

VfL-REPORT

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

Juli 2023



*Wir wünschen
allen eine schöne
Sommerzeit*

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	5-9	KEGELN	26-30
Abschied Geburtstage & Jubiläen		Saisonende und Reise nach Wien	
AIKIDO	11	TENNIS	31-35
Aikidokas		Start in den Sommer Zwischenstand Anfang Juni 23 Neubesetzung Abteilungsleitung	
FUSSBALL Jugend	12-15	TURNEN FREIZEITSPORT GESUNDHEITSSPORT	36-43
Fussballjugend im Aufwind		Move and Mind bei A. Wergin Inliner Bodyworkout Dance Workout	
JUDO	16-17		
Bronze für Frauen			
KARATE	18-26		
Weihnachtstraining 22 Es wird bunter im Training 2 Karatekas gehen fremd			

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@vflulm.de
 Homepage: www.vflulm.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 06.12.2023

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

In Böfingen, um Böfingen und um Böfingen herum.

WALLIS

VERSICHERUNGSBÜRO

Für unsere Privatkunden:


- persönliche Versicherungs- und Vorsorgeberatung
- Arbeitskraftabsicherung
- Hinterbliebenenvorsorge
- Kapitalanlage
- Baufinanzierung


Für unsere Gewerbekunden:


- Rundum-Schutz für Ihren Betrieb und Ihre Mitarbeiter
- betriebliche Versorgungslösungen für das Alter und die Gesundheit
- Spezielle Branchenlösungen


Versicherungsbüro Wallis

Generalagentur der Württembergischen
Versicherung AG

 Haslacher Weg 67, 89075 Ulm

 0731 263839

 0731 263839

 kontakt@wallis-versicherung.de



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

Ein Jahr nach Beendigung der Corona-Maßnahmen hat sich der Sportbetrieb in unserem Verein wieder normalisiert.

Die Verluste bei den Mitgliedszahlen haben sich erholt, der Verein zählt derzeit 1709 Mitglieder und wir sind wieder auf einem guten Weg.

Am 31.3.2023 fand nach dreijähriger durch Corona bedingter Abstinenz wieder die Jahreshauptversammlung statt.

Dem Bericht des ersten Vorsitzenden Reinhard Bappert schloss sich der Bericht des 2. Vorsitzenden Norbert Hensel an. Bei der anschließenden Entlastung erhielten beide fast eine einstimmige Entlastung.

Bei der Neuwahl des Vorstandes wurden beide wiedergewählt, Axel Schmid trat von seinem Vorstandsamt zurück und Bernhard Martin, bereits ein Jahr als technischer Leiter kommissarisch tätig, wurde neugewählt.

Das vakante Amt von Axel Schmid konnte leider nicht wiederbesetzt werden, da sich hierfür niemand zur Verfügung stellen wollte.

Die in den vergangenen Berichten erwähnten Sanierungsmaßnahmen konnten nicht ausgeführt werden, da noch immer der Vertrag über die Zuständigkeit für die Bezirkssportanlage mit der Stadt Ulm nicht umgesetzt werden konnte, um die entsprechenden Fördergelder beantragen zu können. Dieser Vertrag ist unumgänglich, da von Seiten des Württembergischen Landessportbundes nur Anträge bearbeitet und bezuschusst werden, denen ein solcher Vertrag über die Besitzverhältnisse und Zuständigkeiten des beantragenden Vereins zu seiner Anlage zugrunde liegt.

Inwieweit unsere finanziellen Mittel ausreichen werden, diese unabdingbaren Maßnahmen zu bewerkstelligen, müssen wir noch sehen.

Zusätzlich zu unseren Mitteln und den Fördergeldern habe ich in einem Brief an den Oberbürgermeister der Stadt Ulm die Hilfe der Stadt erbeten und auch die Beschleunigung des ausstehenden Vertrages angesprochen, mit dem Hinweis, welche Bedeutung der VfL Ulm für den Stadtteil Böfingen darstellt.

Beate Ehrmann, unsere Mitarbeiterin auf der Geschäftsstelle, hat zum 30.6.2023 ihre Arbeitsstelle bei uns leider gekündigt. Beate hat sechs Jahre die Geschäftsstelle betreut und gute Arbeit für den Verein geleistet. Dafür bedanke ich mich herzlich bei ihr und wünsche ihr für ihr neues Arbeitsfeld alles Gute.

Unsere Fußball-Damen haben in diesem Spieljahr trotz vieler Widrigkeiten ihren Platz in der Regionen-Liga gehalten und erfreulicherweise auch zum dritten Mal in Folge den Bezirkspokal gewonnen. Dazu gratuliere ich der Mannschaft sowie dem Trainer Jens Guhlke, der nach dieser Saison den Verein verlassen wird und dem ich für seine Arbeit mit den Fußball-Damen und für den Verein herzlich danke.

Unsere Fußball-Herren haben nach dem Aufstieg im vergangenen Jahr in die Kreisklasse A den Klassenerhalt leider nicht geschafft. Meiner Meinung nach wäre dieses Ziel durchaus zu erreichen gewesen. Die Sommerferien beginnen bald und ein großer Teil unseres Sportprogramms macht Pause vom Sportbetrieb.

Allen Übungsleitern/innen, Trainern, Betreuern, Ehrenamtlichen und Mitarbeitern sage ich herzlichen Dank für ihre Mithilfe im ersten Abschnitt des Jahres. Ohne diese Arbeit könnte der Verein nicht bestehen und ein wichtiger Bestandteil unseres gesellschaftlichen Lebens würde fehlen.

Schöne erholsame Urlaubstage für alle, die auf Reisen gehen, bleiben Sie gesund und kommen Sie wohlbehalten und erholt wieder nach Ulm zurück.

Freundliche Grüße
Reinhard Bappert
1.Vorsitzender

Abschied

6 ¼ Jahre sind im Nu vergangen, ich hatte hier eine schöne Zeit auf der VfL Geschäftsstelle und möchte mich bei allen Vorständen, Abteilungsleiter*innen und Übungsleiter*innen, allen voran Reinhard Bappert herzlich für diese Zeit des gemeinsamen Arbeitens bedanken.

