



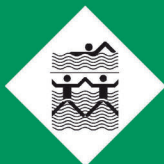
VfL Nürnberg e.V.

VEREINSNACHRICHTEN

Nr. 3 / November -

Dezember 2023

(www.vfl-nuernberg.de)





VfL Nürnberg e.V.

1. Vorsitzender:

Ingo Ranzenbacher
Handy: 0157-7 6 08 80 28
E-Mail: i_ranzenbacher@vfl-nuernberg.de

Öffentlichkeitsreferent:

Secondino Gheri
Tel.: (0911) 6 99 69 84
E-Mail: Dino.Gheri@wakagi.de

Stellv. Vorsitzender:

Jürgen Bodach
Tel.: (09129) 28 89 22
E-Mail: J.Bodach@vfl-nuernberg.de

Finanzvorstand:

Anton Gerner
Tel.: (0911) 86 40 60
E-Mail: a_gerner@vfl-nuernberg.de

Stellv. Vorsitzender:

Norbert Conrad
Handy: 0175-4 85 12 57
E-Mail: n_conrad@vfl-nuernberg.de

Schriftführer:

Matthias Hartmann
Tel.: (09128) 92 34 38
E-Mail: m_hartmann@vfl-nuernberg.de

Geschäftsstelle des VfL:

N. Gheri, S. Roßbach
Salzbrunner Straße 38, 90473 Nürnberg

Tel.: (0911) 89 06 54 // FAX (0911) 8 15 62 95
E-Mail: info@vfl-nuernberg.de
Internet: www.vfl-nuernberg.de

Sportgaststätte:

Salzbrunner Straße 38, 90473 Nürnberg
Tel.: (0911) 58 66 94 90

Sportzentrum/ Kegelbahnen:

Salzbrunner Straße 38, 90473 Nürnberg

Sportzentrum/ Platzwart:

Salzbrunner Straße 40, 90473 Nürnberg
Tel.: (0911) 80 66 99

Öffnungszeiten:

Dienstag: 9.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag: 13.00 - 18.30 Uhr

Tennisanlage:

Liegnitzer Straße 498, 90475 Nürnberg
Handy: 0163-1 70 80 57

Abteilungsleiter/-innen: Abteilungsleiter/-innen:

Budo Taijutsu:	Dino Gheri,	Tel.	(0911)	6 99 69 84
Fußball:	Willi Windirsch,	Handy	0171-	3 18 43 99
Karate:	Erich Bilska,	Tel.	(09128)	1 32 82
Kegeln:	Enrico König,	Handy	0176-	40 53 79 98
Koronar:	Nadine Gheri,	Handy	0173-	5 69 67 92
Leichtathletik/ Triathlon:	Jürgen Bodach,	Tel.	(09129)	28 89 22
Schwimmen:	Thomas Drescher,	Tel.		
Ski*Wandern*Fitness:	Uwe Kleineidam,	Handy	0157-	85 20 18 81
Tauchen:	Gernod Fuschhöller	Handy	0173-	9 93 10 67
Tennis:	Vitali Selinger	Handy	0152	54733802
Turnen und Gymnastik:	Marlies Tetzner.	Handy		
Volleyball:	N.N.	Tel.		

Bankverbindungen des VfL:

Sparkasse Nürnberg: Iban: DE18 7605 0101 0001 3247 30 / BIC: SSKN DE 77

Verleger:

VfL Nürnberg e.V., Salzbrunner Straße 38, 90473 Nürnberg
Erscheint 3x jährlich / Der Verkaufspreis ist durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Druck:

Druckerei J. Meuer, Nürnberg, Schießplatzstraße 44, (0911) 92 31 89 20

Redaktion:

Ingeborg Dietz, ingeborg.dietz@t-online.de

Inhalt	Seite	Termine / Aktuelles	
Der Vorstand	5	Neue Mitgliedsbeiträge ab Januar 2024	
Die Geschäftsstelle	7		
Budo Taijutsu	9	Neuer Einsteigerkurs	
Fußball	---		
Kegeln	11		
Kenshokan	14		
Koronar	18	Abteilungsversammlung	20.01.24
Leichtathletik	19	Abteilungsversammlung + Weihnachtsfeier	13.12.24
Schwimmen	21	Abteilungsversammlung	30.01.24
Ski*Wandern*Fitness	24	Abteilungsversammlung + Weihnachtsfeier	12.12.24
Tauchen	27		
Tennis	29		
Turnen und Gymnastik	31		
Volleyball	34		

Jahreshauptversammlung des VfL Nürnberg e.V.

Herzliche Einladung zu unserer Delegiertenversammlung

Freitag, 22. März 2024, 18:00 Uhr, VfL-Sporthalle

Die Tagesordnungspunkte sowie Einzelheiten werden im März-Heft 2024 veröffentlicht.



Feiert mit uns und merkt Euch schon jetzt den Termin: „Sa. 6. Juli 24“!

*Allen Mitgliedern, Förderern und Freunden des VfL Nürnberg
ein herzliches Dankeschön für ihre Treue!*

Frohe Weihnachten

und

Viel Glück und Erfolg 2024!

Die Vorstandschaft



Wir bieten mehr als nur Immobilien!

Wir machen Nürnberg lebenswert und schaffen Räume zum Wohnen und Leben.



Nürnberg
Immobilien



Wir kümmern uns nicht nur um Immobilien und deren Umfeld, sondern auch um die Menschen. Durch soziale und innovative Projekte schaffen wir Lebens- und Arbeitsräume, in denen sich unsere Kunden wohlfühlen.

www.wbg.nuernberg.de

Wir gestalten Lebensräume.

Bericht des Vorstandes

Zielgerade

Kaum hat ein Jahr begonnen, muss man sich schon wieder der Jahresendworte besinnen. Das Jahr 2023 lässt sich mit „Ruhe vor dem Sturm“ charakterisieren.

Der Sturm steht uns mit dem nächstjährigen 75-jährigen Vereinsjubiläum ins Haus, wo schon jetzt Gedanken für die Vorbereitung gesammelt werden.

Für die vermeintliche Ruhe sorgte unsere Internetseite, da sie auf Sendepause ging. So lautet unser Merksatz des Jahres 2023, dass „wir auf der Zielgeraden sind“. Dass diese länger ist als der Champs-Élysée, wurde uns spätestens dann bewusst, als immer mehr Klagen aufkamen.

Natürlich versuchten wir uns an der Ursachenforschung, wobei wir als „Computerdeppen“ immer an die Auskunft der Fachmänner angewiesen waren. So führte eine Verkettung von negativen Umständen zu diesem Dilemma, angefangen von Sicherheitslücken bis zum Virenbefall auf der alten VfL Seite, die deshalb nicht 1:1 übertragen werden konnte. Zuletzt kamen wir zur Erkenntnis, dass die Zielgerade mit mehreren Serpentinaugen umgarnt war.

Das war definitiv nicht im Sinn der Vorstandschaft, aber auch unsere Verärgerung brachte keine schnelle Lösung, genauso wenig wie unsere Erkenntnis, den falschen Weg gewählt zu haben. Bleibt nur der Lerneffekt für die Zukunft sowie eine aufrichtige Entschuldigung bei unseren Mitgliedern bzw. bei denen, die trotz dieses Missgeschicks den Weg zum VfL gefunden haben.

Eventuell ist auch darin ein Grund zu finden, dass sich unsere Mitgliederzahlen im Schnecken tempo der zunächst anvisierten 1.500er Marke annäherten.

Dazu müssen wir aber bedenken, dass ein Mitgliederzuwachs auch einen Zuwachs an Übungsleitern bedarf, und hier kann die Vorstandschaft immer nur daran appellieren, diese aus den eigenen Reihen zu akquirieren, unsere Finanzen haben nicht viel Spielraum für „Fremdeinkäufe“.

