infos auf [swu.de](https://www.swu.de)

HAUPTVEREIN	5-11	KEGELN	34-35
Jahreshauptversammlung 2023 Inklusion im VfL Geburtstage & Jubiläen		Punktloser Tabellenletzer	
AIKIDO	12-15	TENNIS	36-42
Neues aus der Aikidoabteilung Wochenendlehrgang Bartholomä		Sommersaisonrückblick Jugendvereinsmeisterschaften Saisonrückblick allgemein Tennis und Helfer	
FUSSBALL Jugend	16-20	TURNEN FREIZEITSPORT GESUNDHEITSSPORT	43-55
Der Ball rollt weiter		Seniorenausflug Campus Galli Fit forever Fit ins Alter Outfit Sportgruppe Dance Workout Erfolgserebnisse Nachruf Günter Schmidt	
JUDO	21-22	VOLLEYBALL	56-57
Deutsche Meisterschaften Ü30		Nachruf Siegfried Mader	
KARATE	23-33		
KVBW Sommercamp Böfingen in Bewegung 6 Tipps zum Schwarzgurt Lehrgang Laupheim Gürtelprüfung			

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 20.06.2023

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



württembergische

Ihr Fels in der Brandung.

Ihr Fels in der Brandung in Böfingen, Versicherungsbüro Wallis.

Für unsere Privatkunden:

- persönliche Versicherungs- und Vorsorgeberatung
- Kapitalanlage
- Baufinanzierung

Für unsere Gewerbekunden:

- Rundum-Schutz für Ihren Betrieb und Ihre Mitarbeiter
- betriebliche Versorgungslösungen für das Alter und die Gesundheit
- Kautionsversicherung. Sicherheit und Liquidität!



Versicherungsbüro Wallis

Haslacher Weg 67, 89075 Ulm

☎ Tel. / 📞 WhatsApp 0731 263839

✉ timo.wallis@wuerttembergische.de

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

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.

Jonny Lehner hat bereits im Frühjahr sein Amt als technischer Leiter gekündigt und auch seine Stelle als Hausmeister für den kommenden März 2023, allerdings einen vorzeitigeren Ausstieg, sofern wir einen Ersatz finden, angeboten.

Wir haben mit Bakir Osmani bereits seit September einen Ersatz als Hausmeister gefunden und somit einen reibungslosen Übergang vollziehen können.

In den vergangenen Monaten wurden die unterschiedlichsten Sanierungs- und Reparaturarbeiten an unserer Anlage festgestellt. Es stehen uns gravierende Maßnahmen bevor. Zum einen muss das Dach komplett saniert werden, obwohl dies bereits vor 6 Jahren geschah, jedoch sind hier inzwischen Mängel bzw. Fehler aufgetreten, die ein sofortiges Eingreifen erforderlich machen.

Des Weiteren haben wir im Nordost Bereich des Gebäudes im Jugendraum und den angrenzenden Abstellräumen Wassereintritt feststellen müssen. Die Räume müssen vollständig erneuert werden.

Im Außenbereich fehlt an den Mauern die Drainage, was diesen Schaden teilweise erklärt. Die fehlende Drainage muss eingebaut werden, um zukünftig derartige Schäden zu vermeiden.

Für 2023 stehen aktuell drei bauliche Maßnahmen der Stadt Ulm bevor. Das Granulat auf dem Kunstrasenplatz muss ausgetauscht werden, da das alte in der Hitzeperiode des vergangenen Sommers an den Stollen der Fußballschuhe verklumpte und ein Spielen erschwerte.

Auch die Tartananlage im Stadion muss vollständig erneuert werden, da bauliche Fehler eine weitere Nutzung ohne permanente immer wieder auftretende Schäden unmöglich machen.

Aus ökologischer Sicht ist eine Umstellung der Flutlichtanlage auf dem Kunstrasenplatz geplant, da Zuschüsse vom Bundesamt für Wirtschaft und Klimaschutz nach Antragstellung zugesagt wurden.

Der Platz vor dem Haupteingang zur Geschäftsstelle und dem Vereinslokal muss ebenfalls neu eingebaut werden, da Absenkungen zur Sporthalle und Risse im Asphalt dies erfordern.

Sie sehen, die Arbeit vor allem in der Erhaltung der baulichen Substanz unserer Anlage geht nicht aus.

Am 31.3.2023 kann endlich wieder nach dreijähriger Abstinenz eine Jahreshauptversammlung unseres Vereines stattfinden.

Corona- und Krankheitsbedingt mussten die letzten drei jährlichen Versammlungen ausfallen und die aktuelle Vorstandschaft hat somit diese drei Jahre kommissarisch den Verein geführt.

Es stehen Neuwahlen an und ich lade Sie herzlich zum Besuch dieser Vereinsveranstaltung ein.

Allen Mitarbeitern in unserem Verein danke ich für ihr Engagement und ihren persönlichen Einsatz in unserem Verein zum Wohl unserer Mitglieder.

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

Freundliche Grüße
Reinhard Bappert
1.Vorsitzender



Am

31. März 2023 , 20.00 Uhr

**findet die Jahreshauptversammlung
des Hauptvereins in der Gaststätte Da Rino statt.**

**Alle Abteilungen müssen bis dahin
ihre Abteilungs Hauptversammlung
abgehalten haben.**



INKLUSION wird im VfL großgeschrieben

Seit Oktober 2022 startete nach langer Corona Pause unser „PFIFF für alle“ Programm endlich wieder.

Inklusion gilt gerade auch im Sport. In Kooperation mit dem Württembergischen Fußballverband hat der VfB Stuttgart dieses PFIFF Programm gestartet und unterstützt es auch hier in Ulm beim VfL. Menschen mit Handicap, für die Fußball eine große Bedeutung darstellt, werden hier in den Sport mit einbezogen.

Kinder ab 12 Jahren, Jugendliche und Erwachsene können regelmäßig und strukturiert an Fußballtrainingseinheiten teilnehmen.

Zweiwöchig findet dieses kostenlose Training im neuen Jahr unter der Leitung von Fritz Quien mittwochs ab 18.01.2023 von 13:00-14:30 Uhr statt.

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer.

buch KULTUR



aktuell, lebendig

KERLER

Die Dinge des Lesens

Rosengasse 13

89073 Ulm

Tel.: 0731 - 63978

Fax: 0731 - 63920

traditionsbewusst

Mail: buchkerler@t-online.de

Die Geburtstage für die erste Jahreshälfte 2023

Wir gratulieren ganz herzlich.

Januar

Doreen Wendholt	50
Werner Baumiller	80
Gertraud Olding	85

Februar

Jutta Maier	50
Maria Mendler-Holz	65
Hansjörg Kücherer	70
Ursula Weinstein	70
Helga Kramer-Guhl	80
Alfons Gisa	80
Friedhelm Neuhoff	90

März

Michaela Beckhove-Fauß	50
Stefanie Treitz	50
Andrea Rauch	60
Beate Arndt	60
Doris Abele	75
Sieglinde Glöckle	85

April

Anke Schmid	50
Andrea Flauaus	65
Gerda Weise	85
Margot Raiber	95

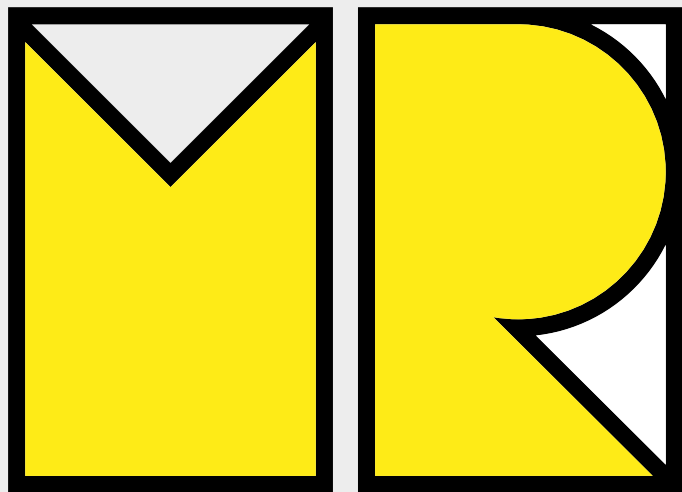
Mai

Youngsuk Ko	50
Michael Ackermann	60
Bernhard Müller	65
Ursula Zinz	70
Michael Wagemann	75
Ursula Schüle-Marckwardt	80
Manfred Grote	85
Anneliese Huber	85

Juni

Marco Saccarello	50
Birgit Groll	50
Renate Haller	70
Johann Brunner	75
Renate Ludwig	75
Angelika Strohm	75
Gisela Mayer	80

Natursteine und Fliesen



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

– QUALITÄT SEIT 1919 –

Ausstellung
Fertigung
Montage

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



GEBURTSTAGE & JUBILÄEN

Vereinsjubiläen in der ersten Jahreshälfte 2023

Wir gratulieren ganz herzlich.