Ich hatte hier einiges an Handlungsfreiheit und bin gerne zum VfL geradelt. Ebenso gilt mein Dank den vielen freundlichen Mitgliedern und Interessenten für das miteinander.

Es kommt nun eine Stelle mit mehr Verantwortung auf mich zu und ich möchte diese Chance nicht ungenutzt lassen und freue mich auf die neue Aufgabe und wünsche allen ein weiteres sportliches und freundliches Miteinander.

Vielleicht sieht man sich ja mal wieder.

Bis dahin seid herzlich begrüßt.

Eure Beate Ehrmann



REWE
Fitz
Dein Markt



Die beste Taktik auf dem Feld. Vielfalt.

REWE Fitz wünscht viel Erfolg!

Haslacher Weg 24 • 89075 Ulm-Böfingen

Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 22 Uhr



Die REWE-App
Alle Angebote
immer dabei.

Die Geburtstage für die zweite Jahreshälfte 2023

Wir gratulieren ganz herzlich.

Juli

Metin Nur	50
Siegfried Karreis	60
Adelheid Janssen	70
Edith May	80
Peter Schuster	80
Christel Wagner- Kuhrdt	80
Waltraud Stock	80

August

Petra Nilles	50
Wolfgang Schick	60
Andrea Miller	65
Bernhard Martin	65
Horst Scharlipp	65
Bärbel Landherr	70
Annemarie Heider	80
Ludwig Weis	85

September

Roswitha Mauser	65
Thomas Kohn	65
Herbert Rehm	75
Ursel Riek	75
Katalin Keifer	75
Erika Ernst-Staib	80

Oktober

Stefanie Andelfinger	60
Romano Pieri	65

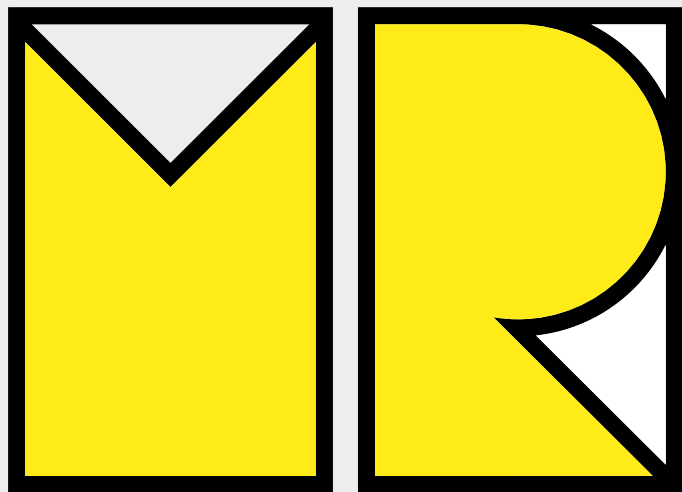
November

Matthias Toberer	50
Ricarda Budzin	50
Franz Penz	70
Ilse Vorwalter	75
Hermine Schweizer	80

Dezember

Christine Lukas	70
Günter Spitzlberger	75
Christiane Wehner-Suchanek	75
Christa Sailer	85

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

Aikidokas



Die Aikidoabteilung gratuliert Georg Mann zur bestandenen 1. Dan-Prüfung.

Nach coronabedingten Zwangspausen in der Vorbereitung auf die Schwarzgurtprüfung, hat Georg am 28.01.2023 bei Nakajima Sensei in Oberkessach die Dan-Prüfung erfolgreich bestanden.



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

Fußballjugend im Aufwind

von Marco Saccarello

Die Fußballjugendabteilung wächst weiter stetig an. Nach einer spannenden Rückrunde in allen Jugenden, verlief der Winter ebenso erfolgreich wie die restlichen Jahreszeiten. Unsere Jugenden von der F-Jugend bis zur A-Jugend, durften nach 2 Jahren Abstinenz auch wieder an Hallenturnieren teilnehmen. Der Spaß am Hallenfußball packte die Fußballjugend des VfL Ulm / Neu-Ulm gleich von der ersten Minute an. Die Trainer- und Betreuer-ersuche gestaltete sich allerdings schwer, aber mit vollem Einsatz unserer Jugendleitung, konnten wir hier einige neue Trainer und Betreuer gewinnen.

So konnte unter anderem das Trainerproblem der D-Jugend und der B-Jugend gelöst werden. Wobei wir hier schon bei der nächsten guten Nachricht sind: in der nächsten Saison wird es wieder eine B-Jugend Jahrgang 2007/2008 geben, welche unter der Trainerleitung von Dzemo Vejzovic in die nächste Saison starten wird. Wir wünschen unserem neuen Trainer und seiner B-Jugend auf diesem Wege viel Spaß und Erfolg.

Alle Jugendmannschaften befinden sich aktuell noch in der Rückrundenphase. Die Saison ist fast beendet. Bei den meisten Jugenden sind es noch 2-3 Spiele, dann ist die Rückrundenmeisterschaft auch schon wieder vorbei. Die eine oder andere Jugend kämpft hier auch noch um die Staffelleisterschaft. Klar würden wir uns freuen, so wie letztes Jahr, den einen oder anderen Meistertitel zu holen, aber wenn es zum Schluss „nur“ Platz 2 ist, oder Ränge im Mittelfeld, können wir jetzt schon für den VfL von einer erfolgreichen Rückrunde sprechen. Die komplette Jugendabteilung ist stolz auf jeden einzelnen Spieler.

Auch im ersten Halbjahr dieses Jahres gab es viele Neuanmeldungen bei unserer Fußballjugend. Mit einer Größenordnung von über 300 Mitgliedern können wir zurecht stolz auf die tolle Jugendarbeit beim VfL Ulm / Neu-Ulm sein. Ein dickes Dankeschön gilt der Jugendleitung und dem kompletten Trainerstab, der dies mit seiner ehrenamtlichen Arbeit erst ermöglicht.

In der jüngeren Fußballjugend, Bambini F-Jugend, wurden im 1. Halbjahr sehr erfolgreiche Kinderspieltage (Staffeltage) abgehalten. Mit mehr als 300 Zuschauern pro Staffeltag konnte man hier schon von einem Großevent sprechen. Auch hier ist dies nur möglich durch die Organisation und Mithilfe der Trainer, Betreuer und vor allem auch der Eltern der Spieler.