Die Finanzen stehen wie fast überall auch bei uns im Brennpunkt. Wie jeder Haushalt merken auch wir Kostensteigerung an allen Orten, insbesondere im Energiebereich. Da unsere Anlage in die Jahre gekommen ist, mehren sich natürlich auch Reparaturen, die auch nicht zum Nulltarif zu haben sind. Last but not least müssen wir auch unser Personal in die Finanzplanungen mit einbeziehen. Das mündet dann in der zwangsläufigen Entscheidung, die Mitgliedsbeiträge erhöhen zu müssen, was auch in unserer Vereinssatzung so vorgesehen ist. Wir haben uns bemüht, die Erhöhung so moderat wie möglich zu gestalten.

Schließen möchte ich mit einem erfreulichen Rückblick auf unser diesjähriges Weinfest. Hier scheinen wir eine Nische gefunden zu haben, der es allen Beteiligten ermöglicht, den Kummerkasten einmal woanders zu lassen. Deshalb will die Vorstandschaft dieses Fest weiter am Leben erhalten.



Ich wünsche allen Mitgliedern und ihren Angehörigen besinnliche Weihnachten und ein möglichst belastungsarmes neues Jahr.

Norbert Conrad

*Merry
Christmas*

Feststehende Termine:

Delegiertenversammlung:

Freitag, 22. März 2024, 18.00 Uhr, VfL Sporthalle Salzbrunner Straße 38, 90473 Nürnberg

Fest zur 75-Jahr-Feier des VfL Nürnberg:

Samstag, 06. Juli 2024, ab ca. 13.00 Uhr (genaue Uhrzeit wird noch bekanntgegeben)
Sportgelände des VfL Nürnberg, Salzbrunner Straße 38-40, 90473 Nürnberg

VfL Weinfest 2024:

Samstag, 07. September 2024, ab 15.00 Uhr im Weingarten der VfL-Gaststätte, Salzbrunner Straße 38, 90473 Nürnberg

Noch nicht terminierte Veranstaltungen:

Japanisches Kirschblütenfest

(auch im Rahmen der 75-Jahr-Feierlichkeiten)
vorr. Mai 2024, VfL-Sporthalle und Biergarten der VfL Gaststätte
Salzbrunner Straße 38, 90473 Nürnberg

Eröffnung der Tennissaison

(zugleich Eröffnung der 75-Jahr-Feierlichkeiten 2024)
vorr. April 2024, VfL Nürnberg Tennisanlage, Liegnitzer Straße, 90473 Nürnberg

Die Vorstandschaft und alle Organisatoren und Helfer würden sich über einen regen Besuch der Veranstaltungen sehr freuen. 😊

DANK E!

**Wir bedanken uns herzlich bei all unseren Sponsoren
für deren Unterstützung und das Vertrauen,
das sie dem VfL während des vergangenen Jahres
entgegen brachten!**



Die Geschäftsstelle informiert:

Die **Geschäftsstelle** ist in den

Winterferien vom 27.12.2023 – 05.01.2024

geschlossen.

Ab 9. Januar 24 sind wir wieder zu den allgemeinen Geschäftszeiten für Sie erreichbar!

Tel.: (0911) 89 06 54 // FAX (0911) 8 15 62 95
E-Mail: info@vfl-nuernberg.de / Internet: www.vfl-nuernberg.de



Verzehrgutschein

Für die Werbung eines

neuen Mitgliedes im Jahr 2024 (Einzelmitglied/ Familie/ Kinder) durch einen Vereinsangehörigen erhält dieser einen Verzehrgutschein im Wert von

15,- € (einzulösen in unserer VfL-Sportgaststätte)

Voraussetzung:

Neue Mitgliedschaft für mindestens 1 Jahr + der Vereinsbeitrag ist bezahlt.

