

VfL-REPORT

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

Januar 2024



*Wir wünschen allen ein
schwungvolles Jahr 2024*

**Ich packe an,
weil Worte allein
nichts ändern.**

#jobswieich

**Mach deinen Weg auf
swu.de/jobs**

Energiewende.
Mobilitätswende.
Digitalisierung.

Stadtwerke
Ulm/Neu-Ulm

Verlass dich drauf.

SWU

HAUPTVEREIN	5-9	TENNIS	33-38
Grußwort		Verbandsspiele	
Geburtstage & Jubiläen		Sommerfest	
FUSSBALL Jugend	11-12	Pokalrunde	
Fussballjugend		Working with Winners (WwW)	
FUSSBALL	13-15	Ausflug ATP-Turnier	
Frauen- und Mädchenfußball		Renovierung - Herbstaktion	
JUDO	16-17	TURNEN FREIZEITSPORT	
Saisonabschluß		GESUNDHEITSSPORT	39-53
Laya Meister		Sportgruppenausflug Scheidegg....	
KARATE	18-29	Dance Workout	
30 jähriges Jubiläum		Ausflug „Fit Forever“	
Böfingen in Bewegung		Ausflug „Fit ins Alter“	
Green Park(ing) Day		Outfit im VfL	
Karate Kids		Qi Gong	
Roba Kloster Cup		Highlights im Skaterleben	
Vereinsturnier		Kleine und große Helden	
KEGELN	31-32	Volleyball	54-55
Neue Saison - neue Regelung		Gedenken Peter Hilkert	

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 21.06.2024

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



REWE
Fitz
Dein Markt

**Vitamine tanken für ein
erfolgreiches Spiel!**

**REWE Fitz wünscht viel Erfolg
im Jahr 2024.**

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

zum Beginn des neuen Jahres 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.

Die personelle Situation auf unserer Geschäftsstelle hat sich nach dem Weggang von Beate Ehrmann zunächst als schwierig gestaltet.

Wenjing Yu wollte ursprünglich zu 50 % bei uns arbeiten, hat dies aber recht schnell revidiert, allerdings war sie bereit, bis zum 31.10.2023 auf der Geschäftsstelle zu arbeiten, um einen nahtlosen Übergang zu Nicoletta Erni zu den Öffnungszeiten zu ermöglichen. Frau Erni hat am 2.11.2023 als neue Mitarbeiterin auf unserer Geschäftsstelle begonnen, ebenfalls mit einer 50 % Stelle.

Ich begrüße Frau Erni als neue Mitarbeiterin und wünsche ihr für die Zusammenarbeit mit allen Vereinsmitgliedern alles Gute.

Die Arbeitsstelle ist somit nur zu 50 % abgedeckt. Sollte sich jemand von den noch abzudeckenden anderen 50 % angesprochen fühlen, zudem über eine bürospezifische Ausbildung verfügen, so kann ich diese Person nur ermuntern mit uns in Kontakt zu treten, um eventuell eine Einstellung in die Wege zu leiten und damit eine 100 % Stelle wiederherzustellen.

Die vertraglichen Vereinbarungen mit der Stadt Ulm liegen uns seit Anfang Dezember vor. Wir müssen diese zunächst gegenlesen und unsere Vorstellungen hierzu einbringen. Ein erstes Überlesen hat allerdings von meiner Seite noch nicht den gewünschten Inhalt gezeigt. Die Vorstandschaft wird darüber beraten und versuchen, auch unsere Wünsche hinsichtlich der Nutzung und Verwaltung der Anlage mit einzubringen.

Wir haben zum 31.12.2023 den Vertrag mit der Pächterin unserer Vereinsgaststätte gekündigt. Dieser Schritt fiel uns sicherlich nicht leicht, aber ein gutes Miteinander war schon seit längerer Zeit nicht mehr gegeben. Vereinsmitglieder und auch -gruppen mieden schon längere Zeit den Besuch in der Gaststätte.

Die Gaststätte wird derzeit im Küchenbereich renoviert und wir hoffen, dass wir Anfang März / April mit einem neuen Pächter unser Vereinsheim wieder eröffnen können.

Die schon mehrfach angesprochenen Sanierungsarbeiten werden hoffentlich im Frühjahr begonnen, hier wird einiges zu tun sein. Zudem hoffe ich sehr, dass wir die langersehnte Boule-Bahn endlich bauen und eröffnen dürfen.

Am 29.3.2024 findet um 20.00 Uhr die Jahreshauptversammlung unseres Vereins statt. Je nach Renovierungsfortschritt im Gaststättenbereich wird dies entweder im Nebenzimmer der Vereinsgaststätte oder im Schulungsraum der Tennishalle sein.

Eine gesonderte Einladung per Mail bzw. per Aushang sowie die Bekanntgabe der Örtlichkeit der Versammlung wird in der SWP satzungsgemäß erfolgen.

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

Freundliche Grüße
Reinhard Bappert
1.Vorsitzender

Neu

Dynamic Fusion

Ab Dienstag, 09.01.2024 um 20:15 Uhr
im VfL Gymnastikstudio

Hier werden verschiedene Elemente zu einem dynamischen Ganzen verschmolzen.
Fließende Übergänge von Cardio-, über Tiefenmuskulatur Training hin zu Stretching.
Neben Eigengewichtsübungen kommen Bälle, Therabänder, XCos & Brasils zum Einsatz, um ein ganzheitliches Körpertraining zu erzielen.



Am
22.März 2024, 20:00 Uhr
findet die **Jahreshauptversammlung 2024**
des Hauptvereins **VfL Ulm/Neu-Ulm**
statt.

Die Räumlichkeit der Versammlung wird Ihnen per Mail sowie in der örtlichen Tagespresse mitgeteilt.

HÖRBERATUNG
HÖRTEST
HÖRGERÄT
HÖRSCHUTZ

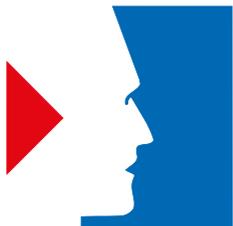


Deutlich besser hören!

WAS
DAZU
GEHÖRT

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

Die Geburtstage für die erste Jahreshälfte 2024

Wir gratulieren ganz herzlich.

Januar

André Koske	50
Werner Taubert	60
Thomas Ribback	60
Hermann Danne	60
Margarete Tschauner	70
Magdalena Ostertag	75
Eberhard Schmid	75
Anneliese Wojtyzk	80
Ursula Harms	85
Peter Janz	85
Gudrun Knödler	85
Ingrid Sorg	85

Februar

Viola Nagler	60
Thomas Hadamitzky	60
Annemarie Windeck	70
Rita Kirchner	80
Hubert Trautner	80

März

Uwe Schilling	60
Rolf Mack	65
Alfons Babel	70
Franz Hallaschka	70
Josef Rissling	85
Wilhelm Henkel	90

April

Susanne Weiß	50
Daniela Hahner	50
Erwin Ruess	65
Karl-Heinz Wiedensohler	70
Irmhild Braig	75
Martin Spiegel	80
Hans-Georg Friedrich	80

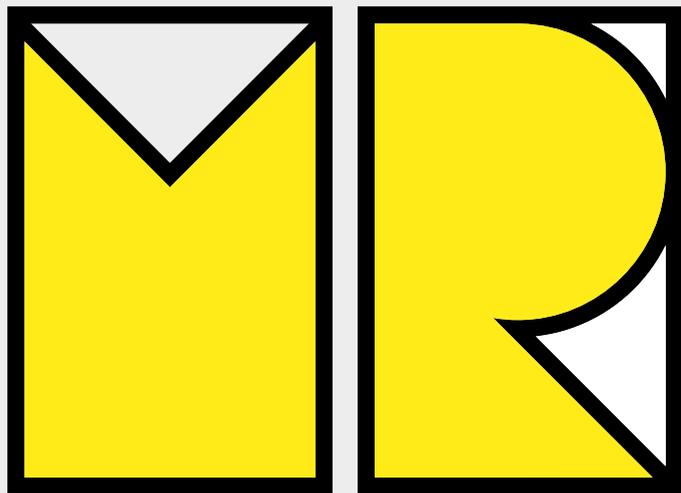
Mai

Karl-Heinz Richter	60
Helmut Schornaker	65
Sieglinde Pfletschinger	75
Ingeborg Meisel	85
Siegfried Krapf	90

Juni

Waltraud Hoffmann	75
Wolfgang Keim	75
Gisela Waiblinger	85
Reinhard Lode	90
Manfred Kattau	95

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

Fußballjugend

von Mihael Krizmanic

Leider konnten wir entgegen des letzten Reports doch keine B-Jugend melden.