Dem reibungslosen Ablauf und Verkauf von Essen und Trinken, ist es zu verdanken, dass einiges an Geld für die Jugend- und Mannschaftskasse der entsprechenden Jugendlichen eingenommen wurde.

Wenn wir von Großevent beim VfL Ulm / Neu-Ulm sprechen, muss hier die Ausrichtung des Bezirkspokalfinals der C-, B- und A-Jugend unbedingt erwähnt werden. Die Jugendabteilung des VfL Ulm / Neu-Ulm hat sich um die Austragung des Pokalfinales beworben und den Zuschlag bekommen.

Am Vatertag dem 18.05.2023 durften wir im Stadion zusammen mit dem Württembergischen Fußballverband die Finalspiele durchführen.

Bei trockenem Wetter konnten wir im Stadion fast 800 Gäste der Finalteams begrüßen und bewirten. Ein großartiges Fußballfest mit tollen Spielen machten den Tag rundum zu einem Erfolg für den Jugendfußball des VfL Ulm / Neu-Ulm. Die Einnahmen kamen natürlich anteilmäßig den verschiedenen Jugendlichen und der Jugendkasse zugute.

Die kommissarische Abteilungsleitung der Fußballjugend aus Mihael Krizmanic, Ramon Sterk, Marco Saccarello und Johannes Kwossek konnte durch Wahlen (Jahreshauptversammlung am 25.01.2023) einstimmig in eine feste Jugendleitung umgewandelt werden (+ Kassenprüfer Andreas Hartmann).



HÖRBERATUNG
HÖRTEST
HÖRGERÄT
HÖRSCHUTZ

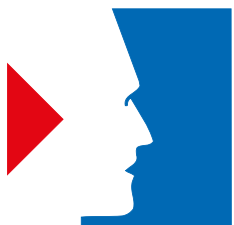


WAS
DAZU
GEHÖRT

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

Wichtig wäre noch zum Abschluss zu erwähnen, dass in manchen Jugendlichen ein Aufnahmestopp herrscht. Bedeutet, dass hier teilweise schon mit Warteliste gearbeitet wird.

Nochmals ein gutes Zeichen für die tolle Jugendarbeit beim VfL Ulm / Neu-Ulm. Die Beliebtheit, ein Teil in der Jugend bei diesem Verein zu sein, ist recht groß.

Wir hoffen, durch den Einsatz aller Trainer, Betreuer und Eltern dies auf einem hohen Niveau weiterführen zu können.

Natürlich werden hier immer ehrenamtliche Helfer und Trainer weiterhin gesucht, um die Jungs, die Spaß am Fußball haben, bestmöglich weiterzuführen.

An alle nochmals ein dickes Dankeschön für Eure Unterstützung und auf ein spannendes und erfolgreiches zweites Halbjahr 2023.



Ihre Familienpraxis im Herzen von Böfingen

DR. BLASIUS FEHR
Zahnarzt und Oralchirurg

ZAHNARZTPRAXIS DR. BLASIUS FEHR

Haslacher Weg 63, 89075 Ulm, Tel: 0731/265420, Fax: 0731/92747788
Telefonzeiten Mo-Fr 8:00-12:30, Termine nach Vereinbarung
www.zahnarztpraxis-fehr.de info@zahnarztpraxis-fehr.de



Bronze für die Frauen in der Württembergliga von Sarah Wiechmann

Nach der gewonnenen Meisterschaft in der Landesliga 2022, durften die Ulmer Frauen dieses Jahr wieder in der Württembergliga starten.

Am ersten Kampftag konnten die Ulmer die Begegnungen gegen den KSV Esslingen und den JZ Heubach für sich entscheiden. Die Tabellenspitze wurde schließlich am zweiten Kampftag ausgekämpft. Die Frauen aus Ulm unterlagen gegen House of Judo und Sindelfingen 2.

Mit zwei Niederlagen und zwei Siegen lagen die Ulmer nun gleich auf mit Sindelfingen 2. Die Sindelfinger hatten jedoch einen Kampf mehr gewonnen und rutschen somit auf den 2. Tabellenplatz.

Alle mitgereisten Kämpferinnen kamen in der Württembergliga zum Einsatz. Justine Janitschek und Verena Svoboda nahmen zum ersten Mal an einem Judo Turnier teil. Die routinierten Kämpferinnen Brenda Andriantiana und Lisa Leonhardt zeigten trotz längerer Trainingspause tolle Leistungen und holten wichtige Punkte.

Luisa Martin lag bei ihrem Kampf bereits mit Waza-ari in Führung, verlor den Kampf jedoch anschließend im Haltegriff.

In der Gewichtsklasse -52 kg wurden die Ulmer von Corinna Anklam aus Heilbronn unterstützt, welche bereits öfters für die Ulmer Mannschaft gekämpft hatte.

Mit Mandy Meckle, welche das erste Jahr bei den Frauen kämpfen durfte, hatten wir weiteren Zuwachs aus Heilbronn.

Die Ulmer Frauen hatten zwei spaßige und verletzungsfreie Kampftage und freuten sich am Ende über die Bronzemedaille.

Weihnachtstraining, Feier - 16.12.2022

von von Noah und Reto (9 und 10 Jahre)

Am Freitag, den 16. Dezember 2022 fand unsere jährliche Weihnachtsfeier des Karatevereins statt. Zunächst haben Kinder eine Dreiviertelstunde fleißig trainiert bevor dann richtig gefeiert wurde. Wir haben die Grundtechniken gemacht, die auf Japanisch folgendermaßen heißen: Oi-Zuki Gyaku-Zuki, Kisami-Zuki, Age-Uke, Mae-Geri, Mawashi-Geri, Yoko-Geri, Uchi- Uke, Shoto-Uke Soto-Uke... so viele komplizierte Namen und Techniken, aber wir können sie Dank des guten Trainings alle.

Besonders war, dass wir an dem Tag alle gemeinsam Training hatten und nicht wie sonst nach Kyus getrennt waren.

Es konnten also auch die Weißgurte mal sehen wie die Braungurte die Techniken machen.

Auf unserer anschließenden Weihnachtsfeier wurden alle Karatekas zu leckerer Pizza eingeladen. Zum Verdauen gingen wir zu wilden Abenteuerspielen in den Dojo.