60 Jahre

Gertrud Müller
Martin Spiegel

50 Jahre

Anna Laible
Helmut Wujkov

40 Jahre

Karin Dürr
Hans-Georg Friedrich
Margot Raiber

25 Jahre

Manfred Grote
Marie Gruchmann
Franz Hallaschka
Regina Höche
Hanne Horak
Jens Kroll
Katharina Roll
Rudi Sonnenfroh
Paul Steck
Annemarie Windeck
Ute Zemmler



FRISEUR BERG

INH. SILKE BERG

Poppenreuteweg 33
89075 Ulm
Telefon 0731 / 265972

Öffnungszeiten:

Di, Do und Fr 9.00 Uhr - 17.30 Uhr
Mi 9.00 Uhr - 12.30 Uhr

Erfolgreiche Aikidokas 2022



Neues aus der Aikidoabteilung von Georg Mann

Nach der langen Coronapause konnten wir unser Training im Turm wieder aufnehmen und auch Prüfungen abhalten.

Deshalb freuen wir uns, allen Schülern zu gratulieren, die im letzten Jahr erfolgreich ihre Kyu-Prüfung abgelegt haben:

5. Kyu Aikido Shinki Rengo,

- o Simone, 11. November 2021
- o Claudia, 7. Juli 2022
- o Tanja, 7. Juli 2022

3. Kyu Aikido Shinki Rengo,

- o Anke, 12. Mai 2022
- o Vlad, 9. Juni 2022
- o Chris, 30. Juni 2022

Jeder der obigen Aikidokas hat fleißig geübt und sich gut entwickelt. Man konnte an den Prüfungstagen die Früchte des harten Trainings sehen, beim Zeigen des Prüfungsprogramms.

Jeder der Prüflinge hat mit Bravour bestanden und besitzt nun den nächsten „weißen“ Gürtel.



Am

31. März 2023 , 20.00 Uhr

findet die Jahreshauptversammlung
des Hauptvereins in der Gaststätte Da Rino statt.

Alle Abteilungen müssen bis dahin
ihre Abteilungs Hauptversammlung
abgehalten haben.



HÖRBERATUNG
HÖRTEST
HÖRGERÄT
HÖRSCHUTZ

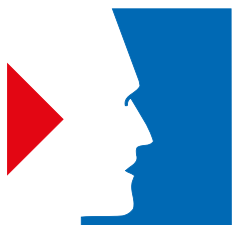


WAS
DAZU
GEHÖRT

Deutlich besser hören!

Inhabergeführt & herstellerunabhängig

Hörakustik



Tielesch

Platzgasse 31
89073 Ulm
Tel.: 0731-143170

Hirschstr. 23
89073 Ulm
Tel.: 0731-1753030

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

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

www.tielesch.de

Wochenend-Lehrgang in Bartholomä am 19./20. November 2022 mit Soke Michael Daishiro Nakajima

von Simone Schulz und André Jablonski

Michael Daishiro Nakajima, Begründer und Leiter (Soke) des Shinkiryu Aiki Budo Verbandes, führte höchstpersönlich durch die Disziplinen Aikido Shinki Rengo, Daitoryu Aiki Jujutsu und Shinki Toho (Kenjutsu).

Budokas aus ganz Deutschland kamen zusammen, um sich gegenseitig beim gemeinsamen Üben auszutauschen.

Dabei wurden die Lehrinhalte sowie die Verbindung der 3 Disziplinen „Kenjutsu – Daitoryu – Aikido“ von Sensei so gut vermittelt, dass selbst die Schüler Grade nicht überfordert wurden.

Durch seine christlich-philosophische Überzeugung ergänzt mit den Prinzipien des Budo, konnte er das

harmonische Zusammenwirken von Angreifer und Verteidiger anschaulich darstellen.

Selbst im Alter von fast 80 Jahren !!! ist er immer noch in der Lage, sich mehrfach von einem seiner Uchi-Deshi (innerer Schüler oder Meister Schüler) werfen zu lassen.

Eine im wahrsten Sinne „Meister-Leistung“.

In diesem Zusammenhang erhielt unser Ulmer Meister, André Jablonski, die Graduierung zum 1. Dan Daitoryu Aiki Jujutsu verliehen. Herzlichen Glückwunsch...

Nach diesem abwechslungsreichen Workout, erfüllt mit neuer Energie, traten die Mitglieder des Shinkiryu Aiki Budo am Sonntagnachmittag den Heimweg an.



Der Ball rollt weiter

von Mihael Krizmanic

In unserer Fußballjugendabteilung rollt der Ball weiter und wir durften uns auch im zweiten Halbjahr über regen Zulauf vieler toller Kinder- und Jugendkicker freuen. Wir nähern uns langsam zu einer Größenordnung von 300 Mitgliedern in unserer Abteilung an, was eine großartige Entwicklung darstellt.

Die vielen Kicker wollen wir auch zukünftig bestmöglich mit Trainern und Betreuern versorgen und ein regelmäßiges Training anbieten, in dem wir möglichst auf alle Kids und ihre ganz unterschiedlichen Voraussetzungen eingehen wollen.

Dafür brauchen wir weiterhin zusätzliche Trainer und Betreuer für alle Altersklassen. Das können Eltern, Verwandte und natürlich auch alle anderen am Jugendfußball Interessierte sein. Wer Interesse und/oder Fragen hat, sich vielleicht (noch) nicht recht traut, aber gerne würde, kann jederzeit auf das Team der Jugendleitung zukommen. Die Kontaktdaten bekommt Ihr auf der Geschäftsstelle des VfL.

Die Kicker und wir freuen uns auf Euch!

Was ist passiert? Wo stehen wir?

Im September und nach dem Ende der Sommerferien haben die Jugendlichen den Trainings- und Spielbetrieb wieder aufgenommen. Für unsere jüngsten Kicker, die **Kids der Bambini** (Jahrgang 2016 und jünger) haben wir mit Andreas Hartmann und Daniel Martinovic ein starkes Trainergespann gefunden. Die Kinder sind mit großer Begeisterung im Training dabei und konnten im September und Oktober bereits an zwei Staffelspieltagen teilnehmen.

Die F2-Jugend (Jahrgang 2015) wird seit September von „unserem VfL-FSJler“ Oskar Leinmüller betreut. Auch in der F2 haben die Kinder und ihr neuer Trainer super zueinander gefunden und sind mit enorm viel Spaß und Eifer am Lernen, Kicken und Mannschaftswerden. Hier würden wir uns sehr freuen, wenn die Begeisterung für den Fußball der Kinder noch ein wenig mehr auf die Eltern überspringt und die eine oder der andere Oskar im Training unterstützen würde!

Der Jahrgang der 2014er, unsere **F1-Jugend**, wird von einem Trainerteam bestehend aus Johannes Kwosek, Vitali Lehmann und Alparslan Güngören betreut.

Auch hier sind die Kicker – man kann es nicht anders sagen – mit Feuereifer und Leidenschaft dabei, trainieren bei Wind und Wetter und entwickeln sich zu einem begeisternden Team.

Für die Jahrgänge der Bambini, F2 und F1 fand am 29.10. der zweite Staffeltag des Jahres auf dem Sportgelände des VfL in Böfingen statt. Wir haben uns gefreut dazu Mannschaften, Eltern und Zuschauer aus Ulm, Neu-Ulm und Umgebung zu begrüßen, die bei traumhaftem Herbstwetter (hat sich fast wie Spätsommer angefühlt) gemeinsam ein großes Fairplay-Turnier erleben konnten. Dazu noch einmal ein großes Dankeschön an alle Helfer. Der Spieltag war ein voller Erfolg und die Kinder gingen mit Ihren Medaillen und einem großen Erlebnis im Gepäck glücklich nach Hause.

Unser Jahrgang der 2013er Kicker ist mit der neuen Saison zur neuen **E2-Jugend** des VfL geworden.

Da wir einen großen 2013er Jahrgang haben, konnte das Trainerteam aus Mihael Krizmanic, Gökhan Güler, Matthias Auciello und Rafael Gomez zwei Mannschaften für die neue Spielzeit melden. Seither wirbeln die Kicker mit viel Erfolg durch die Kreisstaffel und seit Beginn der Hallensaison auch durch die Hallenrunde.

Was für die 2013er mit dem „Ligabetrieb“ noch eine ganz neue Erfahrung ist, kennen die **E1 Mannschaften** des VfL (Jahrgang 2012) schon aus der vorherigen Spielzeit. Regelmäßige Spiele im 7 gegen 7 gegen andere Mannschaften in der Kreisstaffel im Raum Ulm und Umgebung. Die Trainer um Luis Lopez und Ekrem Aksoy und ihre eingespielten Jungs haben hier auch in der Hinrunde der Saison 2022/23 eine gute Rolle gespielt und mit viel Ehrgeiz und Erfolg ihre Spiele bestritten.

In unseren **D-Jugendjahrgängen** 2010 und 2011 ist aktuell etwas Bewegung drin. Nicht ideal war teilweise die Einstellung in der D2 Mannschaft, bzw. die Akzeptanz der Spieler, die „nur“ für die D2 auf-

Das ganz andere Tuning.

ZEISS DriveSafe Brillengläser
mit i.Scription®



// INNOVATION
MADE BY ZEISS

Sehen
Sie sicher?
Jetzt bei uns
prüfen!