Wir hatten leider keinen Kader zusammenbekommen, um ernsthaft an einer B-Junioren-Runde teilzunehmen.

Vielen Dank an Dzemo Vejzovic, der viel Mühe und Aufwand in die Mannschaft gesteckt hat, leider ohne Erfolg.

Die Hinrunde (Quali-Staffeln) ist für alle Jugendmannschaften im Spielbetrieb (E- bis C-Junioren) gelaufen. Die Bambini- und F-Junioren haben auch schon ihre ersten Spieltage hinter sich. Insgesamt sind alle Trainer und Kinder mit vollem Engagement im Einsatz.

Die Tabellenplatzierungen im Einzelnen:

C1-Jugend 4. Platz,

C2-Jugend 8. Platz

(als junger Jahrgang und noch mit einigen D-Jugend Spielern),

D1-Jugend 7. Platz,

D2-Jugend 6. Platz,

E1-Jugend 1. Platz,

E2-Jugend 3. Platz,

E3-Jugend 1. Platz,

E4-Jugend 5. Platz.

Die Mannschaften sind ab den Herbstferien auch im Hallentraining, die Hallenrunde ist in vollem Gange ebenso wurden auch schon einige Hallenturniere gespielt.

Die E1-Jugend könnte sich in einer spannenden Qualifikation (2 Tage) für den U11 – Eurocup in Oberelchingen qualifizieren, eines der bestorganisierten U11 Turniere in Deutschland.

Das wird ein Riesenergebnis für Mannschaft, Fans und Verein.

Das Turnier findet am 20./21. Januar 2024 in der vollbesetzten Oberelchinger Brühlhalle statt.

Zahlreiche NLZ-Mannschaften (VfB Stuttgart, RB Leipzig, Bayern München, Bayer Leverkusen, Eintracht Frankfurt usw.) sowie ausländische Top-Teams (Aston Villa, US Torcy...) sind am Start.

Über Fans, die unsere Mannschaft lautstark unterstützen, würden wir uns freuen. Unsere Jungs haben es in der Gruppe mit dem VfB Stuttgart, RB Leipzig und US Torcy zu tun.

Nach langer Zeit organisiert die Jugend-Fußballabteilung wieder ein Hallenturnier.

Am **13./14. Januar 2024** findet der **AYUMI-CUP** (E-Jugend bis C-Jugend) statt, am **25. Februar 2024** das **Hallen-turnier** für Bambini, F2- und F1- Jugend.

Spannende Spiele erwarten uns an beiden Turnieren.

Vielen helfende Hände sind gefragt, wir wissen jetzt schon, dass die Turniere ein voller Erfolg werden.

Über Zuschauer freuen wir uns natürlich.

Ein großer Dank gilt an alle Trainer, Betreuer und Eltern, ohne deren Hilfe wäre so ein Turnier gar nicht möglich.

Erstmals gibt es auch ein internes Hallen-Turnier unter den Jugend-Mannschaften (am Tag vor dem AYUMI-Cup), eine Mannschaft besteht jeweils aus Trainer, Betreuer und Eltern der jeweiligen Jugend.

Das stärkt die Gemeinschaft und wird sicher Spaß machen. Ansonsten können wir Trainer, Co-Trainer und Betreuer immer gebrauchen, wir haben sehr viele Mitglieder in der Fußballabteilung, leider auch Wartelisten (in fast jeder Jugend), da wir aktuell nicht die Kapazitäten anbieten können.

Interessenten wenden sich bitte an die Jugendleitung.

Die Fußballjugendabteilung wünscht allen ein gesundes Neues Jahr 2024.



Neues aus der Frauen- und Mädchenfußballabteilung

Die erste Frauenmannschaft konnte in der letzten Saison wiederum den Pokalsieg holen und sich damit zum dritten Mal in Folge Bezirkspokalsieger nennen. In der Liga lief es bei beiden Frauenmannschaften nicht so gut, beide kämpften in den unteren Tabellenrängen, vor allem Team 1 musste bis kurz vor Rundenschluss um den Erhalt der Liga bangen. Aber mit einer starken Mannschaftsleistung konnten wir den Klassenerhalt dann doch erreichen.

Die U17 musste in der vergangenen Saison mehrere Rückschläge verkraften. Einige Spielerinnen haben den Spaß am Fußball verloren, weshalb wir die Rückrunde mit gerade mal 12 Spielerinnen bestreiten mussten. Dazu sind auch beide Trainer wegen privater Probleme abgesprungen, vor allem vor der Rückrunde ein schwerer Schlag für die Mädels. Trotzdem haben die 12 verbliebenen Spielerinnen in der Verbandsstaffel aufopferungsvoll gekämpft, waren jedes Wochenende auf dem Sportplatz und haben mit Willen und Ehrgeiz einen hervorragenden Platz im oberen Mittelfeld erkämpft.

Eine Leistung, die unsere Abteilung sehr stolz machte.

Bei der U15 haben wir ein ganz großartiges Trainerteam an Land ziehen können. Beide haben sich sofort mit der Mannschaft identifiziert und die Mädels konnten sehr viel von Ihnen lernen. Zur Rückrunde konnten wir dann noch einen dritten Trainer dazu bekommen und den Mädchen damit ein lehrreiches und abwechslungsreiches Training vermitteln, was dazu führte, dass sich die eine oder andere Spielerin zu einer großartigen Fußballerin entwickelte.

Am Ende belegten die Mädels einen sehr guten 5. Platz.

Die neue Saison begann dann leider nicht so gut. Für beide Frauenmannschaften musste ein neues Trainerteam gefunden werden. Keine leichte Aufgabe in einer Zeit, wo niemand mehr ehrenamtlich arbeiten will. Trotzdem ist es uns gelungen, für die Regionalligamannschaft mit Enrico Eisenreich einen sehr erfahrenen Trainer zu bekommen, der sich aufopferungsvoll und mit hohem

Ehrgeiz in die Aufgabe stürzte und eine bis dato hervorragende Arbeit leistet. Beim Bezirksligateam mussten wir die Hinrunde mit einer internen Lösung meistern, haben aber jetzt zur Rückrunde mit Marcel Kutscher einen ebenfalls sehr fußballerfahrenen Sportsmann gefunden.

Auch bei der Jugend wollte der Funken dieses Jahr nicht richtig überspringen. Wir mussten dieses Jahr leider hinnehmen, dass auch bei den Mädchen das große Interesse am Fußball etwas abgeklungen ist und wir konnten nur sehr wenige neue Mitglieder bei uns begrüßen. So mussten wir mit der U17 den für uns richtigen Schritt machen und uns zurück in die Bezirksstaffel einteilen lassen. Auch in der U15 konnten wir nur sehr wenige neue Spielerinnen begrüßen, den Start der U13 mussten wir sogar ganz abblasen. Die intensive und gute Arbeit in der Hinrunde und das erfolgreiche Werben hat uns jetzt aber doch vor allem in der U15 einen sehr guten Zulauf beschert, mit fast 20 Neuzugängen ein toller Erfolg unseres Teams.