Alle Bälle und viel Kraft waren im Einsatz - das hat uns viel Spaß gemacht!

Als Weihnachtsgeschenk bekamen wir tolle Hoodies mit unserem Karate-Logo - gemütlich und warm, wie man es im Winter brauchen kann.

Danke an Trainerteam!



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 Getränkemarkte und Öffnungszeiten unter: www.finkbeiner.biz

Es wird bunter im Training - 17.02. und 17.03.2023

von Foschy



Wegen der großen Anzahl an Prüfungsbewerbern setzten wir zwei Prüfungstermine an.

Von Coronadefiziten war keine Spur mehr. Im Gegenteil, die Prüflinge waren allesamt topfit und technisch auf einem super Niveau.

Als Prüfer machte es richtig Spaß die Schüler in der kribbelnden Atmosphäre zu sehen. Am Ende konnte ich dann jedem Prüfling seine verdiente Urkunde übergeben.

Nach einem riesen Applaus für die Arbeit der Trainer, gab es dann die begehrten, neuen Farbgürtel.



Zwei Karatekas gehen fremd

von Hermann Danne

Freitag, 22. Juli 2022. Die Via Gladiola zieht sich grausam. Es ist die Zielgerade ins Zentrum von Nijmegen. Nach insgesamt 120 km in drei Tage schmerzt das Fahrgestell. Ich habe Blasen an der Fußsohle und kann kaum mehr laufen. Mein Sportkollege und Trainer Uwe ist trotz der Strapazen noch fit wie fünf Paar Turnschuhe und will mich zu mehr Tempo antreiben. Nee! So kurz vor dem Ziel will ich keinen Krampf riskieren und noch schlapp machen. Das nächste Mal packe ich ihm heimlich ein paar schwere Steine in den Rucksack.

Eins muss man den Niederländern lassen: Sie können nicht nur leckeren Käse, sie wissen auch, wie man feiert. Die 4Daagse (Deutsch: 4 Tage) sind das Mega-Ereignis in den Niederlanden. Diesmal sind rund 42.000 Marschierer aus vielen Ländern dieser Welt angemeldet. Dazu kommen noch geschätzt 7 Millionen Party-Gäste. Die Stimmung ist als wenn alle National-Elfs dieser Welt gleichzeitig die Weltmeisterschaft gewinnen. In jeder Stadt und jedem Dorf wird bis zum Umfallen gefeiert. Überall stehen die Ghetto-

Blaster mit einer höllischen Lautstärke und dem richtigen Beat. Die Leute am Straßenrand feuern die Marschierer an. Die Blasmusik spielt auf. Die Bewohner der Altenheime werden nach draußen gesetzt und dürfen im Schatten eines Zeltdachs mitfeiern. Die Kinder möchten High-Five-mäßig abgeklatscht werden und verteilen Fressalien aller Art. Das muss man selbst erlebt haben. Es gibt keine besseren Drogen.

Montag, 18. Juli.

Wir sind am Vortag nach Arnheim angereist und fahren mit dem Zug zum Einchecken nach Nijmegen. Und gleich der erste Paukenschlag: Dag 1 isafgelast.

Der erste Tag (Dienstag) ist abgesetzt. Hitzefrei. Bei Temperaturen deutlich über 40 Grad will man nichts riskieren. Es wird erst am Mittwoch gestartet. Im Nachhinein ist das für mich ein Glücksfall. Weitere 40 km hätte ich nicht überstanden.

Unsere Gruppe: Zweimal Gerd, Lothar, Robert, Uwe und ich. Einer der beiden Gerds ist über 80 und läuft noch immer wie ein junges Reh. Respekt.

Die 4Daagse sind sein großes Hobby. Er ist zum n + 1 Male dabei, mit n gegen Unendlich. Er ist das 4Daagse Lexikon in Person. Ich als Frischling kann viel von ihm lernen. Aus seinem Fotoband habe ich einige Infos für diesen Artikel stibitzt.

Dienstag 19. Juli.

Wir machen unseren eigenen kleinen privaten Marsch zu den Airborn Museen in Arnheim und der Villa Hartenstein in Oosterbeek. Im Keller der Villa ist eine nächtliche Schlachtszene lebensecht nachgebildet. Man läuft mitten durch. Es ist echt gruselig und nichts für schwache Nerven.

Rückblick September 1944. Die Alliierten starten Market Garden, eine der größten Luft-Boden-Operation des zweiten Weltkrieges. Ziel ist die Eroberung der intakten Rheinbrücken, um einen raschen Vorstoß ins Deutsche Reich zu ermöglichen. Der unerwartet starke deutsche Widerstand in Arnheim und Umgebung verhindert die Einnahme der dortigen Brücke. Die Alliierten müssen sich unter hohen Verlusten zurückziehen.

Rund 17.800 alliierte und 8.000 deutsche Soldaten kommen bei Market Garden ums Leben. Spuren dieser Kämpfe sind überall präsent, es gibt Gedenktafeln, Denkmäler und Soldatenfriedhöfe in jeder Größenordnung.

Trotz dieser Ereignisse sind die Niederländer nicht mehr sauer auf uns Germanen. Im Gegenteil, sie freuen sich riesig, dass wir extra den weiten Weg aus Süddeutschland auf uns genommen haben, um dabei zu sein.

Mittwoch, 20. Juli.

Endlich geht es los. Ich bin sehr früh auf den Beinen und dackle zum Hotel meiner Kollegen. Dort gibt es bereits um 2:00 Uhr nachts Frühstück. Weiter geht es mit einem der ersten Züge nach Arnheim. Die meisten laufen 40 km, ab 60 darf man auch 30 km. Und für die ganz Harten gibt es noch 50 km. Letztere dürfen als Erste starten. Es ist noch dunkel, die Party-Leute sind bereits (oder noch?) auf den Beinen feuern an. Gedränge am Start.

Der QR-Code des Armbands am Handgelenk wird eingescannt. Zusätzlich hat man noch ein Kärtchen zum Knipsen für die Streckenkontrolle. Und los geht es.