Mit den neuen ZEISS DriveSafe Brillengläsern wird
das Autofahren sicherer und entspannter:

- Verbesserte Sicht bei widrigen Lichtverhältnissen
- Geringeres Blendungsempfinden bei Gegenverkehr
- Schnelle und entspannte Blickwechsel
- Und auch für den Alltag geeignet

Entscheiden Sie sich zusätzlich für das i.Scription® Brillenglas-
Tuning – 25-fach genauer als herkömmliche Brillengläser.



i.SCRPTION®
BRILLENGLAS-TUNING

Donau-Optik Oßwald

Herdbruckerstr. 13
89073 Ulm
Tel.: 0731-6023454



gestellt wurden. Wir haben die D2 Mannschaft aus diesem Grund für die Rückrunde aus dem Spielbetrieb abgemeldet. Wir haben in der D-Jugend mit Kai Schuster einen starken Trainer, der allerdings sehr dringend Unterstützung benötigt, nachdem sein Co-Trainer uns aus persönlichen Gründen kurzfristig verlassen hat. Auch hier wollen wir uns – wie im Falle der F2 – neben allen Interessierten ausdrücklich auch noch einmal an die Elternschaft wenden: Die D-Jugend braucht kurzfristig mindestens einen, besser zwei Trainer, Co-Trainer, Betreuer!

Unsere **C-Jugend** ist mit einem 11er Team und einem 7er Team in der Vorrunde angetreten. Das Trainertandem Marco Saccharello und Ramon Sterk wurde hier immer wieder von Simon Miller unterstützt. So gelang es ca. 35 Spielern ein durchgehendes Training (44 Einheiten) seit Anfang Juli zu ermöglichen. Mit 20-30 Spielern pro Trainingseinheit ist immer gut was los und auch hier ist Unterstützung herzlich willkommen. Sportlich haben sich die Teams gut weiterentwickelt. Hierzu hat auch ein gemeinsames Trainingswochenende auf dem heimischen

Sportgelände beigetragen, bei dem die Spieler 2 Tage gemeinsam trainiert, gegessen und Zeit miteinander verbracht haben. Jetzt gilt es in der Rückrunde nochmals eine Schippe drauf zu legen und das vorhandene Potential konstant abzurufen.

Die **B-Jugend** spielte in der Quali-Staffel ordentlich mit, einzig die Resultate waren nicht auf deren Seite, alleine sechs Unentschieden in neun Spielen. Aber hier steht die Entwicklung der Mannschaft im Vordergrund, da diese zum Großteil aus dem jungen Jahrgang besteht. Ein Achtungs-Erfolg war das Unentschieden im letzten Spiel gegen den Tabellenführer vom TSV Pfuhl, als man spielerisch ebenbürtig Paroli bieten konnte.

In der **A-Jugend** mussten wir die Spielgemeinschaft SGM Ulm/Blau-stein bedauerlicherweise kurz nach ihrer Bildung schon wieder einstellen. Der VfL verfügt daher aktuell über keine A-Jugendmannschaft. Einen besonderen Dank wollen wir an dieser Stelle neben den engagierten Eltern, Trainern und Betreuern auch an die Förderer, Spender und Sponsoren unserer Jugendmannschaften richten.

Wir konnten auf diese Weise überall da, wo es benötigt wurde, die Mannschaften mit neuen, modernen Trikots ausstatten und zugleich in die Trainingsausrüstung der Jugend investieren, so dass die Ausrüstungsbedingungen für die Kicker der Jugendmannschaften heute sehr gut sind.

Die kommissarische Abteilungsleitung der Fußballjugend aus Mihael Krizmanic, Ramon Sterk, Marco Saccarello und Johannes Kwosek ist ebenfalls „am Rollen“.

Im zweiten Halbjahr 2022 hat wie oben bereits erwähnt, die Trainer-suche einen großen Raum eingenommen. Das Thema war groß und wichtig, ist groß und wichtig und wird uns begleiten.

Darüber hinaus ging es thematisch um die Ausstattung der Fußballjugend, die inzwischen auf einem sehr guten Niveau ist und (fast) keine Wünsche für den Trainingsbetrieb offenlässt.

In enger Zusammenarbeit mit den Aktiven und der Damenabteilung konnten die Ausstatter-Verträge der Fußball-Abteilungen entflochten und neugestaltet werden.

Die Fußballjugend verfügt nun bei ihrem Ausstatter über einen eigenen Web-Shop, in dem Trainer, Eltern und Kinder ihr VfL-Equipment zusammenstellen können.

Für das erste Quartal 2023 stehen dann die Abteilungsversammlung und die Wahl der Abteilungsleitung an.

Ulmer Judokas erfolgreich bei den deutschen Meisterschaften der Ü30

Am 22.10.2022 fanden in der Hansestadt Hamburg die nationalen Titelkämpfe der Ü30 Judokas statt, mit dabei waren auch die beiden Ulmerinnen Tamara Honold und Lisa Leonhardt.

Für Tamara Honold waren es die ersten Meisterschaften in dieser Altersklasse. Sie startete in der Altersklasse F1 -63kg, welche stark besetzt war, da alle ihre Gegnerinnen in der Bundesliga etabliert sind und auch Erfahrungen auf der Internationalen Bühne aufweisen. Dennoch kämpfte Tamara mit sehr viel Leidenschaft und Engagement, wodurch es ihre

Gegnerinnen nicht leicht hatten. Am Ende erreichte Honold einen sehenswerten dritten Platz.

Lisa Leonhardt startete bereits das zweite Mal bei den Seniorinnen, für sie ging es in der Altersklasse F1 -78kg um die Titelverteidigung. Sie musste gleich in fünf Kämpfen zeigen, dass sie trotz zwei Jahren Babypause das Judo nicht verlernt hatte. Die harten Kämpfe sollten sich am Ende des Tages auszahlen, denn Leonhardt schaffte es nach 2019 erneut ganz oben auf das Podest und sicherte sich erneut den Titel als deutsche Meisterin in der Altersklasse Ü30.





KVBW-Sommercamp

von Paula Bassauer und Jana Kirchgerner

Am 28. Juli erfreuten wir uns (Paula, Jana) an unserem ersten Lehrgang teilzunehmen, welcher in Langenau stattfand. Uns erwarteten 2 Tage voller Spaß, Herausforderungen und Wissenswertes. Netterweise wurden wir von Simon mitgenommen, der ebenfalls am Lehrgang teilnahm.

Am Donnerstag starteten wir mittags mit einer Trainingsstunde bei Sensei Prete, die mit uns die Heian Godan (die fünfte Kata der Heian-Gruppe) übte. In ihrem Training verbesserten wir die Anwendung vieler Sequenzen der Kata und lernten sie neu kennen. In der anschließenden Pause beeilten wir uns zur Stadthalle zu kommen wo wir bei Sensei Fröhlich Kobudo kennenlernten, eine Kampfkunst, für die man beispielsweise den Bo (einen langen Stab) benutzt.

Die Gruppe wurde in Anfänger und Fortgeschrittene geteilt, wo wir logischerweise in die Anfängergruppe kamen, da wir zuvor noch nicht mit einem Bo gekämpft haben.

Doch nach dieser Trainingsstunde beherrschten wir bereits die Grundkenntnisse des Kämpfens mit dem Bo.

Am Ende des Tages entschieden wir uns für eine weitere Stunde bei Prete, die mit uns die Bunkai (praktische Anwendung einer Kata) der Heian Godan übte. Hier lernten wir neue Möglichkeiten kennen, die Sequenzen der Godan anzuwenden.

Nach diesem Tag waren wir sehr müde doch machten uns direkt am nächsten Morgen motiviert auf den Weg zum Lehrgang, wo wir den Tag bei Sensei Campari begannen, dieser stellte uns die Hangetsu (eine der höheren Katas) vor.

Obwohl die Kata zuvor unbekannt für uns war, machte es sehr viel Spaß und nach der Stunde beherrschten wir auch schon den Ablauf. Anschließend hatten wir Verteidigungstraining bei Sensei Wolf, Brunner und Puhmann.

Hier lernten wir praktische Verteidigungstechniken kennen, die wir auf der Straße bei einem unvorhergesehenen Angriff nun anwenden können.

In der darauffolgenden Mittagspause holten wir uns Autogramme von Prete und Campari, die uns besonders gefielen und trafen auf Foschy und Ina, die an diesen Tag ebenfalls auf dem Lehrgang verbrachten. Außerdem sammelten wir unsere Kräfte wieder, die wir dringend für die nächste Trainingsstunde bei Sensei Sanz brauchten. Dieser übte mit uns die Tekki Shodan (Kata welche man für den ersten braunen Gürtel benötigt), wobei er uns besonders darauf hinwies die Hüfte in der Kata zu bewegen.

Zum Schluss gab es für uns Kumite (Wettkampfsform) bei Sensei Cakir, in der wir unser Können unter Beweis stellten und den mawashi geri (Halbkreisfußtritt) übten. Nach Kumite waren wir völlig erschöpft doch gleichzeitig glücklich und machten uns auf den Heimweg

In diesen 2 Tagen haben wir viele neue Erfahrungen gesammelt und freuen uns unser Wissen durch weiterer Lehrgänge zu erweitern.