Bitte unterstützt unseren/ euren Verein, den VfL Nürnberg, aktiv.
Für weitere Vorschläge/ Aktivitäten hat die Vorstandschaft immer „ein offenes Ohr“.

Vermietung unserer Beachvolleyballplätze:

Selbstverständlich vermieten wir auch unsere Beachvolleyballplätze an Gruppen außerhalb des Vereins – natürlich nur, wenn sie frei sind.

Der Mietpreis beträgt pro Platz/ Std. für Nichtmitglieder 15,- €;
für Mitglieder 10,- €.

Ansprechpartner:

Viktor Birk, 0176-064902240 oder beach@vfl-nuernberg-volleyball.de

Die Vorstandschaft ist für Sie da:

Jeden 1. Mittwoch eines jeden Monats

19.00 – 20.30 Uhr

VfL-Zimmer der Sportgaststätte, Salzbrunner Straße.

Haben Sie Anregungen, Verbesserungsvorschläge oder auch irgendwelche Probleme, wir versuchen zu helfen und schenken Ihnen unsere Aufmerksamkeit.

Kommen Sie vorbei! Nur gemeinsam können wir unseren VfL in die Zukunft steuern!

Mitgliedsbeiträge ab 01.01.2024

Hauptverein

Kinder/ Jugendliche/ Azubis/ Studenten	EUR	9,00	(monatlich)	(108,00 jährl.)
Erwachsene	EUR	16,10	(monatlich)	(193,20 jährl.)
Familie	EUR	27,20	(monatlich)	(326,40 jährl.)
Ehepaare oder eheähnliche Gemeinschaft	EUR	25,50	(monatlich)	(306,00 jährl.)
Rentner	EUR	11,60	(monatlich)	(139,20 jährl.)

Einmalige Aufnahmegebühr:

<i>Je ordentliches Mitglied</i>	EUR	25,00
<i>Je Mitglied unter 18 Jahren</i>	EUR	10,00

Abteilungsbeiträge

Budo Taijutsu

Ab dem 14. Lebensjahr	EUR	5,00	(monatlich)
-----------------------	-----	------	-------------

Fußball

Erwachsene	EUR	50,00	(jährlich)
Jugendliche bis 18 Jahre	EUR	25,00	(jährlich)

Karate

Erwachsene	EUR	35,00	(jährlich)
Jugendliche 14 – 18 Jahre	EUR	25,50	(jährlich)
Jugendliche bis 14 Jahre	EUR	20,50	(jährlich)

Kegeln

Erwachsene	EUR	5,00	(monatlich)
Jugendliche und passive Mitglieder	EUR	2,50	(monatlich)

Koronar

Erwachsene	EUR	120,00	(jährlich)
------------	-----	--------	------------

Schwimmen

Erwachsene	EUR	140,00	(jährlich)
Jugendliche bis 18 Jahre	EUR	100,00	(jährlich)

Tauchen

Erwachsene	EUR	38,50	(jährlich)
Jugendliche und Studenten	EUR	25,00	(jährlich)

Tennis

Bitte in der Geschäftsstelle erfragen!

Volleyball


Erwachsene	EUR	5,00	(jährlich)
Jugendliche und Studenten	EUR	2,50	(jährlich)

Wichtig:

Studenten und Auszubildende über 18 Jahren müssen die entsprechende Ausbildungsbescheinigung bis spätestens 30. November für das nächstfolgende Jahr zur Einsicht in der Geschäftsstelle vorlegen

**Beitrittserklärungen erhalten Sie in der Geschäftsstelle
oder können auf unserer Homepage heruntergeladen werden.**

Budô Taijutsu

	Abteilungsleiter:	Dino Gheri	(0911) 6 99 69 84 0176-80 01 71 14 Dino.Gheri@wakagi.de
	Stellvertreter:	Jürgen Mayer	(09 11) 70 95 39 Juergen.Mayer@wakagi.de
	Besuchen Sie unsere Web-Site: www.wakagi.de		

Es geht weiter ...