Man schwimmt in der Menschenmasse mit und versucht reichlich Kilometer zu machen, solange es noch kühl ist. Meine Kollegen verlieren ich bald aus den Augen, ich muss mein eigenes Tempo laufen.

Einiges zur Geschichte: Der Marsch wird erstmals 1909 mit rund 300 Soldaten durchgeführt und dient als "Nachweis besonderer Marschfähigkeit". Burgers (Zivile) werden ab 1910 offiziell zugelassen. 1911 ist die erste Frau erfolgreich mit dabei. Seit 1925 ist Nijmegen die Heimat dieser weltweit größten Wanderung. Anlässlich der Olympiade 1928 in Amsterdam werden erstmals Wanderer aus Großbritannien, Deutschland, Frankreich und Norwegen eingeladen.

1940 bis 1945 fallen die 4Daagse kriegsbedingt aus. Trotz Versammlungsverbot treffen sich kleine Gruppen, um heimlich ihre 4Daagse zu gehen.

Erst beim Neubeginn 1946 starten wieder offiziell 4011 Teilnehmer.

Der nächste Paukenschlag für die Niederländer kam rund 20 Jahre später. Die niederländische Kronprinzessin Beatrix verguckt sich in Klaus von Amsberg, ausgerechnet einem Deutschen, der in der Hitlerjugend und Wehrmacht gedient hatte. Das sorgte in der niederländischen Bevölkerung für große Aufregung. Am 10. März 1966 heiraten beide. Der Prinzgemahl ist stets auf Versöhnung bedacht und lernt sogar Niederländisch. 1967 nimmt er an der 51. 4Daagse teil.

Er hatte vorher heimlich und unmerkelt fleißig trainiert. Das bringt ihm viel Sympathie bei seinen neuen Landsleuten ein.

Unser erster Marschtag war geschafft. Am Ziel wird wieder der QR-Code am Armband eingescannt, das alte Streckenkärtchen geprüft und eine neues ausgeteilt. Zurück nach Arnheim werfen wir abends noch eine Pizza und ein Bierchen ein. Nach 40 km schmeckt sogar Heinekken.



WIRWUNDER



betterplace.org

WirWunder ist Unterstützung.

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

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



SV Sparkassen
Versicherung



Sparkasse
Ulm

Dann ab ins Bett,
die Nacht ist kurz. Feiern können die
anderen.

Donnerstag, 21. Juli.
Der zweite Marschtag. Es regnet
ziemlich, was die Hitze vertreibt.
Aber irgendwann wird auch der bes-
te Wanderschuh innen nass, die
Socken qualmen nicht mehr, sie rei-
ben.

Die Niederländer lassen sich durch
den Regen nicht die Feierlaune
nehmen, nur die kleine Kinder sieht
man fast nicht mehr. Die Strecke ist
wieder eine gigantische Party-Meile.
Und im ansonsten sehr platten Hol-
land gibt es erkennbare Erhebun-
gen, Berg en Dal (Berg und Tal)
genannt. Das war echt eine Überra-
schung für mich.

Abends die same procedure as everytime: Rückfahrt nach Arnheim, duschen, neue Klamotten anziehen, Kalorien einwerfen, etwas gegen die Unterhopfung tun und dann ab in die Falle.

Freitag, 22. Juli.

Der dritte und letzte Marschtag, Mein Getriebe ist am Anfang noch reichlich unrund, es ist noch nicht warmgelaufen. Es dauert eine Weile, bis ich auf Touren komme. Uwe erbarmt sich und bleibt bei mir. Die niederländische Party-Laune erreicht ihren Höhepunkt. Der Beat der vielen Ghetto-Blaster peitscht uns Richtung Ziel. In jedem Dorf und jeder Stadt durch die wir kommen, ist maximal Halli-Galli. Man läuft wie in Trance.

Ich muss doch total verrückt sein, so einen Wahnsinn freiwillig mitzumachen und auch noch reichlich Geld für Anfahrt, Hotel und Teilnahme auszugeben.

Nie wieder. Das passiert mir kein zweites Mal mehr!

Zum Überqueren der Maas baute die deutsche Bundeswehr extra eine Pontonbrücke.

Ein Höhepunkt des Tages. Danach nötige ich Uwe zu einem Boxenstop, er wäre glatt ohne Pause durchgelaufen. Es geht wieder zurück nach Nijmegen. Unterwegs wird Heinekken ausgeschenkt. Ich merke nicht einmal, dass es bleifrei ist.

Jeder, der will (oder auch nicht) bekommt reichlich Gladiolen geschenkt. Es müssen Tonnen gewesen sein. In der elendig langen Zielgerade wird das Halli-Galli immer heftiger. Zigtausende Party-Gäste sind hinter den Absperrungen an den Rändern der Via Gladiola und feuern uns an. Und endlich ist das Ziel mit der Ehrentribüne in Sicht. Man sieht hochrangige Militärs mit viel Lametta auf den Ärmeln, die ihre erschöpften Kameraden militärisch grüßen. Die niederländische Politprominenz darf natürlich auch nicht fehlen.

Beim Aus-Checken gibt es sogar einen hoch offiziellen Orden, mein erster überhaupt. Ich bin mächtig stolz.

KARATE



Aber an die Brust heften tue ich ihn mir das Teil nicht, in der Schublade liegt es sicher. Und man wird von der netten Dame hinter den Tresen gefragt, ob man nächstes Mal wieder dabei sein wird.

Ja klar, ganz sicher. Aber erst einmal muss das Fahrgestell regenerieren. Im nächsten Juli wird wieder der Karate-Gi gegen die Wanderschuhe getauscht und erneut fremdgegangen.

Das 4Daagse Fieber hat uns auch gepackt. Der Weg ist das Ziel.



Saisonende und Reise nach Wien

von Alexander Gorbach und Reinhard Ruegenberg

So, die Saison 2022 / 2023 ist gespielt. Das Schlusslicht ist leider bei uns geblieben. Wir hätten gern den einen oder anderen Sieg nach Hause getragen, das blieb uns leider verwehrt. Die Gegner waren stärker als wir und wenn sie mal einen schlechten Tag hatten, lief es bei uns auch nicht gut.

Wie schon im früheren Heft erwähnt, hatten in unserer Staffel zwei Vereine ihre Mannschaft wieder zurückgezogen. Um die Saison überhaupt mit Spielen zu füllen, war die Lösung eine Doppellrunde.