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

Böfingen in Bewegung - 09.07.2022

von Simon Leinmüller

Endlich durften sich alle Böfinger*innen wieder auf "Böfingen in Bewegung" freuen. Bei optimalem Wetter ging es um 12.00 Uhr mit vielen Angeboten los. Auch unsere Karate-Abteilung hatte flugs alles vorbereitet für den großen Ansturm auf die Bewegungsangebote. Für einen Sticker auf dem Laufzettel mussten die Kinder erst Hand- und Fußtechniken zeigen und lernten dann schon ein paar Grundlagen, die fürs Training wichtig sind. Es kamen aber auch zahlreiche Gäste, die ihre Geschicklichkeit testen oder die Schlagpolster und Bo's ausprobieren wollten.

Und einzelne Kinder stellten sich gleich so patent an, dass Sensei Foschy gleich ein Spezialtraining mit ihnen machte.

Zahlreiche vor Freude glänzende Augen belohnten alle Helfer*innen der Karateabteilung, denen ein großer Dank für das unermüdliche Prätzenhalten und die guten Tipps gebührt.

Ein schöner und rundum gelungener Tag für alle beteiligten Abteilungen und für die zahlreichen Gäste an diesem Mittag.



6 Tipps zum Schwarzgurt von Elina Vieweg

Am 18. September 2022 hatten wir, Celina, Elina und Lenja (selbst die Prüfer waren überfordert mit unseren Namen), unsere Prüfung zum 1. Dan. Nach einer langen Vorbereitungszeit im Sommer konnten wir endlich zeigen, was wir draufhaben. Am Samstagmorgen mussten wir alle um 9 Uhr aufstehen (viel zu früh), um pünktlich um 12 Uhr in Ingolstadt zu sein. Dort sollte nämlich um 13 Uhr die Prüfung starten. Nach einer qualvollen Stunde, die neben Aufwärmen, Dehnen und

Wiederholen auch von diversem panischem Hin- und Herlaufen und großer Aufregung geprägt war, ging es los. Die Prüfer Fritz Oblinger (9. Dan!), Josef Ries (7. Dan) und Jürgen Kraus (5. Dan) sagten, sie möchten zuerst uns fertig machen, bevor die anderen Prüflinge dran seien. "Fertig machen" - kann man nun so oder so verstehen. Aber wir sind später alle heil aus der Halle getreten.



KARATE

Schnell stellte sich heraus, dass die vorherige Panik völlig unbegründet war. Das Prüfertrio war total sympathisch. Wir zeigten zunächst unser Kihon und anschließend die beiden Katas Jion und Kanku-Dai. Zum Schluss war Bunkai dran, in welchem wir die Kata praktisch anwenden konnten und realitätsnah am Partner zeigen, wie man sich am besten verteidigt.

Am Ende stellten wir uns in einer Reihe auf, während die Prüfer unsere Urkunden vorbereiteten. Während die Anspannung langsam von uns abfiel, huschte dem einen oder anderen schon ein erleichtertes Lächeln über das Gesicht. Nach viel Lob, auch an unseren Trainer Foschy, haben wir drei endlich unsere Urkunden bekommen.



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

Kurz darauf wurden uns von unseren Vätern die lang ersehnten Schwarzgurte überreicht, die für das anstehende Fotoshooting nicht fehlen durften.

Foschy hatte noch ein Extra-Geschenk für uns - japanische Schlapfen, die nach 100 Jahren zu einem Monster würden. Eine tolle Überraschung! Tausende Fotos später, ging es zum Essen. Müde, stolz und überglücklich machten wir uns danach auf den Heimweg.





WIR WUNDER



betterplace.org

Wir Wunder ist Unterstützung.

**Dein Projekt
braucht Spenden?
Du willst
anderen helfen?**

Dann klick dich jetzt rein auf
unser regionales Spendenportal
wirwunder.de/ulm



Sparkasse
Ulm



Als frisch gebackener Meister, möchte ich euch noch ein paar wichtige Tipps zum Schwarzgurt auf euren Karateweg mitgeben.

1. Tipp: Durchhaltevermögen

Bleibt immer dran, auch wenn ihr mal wenig oder keine Motivation habt. Mich musste mein Papa mehrmals zum Training zwingen und ich sag's euch, das war's wert und dafür bin ich dankbar.

2. Tipp: Disziplin

Konzentriert euch im Training und macht richtig mit, dann freut sich Foschy und ihr werdet schnell Fortschritte machen.

3. Tipp: Ehrgeiz

Gerade in der Vorbereitungsphase müsst ihr dranbleiben. Habt das Ziel vor Augen und achtet darauf, wie ihr euch von Training zu Training verbessert.

4. Tipp: Selbstbewusstsein

Seid euch bewusst, was Ihr könnt und hört auf zu zweifeln. Auch ich hatte Panik vor den Prüfungen, doch letztendlich war es gar nicht schlimm, weil wir immer gut vorbereitet waren. Es macht schon viel aus, den Kata-Namen überzeugend zu sagen.

5. Tipp: Spaß

Habt Spaß daran, was Ihr macht. Ihr macht das alles für euch. Das tut gut und gleichzeitig lernt Ihr euch zu verteidigen und trifft neue Leute.

6. Tipp: Kraft

Macht den ersten Gedan Barai immer mit Kiai, das macht Eindruck und gefällt Foschy und den Prüfern. Wenn Ihr alle diese Schritte befolgt, so wird aus euch später wohl auch ein Schwarzgurt werden.

Bei Fragen und Nebenwirkungen, wendet euch bitte an euren Trainer oder an Celina, Elina oder Lenja :)

Lehrgang in Laupheim von Jo-Ann Erz

Am 22. Oktober durfte ich (Jo-Ann) an meinem allerersten Lehrgang teilnehmen, dieser fand in Laupheim statt. Meine Eltern haben mich sowie Jana und Paula zum Lehrgang gefahren. Niklas und Giuseppe waren auch dabei.

Wir begannen damit, dass wir uns zusammen mit den Trainern aufgewärmt haben. Sigi Hartl trainierte vom zweiten Blaugurt bis zum Schwarzgurt und Ken sprang für Scharzad Mansouri ein, welche eigentlich von dem Weißgurt bis zum ersten Blaugurt trainierte.

Die erste Trainingseinheit begann um 11:00 Uhr und ging bis um 12:30 Uhr, in dieser Zeit waren wir bei Sigi wo wir die Meikyo (Kata) zerlegt haben und die Kata bis zum Schluss

besprochen und am Partner einzelne Techniken geübt und ausprobiert haben. Ken hat mit der anderen Gruppe die ersten 4 Heian Katas geübt und erklärt. Nach der ersten Trainingseinheit war Mittagspause, welche eine Stunde ging.

Die zweite Trainingseinheit begann um 13:30 Uhr und endete um 15:00 Uhr. Dort sind wir dann zu Ken in die Gruppe gegangen wo wir zusammen die Heian Godan (fünfte Heian Kata) und die Tekki Shodan (Kata für den ersten Braungurt und erste höhere Kata) beigebracht bekommen haben. In dem Training haben wir uns auch mit dem Sprung in der Heian Godan auseinandergesetzt. Mir hat der ganze Tag sehr viel Spaß gemacht und freue mich auf die nächsten Lehrgänge.



Gürtelprüfung

von Reinhard Foschum

Wegen des Corona-Durcheinander führten wir dieses Jahr in der Karate Abteilung anstatt weniger großer, mehrere kleine Prüfungen durch.

Am 30.11.2022 konnten dann auch 10 Prüflinge nach hartem Training und einer super Prüfung ihre Urkunde und den neuen Gürtel für die nächste Karate Stufe entgegen nehmen.

Glückwunsch zum „next level“

Reto	7.Kyu
Noah	6.Kyu
Arnold	6.Kyu
Lotta	5.Kyu
Harsiddhi	5.Kyu
Oskar	4.Kyu
Simon	4.Kyu
Jana	3.Kyu
Paula	3.Kyu
Niklas	2.Kyu



Punktloser Tabellenletzter und dennoch nicht unzufrieden

von Alexander Gorbach

Mit einer gemischten 6-er Mannschaft starteten die Keglerinnen und Kegler des VfL Ulm in die Spielsaison 2022/23. Die Bezirksklasse, an der ausschließlich gemischte 6-er Teams teilnehmen, ist eine Neuerung im Kegelsport.

Zunächst hatten 6 Mannschaften für diese Spielsaison gemeldet, kurz vor Beginn der Runde zogen Langelau und Nattheim zurück, so dass es lediglich noch 4 Vereine waren, die letztendlich an den Start gegangen sind.

Aufgrund der geringen Anzahl der Spiele, entschloss sich der Kegelbezirk daraufhin, eine Doppelrunde ins Leben zu rufen. Dies bedeutet, man spielt gegen alle Konkurrenten jeweils zweimal zu Hause und zweimal auswärts.