In der vergangenen Ausgabe der VfL-Vereinsnachrichten habe ich vom Eröffnungsseminar unseres neuen Schwesterdojos in Großweingarten (Gemeinde Spalt) berichtet. Ich freue mich mitteilen zu können, dass nun, nur ein Jahr nach der Neugründung dieses Dojos ein weiterer meiner Schüler, Florian Junghans, im Oktober das Bujinkan Wakagi Dojo Zella-Mehlis im Thürigener Wald gegründet hat.

Flo (35 Jahre) begann bereits mit 14 hier bei uns in Langwasser mit dem Bujinkan Training. Aufgrund seiner Ausbildung zum Koch und den damit verbundenen schwierigen Arbeitszeiten musste er nach etwas mehr als einem Jahr das Training zunächst wieder abbrechen, bevor er 2015 wieder mit vollem Enthusiasmus nach Nürnberg und zum VfL zurückkam und sehr fleißig und ehrgeizig mindestens 3 x pro Woche trainierte. Inzwischen hat er den 2. Dan im Bujinkan erlangt.

Leider musste er aus arbeits- und familienpolitischen Gründen nach Thüringen ziehen, wo er sich aber schnell einlebte und gut Anschluss fand. Florian war im VfL lange Jahre als Kindertrainer unserer Abteilung aktiv und träumte schon immer davon, irgendwann ein eigenes Dojo zu führen. In diesem Wunsch unterstützte ich ihn nun, und er fand im TSV Zella-Mehlis e.V. sehr gute Voraussetzungen zur Neugründung.

Herzlichen Glückwunsch zu diesem Schritt!

Kommendes Jahr wird es natürlich – wie zuletzt auch in Großweingarten – ein gemeinsames Eröffnungsseminar aller Bujinkan Wakagi Dojos in Zella-Mehlis geben. Ich freue mich schon heute darauf.

Unsere Dojogemeinschaft ist nun auf 7 Bujinkan Wakagi Dojos und ein Todoroki Wakagi Taiko Dojo angewachsen. Jedes Dojo hat sein eigenes Mon („Wappen“), das in der Regel an das Stadtwappen angelehnt ist, oder Elemente daraus beinhaltet. Sie sind hier im Bild um das Wakagi-Mon herum abgebildet zu sehen.



Das Mon von Zella-Mehlis ziert ein Ötsuchi, ein „großer Hammer“, wie er auch auf dem Japanischen Schlachtfeld Anwendung fand. Es ist nur ein Element aus dem Stadtwappen von Zella-Mehlis, aber es passt sehr gut zu Flo wie ich meine, da es ein sehr gutes Taijutsu braucht um diese sehr robuste Waffe zu führen.

Ich wünsche Florian (hier rechts im Bild) an dieser Stelle viel Erfolg mit seinem Dojo, das schon zum Start mit 15 Anmeldungen aufwarten konnte.



Dino Gheri, Abteilungsleiter

Neuer Budo-Einsteiger-Kurs für Youngsters!

NIJUTSU

Anfängerkurs für Jugendliche
und junge Erwachsene
von 16 – 26 Jahre.



**Stärke Deinen Körper.
Erhöhe Deine Flexibilität.
Stärke Dein Selbstvertrauen.**


**TRADITION
UND
SELBST-
VERTEIDIGUNG**

Ab dem 16. Januar jeden Dienstag
von 18:30 – 20:00 Uhr in der VfL-Halle.
10 Trainingseinheiten für nur
30 € (VfL-Mitglieder) bzw. 50 € (Nichtmitglieder).

**BUJINKAN
BUDO TAIJUTSU
IM
VfL NÜRNBERG**

Infos beim Abteilungsleiter Budo Taijutsu
Anmeldung über die Geschäftsstelle des VfL Nürnberg e. V.