Was sich erst ganz gut anhörte – vier Mannschaften begegnen sich je viermal - war im Lauf der Zeit doch eher langweilig.

Hoffen wir mal, dass die neue Runde etwas lebhafter daherkommt.

In der Sommerpause hatten wir eine Versammlung. Es ist nicht zu leugnen – wir sind nicht sehr zahlreich. Für eine reine 6er Männermannschaft fehlen uns die Aktiven.

Und mit vier Damen wäre nur rechnerisch eine 4er Damenmannschaft

möglich, praktisch scheitert es aber, wenn bei Ausfällen kein Ersatz da ist.

Was uns weiter bleibt, ist die gemischte Mannschaft, und zwar als 6er-Team, nicht als 4-er. Und so hoffen wir wieder auf die Entscheidung des Bezirks. Entweder es gibt eine große Staffel von 6er gemischt oder wir spielen bei den 6er Herren mit. Absolut ungeliebt wäre eine 4er gemischte Mannschaft, das würden viele in der Abteilung ablehnen. Träfe das ein, sind Mitgliederabgänge nicht auszuschließen. Erste Signale gehen jedoch in Richtung der 6er gemischt, wir wären froh.

Die Saison war dennoch nicht ohne Höhepunkte. So nahm Alexander Gorbach zunächst an der Bezirksmeisterschaft der Senioren A teil und qualifizierte sich, auch dank einer sehr geringen Teilnehmerzahl, direkt für die Württembergische Meisterschaft der Senioren Ü50 in Biberach. Dort erreichte er überraschenderweise den Endlauf der besten 12, am nächsten Tag in Aulendorf und war mit Platz 11 letztlich sehr zufrieden bei seiner ersten Teilnahme.



In Wien - v.l Werner Ramspeck (VfL), Matthias Arnold (BCS) Alexander Gorbach (VfL) Patrick Kerle (BCS)

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

Das absolute Highlight war die Teilnahme am größten Kegeltornier Europa's vom 18. - 21. Mai in Wien. Das komplette Turnier geht alle 2 Jahre von Anfang April bis Mitte Mai im Wiener Prater über die Bühne. Hier nimmt beinahe die komplette Weltspitze teil, ebenso wie auch Keglerinnen und Kegler bis hinunter zur Kreisklasse, sowie vereinzelt auch Hobbykegler.

Es sind über 700 Teilnehmerinnen und Teilnehmer und es war für uns eine einzigartige Gelegenheit, dass wir uns mit der Weltspitze messen konnten. Leider war gleichzeitig noch die Mannschafts-Weltmeisterschaft der Damen und Herren in Kroatien, so dass einige Topspieler am letzten Turnierwochenende nicht vor Ort waren.

So auch der Sieger der Herren vom Turnier in Wien, Matthias ZATSCHKOWITSCH, der sensationelle 710 Holz kegelte.

Er wurde in Kroatien überraschenderweise auch noch Mannschaftsweltmeister mit Österreich.

Unsere Wiener Reisegruppe war mit 17 Personen vor Ort.

Gemeinsam mit unserem befreundeten Verein, dem BC Schretzheim, hatten wir 4 tolle Tage in der österreichischen Hauptstadt. 9 Personen vom VfL und 8 aus Schretzheim waren natürlich nicht nur auf der Kegelbahn unterwegs, sondern erkundeten, zum Teil in der Gruppe, oder auch eigenständig, diese wundervolle Stadt.

Ein gemeinsamer Heurigenbesuch gehörte ebenso dazu, wie der Besuch des Praters, Schloss Schönbrunn, oder auch die Hofburg. Es gab so viel zu entdecken, kulturelles und kulinarisches (z.B. auf dem Wiener Naschmarkt), dass sich beinahe alle einig waren, dass dies nicht ihr letzter Besuch in Wien war.

Sportlich wurden auch sehr gute Leistungen von unserer Spielgemeinschaft gezeigt. Matthias Arnold vom BC Schretzheim war hier mit 578 Holz der Beste unserer gemeinsamen Mannschaft.

Bei den Damen war Katrin Gulde, ebenfalls vom BC Schretzheim die stärkste Frau.



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** zertiziert

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

Doch auch die Leistungen vom VfL konnten sich sehen lassen. Alexander Gorbach mit 552 Holz, Michael Ackermann mit 531, sowie Werner Ramspeck mit 507 Holz konnten durchaus überzeugen, auch Beate Arndt zeigte mit 481 Kegeln ein sehr gutes Spiel.

Alles in allem war Wien ein unvergessliches Erlebnis, mit tollen Eindrücken, vielen Kilometern zu Fuß und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln,

sowie vielen tollen sportlichen Leistungen, die man bestaunen durfte. Jetzt beginnt erst einmal die Sommerpause, auch wenn einige sicherlich durchtrainieren werden, ehe dann Mitte September die neue Saison beginnt.

Zuvor wird es noch das eine oder andere Freundschaftsspiel geben, u.a. gegen die SG Holz-Eber und vermutlich auch gegen die Damen des BC Schretzheim.

Start in den Sommer 2023

Vorbereitung der Plätze im April 2023

Wie jedes Jahr – nach langen Hallenmonaten - freuen sich die Abteilung und alle aktiven TennisspielerInnen auf die Freiluftsaison. Am 15.04.23 wurden deshalb die Außenplätze für die Sandeinbringung vorbereitet. Zahlreiche Helfer*innen – in allen Altersklassen - haben hier mit Energie und Engagement die gesamte Anlage von Laub befreit, die Wasserabläufe gesäubert, z.T. Hecken zurückgeschnitten und das Equipment für die Verbandsrunde bereitgestellt.

Natürlich gab es zum Abschluss noch ein gemeinsames Vesper. Die Abteilung dankt Euch allen recht herzlich.

Anfang Mai wurden dann durch eine externe Fachfirma die Sandplätze erneuert. Danach mussten diese noch durch zusätzliche Bewässerung und vielfache Pflege der Oberfläche so verdichtet werden, dass für alle Tennisspieler möglichst lange optimale Verhältnisse vorhanden sind.