Alle Mannschaften starteten erfolgreich in die neue Saison. Sehr stolz können wir auf die erste Mannschaft sein, die mit fast denselben Spielerinnen wie in der vergangenen Saison einen tollen 5. Platz belegen und auch weiterhin im Bezirkspokal um den 4. Triumpf hintereinander spielen. Die 2. Mannschaft liegt auf einem starken 7. Platz, hatte aber in den meisten Spielen das Pech des Tüchtigen und musste viele Punkte vor allem in den letzten 10 Minuten abgeben. Beide Frauenteams haben das Potential, in der Rückrunde einige Plätze nach oben zu springen.

Bei der U17 hat sich der ehemalige Trainer der U15 Rouven Harter eine neue Herausforderung gesucht. Nach dem Abgang von 8 Spielerinnen, die alle zu den Aktiven gewandert sind und bösen Verletzungen einiger Spielerinnen keine leichte Aufgabe. Aber eine sehr gute Arbeit und der passende Zusammenhalt des Teams führten zu einem Platz im Mittelfeld, ebenfalls mit Potential nach oben.

Bei der U15 war der Start etwas holpriger, da zu Beginn für die nach oben gewanderten Spielerinnen kaum Ersatz gefunden werden konnte. Zwischenzeitlich ist der Kader stark gewachsen und beide Trainern Alexander Zoglmeier und Nico Schwung können auf eine erfolgreiche Arbeit in der Hinrunde zurückblicken.

Wir sind immer auf der Suche nach neuen Spielerinnen, Trainern und ehrenamtlichen Wegbestreitern, die es uns ermöglichen, dem Frauen- und Mädchenfußball in Böfingen eine weiterhin erfolgreiche Zukunft zu bescheren.



Saisonabschluss auf dem Kappelbergturnier

Das Kappelbergturnier in Fellbach bildet traditionell den Saisonabschluss für den Judo Nachwuchs in Baden-Württemberg.

Für den VfL waren hier insgesamt acht Athletinnen und Athleten am Start. Alle haben mit guten Leistungen überzeugt. Die Ulmer Judoka erkämpften sich folgende Platzierungen:



Emilia Povazhniuk	2. Platz bis 48 kg, u15
Johanna Kutscher	3. Platz bis 57 kg, u15
Valery Tscherkasski	2. Platz bis 73 kg, u18
Ines Doser	4. Platz bis 52 kg, u18
Maxim Islamov	5. Platz bis 60 kg, u18
Maxim Aust	5. Platz bis 66 kg, u18
Michael Schäfer	7. Platz bis 66 kg, u18
Daniil Lazurenko	3. Platz bis 46 kg, u13



Laya Meister-Silber bei den dt. Hochschulmeisterschaften

Laya Meister holt Silber bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften

von Laya Meister und Luisa Martin

Am Wochenende vom 04.11. & 05.11.2023 fanden in Konstanz am Bodensee die diesjährigen Deutschen Hochschulmeisterschaften im Judo statt.

Für die Universität Ulm traten am Samstag Laya Meister (7. Semester Medizin) und Luisa Martin (5. Semester Medizin) an, welche beide momentan beim VfL Ulm trainieren.

In der stark besetzten Gewichtsklasse -57 kg startete Luisa Martin nach einem Freilos mit einem schnellen Auftaktsieg in das Turnier.

In ihrem nächsten Kampf zeigte die ehemalige Baden-Württembergische Meisterin u21 schönes Judo mit gutem Griffkampf und starken Ansätzen, musste sich aber gegen Ende des Kampfes ihrer Gegnerin von der Uni Münster doch geschlagen geben.

Eine Platzierung war somit für die Studentin nicht drin. Nach dem bestandenen 1. Staatsexamen im September und dem entsprechenden Trainingsdefizit war die 22-Jährige aber trotzdem zufrieden mit ihrer Leistung.

In ihrer Gewichtsklasse -48 kg gewann Laya Meister souverän und routiniert gegen ihre ersten drei Gegnerinnen.

Die Bundesliga-Athletin vom JC Wiesbaden qualifizierte sich somit für den Kampf um die Goldmedaille. In einem Herzschlagfinale, ge-coacht von Luisa und angefeuert von den Studierenden der anderen Hochschulen, zeigte die 24-Jährige einmal mehr ihr taktisch und technisch herausragendes Judo.

Trotz mehrerer guter Ansätze, musste sie sich in ihrem letzten Kampf dann doch geschlagen geben und belegte somit einen sensationellen 2. Platz.

Laya Meister kann sich aber nicht nur über den Gewinn der Silbermedaille freuen, sondern auch über die Qualifikation für die Europäischen Hochschulmeisterschaften 2024 sowie die Deutschen Meisterschaften der Frauen 2024.

KARATE



Der Weg ist das Ziel- 30 jähriges Karate-Jubiläum von Ina Foschum

„Karate ist nicht nur ein Sport,
sondern ein Weg des Lebens.“

Kenwa Mabuni

Dieses Jahr feierte Reinhard Foschum, von Karate-Kollegen liebevoll Foschy genannt, ein bemerkenswertes Jubiläum – sein 30-jähriges Meister-Jubiläum. Seinerzeit, als den Kopf noch Haare schmückten und der Gürtel noch nicht so straff saß wie heute? Foschy war dabei und ein frisch gebackener Schwarzgurt!

Die Geschichte von Foschy's Schwarzgurtreise begann vor drei Jahrzehnten, als er die ersten Schritte auf dem Weg des Meisters machte. Der schwarze Gürtel im Karate steht nicht nur für technische Fähigkeiten, sondern auch für einen tiefen Einblick in die Philosophie der Kampfkunst. Über die Jahre hinweg hat Foschy nicht nur Techniken perfektioniert, sondern auch die Werte von Respekt, Integrität und Selbstbeherrschung verkörpert.

Der Weg zum Schwarzgurt ist oft mit zahlreichen Herausforderungen und intensivem Training verbunden.

Foschy hat nicht nur die physischen Aspekte des Karates gemeistert, sondern auch eine innere Stärke entwickelt, die über die Matte hinausgeht.

In den 30 Jahren als Danträger hat Foschy nicht nur sein eigenes Können weiterhin ständig ausgebaut, sondern auch seine Liebe zum Karate und sein Wissen an zahlreiche Schüler weitergegeben. Dadurch hat er sich die tiefe Wertschätzung und Bewunderung seiner Schüler verdient.

Das 30. Schwarzgurt-Jubiläum markiert nicht das Ende der Reise, sondern vielmehr einen Meilenstein auf einem fortlaufenden Pfad der Verbesserung. Es ist eine Zeit, um auf die erreichten Höhen zurückzublicken und sich gleichzeitig auf neue Herausforderungen vorzubereiten. Eine Zeit, um nicht nur seine eigene Reise im Karate zu würdigen, sondern auch den positiven Einfluss, den er als Trainer auf die Karate-Gemeinschaft ausgeübt hat.

Möge Reinhard auf seiner Karate-Reise weiterhin erfolgreich sein und noch viele weitere Jahre des Wachstums, der Freude und der Erfüllung erleben.

Möge er weiterhin seine Leidenschaft für das Karate teilen und die nächsten Generationen von Karateka inspirieren und leiten.

Dieses Jubiläum ist ein Zeugnis für die unerschütterliche Hingabe an den Karatesport,

ein Feiern der Liebe zum Sport, des Engagements und des bedeutenden Einflusses Foschys als Trainer. Das gesamte Dojo des VfL-Ulm gratuliert Foschy zu diesem bemerkenswerten Jubiläum und freut sich auf weitere 30 Jahre mit ihm als Trainer und Sportkollegen!!