Diese Entscheidung war aus unserer Sicht die einzig Richtige, da wir somit fast allen Spielerinnen und Spielern die Möglichkeit geben konnten, Wettkampfpraxis zu sammeln und nicht nur am Trainingsbetrieb teilzunehmen.

Auf anderen Bahnen zu kegeln, gegen Gegnerinnen und Gegner mit

unterschiedlichem Leistungsniveau und alles unter Wettkampfbedingungen, dies sind die Voraussetzungen dafür, um die eigene Leistung zu steigern. So lief es dann auch in den Punktspielen nicht immer rund.

Einige in der Mannschaft waren immer wieder enttäuscht, bezüglich ihrer gezeigten Leistung, doch diese Ergebnisse gaben auch Erkenntnis darüber, in welchen Bereichen jede und jeder Einzelne noch seine Schwächen hat.

Anstatt den Kopf in den Sand zu stecken, war die Trainingsbeteiligung vor allem am Dienstag sehr gut. Beinahe alle sind bereit, sich weiterhin verbessern zu wollen, damit es in naher Zukunft auch den einen oder anderen Erfolg gibt.

Ziel muss es sein, wieder eine 6-er Herrenmannschaft stellen zu können und wenn möglich, auch eine reine 4-er Damenmannschaft, bzw. eine gemischte 4-er oder 6-er Mannschaft.

Deshalb sind wir in der Kegelabteilung mit der momentanen Entwicklung nicht unzufrieden, auch wenn es keine Punkte gab.

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.

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.



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



Wir sind **TÜV** und **Seniorendreundlich** zertifiziert

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

Um unsere weiteren Ziele allerdings zu verbessern, würden wir uns auch über neue Mitglieder, egal ob mit oder ohne Kegelerfahrung, riesig freuen.

Unter Anleitung können alle das Kegeln lernen und nach einigen Trainingseinheiten wird man feststellen, dass Kegeln tatsächlich ein anstrengender Sport ist und nicht der Kneipensport, den manche hinter dieser Sportart vermuten.

Und dennoch ist uns eines ganz wichtig: Die Kameradschaft, denn ohne Aktivitäten innerhalb der Abteilung (das sind einige), würde das Miteinander nicht schon so lange funktionieren.

Dies haben auch schon Keglerinnen und Kegler aus der 1. und 2. Bundesliga festgestellt, die gerne zu uns kommen und sogar mit uns gemeinsam trainieren.

Tennis Sommersaisonrückblick 2022

von B. Muhsal

Ohne Einschränkungen konnten dieses Jahr die Verbandsspiele Anfang Mai beginnen. Gemeldet waren folgende 4 Jugendmannschaften

- Midcourt U10
- Kids Cup U12
- Junioren U15
- Juniorinnen U18

Den Start in die Verbandsrunde machte bei bestem sonnigem Wetter, unsere U12 Kids Cup Mannschaft bei einem Auswärtsspiel in Jungingen. Es spielten David Bischofberger, Florian Ernst, Jana Mashhour, Yannik Illing und Moritz Bischof. Hoch motiviert haben alle ihr Bestes gegeben und es kamen viele tolle lange Ballwechsel zustande. Der Spieleinsatz wurde belohnt und die Mannschaft gewann mit nur 2 Matchverlusten ihr erstes Spiel mit 2:4.

Beim ersten Heimspiel gegen den VfB Ulm konnten unsere Spieler*innen, nicht an ihrem Erfolg von letzter Woche anknüpfen, die Spieler des VfB Ulm gewannen mit 2:4 und nahmen den Sieg mit nach Hause.

Das nächste Heimspiel war gegen die Mannschaft der SGM SSV Ulm/TK Ulm. Bei dieser Spielbegegnung war das Motto unserer Mannschaft, Spannung bis zum Schluss. Nach den Einzelspielen stand es 2:2 und nach den Doppelspielen 3:3. Mit nur 5 Games Unterschied gewann unsere Mannschaft und holte sich ihren ersten Heimsieg.

Bei den Begegnungen gegen den Sportclub Lehr und TSG Söflingen konnten die Gegner die Begegnung mit jeweils 1:5 für sich entscheiden. Die Mannschaft beendet die Saison und dem 4. Tabellenplatz. (Kids Cup U12 Bezirksstaffel 1)



Mit dem FC Neenstetten als bekannter Gegner von der letzten Saison, startete unsere Junioren U15 Mannschaft zuhause ihre Verbandsrunde. Die Spieleraufstellung mit Dominik Cierpka, Oskar Kwossek Devin Nur und Moritz Fischer war dieselbe, im letzten Jahr und so wollten die Spieler es mit dem Endergebnis auch beibehalten. Das erste Heimspiel wurde mit 4:2 gewonnen.

Nach der Pfingstpause fand die erste Auswärtsbegegnung beim der SPG SSV Ulm/TK Ulm statt. Trotz viel umkämpfter Ballwechsel und großem Einsatz aller Spieler verlor die Mannschaft mit 5:1.



Beim nächsten Auswärtsspiel gegen den SV Amstetten wurde dem Umgang mit Niederlagen noch ein draufgesetzt.

Nach spannenden ausgeglichen Spielen stand es am Spieltage 3:3 in den Sätzen 7:7 und bei den Games 51:51. Da die die Gegner das Einser Doppel gewonnen haben, war dies entscheidend und der Mannschaftssieg ging an Amstetten. Das folgende Spiel gegen den TSV Bernstadt wurde ohne Spieleinsatz gewonnen, da die gegnerische Mannschaft nicht angetreten ist.

Beim letzten Spiel zu Hause gewann die Mannschaft mit 4:2 obwohl sie mit nur 3 Spielern angetreten ist. Zum Saisonende belegte die Mannschaft mit 4:2 Punkten den 3. Platz (Junioren U15 Bezirksstaffel 2)



Unsere Juniorinnen U18 mit Laura Powazka, Juliana Berkmilller, Elly Maier und Lola Cierpka, konnten dieses Jahr mit Dardana Omaj und Sophie Glöckler als Verstärkung in die Verbandsrunde starten.

Zum ersten Heimspiel kam der TSG Söflingen nach Böfingen, trotz allem Einsatz und Wille zu siegen, konnte nur Laura das Einzel deutlich mit 6:1,6:2 für sich entscheiden.

Nach einem engen und spannenden Match Tie-Break musste sich Dardana im Einzel geschlagen geben.

So entschieden die Söflinger Spielerinnen mit 1:5 das Auftaktspiel für sich. Auch beim nächsten Heimspiel hatten unsere Spielerinnen wenig Möglichkeiten sich durchzusetzen und mussten sich mit 0:6 gegen den späteren Tabellensieger geschlagen geben.

Beim ersten Auswärtsspiel gegen den TC Blaubeuren, sollte der Spieleinsatz unserer Juniorinnen endlich belohnt werden. Nach dem Einzelspielstand von 2:2 starteten unsere Spielerinnen motiviert in die Doppel und belohnten sich mit 2 Doppelsiegen.

Mit einem Punktestand von 2:4 ging der Gesamtsieg an den VfL Ulm.

Beim letzten Heimspiel gegen den TV Wiblingen musste unsere Mannschaft leider den Sieg mit 1:5 an die Gäste abgeben. Die letzte Begegnung gegen den SV Amstetten endete mit 4:2.

Zum Saisonende erreicht die Mannschaft Platz 5 in der Tabelle. (Juniorinnen U18/Bezirksstaffel2)



Leider mussten wir wegen geringer Mannschaftsstärke, die U10 Mannschaft zu Beginn der Verbandsrunde abmelden

Liebe Spieler*innen ein großes Dankeschön an euch für viele tolle Spielbegegnungen und euren Einsatz für den Verein zu spielen. Es war wieder schön zu sehen, wie ihr euch als einzelner Spieler*in und Mannschaft entwickelt und neue Spieler*innen mit in die Mannschaft integriert.

Ein herzliches Dankeschön auch wieder an alle Eltern, die mit Fahrdiensten und Bewirtung bei den Heimspielen, mit zum Erfolg und Durchführung der Verbandsspiele beigetragen haben.

Eure Tennisabteilung

Jugendvereinsmeisterschaften 2022

von B. Muhsal

nach 8 Jahren Pause starteten im Juli die Spiele für die Jugendvereinsmeisterschaften.

Dank dem Einsatz und Organisation von unseren Trainern Leander Exner und Marc Schray (Working with Winners) fanden die Spielbegegnungen parallel zum Trainingsbetrieb statt. Dies ermöglichte auch die Teilnahme der Midcourt Spieler*innen, welche beim Ablauf und Zählen noch Unterstützung benötigen.

Über 4 Wochen und unter hochsommerlichen Wetterbedingungen fanden die Spielbegegnungen in den Spielklassen Midcourt U10, U12, Junioren, Juniorinnen im K.O. System statt.

Bis zum 29.07.22 wurden so die Finalisten ausgespielt.

Nach wochenlangem Sonnenschein setzte pünktlich mit Start der Finalspiele Starkregen und Gewitter ein, so dass die Finalspiele in die Halle verlegt wurden. In den Finalspielen standen sich gegenüber:



Midcourt U10:

Vincent Holwarth / Pascal Holzwarth 4:2,4:2

Vereinsmeister U10:

Vincent Holzwarth

U12:

David Bischofberger/ Emily Buschow w.o.