Eröffnung der Saison Mai 2023

Am 07.05. war es dann soweit, bei herrlichem Wetter und tollen Bedingungen hat die Tennisabteilung die Sommersaison 23 eröffnet.

Zahlreiche Spieler*innen folgten der Einladung und konnten mit einem üppigen Frühstück den ersten Freiluft-Tennistag genießen. Jung und Alt fanden sich zu Doppelteams oder Einzelbegegnungen und spielten bis in den späten Nachmittag.

Der Start ist somit gelungen. In den nächsten Wochen findet die Vorbereitung auf die Verbandsspiele statt. Dazu wurde auch wieder Mannschaftstraining mit

WwW (Tennisschule Working with Winners) aufgesetzt, die professionell unsere Spieler fit machen.

Die Jugend-Vereinsmeisterschaften finden parallel zum Trainingsbetrieb statt. Bei der Organisation unterstützt unser Trainerteam Leander und Marc. Seit vielen Jahren findet nun auch wieder eine Vereinsmeisterschaft für Erwachsene statt. Initiiert und organisiert vom Sportwart sind sowohl bei den Damen als auch den Herren Spielansetzungen, die ihren Höhepunkt in den Finalen zum Sommerfest am 29.07.23 finden. Wir wünschen allen eine erfolgreiche Sommersaison und freuen uns auf tolle Spiele.



Eröffnung der Saison Mai 2023



Start in den Sommer 2023 - Zwischenstand

Zwischenstand Anfang Juni 23 – Vor Beginn der Verbandsspiele

Nachdem nun endlich rechtzeitig zum Ende Mai die Sonne und Temperaturen mitspielen, sind die Trainingsgruppen zur Vorbereitung der Verbandsspiele extrem aktiv.

Begleitet werden diese durch die Vorrundenspiele zur Vereinsmeisterschaft.

Zum 04.06.23 ergibt sich folgende Zwischenstand:

Im Halbfinale bei den Herren stehen:

HF 1: Felix Taubert gegen
Thomas Hadamitzky

HF 2: Jan Muhsal gegen
Axel Maier

Im Halbfinale bei den Damen stehen:

HF 1: Laura Powatzka gegen
Marianne Hentschke

HF 2: Katalin Csehi gegen
Elly Maier

Beide Halbfinale müssen bis Mitte Juni 23 gespielt sein, so dass am Sommerfest der Tennisabteilung am 29.07.23 pünktlich die Finals ausgespielt und die Vereinsmeister 2023 feststehen.

Wir halten SWie weiter auf dem laufenden.



Neubesetzung Abteilungsleitung

Nach langer Coronapause fand im März 2023 die Jahreshauptversammlung Tennis statt.

In den anstehenden Wahlen zur Abteilungsleitung haben sich Veränderungen ergeben.

Zuerst möchten wir an dieser Stelle den ausscheidenden Ausschussmitgliedern ausdrücklich und herzlich danken.

Christin Böcker als Abteilungsleitung, Felix Taubert und Michael Rothe haben viele Jahre Zeit und Mühen investiert und scheiden aus persönlichen Gründen aus.

Bei den Neuwahlen wurden die Bereiche wie folgt besetzt:

Abteilungsleitung
Birgit Muhsal

Kassierer
Norbert Hensel

Technischer Leiter
Thomas Hentschke

Sportwart
Jan Muhsal

Jugendwart
Michael Bischofsberger

Stellvertretender Jugendwart
Ralf Illing

Vergnügungswart
Reinhard Bappert

Schriftführer / Presse
Michael Muhsal

Allem ehrenamtlichen Engagement gebührt Respekt und deshalb möchten wir allen Ausschussmitgliedern ausdrücklich danken und wünschen uns und der Abteilung eine erfolgreiche Zeit.

Ihre Tennisabteilung

Mittwoch, 20 Uhr 15 „Move and Mind“ bei Alexander Wergin von Werner Anthon

Seit nunmehr 27 Jahren mache ich mich mit meinem Drahtesel einmal wöchentlich auf nach Böfingen, eine Tour, die sich stets lohnt. Dort erwarten mich im Gymnastikstudio des VfL Ulm 90 Minuten anstrengende aber überaus wirksame Übungen für Muskeln, Faszien, Gelenke und Balance. Ganzheitliches Körpertraining also.

Bis vor wenigen Jahren plante Alexander (Übungsleiter mit Präventionslizenz) seine anspruchsvollen Übungen für den Abend im Flugzeugsessel zwischen Bangkok oder Dubai und Frankfurt. Vom Flughafen ging es dann direkt zum VfL. Auf 12.000 m Höhe scheint die Kreativität einen besonderen Push zu erhalten, von dem wir uns anschließend schweißtreibend überzeugen konnten.

Nach wie vor ist es Alexanders Credo, den Körper solchermaßen in Form zu halten, dass wir aufrecht, mit strammem Bauch und geradem Kreuz durch die Fußgängerzone schreiten, stolzen Schrittes und nicht geduckt hakenschlagend *schmunzel*.

Das hat sich irgendwie eingepreßt. Immer, wenn ich durch das Gewimmel der Ulmer Hirschstraße treibe, kommt mir dieser Satz in den Sinn und schon ziehe ich den Bauchnabel ein und halte mich aufrecht, was mir dank jahrelanger effektiver Übungen nicht schwerfällt.

Erwähnen muss ich auch die super Truppe, die sich mittwochabends im Gymnastikstudio des VfL trifft.

Da passt alles: Lockerheit ist Trumpf und niemand wird schräg angeschaut, wenn es mit einer Übung nicht gleich klappt.

Dafür muss er dann hinterher mit zu einem Bier ins Vereinslokal, wo der Abend häufig gemütlich ausklingt.

Inliner

von Antje Müller

Der Winter formt den Sportler

Deshalb bestand unser Sonntags-training in den „Schlechtwetter“-Monaten aus viel Kraft-, Sprint- und Ausdauerübungen.

Nicht nur die kleinen Jungs mögen das Muskelspiel, die großen umso mehr. Da kann es schon mal sein, dass man am nächsten Tag ganz vorsichtig aufsteht und vor allem erstaunt ist, wo am Körper doch überall Muskel zu spüren sind.