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

Karate bei „Böfingen in Bewegung“ von Jo-Ann

Am 8. Juli war es endlich wieder soweit, es war Zeit für BÖFINGEN IN BEWEGUNG.

Um 12 Uhr sollte das Fest beginnen, jedoch sind viele schon um 11:30 Uhr gekommen um alles vorzubereiten.

Wir, die Karateabteilung, haben alle zusammen überlegt was die „Kunden“ machen müssen um sich einen Stempel zu verdienen. Somit mussten alle ein paar Fuß-/ Handtechniken ablegen sowie eine Abwehr, die man machen soll, wenn man an der Schulter festgehalten wird.

Es kamen sehr viele kleine Kinder jedoch auch ältere und sogar ein paar Erwachsene.

Vielleicht entscheidet sich jemand, in unseren Karateverein einzutreten. Um 17 Uhr war ursprünglich Ende jedoch sind viele noch länger geblieben.

Ich hoffe es hat allen Spaß gemacht und ich freue mich schon auf nächstes Jahr.



KARATE



Green Park(ing) Day in Ulm

Die Karateabteilung mit beeindruckender „Performance“ in der Ulmer Innenstadt

Am sonnigen 16. September fand wieder der Greenpark(ing) Day statt, diesmal unter Beteiligung der Karateabteilung des VfL-Böfingen. An diesem Tag wurden Parkplätze mal anders genutzt – so konnten verschiedene Institutionen, Vereine und NGOs ihre Arbeit vorstellen. Die Karateabteilung bot ein abwechslungsreiches Programm, bei dem alle Karateka durch ihr Können und ihre Darbietung glänzten.

Unser Meister Reinhard Foschum erklärte die Bedeutung der Säulen des Karate Kihon (Grundtechniken), Kata (Kern der Kampfkunst) und Kumite (Partnerübungen) und bot so einen Einblick in unsere Trainingsarbeit. Unser Dank gilt allen TeilnehmerInnen.

Es gibt auch noch freie Plätze bei Jugendlichen und Erwachsenen; für Anfänger und Fortgeschrittene.





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



Sparkasse
Ulm



Karate Kids bestehen Prüfung von Foschy

Am 20.10.2023 fand in unserer Karateabteilung eine spannende Gürtelprüfung für Kinder statt.

Unter den Augen des Prüfers und unserer engagierten Trainerin Jacqueline zeigten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer beeindruckende Leistungen.

Die Prüflinge hatten sich in den letzten Monaten intensiv auf diesen Tag vorbereitet und waren voller Vorfreude und Aufregung. Mit großer Disziplin und Ausdauer absolvierten sie die verschiedenen Techniken und Katas, sowie deren Anwendungen und Sonderaufgaben wie Liegestütze und japanisch zählen, die zu ihrem jeweiligen Gürtelgrad gehörten. Dabei zeigten sie nicht nur körperliche Stärke, sondern auch mentale Konzentration und Selbstbeherrschung.

Am Ende des Tages konnten wir stolz verkünden, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Gürtelprüfungen erfolgreich bestanden haben.

Ein besonderer Dank geht an unser Trainerteam, das mit ihrer Leidenschaft für den Karatesport und ihrer Hingabe zu ihren Schützlingen maßgeblich zum Erfolg dieser Gürtelprüfung beigetragen hat.

Ihre Unterstützung und Motivation haben die Kinder zu Höchstleistungen angespornt und ihnen geholfen, ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

Wir sind stolz auf unseren Karatenachwuchs und freuen uns bereits auf die kommenden Herausforderungen und Erfolge, die sie gemeinsam erreichen werden.



Karate Roba Kloster Cup von Niklas

Am Morgen des 21. Oktobers 2023 versammelten wir uns voller Vorfreude um 6:00 Uhr auf dem Parkplatz des VfL Ulm. Mit 5 Autos brachen wir dann nach Maulbronn zum Roba-Kloster Cup 23 auf. Wir kamen nach 1 ½ Stunden Autofahrt bei der Sporthalle an und nach einer Stunde warten und einer kurzen Vorbereitungsbesprechung ging es dann mit unserem ersten Kampf in der Kategorie Kata los. Nachdem die Kata und Team-Kata Wettkämpfe vorbei waren, haben wir einige großartige Erfolge verzeichnen können.

Kata-Einzel:

Name	Platzierung
Melija	2. Platz
Paula	1. Platz
Jo-Ann	2. Platz
Jana	1. Platz
Niklas	1. Platz
Noah	3. Platz
Amar	4. Platz
Julian	2. Platz
Giuseppe	2. Platz

Kata-Team:

Name	Platzierung
Paula, Jana, Jo-Ann	1. Platz
Julian, Noah, Aleksandre	2. Platz

Nach der Siegerehrung um 13:00 Uhr ging das Warten los. Alle aßen etwas und ruhten sich kurz aus. Als die Kumite-Wettkämpfe schließlich begannen, spürte man die Nervosität in der Luft. Trotzdem konnten wir wieder erstaunliche Leistungen erzielen. Bei der Siegerehrung um 20:00 wurden dann nachfolgende Plätze verkündet.

Kumite:

Name	Platzierung
Melija	3. Platz
Paula	2. Platz
Jana	3. Platz
Niklas	3. Platz
Amar	3. Platz
Giuseppe	1. Platz

Dieser Tag war definitiv für alle eine unvergessliche Erfahrung, aus der wir viel gelernt haben. Gratulation an die Teilnehmenden!



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

Karate Vereinsturnier

von Simon

Klein und Groß konnten sich am 15. Juli 2023 beim vereinsinternen Karateturnier messen. Neben dem Formenlauf (Kata), bei dem es vor allem um die präzisen ausgeführten Techniken geht, gab es auch die Möglichkeit, sich im Partnerkampf (Kumite) zu messen. Um faire Kämpfe zu gewährleisten, wurde neben Altersklassen auch nach Gürtelgraden unterteilt. Durchweg beeindruckende Leistungen und extrem knappe Ergebnisse machen den Tag zu einem spannenden, auch für

Zuschauer:Innen interessanten Ereignis. Im Anschluss gab es Leckereien vom Grill – ein Highlight waren die aus Thüringen importierten Thüringer Würste. Wir gratulieren allen Athleten zu ihren wohlverdienten Pokalen (Gold, Silber, Bronze, Medaillen) und danken allen fleißigen Schiedsrichtern, Helfer:Innen und Teilnehmern für diesen tollen Tag.

Ergebnisse	1. Platz	2. Platz	3. Platz
Kata - gemischt, 8. Kyu (Gelb-Gurt)	Talia	Melija	Aleksi
Kata - gemischt, Kinder, 7. Kyu (Orange-Gurt)	Noah	Aleksandr	Daniel
Kata - gemischt, Jugend, 7. Kyu (Orange-Gurt)	David	Maxim	Ajdin
Kata - gemischt, 6. - 5. Kyu (Grün-, Blau-Gurt)	Jo-Ann	Oskar	Julian
Kata - gemischt, 3. - 2. Kyu (Braun-Gurt):	Niklas	Paula	Jana
Kumite - weiblich, 8. Kyu (Gelb-Gurt):	Amelie	Talia	Melija
Kumite - männlich, 8. Kyu (Gelb-Gurt):	Ahmed	Aleksi	Hasan
Kumite - männl., 7. - 6. Kyu (Orange-, Grün-Gurt):	Reto	Konstantin	Aleksandr
Kumite - männlich, 7. - 6. Kyu (Orange-, Grün-Gurt):	David	Julian	Maxim
Kumite - weiblich, 3. Kyu (Braun-Gurt):	Jana	Paula	Jo-Ann
Kumite - männlich, 5. - 2. Kyu (Blau-, Braun-Gurt):	Karam	Oskar	Niklas



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 Beste für Ihre Gesundheit

gesund+schön



Vertrauen Sie auf TopService TopBeratung TopPreise



10% Rabatt

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



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



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

Sammelquittung

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

Bessere Hilfe

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

Mehr Arzneimittelsicherheit

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

Befreiungsausweis

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

Braunland
Apotheke

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

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



... und Ihre Gesundheit bleibt bezahlbar

Neue Saison - neue Regelung

von Alexander Gorbach

Die Vorrunde der Saison 2023/2024 ist fast schon beendet. Eine neue Regelung durch den Württembergischen Kegelverband brachte allerdings wieder mehr Leben in den Spielbetrieb.