Kegelabteilung

	Abteilungsleiter:	Enrico König	0176-40537998
	Stellvertreter:	Wolfgang Wagner	0176-81445983
	1. Sportwart:	Werner Bartschick	(0911) 8 14 88 35 0151-14212518
	2. Sportwart:	Daniel Kaufmann	0157-82806921
	... und natürlich per E-Mail unter „kegeln@vfl-nuernberg.de“		

„... Ich glaub', es geht schon wieder los ...

Kurzer Rückblick auf die spielfreie Zeit: Am 19.08. hatten wir (die Sport- und Privatkegler) großen Putztag. Es wurden alle 4 Bahnen geputzt, die Hallenträger entstaubt und 4 neue (gebrauchte) Sätze Kegel (9 je Bahn) getauscht plus die jeweiligen Seile dazu kontrolliert/erneuert.

Leider machten uns die Platinen – wichtig für den Spielbetrieb zum Einstellen der jeweiligen Sportprogramme – nicht immer Freude. Diese wurden mittlerweile vom Fachmann getauscht. Auch der Zustand des Bahnbelags am Übergang Anlauf/Bahn bröckelte auf allen vier Bahnen seit Monaten und wurde nur notdürftig von uns geflickt. Mittlerweile wurden die Bahnen von einer Fachfirma saniert. Somit können wir wieder uneingeschränkt die zu absolvierenden Begegnungen stressfrei spielen. Wir sagen unserem Verein „DANKE“ für die Genehmigung der notwendigen Arbeiten.

Wir **Sportkegler** starteten am 13.09.23 in die neue Saison. Wir sind in der Kreisklasse Süd-Ost unterwegs und haben die Mannschaften von Buchberg, Winkelhaid, Henger SV, Berg, Katzwang und TSV Lauf auf unserem Spielplan. Die erste Begegnung fand auswärts gegen Buchberg (Spielort war Sengenthal) statt und konnte gewonnen werden. Die drei weiteren Begegnungen konnten wir leider nicht zu unseren Gunsten entscheiden, wobei die Ergebnisse teils knapp ausfielen. Wie so oft waren gute Ergebnisse dabei: König 582, Bartschick 507, Oehme 497, Reiser 495. Bis zur Winterpause im Dezember stehen noch drei Vorrundenspiele an – und wir sind engagiert am Start.

Wir **Privatkegler** hatten ja noch zwei wichtige Termine. Leider haben wir das Bayernpokalspiel am 02.07.2023 beim KC Dollnstein mit 1773 zu 1651 Holz verloren. Trotz der Niederlage war es insgesamt ein toller Kegelausflug. Nächstes Jahr werden wir in diesem Wettbewerb wieder angreifen.

Bei der Bayerischen Meisterschaft am 08.07.2023 auf den Kegelbahnen an der Säbener Straße in München landete wir mit 1790 Holz auf dem 11. Platz von insgesamt 16 qualifizierten Mannschaften. Somit haben wir leider die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft verpasst, welche Platz 6 im Nachhinein vorausgesetzt hätte. Die 60 fehlenden Holz auf diesen Platz waren durchaus möglich. Nächste Saison werden wir einen neuen Angriff auf die Deutsche Meisterschaft starten. ☺

Am Freitag den 06.10.2023 hatten wir unser 1. Spiel der neuen Saison. Hier konnte sich Dynamite's 1 im Derby gegen Dynamite's 2 durchsetzen und somit die ersten beiden Punkte einfahren. Weiter geht es bereits am 20.10.2023 für die 1. Mannschaft gegen die Klingelneuner-Kegelfreunde 87. Die 2. Mannschaft tritt eine Woche später bei den Kugelblitzen Nürnberg 2 an.

Wir hoffen, die Saison positiv gestalten zu können.