Vereinsmeister U12:

David Bischofberger

Junioren:

Devin Nur / Moritz Fischer 6:2,6:4

Vereinsmeister Junioren:

Devin Nur

Juniorinnen:

Laura Powazka/ Juliana Berkmitter 4:6,4:6

Vereinsmeisterin Juniorinnen: Juliana Berkmitter



Tennis Saisonrückblick 2022 allgemein

von Michael Rothe

Rückblick auf die Verbandsspiele 2022

Bei den "Erwachsenen" sind wir 2022 mit 3 Mannschaften angetreten – den Damen in der Hobbyrunde und den Herren bei den Aktiven und den über 50 Jährigen.

Resultate:

Hobby Damen:

5 Begegnungen und 5 Siege!

Aktive Herren:

4 Begegnungen mit 2 Siegen und Platz 2 in der Bezirksstaffel

Herren 50:

5 Begegnungen mit 4 Siegen und Platz 2 in der Bezirksstaffel

Tennis, Spass und Geselligkeit

Auch in 2022 haben wir wieder unser internes Turnier bei Flutlicht durchgeführt. Neben Spass am Tennis war natürlich auch wieder das nette Beisammensein das Wichtigste. Bilder mit Eindrücken:



Tennis und Helfer

Bis März 2023 sind in der Tennisabteilung verschiedene Ämter zu besetzen und es werden helfende Hände gesucht.

Bei Interesse gerne bei uns melden.

Weitere Informationen und Kontakte auf der Homepage der Tennisabteilung:

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



Komm in das #TEAMCOMPASSIO und starte im Seniorendomizil **Haus Michael** in **Ulm-Böfingen ab sofort**

PFLEGEFACHKRAFT m/w/d | **QUEREINSTEIGER** m/w/d

AUSBILDUNG ZUR PFLEGEFACHFRAU / ZUM PFLEGEFACHMANN m/w/d

Seniorendomizil Haus Michael | Böfinger Weg 7 | 89075 Ulm-Böfingen |
Telefon 0731 88044-0 | haus-michael@compassio.de | www.compassio.de/karriere

compassio
Lebenshilfe & Pflege

Das Mittelalter hautnah erleben- Seniorenausflug zum Campus Galli am 15.07.2022

von Werner Schmid

Nach den Beschränkungen der Pandemie haben sich zwei Seniorensportgruppen von Marga Tschauner entschlossen, wieder einen Ausflug zu machen und als Ziel wurde nach längeren Überlegungen der Campus Galli bei Meßkirch ausgewählt. Werner Schmid übernahm es, die Reise zu planen und zu organisieren.

Eine Gruppe von Menschen aus verschiedensten gesellschaftlichen Bereichen und mit unterschiedlichsten Fähigkeiten hat sich entschlossen, unter wissenschaftlicher Begleitung Teile einer Klosteranlage St. Gallen nach 1200 Jahre alten Plänen wieder aufzubauen und zwar ausschließlich mit den handwerklichen und technischen Hilfsmitteln, die damals – also im 9. Jahrhundert - zur Verfügung standen.

Das bedeutet: Muskelkraft, Pferdekraft, einfachste Werkzeuge.

Das bringt mit sich, dass alles in Ruhe und ohne jede Hektik vonstattengeht. Und diese Gelassenheit überträgt sich bald auf die Besucher. Besuchern wird Gelegenheit geboten, nicht nur das Projekt zu besichtigen, sondern den ehrenamtlichen Mitarbeitern, die ihre Freizeit dafür

einsetzen, bei ihrer Arbeit zuzuschauen. Sinnvollerweise hatten wir uns entschlossen, Führungen zu buchen. In zwei Gruppen aufgeteilt, wurden uns je nach Interesse der Führer und / oder der Gruppenmitglieder ausgewählte Bereiche vorgestellt. Das Gelände ist sehr weitläufig, so dass wirklich neben den echten Pfeilern des Projekts bestimmte Gewerke auszuwählen waren. Wir erfuhren auch sehr viel über die damalige Lebensweise und Kultur „der Menschen und der Mönche“ auf dem Gelände und wir hörten auch, dass die geistlichen Bereiche für die normalen Menschen nicht zugänglich waren.





Gutes Schuhwerk ist bei dem Gang durchs Gelände anzuraten.

Unser leider inzwischen verstorbener Freund Günther Schmidt, der noch an den Folgen eines Schlaganfalles litt und beim Gehen eingeschränkt war, konnte sich in der Anlage einen geländegängigen elektrischen Rollstuhl mieten und so an der ganzen Aktion teilnehmen.

Zum Ende der Führung kamen wir in den Versorgungsbereich.

Dort werden Speisen und Getränke nach alten Methoden zubereitet und zum Kauf angeboten. Wer zögerte, wurde eines Besseren belehrt. Es war durchaus schmackhaft.

Vom Campus Galli fuhren wir nach Überlingen, wo wir nach Spaziergängen im ehemaligen Gartenschaugelände bei idealem Wetter die diversen Biergärten besuchen konnten.

Dies aber nur deshalb, weil der weitere Plan war, mit dem einzigen durchgehenden Linienschiff pro Tag 2 mal über den Bodensee zu kreuzen und wir dabei auch in Mainau anlegten um schließlich in Meersburg zu landen. Aber wir hatten in Überlingen genug Wartezeit auf das Schiff eingeplant.

Die Schifffahrt über den Bodensee war angesichts des Wetters ein weiteres Highlight des Tages und machte sehr durstig, aber der Schiffskellner ließ uns auf dem Sonnendeck nicht verdursten.

Ein Spaziergang in Meersburg und das eine oder andere Gläschen Meersburger Sonnenufer oder auch gekauftes Fläschchen schloss den Tag ab, bevor uns der Bus wieder abholte und die Fahrerin Conny Faustmann uns wie schon von früheren Ausflügen gewohnt, sicher nach Böfingen brachte.

Ein gelungener Tag, den wir gerne zur Nachahmung empfehlen. (www.campus-galli.de)



Fit Forever

von Ilona Engels

heißt es jeden Montagnachmittag im Gymnastikstudio des VfL. Unsere Übungsstunden beinhalten ein präventives Muskeltraining, beginnend mit einer Cardioeinheit und anschließenden Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen. Die Stunden werden mit Dehnen und Entspannung abgeschlossen. Abwechselnd verwenden wir Handgeräte, Pezzibälle oder Aerosteps für unsere Trainingseinheiten.

Geselligkeit wird in unserer Gruppe großgeschrieben, denn nach "getaner Arbeit" geht's zum Einkehren.

Während der Ferien treffen wir uns gern montags in der Friedrichsau oder im Wald zu ausgedehnten Spaziergängen.

Auf dem Plan steht natürlich auch ein jährlicher Ausflug, der uns in diesem Jahr nach sehr langer Zeit mal wieder auf die Insel Mainau führte. Mit dem Zug starteten wir am Ulmer Hauptbahnhof mit dem 9-Euro-Ticket in der Tasche um 9:19 Uhr in Richtung Friedrichshafen.

Brigitte Mönch hatte für uns Kombi-Tickets für Schiff und Eintritt auf der Mainau organisiert und sorgte für einen reibungslosen Ablauf des Tages.

Nach einer sehr stürmischen Überfahrt mit dem Schiff erreichten wir um 11:45 Uhr die Insel.



Da das Restaurant geschlossen war, kehrten wir zum Mittagessen in den Selbstbedienungsimbiß direkt vor dem Rundgang ein. Zur Auswahl war kaum etwas geboten und das wenige Personal war hoffnungslos mit dem Andrang überfordert. Etwas gestärkt und trotz allem gut gelaunt machten wir uns bei herrlichem Sonnenschein auf den Weg. Der Duft vielfältigster Blumen, blühender Sträucher und Rosen stieg uns in die Nase. Kunstvoll mit Eisbegonien gestaltete Figuren in den Parkanlagen waren zu bestaunen.

Nach einiger Zeit steuerten wir ein Cafe für eine wohlverdiente Pause an. Gegen 16:30 Uhr machten wir uns auf den Heimweg, natürlich nicht ohne abendliche Einkehr in Meersburg, bevor wir in Friedrichshafen die Rückfahrt nach Ulm antraten. Ein wunderschöner Tag ging zu Ende, wofür wir uns bei unserer Brigitte ganz herzlich bedanken.



Fit ins Alter

von Ilona Engels

Wir gehen seit vielen Jahren gemeinsam jeden Donnerstagvormittag in die Turnhalle des VfL!

Mit viel Eifer mobilisieren wir unsere Gelenke, kräftigen die Muskulatur und trainieren die Koordination und Balance. Zum Einsatz kommen verschiedene Handgeräte wie Hanteln, Therabänder u. v. m.

Spaß und Geselligkeit kommen bei uns nicht zu kurz.