So dürfen seit dieser Saison gemischte 6-er Mannschaften offiziell auf Bezirksebene am Spielbetrieb teilnehmen und können auch in die nächsthöhere Spielklasse aufsteigen. Sollte sich diese Klasse allerdings nicht mehr auf Bezirksebene befinden, sondern dem Verband untergeordnet sein, so muss sich die Mannschaft im Falle eines Aufstiegs entscheiden, ob sie in der neuen Saison in der nächst höheren Frauen- oder Männerspielklasse antritt. Da es auf Verbandsebene noch keine Zulassung für gemischte Mannschaften gibt, würde dies bedeuten, man müsste wieder eine gleichgeschlechtliche 6-er Mannschaft melden, um im Aufstiegsfall an der Spielrunde teilnehmen zu können.

Neu ist auch, dass eine gemischte 6-er Mannschaft auch Spiele bestreiten darf, wenn sie gleichgeschlechtlich antritt, also 6 Frauen oder 6 Männer.

Unseren VfL-Keglern kommt diese Regelung sehr entgegen, da wir im Gegensatz zu Vorsaison, wieder in einer offiziellen Spielklasse, der Bezirksliga Alb/Donau gemischt, teilnehmen können.

Diese Staffel besteht aus 11 Mannschaften und somit bestreiten wir 20 Spieltage, von Mitte September bis Ende April. Dadurch haben jetzt auch mehr Spielerinnen und Spieler die Möglichkeit zum Einsatz zu kommen. Auch das Spielniveau der Klasse ist deutlich höher als im letzten Jahr.

Da wir nicht wussten, wie unser VfL leistungsmäßig mithalten kann, gingen wir mit dem Ziel in die Saison, jeder Punktgewinn ist ein Erfolg. Bereits am ersten Spieltag gelang uns dann, zur Überraschung aller, gleich ein Auswärtssieg in Hermaringen. In den darauffolgenden Spielen war allerdings nicht viel zu holen, erst im Heimspiel gegen die SG Holz/Eber gelang uns mit einem Unentschieden ein weiterer Punktgewinn.

KEGELN

Den größten Erfolg gab es dann allerdings im Derby beim KV Neu-Ulm. Gegen eine gestandene Bezirksligamannschaft, mit etlichen Jahren Regionalligaerfahrung, gewann unser Team mit einem neuen Mannschaftsrekord von 3009 Holz und 5:3 Mannschaftspunkten.

Derzeit steht unser Team mit 5:13 Punkten zwar auf dem vorletzten Tabellenplatz, aber die gezeigten Leistungen, sowie die gewonnenen Punkte, geben dem Team Mut und Selbstvertrauen, um vielleicht noch die eine oder andere Überraschung zu schaffen.

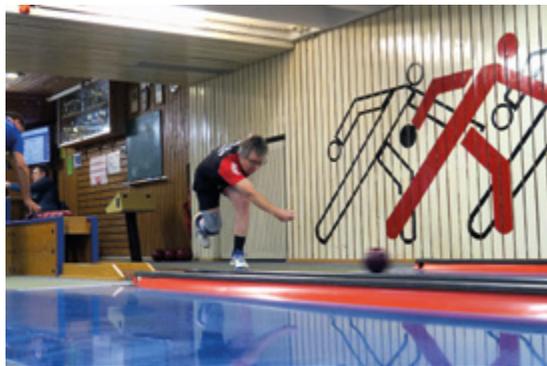


Bild von links nach rechts

stehend:

Karlheinz Noack, Alexander Gorbach,
Michael Ackermann, Werner Ramspeck

die Damen kniend

Erika Preißing, Beate Arndt,
Manuela Noack, Angelika Ramspeck

Verbandsspiele

Vorbereitet in Trainingseinheiten von und mit WwW war der VfL gut vorbereitet für die Verbandsspielrunde. Die Ergebnisse 2023:

Tolle Leistungen, Respekt und Glückwünsche an alle Spieler und Spielerinnen

- Herren Aktiv: **Meisterschaft und Aufstieg**
– bei starkem Gegner u.a. dem SSV Ulm
- Damen Aktiv: Platz 4
– in der ersten Spielzeit
- Herren 50: Platz 5
– eingeschränkt durch Verletzungsausfälle
- U18 Junioren: Platz 2
- U18 Juniorinnen: **Meisterschaft und Aufstieg**
- U15 gemischt: **Meisterschaft und Aufstieg**
- U12 KidsCup: **Meisterschaft**
- U10: in Zusammenarbeit mit dem SC Lehr: **Meisterschaft**
- Hobby Damen: Platz 2

Sommerfest 2023

Wie schon die letzten Jahre wurde auch dieses Jahr zum Ende der Verbandsspielrunde von der Abteilung ein Sommerfest organisiert.

Dabei standen 2 Highlights im Mittelpunkt:

Die Vereinsmeisterschaften, die bereits im Mai begonnen haben, haben hier ihre Finalspiele und somit ihre Titelträger gefunden.

In das Finale eingezogen sind bei den Herren:

Felix Taubert und Axel Maier.

Hier konnte sich Felix Taubert nach einem packenden Match zum Vereinsmeister 2023 krönen.

TENNIS



Bei den Damen setzte sich Marianne Hentschke gegen Katalin Csehi durch und wurde damit Vereinsmeisterin 2023.

Bei den Jugendlichen setzte sich durch:

- U10 – Samuel Talabur
- U12 – Yannik Illing
- Juniorinnen U18 – Emily Buschow
- Junioren U18 – Dominik Cierpka

Allen Siegern herzlichen Glückwunsch und allen Teilnehmern und dem Organisator Jan Muhsal herzlichen Dank für die tollen Spiele.

Nach dem Wettkampf um die Vereinsmeisterschaft waren kulinarische Ereignisse mit Grillen und weiteren Essensangeboten im Mittelpunkt geboten, bevor ein gemischtes Doppeltturnier gestartet wurde.

Dabei wurden die jeweiligen DoppelpartnerInnen zugelost und auf Zeit gespielt.

Der Spaß und die gemeinschaftlichen Leistungen waren hier die zentralen Erfolgsfaktoren.

Bis in die Nacht – bei Flutlicht – wurde hier um den Sieg gespielt.

Sieger und Wanderpokalgewinner wurde das Team: Martin Holzwarth und Marko Petrovic.

Ein gelungener Tag, der erst spät in die Nacht seinen Abschluss fand.



Pokalrunde 2023

Erstmals hat sich die aktive Mannschaft der Herren zu einer Pokalrunde des WTB angemeldet. In diesem Modus werden jeweils nur ein Doppel und 2 Einzel gespielt.

Für die TA VfL Ulm waren hier vertreten:

Jan Muhsal,
Felix Taubert,
Marko Petrovic

Bei den insgesamt 3 Spieltagen setzen sich unsere Spieler souverän durch, so dass das Finale gegen den TC Langenau auf den VfL - Plätzen stattfinden konnte.