Gerne freuen wir uns über Kegelbegeisterte, die Interesse an einem Probetraining oder Beitritt in unseren Verein haben. Wendet euch bei Interesse an Dynamites-Schwabach@gmx.de oder schaut freitags bei unserem Training auf den Kegelbahnen vorbei.

Auch die Sportkegler freuen sich auf Interessierte – einfach montags oder donnerstags ab 19:00 Uhr auf der Kegelbahn vorbeischaun.



Mit sportlichem Gruß
Dieter Oehme/Daniel Kaufmann



Kangoo Jump „Neue Kursgebühren!“

Liebe Kangoo-Jump-Freunde,

aus Kostengründen müssen wir ab 1. Januar 2024 auch die Kursgebühren für Kangoo Jump wie folgt erhöhen:

Erwachsene

6 Monate Laufzeit:	49,90 € pro Monat (bisher 44,90 €) für Nichtmitglieder 14,90 € pro Monat (bisher 12,90 €) für Mitglieder
12 Monate Laufzeit:	39,90 € pro Monat (bisher 34,90 €) für Nichtmitglieder 14,90 € pro Monat (bisher 12,90 €) für Mitglieder

Kinder (unverändert) 21,90 pro Monat

Tatjana Sperber



Werden Sie Mitglied beim BV Langwasser

Stärken Sie die Durchsetzungskraft Ihrer Bürgervertretung. Honorieren Sie den ehrenamtlichen und unentgeltlichen Freizeiteinsatz der aktiven Mitglieder. Unterstützen Sie uns durch Ihre Mitgliedschaft und Stimme. Sie übernehmen dadurch keinerlei weitere Verpflichtungen.

***Und das für nur 3 Euro als Mindestbeitrag im Jahr!
Das müssten wir Ihnen Wert sein!***



Unterstützen Sie uns durch Ihre Mitgliedschaft beim BV Nürnberg – Langwasser!
Werden Sie Mitglied!

Kontakt:

**1. Vorsitzende Kristina Brock,
Tel.: (0911) 8 93 22 51, E-Mail: info@bvlangwasser.de**

KINDERFLOHMARKT



Wann?

Samstag, 23.03.2024
Verkauf von 9:30 – 12:30 Uhr



Wo?

VfL Nürnberg – Turnhalle
Salzbrunner Str. 38
90473 Nürnberg



Anmeldung zum Verkauf?

info@vfl-nuernberg.de
0911 890654

Verkauf gebrauchter Kinderkleidung,
Spielzeug, Bücher, ...
alles rund ums Baby und Kind.

Kenshokan (Karate- + Aikido-Abteilung)

	Abteilungsleitung:	Erich Bilska	priv. (09128) 1 32 82 0171-5 50 57 95
	Stellvertreter:	Christian 'Conni' Conrad	0171-1 21 86 79
	Kassenwart/ Pässe/ Jahresmarken:	Holger Flacksmeier	(09183) 9 55 78
	www.kenshokan.de / www.facebook.com/Kenshokan.Nuernberg		

18. Budolehrgang am 15.07.2023

Ich greife die Überschrift vom Bericht aus 2019 auf: Wer soll bei so einem Wetter schon trainieren?

27 willige Karatekas haben sich trotz Hitzewarnung (34 bis 36 Grad) auf den Weg gemacht und sind dem Angebot von Kenshokan gefolgt.



Im nach hinein hat es sich gezeigt, dass es besser war die anstehenden Stunden in der Halle zu verbringen, da es draußen unerträglich und in der Halle aushaltbar war.

Und wieder gab es ein abwechslungsreiches und anspruchsvolles Programm.

Erich startete mit seinem traditionellem Kumite Training und baute die einzelnen Sequenzen spannend, energetisch und sinnvoll zusammen. Das war ein toller Starter und machte Lust auf mehr. Es ist schon mehr als bemerkenswert, wie Erich es immer wieder schafft das gute Alte und das gute Neue miteinander zu verbinden.