Regelmäßig treffen wir uns zu unserem Stammtisch im Vereinsheim, runde Geburtstage werden gefeiert und in den Ferien bringt uns eine Fahrgemeinschaft in die Pflugbrauerei nach Hörvelsingen zur Einkehr. Zum Jahresabschluss steht die Weihnachtsfeier vor der Tür, bei der besinnliche, wie lustige Geschichten vorgetragen und viele Lieder gesungen werden.

Am 7. Juli d.J. stand unser jährlicher Ausflug auf dem Plan. Konstanz war unser Ziel und wir fuhren 9:19 Uhr mit dem Zug von Ulm nach Friedrichshafen. Dort ging es gegen 12:00 Uhr mit dem Katamaran auf die gegenüberliegende Seite des Bodensees nach Konstanz weiter.



Dort angekommen genießen wir das bunte Treiben im wunderschön angelegten Hafen. Wir machen uns auf den Weg zum zuvor reservierten Mittagstisch ins "Konzil". Dieses ehemalige Handelshaus, dessen Geschichte bis ins 13. Jahrhundert zurückgeht ist eine Sehenswürdigkeit in Konstanz am Ufer des Bodensees.

Gestärkt durch die hervorragende Küche dieses Restaurants schlendern wir gemütlich durch die blumengeschmückten Gassen der sehenswerten Altstadt.



OutFit Sportgruppe

von Gabi Knappe

Immer montags um 18.00 Uhr treffen sich die Sportler beim Eingang zur Gaststätte beim VfL-Ulm/Neu-Ulm. Im Sommer sind wir viel im Wald und auf den Wiesen um das VfL-Gelände unterwegs.

In der dunklen und kalten Jahreszeit kann man uns auf Wegen rund um Böfingen antreffen. Mit reflektierenden Westen, Taschen- und Stirnlampen ausgestattet sind wir immer gut sichtbar und sicher unterwegs. Nicht nur unsere Kondition und Beweglichkeit trainieren wir auch im Schneetreiben, bei frischer Luft stärken wir auch gleichzeitig unser Immunsystem.

Bald war eine Kaffeepause angesagt, bevor wir uns durch einen skulpturreichen Park in der Nähe des Hafens wieder auf den Heimweg machten.

Müde und voller beeindruckender Erlebnisse ging ein wunderschöner Tag zu Ende.

Nach jeder Stunde sind alle Teilnehmer froh, sich auch bei Kälte an der frischen Luft bewegt zu haben.

Gerne sind weitere Teilnehmer willkommen.



Dance Workout

von Adi Müller

Bei unserem Auftritt bei „Böfingen in Bewegung“ gaben wir, die Dance Workout-Gruppe, einen 10-minütigen Einblick in das Dance Workout. Wir zeigten auf der Bühne mit viel Power und ebenso viel Spaß drei energiegeladene Fitnessdance – Choreografien zu mitreißender Musik aus den Charts, den 90ern und den 80ern. Cardio, einfache Tanz- und Aerobicsschritte, Squats, Ausfallschritte und dem Equipment Handtuch, so konnte man sehen, dass Dance Workout ein Ganzkörpertraining mit viel Spaß ist.

Sehr erfreulich für uns, direkt nach dem Auftritt hatten wir gleich zwei Anfragen, so hat sich die Anstrengung und das Schwitzen gelohnt.

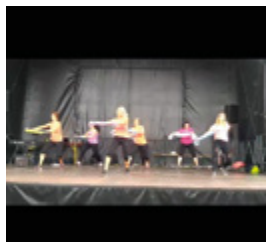
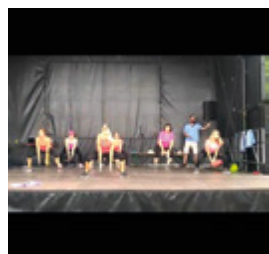
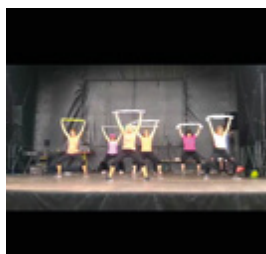
Wenn auch du das Dance Workout mal ausprobieren möchtest, dann komm einfach vorbei. Dich erwartet ein abwechslungsreiches Training.

Nach dem Aufwärmen werden 2 – 3 einfache Choreografien zu motivierender Musik aus den Charts, Latino, Oldies ... erarbeitet und im Anschluss auf die passende Musik getanzt,

dazu werden auch immer wieder die Equipments „Brasils“, Handtuch oder Kurzhanteln für ein noch intensiveres und effektiveres Ganzkörpertraining eingesetzt.

Das Workout wird mit einer kurzen Kräftigungseinheit auf der Matte und anschließendem Stretching abgerundet.

Wir sind eine lustige nette Gruppe von jung bis älter und würden uns über neue Teilnehmer sehr freuen.



Kleine und große Erfolgserlebnisse von Antje Müller

... hatten die meisten Skater in diesem Jahr aus den Gruppen 1 bis 3. Ich staune immer wieder, wie schnell unsere Jüngsten mit ihrer ersten Inliner-Ausrüstung, oftmals nur geborgt oder von den großen Geschwistern vererbt, durch die Halle brausen. Die Eltern sind nicht selten verunsichert und dann voll Stolz über ihre Sprösslinge. Ja, und von den Kids ganz zu schweigen! Erwähnt sei beispielsweise Philine Santa, die anfangs noch nicht auf den Skates stehen konnte und es dann geschafft hatte, nach einigen Trainingseinheiten das Skateabzeichen in der Stufe 1 zu absolvieren.

Oder Lena Holzmann. Mit 4 Jahren stand sie in meiner Tür! So jung und schon so flott unterwegs!

Die Gruppen 1 und 2 haben im Sommer erfolgreich das Skateabzeichen ablegen können. Dafür mussten die Inliner der Gruppe 1 fünf Minuten skaten ohne stehen zu bleiben oder zu fallen. Das ist in der ersten Stufe schon eine große Hürde. In der Kurzstrecke musste 30 Meter rückwärts (!!) geskatet werden.

Ein Parcours wurde absolviert innerhalb von 22 sec, der mit Drehungen, Slalom und einem kleinen Sprung schon einiges an Geschick voraussetzt.



Für den einen ein Kraftakt, für die anderen ganz viel Spaß



Geschicklichkeitsübungen auf der Rampe



Übergabe der Skateabzeichen

Für die Gruppe 2 waren die Anforderungen entsprechend schwieriger: Im Parcours wurde ein Sprung über eine 10 cm hohe Stange eingebaut und eine Langstrecke musste innerhalb von 2:15 Minuten auf 600 m absolviert werden, was einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 16 km/h entsprach. Bei der Kurzstrecke von 50 Metern war die Zeitvorgabe lediglich 12 Sekunden. Das bedarf regelmäßigen Übens, Ausdauer und einer gehörigen Portion Mut.

Ich danke an dieser Stelle meiner fleißigen Helferin Ellen Fürst. In diesem Jahr musste sie leider aus Zeitgründen den Co-Trainer-Job an Konrad von Dobschütz abgeben

Mit der dritten Gruppe haben wir den Winter über die Tiefgarage Nord CCU nutzen können. Dies ist immer wieder ein Glücksgriff für uns. Harshan Muralidhar konnte so seine Ausdauerfähigkeit und Leon Mirenska seine Sprintfähigkeit erheblich ausbauen. Wir sind auch riesig stolz auf Patrick Rippert, der als absoluter Youngster, sich den 2. Platz in der Juniorenklasse mit einer Zeit von 49:45 erkämpft hat. Und wir freuen uns auch über unseren Neuzugang Luisa Crepin, die nach einem fleißigen Außentraining am Einstein-Marathon teilnahm und mit einer Zeit von 51:45 den Platz 4 in der weiblichen Aktivenklasse belegte.



Lena unter den wachsamen Augen von Konrad



Luisa Crepin

Patrick und Luisa: ihr habt jetzt eine Marke gesetzt und ihr schafft es, diese im nächsten Jahr zu brechen! Lorenz Müller hat in diesem Jahr das Gesamtrennen beim Einsteinmarathon mit einer Zeit von 42:37 gewonnen. Damit hat er nicht nur seine eigenen, sondern auch unsere Erwartungen getoppt. Unserem Trainer der dritten Gruppe, Helge Rehwald, einem absoluten Techniker in Sachen Inline-Speedskating, mit einer Zeit von 47:27 auf Platz 1 der Altersklasse 40 männlich sind diese Erfolge zu verdanken!



Lorenz trainiert inzwischen hauptsächlich nicht mehr im VfL Ulm, sondern in Großbettlingen, Bernhausen und im Landeskader in Geisingen bei Villingen-Schwenningen.



Mit Disziplin und Motivation hat er es dieses Jahr geschafft, für das Team Germany im belgischen Oostende zu starten. Durch die Teilnahme an zahlreichen Europacups, nicht immer mit maximalem Erfolg, hat er sich nun die nötigen Punkte erkämpft, die er für eine Nominierung für den Nachwuchskader des Bundeskaders benötigt. Jetzt wartet er sehnsüchtig auf die Entscheidung des Bundes-Trainerrates, da die Plätze für den Bundeskader begrenzt sind. Wir drücken ihm die Daumen!