In sehr hochklassigen Spielen unterlag der VfL nur knapp, aber nach den Verbandsspielen, in denen die Herren die Meisterschaft erreichten, war das eine tolle Leistung.

Vielen Dank für Euren Einsatz und Eure Leidenschaft für den Tennissport.



Working with Winners (WwW)

Mit der Gründung der Tennisschule WwW und einer Partnerschaft mit dem VfL Ulm wurden unser Training und die Möglichkeiten der individuellen sportlichen Entwicklung auf eine andere Stufe gehoben. Gemeinsam denken wir über die infrastrukturellen Möglichkeiten und deren weiteren Ausbau nach.



**WORKING
WITH
WINNERS**

Mit Yonex hat WwW einen Ausrüstungspartner und gleichzeitig die TA des VfL Ulm als Testzentrum Yonex eingerichtet.

Für Euer Engagement auch für den Verein: Dank an Leander und Marc.

www.workingwithwinners.de

Ausflug nach Stuttgart zum ATP-Turnier

Durch eine von unserem Sportwart initiierte Werbemaßnahme zum ATP Turnier in Stuttgart am Weissenhof, hatten wir die Möglichkeit auf Tickets genutzt und konnten so ermöglichen, dass unsere Mannschaftsführer ein Turnier höchster Spielklasse live verfolgen konnten.



Renovierungen / Erneuerungen 2023 - Herbstaktion

Die Tennisabteilung und deren Gründer haben eine wirklich tolle Tennisanlage geschaffen und mit der Tennishalle ein zusätzliches Highlight gesetzt. Die aktuelle Ausschussgruppe unter Leitung von Birgit Muhsal möchte dies erhalten und weiterführen. Deshalb sind Renovierungs- und Erneuerungsarbeiten wesentlicher Bestandteil der Jahresplanung. Leider ist aufgrund Formalitäten nicht immer alles ganz einfach und schnell umzusetzen.

2023 haben wir mit der Renovierung der Hütte begonnen; dieser haben wir – mit Unterstützung der Herren 50 Mannschaft - sowohl innen als auch außen einen leicht neuen Look gegeben und verschiedenes erneuert.

Gleichzeitig haben wir begonnen, den Technikraum umzugestalten, um bei den gestiegenen Nutzungsanforderungen, auch durch WW (Working with Winners – unserem Partner – unserer Tennisschule) mehr gerecht zu werden.

Wie nach jedem Sommer bedarf es einer gemeinschaftlichen Aktion, um die Frei-Plätze für den Herbst und Winter vorzubereiten. Mit zahlreichen Helfern war dies schnell erledigt.

All jenen die wie immer ehrenamtlich unterstützt haben, auch hier nochmals recht herzlichen Dank.



Sportgruppenausflug nach Scheidegg, Lindau und Friedrichshafen

von Werner Schmid und Marga Tschauner

Im Jahr 2023 entschlossen wir uns, einen Ausflug ins Allgäu und – wieder – zum schönen Bodensee zu machen. Im Allgäu haben wir uns für einen Besuch des Baumwipfelpfades (Skywalk) in Scheidegg entschieden. Mit unserem Bus durften wir ausnahmsweise sogar bis zum Eingang fahren, so dass auch Personen mit eingeschränkter Gehfähigkeit teilnehmen konnten.

Der Höhenweg im skywalk allgäu ist alles andere als gewöhnlich. Er ist 540 Meter lang und besteht aus einer technisch einzigartigen Hängebrückenkonstruktion. Sie wird von einzelnen Stahlmasten getragen, die parallel zu den Bäumen im Boden verankert sind. Die Wege, die sie miteinander verbinden, sind freischwebend. Der gesamte Baumkronenpfad ist also permanent in Bewegung – so, wie das auch die Bäume sind. Doch keine Sorge, selbstverständlich unterliegt der Baumwipfelweg einer ständigen Kontrolle und erfüllt höchste Sicherheitsstandards.

Der Höhenweg verläuft größtenteils rund 25 Meter über dem Waldboden. Den höchsten Punkt markiert die

oberste Etage des Aussichtsturms. Hier befinden Sie sich sogar auf 40 Metern Höhe. Erreichbar ist die Panoramaplattform über eine Treppe oder einen gläsernen Aufzug, der sich im Aussichtsturm befindet. Dank ihm ist der Baumkronenpfad auch für Menschen mit Einschränkungen sowie Familien mit Kinderwagen zugänglich. Der Höhenweg selbst ist aufgrund seiner Breite und seines ebenen Verlaufs ebenfalls barrierefrei. Damit ist die Hauptattraktion des skywalk allgäu generationenübergreifend nutzbar. Ideal für einen wunderschönen Familienausflug im Allgäu!

Denn im skywalk allgäu kommt man dem Himmel schon recht nahe. Zum einen liegt das Gelände bereits auf einer Höhe von 1.000 Metern über dem Meeresspiegel. Zum anderen vermittelt der Baumwipfelpfad bei Besuchern das Gefühl, als würde man auf Wolken wandeln oder durch den Himmel gehen – „skywalken“ eben. Das ist einmal durch die grandiose Aussicht zu erklären, die Besucher von hier oben genießen. Sicherlich ist dafür aber auch die spezielle Bauweise verantwortlich,



die zur Errichtung des skywalk allgäu im Jahr 2010 gewählt wurde“. Nach dem Rundgang in der Höhe nahmen wir die Gelegenheit wahr, im SB Restaurant etwas zu essen und / oder zu trinken oder das mitgebrachte Menü oder Vesper im Park zu genießen. Da wir genug Zeit hatten, war das eine herrliche Unterbrechung für ein Kennenlernen untereinander (es waren auch nette Gäste aus dem P15 dabei) und ausgiebige Gespräche über Gott und die Welt und deren Situation.



Danach fuhren wir mit dem Bus durch die wunderschöne Allgäuer Landschaft nach Lindau, wo wir Gelegenheit für einen Kaffee, ein Eis oder ein Bier hatten.





Um 15.45 Uhr versammelten wir uns am Liegeplatz für das Schiff nach Friedrichshafen (Linie 2), das um 16:00 Uhr abfährt und um 17:25 Uhr in Friedrichshafen ankommt. 90 herrliche Minuten vorbei an den Uferorten des Bodensees aber auch mit Blick nach Österreich und in die Schweiz.

Der Wettergott war uns bis zur Ankunft hold, so dass wir eine ruhige Fahrt auf dem Sonnendeck hatten.

Bei Ankunft allerdings empfing uns eine Regenwolke, die unser Busfahrer uns schon telefonisch ankündigte. So entschlossen wir uns schnell und kurzfristig zur Heimfahrt, um statt in Friedrichshafen dann in Ulm eine Gaststätte für den Ausklang zu besuchen. Die VfL Gaststätte konnte nur einen Teil der Gruppe aufnehmen, so dass auch noch eine Konkurrenzgaststätte zum Zuge kam.

Insgesamt ein sehr informativer und doch erholsamer Tag, der sehr zu empfehlen ist.

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



Dance Workout „Böfingen in Bewegung“
Bilder und Titelbild von Christian Günther

Dance Workout - Auftritt bei “Böfingen in Bewegung” von Adi Müller

Der Wettergott meinte es dieses Mal sehr gut bei “Böfingen in Bewegung”. Es war hochsommerlich heiß mit herrlichem Sonnenschein. Doch trotz der Hitze war es erfreulicherweise gut besucht. Auch wir, die Dance Workout Damen, trotzten der Hitze und gaben auf der Bühne mit viel Power und Spaß einen Einblick in das Dance Workout, mit 3 Choreografien zu fetziger Musik von Rock über Pop und Oldie. Die erste Choreografie stand für “Kraft und Ausdauer”, die zweite für “Dance” und die dritte für “Fun trifft Cardio”. So konnte man sehen, dass Dance Workout ein abwechslungsreiches Training ist und garantiert keine Langeweile aufkommen lässt. Die Aufforderung, bei der letzten Choreografie vor der Bühne mitzutanzten, war den Erwachsenen wohl viel zu heiß, aber einige Kids waren begeistert dabei. Verschwitzt, K.O., aber glücklich waren wir über unseren gelungenen Auftritt und dem tollen Applaus. Vielen lieben Dank an meine 6 Teilnehmerinnen, 2 weitere konnten leider nicht dabei sein.