Und es ist Zeit zum Spielen. Wir haben für uns das Spiel Brennball entdeckt: da geht es nicht nur ums Gewinnen, sondern auch um Starts, Sprints und Kondition. Und der Puls springt in die Höhe!



Weihnachtsfeier

Damit sich die Vereinskollegen ein Bild von Lorenz` Training machen können, zeigt er am letzten Advent-sonntag der Gruppe 3 „seine“ Arena. Die haben wir an dem Tag aufgrund von klirrender Kälte fast für uns alleine.

Aber es ist wie immer: warm angezogen und viel bewegt, dann spürt man die niedrigen Temperaturen gar nicht mehr so.



Gruppe 3 in der Arena

Viele neue Kinder

Konrad mit gewissen Kniffen beim Einlernen.

Die Kleinsten verlieren ganz schnell die Scheu, wenn sie merken, dass ein „Großer“ sich liebevoll um sie kümmert.

Und es ist so einfach, Sicherheit zu bieten: in dem Fall ein Hockeyschläger.



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

Der Winter ist auch Fortbildungszeit

Neue Ideen und eine veränderte Sichtweise auf Trainingsinhalte hat der belgische Bundestrainer Remi Hubert in zwei Fortbildungstagen unter seine Trainingskollegen gebracht. Helge ließ sich inspirieren

von Sprintvideoanalyse, optimaler Linienwahl und Schrittfolgen. Gleichzeitig dienen solche Fortbildungen als Plattform für neue Ideen, Austausch und Zusammenarbeit mit anderen Vereinen.



Helge auf Trainerfortbildung



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

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

AUSBILDUNG ZUR PFLEGEFACHFRAU / ZUM PFLEGEFACHMANN m/w/d

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

compassio
Laboratorien & Pflege

Einstieg in die Saison 2023

Das Wintertraining hat sich gelohnt: Stefan Roth lässt sich speed- und ausdauer technisch von Helge coachen. Seine Superzeit im Stuttgart-Lauf hat ihn daraufhin wohl selbst überrascht: Halbmarathonzeit 44:06; (im Vergleich die Zeit des Einstein-halbmarathons 2022 48:32).

Luisa hat den Winter ohne Skaten in Finnland verbracht. Trotzdem hat sie sich super beim Stuttgart-Lauf behauptet: Platz 16 von 53 Teilnehmerinnen!

Helge setzt auch eine persönliche Marke: 42:29.
Gratulation!





Lorenz beim AGI vorn links

Lorenz muss sich in diesem Jahr als jüngerer Jahrgang in der Jugendklasse beweisen.

Das ist eine Herausforderung, ist er doch körperlich vielen seiner Konkurrenten noch ganz klar unterlegen. Der unterschiedliche Entwicklungsstand ist ganz natürlich in diesem Alter.

Da gilt es vor allem: kein Frust, sondern beständig am Ball bleiben, um dann beim durchgreifenden Entwicklungsschub angreifen zu können. Aber es gibt trotzdem kleine Erfolge:



Zielsprint 5000m Punkte; Lorenz mit einer Zeit von 8:18,267 (Ø 36,7 km/h)

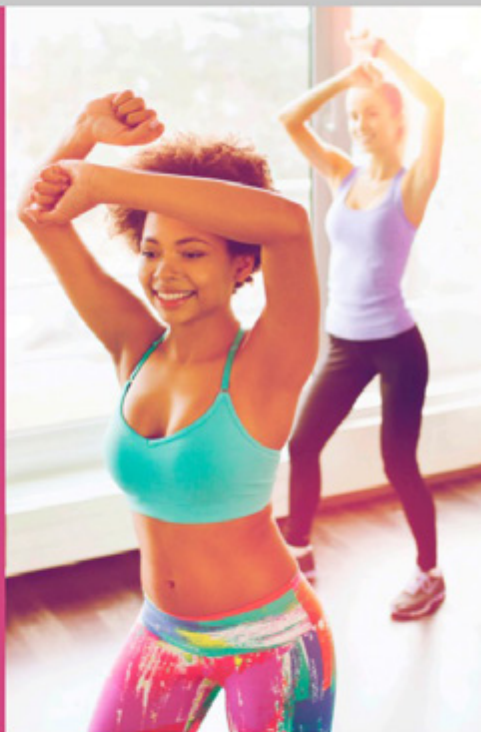
Bodyworkout

Shape Your Body!

Es erwartet euch ein abwechslungsreiches und intensives Ganzkörpertraining mit und ohne Geräte.


Gezieltes Kräftigungs- und Ausdauerworkout verbessert und steigert deine gesamte Fitness.

Schaut vorbei und habt Spaß dabei, ich freue mich schon jetzt auf euch.



TERMINE

 Mittwoch


 19:15 - 20:15 Uhr

 VfL Gymnastikstudio

ANSPRECHPARTNER

 Adi Müller

ANMELDUNG

 07 31 / 260 35

 info@vflulm.de

Danceworkout



Move Your Body!

Ein Ganzkörpertraining


...verpackt mit einfachen aber effektiven Dancemoves zu mitreißender Musik aus den Charts, Oldies, Latino....

Es werden schrittweise zwei einfache Choreographien erarbeitet, kombiniert mit Fitness und Kräftigungsübungen und im Anschluss zur passenden Musik getanzt.



TERMINE

 Montag

 20:10 - 21:10 Uhr

 VfL Gymnastikstudio

ANSPRECHPARTNER

 Adi Müller

ANMELDUNG

 07 31 / 260 35

 info@vflulm.de

Ulm vereint!

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
_____ _____ _____	_____ _____ _____
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.

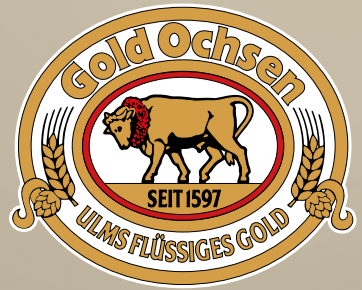
Zahlungsweise: vierteljährlich halbjährlich ganzjährig Abteilungseinzug kann abweichen

Ort, Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen der/die gesetzl. Vertreter)

Kraftpaket!

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



www.goldochsen.de

Ulms flüssiges Gold. Seit 1597.

  @brauereigoldochsen