Trainingszeiten:

Anfänger montags 16-17 Uhr
 Fortgeschrittene montags 17-18 Uhr
 Fortgeschrittene und Erwachsene donnerstags ab 18 Uhr und sonntags 17 Uhr.

Ich bitte um telefonische Voranmeldung unter 0176-63180005.

Nachruf Günter Schmidt

Günter Schmidt ist im Oktober 2022 mit 88 Jahren gestorben.

Günter Schmidt trat 1957 dem VfL bei. Er war von Beginn an auch als ehrenamtlicher Mitarbeiter tätig. Er fing an als Geräteturner, wo er auch Riegenführer war. Dann schlossen sich viele Jahre als erfolgreicher Faustballspieler an. Dann kamen neben dem Faustball die vielen Jahre als Übungsleiter in der Turnabteilung, für die er sich konstant weiterbildete.

Es würde den Rahmen sprengen, alle Ereignisse und Leistungen von Günter seit seinem Beitritt zum VfL hier aufzuzählen.

An vielen Turnfesten in Deutschland nahm Günter mit Turnern und mit Faustballern teil. In Erinnerung blieb besonders 1987 das große Deutsche Turnfest in Berlin. Aber auch legendäre Skiausfahrten gehören genauso dazu wie die vielen Wanderungen und Radtouren.



Ein ganz besonderer Höhepunkt seiner Zeit im VfL war der Start der Baumaßnahmen für die neue Sporthalle des Vereins in Böfingen. Günter und sein Freund und Kollege Fritz Quickmann kamen mit schwerstem Gerät und fingen an, die monströse Baugrube auszuheben, bis der felsige Untergrund die Eigenleistung stoppte.

Günter war immer zur Stelle, wenn er dem Verein helfen konnte.

Für all die vielen ehrenamtlichen Leistungen wurde Günter bereits im Jahre 1996 die Ehrenmitgliedschaft des VfL Ulm verliehen.

Als Mensch war Günter über alle Zweifel erhaben. Ausgleichend, vermittelnd, helfend, dienend.

Das machte ihn zu einem äußerst beliebten Übungsleiter und Freund.

Seine Ehefrau Rosa war immer, teils direkt und teils im Hintergrund unterstützend, bei allen Aktivitäten von Günter mit dabei. Sie waren ein unzertrennliches Duo mit traditioneller Aufgabenteilung.

Das war ein wesentlicher Teil des Erfolgs von Günter. Es ist deshalb sehr schön, dass Rosa und Günter auf dem Friedhof in Setzingen wieder zusammen finden. Dort lebt sein Sohn mit Familie.

Der Verlust seiner Rosa hat ihn zutiefst mitgenommen. Er war danach ein sehr veränderter Mensch.

Seine Krankheit mit Hüftoperationen und zuletzt den Schlaganfällen war für ihn, den leidenschaftlichen Sportler, eine Zäsur.

Auch uns, seine Kameraden im VfL Ulm, haben diese Ereignisse zutiefst betroffen gemacht.

Dennoch kam er, solange es ging, zu den Sportstunden der Seniorengruppe Topfit, die er vor ca. 25 Jahren selbst ins Leben rief.

Noch in diesem Sommer nahm er teil am Ausflug zum Campus Galli. Als das Gehen dabei schwerer fiel, mietete er sich auf dem Gelände einen Elektrorollstuhl und nahm weiter fröhlich an den Führungen teil.

Die Sportkameraden im VfL werden Günter nicht vergessen.

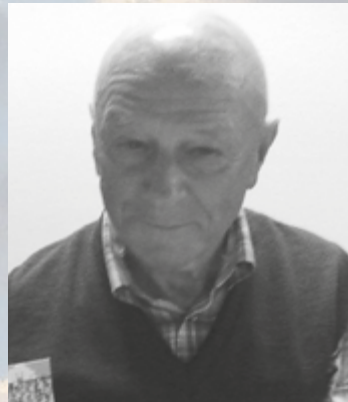
Für den VfL Ulm
Werner Schmid

Nachruf Siegfried Mader

Im Gedenken an Siegfried Mader, langjähriges Mitglied des Vereins und der Volleyballabteilung

Die Volleyball-Abteilung möchte auch stellvertretend für den Verein unserem langjährigen Mitglied Siegfried Mader gedenken. Er war seit 1964 Mitglied im VfL Ulm und war seit dieser Zeit in der Turnabteilung als überaus beliebter und engagierter Übungsleiter aktiv. 1978 entstand dann unter seiner Leitung die heute immer noch aktive Gruppe der „Freitagskicker“. Er leitete diese Gruppe bis zum Jahr 2003 und war in dieser Zeit eine begeisterter Mitkicker, der seine Künste auch oftmals als Torsteher bewies. Nachdem er dann die Leitung dieser Kultgruppe aufgab, war es mir vergönnt, ihn als Nachfolger zu „beerben“, was mir bis heute eine große Ehre und Verpflichtung ist.

Im Jahr 1996 wurde dann die neue Volleyball-Abteilung gegründet, zu der auch Siegfried Mader schweren Herzens wechselte, weil er war doch durch und durch ein „Turner“.



Dies zeigte sich insbesondere bei seinen Übungseinheiten, die er gerne mit einem herrlichen und bis heute unvergessenen Zirkeltraining, mit einer attraktiven Skigymnastik und allerlei gymnastischen Übungen garnierte.

Er scheute auch nicht davor zurück, seine Übungen mit fetziger Musik zu begleiten. Siegfried Mader begeisterte sich für viele Sport- insbesondere Ballspielarten. So hat er auch bis ins hohe Alter noch gern und oft mit uns Volleyball gespielt.

Er war uns immer ein Vorbild an Zuverlässigkeit, Bescheidenheit und Fröhlichkeit mit großer Freude an Bewegung und Geselligkeit.

Wir durften mit ihm und seiner lieben Frau auch viele schöne Wanderungen erleben. Auch an den sogenannten Ausgehenden war ihm stets anzumerken, wie wichtig ihm neben der sportlichen Betätigung die gesellige Gemeinschaft war.

Wir werden ihn als fürsorglichen Turnvater und Freund immer in bester Erinnerung behalten und ihm ein ehrendes Andenken bewahren. Wir sagen ihm Dank für die vielen schönen Stunden der Gemeinsamkeit und seine stets wohlthuende, bescheidene Art, die den Zusammenhalt unserer Gruppe bis heute geprägt hat und auszeichnet

Für den VfL Ulm
Sigggi Ungewitter





AUFNAHMEANTRAG

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

Name	Vorname
_____ _____ _____	_____ _____ _____
Straße	PLZ, Ort
_____ _____ _____	_____ _____ _____
Geburtsdatum	Geschlecht
_____ _____ _____	_____ _____ _____
Telefon	E-Mail
_____ _____ _____	_____ _____ _____
Eintrittsdatum	Abteilung (bei Tennis zzgl. Benutzernamen ebusy Registrierung)
_____ _____ _____	_____ _____ _____

Zugehörigkeit zur Beitragsgruppe (bitte ankreuzen)

Erwachsener Partnerschaft Rentner Kind Jugendliche (16-18 Jahre) Geschwisterkind bereits Mitglied Familienmitgliedschaft Ermäßigt **nur mit regelmäßigem Nachweis** (Azubi, Studierende, Schwerbeschädigte, FSJ/BFD) Tennis Ballschule

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. Das Schnupperjahr Tennis betrifft nur die Abteilung Tennis und bezieht sich nicht auf die Kosten des Hauptvereins. Der freiwillige **Austritt** aus dem Verein ist entsprechend der Satzung nach § 4b Abs. 2 nur zum Jahresende möglich. Eine Austrittserklärung aus einer Abteilung oder aus dem Gesamtverein muss **schriftlich** bis spätestens am 30.11. des Jahres bei der VfL **Geschäftsstelle/Hauptverein** 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. Mit der Unterschrift bestätigen Sie die Datenschutzrichtlinien gelesen zu haben sowie die Aufnahme im Verein und die Erteilung des Sepa-Lastschriftmandats.

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 ZZZO 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 Abteilungseinzug kann abweichen

Ort, Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen der/die gesetzl. Vertreter)



Das ergänzende Reha- Programm **AOK-Sports**.

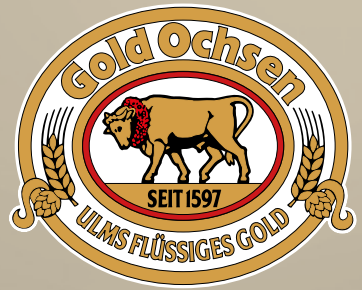
Damit Sie nach sporttypischen Verletzungen schneller wieder auf die Beine kommen, bieten wir Ihnen optimale Voraussetzungen: inklusive individuellem Trainingsplan und fachärztlicher Begleitung in einer AOK-Sports-Therapieeinrichtung. **Mehr dazu unter aok.de/bw/reha**

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ulm-Biberach.

Kraftpaket!

*Ob vor oder nach dem Sport:
Löscht Durst und liefert Mineralstoffe.*



www.goldochsen.de

Ulms flüssiges Gold. Seit 1597.

  @brauereigoldochsen