Haben wir dein Interesse geweckt? Möchtest du auch in die Gruppe dazukommen, oder fragst du dich vielleicht, ob das etwas für dich sein könnte.....? Wenn du mitreißende Musik beim Training magst, dich gerne zur Musik bewegst, deinen ganzen Körper mit Spaß trainieren möchtest.... Komm vorbei, probier`s aus, wir würden uns freuen. Wir sind eine nette Gruppe im Alter von 20 bis über 60 Jahre. Dance Workout findest du auch im Facebook unter: Dance- und Bodyworkout VfL Ulm, auf Instagram: adimuller1

Was versteht man unter Dance Workout? Dance Workout, oder auch Fitnessdance, ist ähnlich wie Aerobic. Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zu mitreißender Musik aus den Charts, Latino, Oldies....Oft mit Equipments, wie Brasils, Kurzhanteln, Step. Einfache Schrittkombinationen mit einfachen Dancemoves und Fitnesselemente (Squats...) werden aufgebaut, mehrmals wiederholt, zu einer Choreografie zusammengesetzt und zur passenden Musik getanzt.

So werden deine Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer, Fitness und dein Rhythmusgefühl verbessert und deine Muskulatur gekräftigt. Dein Herz-Kreislaufsystem kommt in Schwung, dein Stoffwechsel wird angekurbelt und der "Plätzchen"speck verschwindet ;-)

Dance Workout startet wieder am Montag, den 08.01.2024 um 20:10 – 21:15 Uhr im Gymnastikstudio VfL Ulm.

Späte Uhrzeit, aber es lohnt sich!!!
Ich freue mich auf dich.

Das ganz andere Tuning.

ZEISS DriveSafe Brillengläser mit i.Scription®



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



Ausflug der Gruppe "Fit Forever" von Ilona Engels

Am 8. Sept. 2023 zieht es unsere Gruppe wieder einmal an den Bodensee.

Wie immer ist unser Treffpunkt der Ulmer Hauptbahnhof, wo wir den Tag um 9:19 h mit der Bahn Richtung Überlingen starten. In Friedrichshafen müssen wir umsteigen und kommen pünktlich um 11:09 h in Überlingen an.

Zunächst machen wir einen Spaziergang zum See. Auf dem Weg dorthin werfen wir einen Blick in das beeindruckende Münster. Zum Mittagessen hat uns Brigitte Mönch im Hotel Seegarten an der Promenade einen Tisch reserviert. Bei einer Außentemperatur von 28° hatten wir ein schattiges Plätzchen und konnten unser Mittagessen mit wunderschönem Blick auf den See genießen.

Anschließend schlendern wir gemütlich zur ca. 5 km entfernten Basilika Birnau. Die Wallfahrtskirche ist eine dem Patronat Mariens unterstellte Barockkirche, hoch über dem See und inmitten malerischer Weinberge gelegen. Sie gilt als Höhepunkt des oberschwäbischen Barocks. Die Be-

sichtigung des prunkvoll gestalteten Innenraums konnte natürlich nicht fehlen.

Bevor wir den "Aufstieg" dorthin bewältigten, war Durstlöschen mit Eiscafe o.ä. in einem Strandbad Programm.

Ab Birnau fahren wir dann mit dem Bus wieder zurück nach Meersburg.



Geplant war hier noch ein Besuch des Weinfestes. Für einen kurzen Aufenthalt hat sich das erforderliche Eintrittsgeld leider nicht rentiert, so dass wir eine Einkehr auf ein Glas Wein vor dem Eingang bevorzugten.

Von hier aus hatten wir die Gelegenheit, dem Einmarsch des Fanfarenzuges zuzuschauen.

Mit dem Bus fuhren wir anschließend nach Friedrichshafen und machten uns gegen 19:00 h mit der Bahn wieder auf den Heimweg. Müde und erfüllt von einem wunderschönen und erlebnisreichen Tag trafen wir 20:11 h in Ulm ein. Für die reibungslose Organisation bedanken wir uns ganz herzlich bei Brigitte Mönch.



FRISEUR BERG

INH. SILKE BERG

Poppenreuteweg 33
89075 Ulm
Telefon 0731/26 59 72

Öffnungszeiten:
Di, Do, Fr 9.00 Uhr - 17.30 Uhr
Mi 9.00 Uhr - 12.30 Uhr

Ausflug der Gruppe “Fit ins Alter” von Ilona Engels

Einige unserer Teilnehmer haben inzwischen ein beträchtliches Alter von bis zu 88 Jahren erreicht und sind nach wie vor mit viel Freude dabei! So manche halten dem Verein seit ca. 50 Jahren die Treue.

Denjenigen, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr dabei sein können, möchte ich an dieser Stelle im Namen der Gruppe herzliche Grüße ausrichten. Neben der Erhaltung der Mobilität spielt der soziale Aspekt mit zunehmendem Alter eine immer größer werdende Rolle. Regelmäßig treffen wir uns auch außerhalb unserer Gymnastikstunden zum Stammtisch oder machen einen Spaziergang in den Rosengarten und hören unserer Maria bei Märchenerzählungen zu. In den Ferien durfte die Einkehr in die Pflugbrauerei in Hörvelsingen nicht fehlen.

Für unseren jährlichen Ausflug bildeten wir eine Fahrgemeinschaft und trafen uns am 22. Juli `23 am VfL-Parkplatz, um nach Lindenau zu fahren. Von dort aus hatte Ilona für uns eine Kutschfahrt durch das Lonetal organisiert.



Pünktlich 10:00 h holte uns unser Kutscher, Herr Häussler aus Öllingen vor der Gaststätte “zum Schloßle” mit seinem Planwagen und dem wunderschönen “Friesengespann” ab.

15 Teilnehmer mussten ein wenig zusammenrutschen und das Geräusch der klappernden 8 Pferdehufe begleitete uns auf der gemütlichen Fahrt durch das landschaftlich wunderschöne Lonetal. Mit einem Ramazzotti, den uns unsere Liesl spendierte, stießen wir auf unsere gesellige Runde an.

Nach etwa 2 ½ Std. Kutschfahrt kamen wir an unserem Ausgangspunkt wieder an.

Zum Mittagessen waren wir im "Schlößle" angemeldet und ließen uns von der guten Küche verwöhnen. Gut gestärkt, brachen wir nach einer Pause zu einem kleinen Spaziergang durch den angrenzenden Wald auf.

Wieder zurück, gab es im Garten des Restaurants natürlich noch Kaffee und Kuchen.

Langsam wurde es Zeit, sich wieder auf den Heimweg zu machen.

Glücklich und zufrieden verabschiedeten wir uns am VfL-Parkplatz -, es waren sehr schöne Stunden, die wir wieder einmal in Gemeinschaft verbracht haben.



OutFit - das Outdoor Fitness Angebot des VfL

von Gabi Knappe

Ob Brainwalking, Functional Fitness oder Waldbaden, so vielfältig wie das Wetter ist auch unser Sport im Freien.

Jeden Montagabend haben wir Spaß an der frischen Luft und nehmen dabei die Jahreszeiten ganz bewusst wahr. Ganz Böfingen und Umgebung erlaufen und erleben wir, zum Krafttraining setzen wir das Gewicht unseres Körpers anstelle von Hanteln oder Maschinen ein.

Zurzeit ist es im Pulverschnee am schönsten, dann braucht man nicht einmal die Stirnlampen, denn das Streulicht der Straßenbeleuchtung reicht vollkommen.



Qi Gong

von Frank Holthaus

Seit April 2023 gibt es beim VfL „Qi Gong“. Qi Gong gehört neben Ernährung, einfachen Massagen und Akupunktur bzw. Akupressur zur Traditionellen Chinesischen Medizin, unterstützt ein gesundes Leben und wirkt Stress entgegen. Hierbei werden die Achtsamkeit auf den eigenen Körper, die Langsamkeit, die Leichtigkeit von Bewegungen sowie das Aktivieren von Selbstheilungskräften, Atemübungen und Bewegungsformen praktiziert. Dies bietet den Teilnehmern die richtigen Grundlagen, achtsamer und ent-

spannter durch den Alltag zu kommen.

Tägliches Üben zuhause, in der freien Natur verstärken die positiven Aspekte. Das richtige Praktizieren vermeidet falsche Körperhaltungen. Knie-, Hüft-, Rücken- und Schulterprobleme können der Vergangenheit angehören.

Seit dem 2. Tertial 2023 sind wir eine feste Gruppe, bestehend aus 5 - 6 Teilnehmer: innen, die sich donnerstags ab 18.30h für eine Stunde auf das Qi Gong – praktizieren einlassen.

Highlights im Skaterleben

von Antje Müller

Highlights im Skaterleben sind nicht die üblichen Pflicht- und Qualifikationsveranstaltungen, sondern die Team-Events. Da viele Speedskating-Abteilungen nicht so groß sind, um reine eigene Staffeln zu stellen, finden solche TeamEvents oftmals vereinsübergreifend statt. Für die 12-Stunden-Staffel des TSSC Erfurt im Juni 2023 wurde Lorenz sozusagen „unter Vertrag“ genommen. Antje lief für die vom RSV Gera organisierte Staffel Gera Gelnhausen und Friends.

Nach 12 Stunden Anschiebens und Sprintens konnte Lorenz 111 Runden (eine Runde ca. 400 Meter) und Antje 88 Runden für sich verbuchen.

Lorenz glänzte außerdem unter den männlichen Teilnehmern mit der viertschnellsten Rundenzeit von 30:38 sec.

Das Halten des Pokals für die zweitplatzierte Staffel und die anschließende Sektdusche kam für Lorenz völlig überraschend. Er hat es genossen!





Kleine und große Helden



Kleine und große Helden

In unserem Training werden spielerisch Sprint- und Ausdauerfähigkeiten trainiert. Deshalb konnten sich unsere Inliner-Kids auch erfolgreich beim Einsteinmarathon positionieren. Alle haben berichtet, wie aufgeregt sie am Start waren (wie das Herz geklopft hat), dann sich voll konzentriert auf die Laufbahn begeben haben und hinterher ganz glücklich waren. Nicht nur über die Medaille, sondern auch vor Stolz, eine so große Strecke absolviert zu haben.

Die meisten Kinder mögen Wettkämpfe. Für sie ist es eine Herausforderung, sich anzustrengen und damit weiterzuentwickeln. In einem „gesunden“ Wettstreit zu stehen, bringt die Erkenntnis, der eine hat die Stärke, ich habe jene Stärke. Und Stärken fördern das Selbstbewusstsein. Am Ende des Wettkampfs hält man ein Siegerzertifikat oder eine Medaille in der Hand, auf die man stolz sein kann. Es gibt keine Verlierer, sondern ein: „Ich war dabei!“ Diesen Stolz sieht man ganz deutlich auf diesen Bildern (das gilt auch für die Erwachsenen)!

Verabschiedung zum Jahresende

Leider verlässt uns aus privaten und beruflichen Gründen unser Trainer Helge Rehwald zum Jahresende. Das ist ein sehr großer Verlust. Trainer zu sein erfordert ein hohes privates und soziales Engagement. Derzeit ist eher fraglich, ob das Sonntagstraining in der derzeitigen Form weiter aufrechterhalten werden kann.

Helge, Dir vielen Dank für Deine aufopferungsvolle Arbeit! Wir alle haben uns unter Deiner Anleitung weiterentwickelt und werden daran arbeiten, unser Leistungsniveau weiter auszubauen.

Deshalb und überhaupt- Werbung in eigener Sache

Wir suchen also nicht nur einen Trainer, gern auch einen reinen Athletiktrainer, sondern auch Mitskater, vor allem in den Gruppen 1 (Anfänger) und (Fortgeschrittene und Erwachsene). Es geht nicht nur um Leistung, sondern auch um ganz viel Spaß und gemeinsame Erlebnisse!

WANTED! GESUCHT!

Trainer oder Übungsleiter- Speedskating
Trainer oder Übungsleiter- Athletiktrainer

Junge Skater- Anfänger
Fortgeschrittene Skater

Bitte melden bei

Antje Müller 0176-63180015

oder in der Geschäftsstelle des VfL Ulm



Im Gedenken an Peter Hilkert, langjähriges Mitglied des Vereins und der Volleyballabteilung

von Sigggi Ungewitter

Die Volleyball-Abteilung möchte auch stellvertretend für den Verein unserem langjährigen Mitglied Peter Hilkert gedenken.

Peter Hilkert ist viel zu früh für uns alle nach schwerer Krankheit im September 2023 verstorben. Er war mehr als 40 Jahre Mitglied im VfL Ulm und war seit dieser Zeit in der Turnabteilung als überaus beliebter Spieler und Freund aktiv.

Peter Hilkert hat bereits 1978 die damals für kurze Zeit entstehende Volleyball Abteilung aktiv unterstützt. Als Mitglied der Turnabteilung hat er sich dann Anfang 1980 der bis heute immer noch aktiven Gruppe der „Freitagskicker“ angeschlossen.

Er war in all den Jahren seiner aktiven Mitwirkung ein äußerst beliebter und begeisterter Mitkicker, der insbesondere durch seine technischen Fähigkeiten oft zu überzeugen wusste. In dieser Zeit engagierte er sich auch bei vielen von der Turnabteilung arrangierten Volleyball Turnieren als aktiver und sehr guter Mitspieler.

Im Jahr 1996 wurde dann die neue Volleyball Abteilung gegründet, zu der auch Peter Hilkert wechselte.

Peter Hilkert konnte sich die ganze Zeit für viele Sport- insbesondere Ballspielarten begeistern. So hat er auch gerne Handball, Hallenhockey und 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 an sehr vielen anregenden Abenden im Anschluss an unsere Sportstunden interessante und aufschlussreiche Gespräche führen.

Er war ein sehr engagierter Lehrer an der Bodelschwingh Schule in Ulm Böfingen und konnte - dadurch geprägt - viele interessante menschliche Erfahrungen zu vermitteln.



Gerne erinnere ich mich auch an unseren gemeinsamen Ausflug auf die Hochleite anlässlich des 60sten Geburtstages von Peter Janz.



Peter Hilkert war auch viele Jahre ein engagierter FussballJugendtrainer bei den Sportfreunden Dornstadt.

In den Mannschaften, die er viele Jahre trainierte, war auch sein Sohn Gabriel Mitspieler. Zudem hat er viele Jahre mit großer Leidenschaft Tennis gespielt.

Wir werden ihn als lieben Freund und Sportskameraden immer in bester Erinnerung behalten und ihm ein ehrendes Andenken bewahren. Wir sagen ihm Dank für die vielen schönen Stunden der Gemeinsamkeit.



Kraftpaket!

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



www.goldochsen.de

Ulms flüssiges Gold. Seit 1597.

  @brauereigoldochsen