Reiner wandelte dieses Mal auf 'fremden' Pfaden und stellte uns eine Asai-Kata namens Kihoken (Way of Breathing Fist) vor. Ohne zu sehr ins Detail zu gehen beinhaltet diese Kata 3 wesentliche Aspekte die da sind: unterschiedliche Atmung - totale Entspannung - Entwicklung des unteren Körperbereichs durch Stellungswechsel. Kaum zu glauben aber wahr - Reiner schaffte es, innerhalb der Stunde, diese komplexe Kata auseinander zu legen und wieder zusammen zu bauen. Hat riesig Spaß gemacht den eingelaufenen Pfad mal zu verlassen.

Michi hatte die nicht allzu leichte Aufgabe eine Kumite Training anzubieten das weder über- noch unterfordert. Kompliment - das ist ihm gelungen! Leichtere Kumite-Formen die für alle umsetzbar waren. Somit hatten die Kumite-Affinen ihren Spaß und alle anderen kamen trotzdem mit und lernten was dazu. So muss es sein!

Das bisher runde Programm wurde noch runder durch den Schmerzpunkt Kenner Conni. Es ist schon erstaunlich wieviel Wissen und Detail-Kenntnisse notwendig sind um diese komplexe Thematik in solch einer Leichtigkeit darzureichen. Conni gelingt es immer wieder. Begeisterung inklusive. Karate trifft Vitalpunkte - eine never ending story.

Ich habe nur glückliche Gesichter wahrgenommen - also steht einem 19. Budo-Lehrgang nichts mehr im Wege.

Last, but not least –

Gratulation an die DAN Prüflinge:

**Hildegard,
Karl-Heinz und
Waldi.**

Von der Sauna in den Schmelzofen – im Dojo war es noch wärmer – was soll's...



Thomas aus Eurem Kenschoteam

Mittelfrankentag 2023 mit Teilnehmerrekord

Der Mittelfrankentag entwickelt sich zum Teilnehmermagneten! In diesem Jahr fand die Veranstaltung des BKB – Bezirk Mittelfranken schon zum dritten Male in Fürth statt (drei war auch die Anzahl der Trainer aus dem VfL die dort Trainingseinheiten gehalten haben).

Der Lehrgang: sehr gut besucht – wie immer stark besetzt



Die rund 100 Teilnehmer*innen aus allen Altersgruppen hatten wieder die Qual der Wahl: Insgesamt 14 breiten- und leistungsportorientierte Trainingseinheiten standen zur Auswahl. Dieses Jahr gab es auch zwei spezielle Kata-Übungseinheiten nur für Kinder und Jugendliche. Zum ersten Mal angeboten und rege frequentiert wurden außerdem zwei Einheiten im Budo Taijutsu. Genutzt wurden

für die jeweils 75minütigen Einheiten drei Hallendrittel sowie das Fürther Dojo, so dass immer vier Einheiten parallel trainiert werden konnten. Auf drei der vier Flächen waren zudem Matten ausgelegt.



Von Kata und Wettkampfkumite für Erwachsene über die Prinzipien des Wado-Ryu, Combat-Arnis, Budo Taijutsu, Bunkai insbesondere der Kata Jion, Kobudo bis hin zu kind- und jugendgerechten Kataeinheiten war für jeden etwas dabei. Zusätzlich bestand die Möglichkeit, einen Kampfrichter-lehrgang zu absolvieren und damit eine der Voraussetzungen für die angestrebte Prüfung zum 1. DAN zu erfüllen.

Als Trainer/-in standen neben Alwin Böhm, **Dino Gheri**, Joachim Merkl, Johannes Meyer und Thomas Knöbel auch der Kampfrichterreferent Daniel Gries, die Kata-Bezirksskader-verantwortlichen Steffi Kienbaum und **Reiner Thiemel** sowie der Bezirksvorsitzende **Christian Conrad** in der Halle.



Bunt gemischtes Teilnehmerfeld

Für ein solch abwechslungsreiches und tagesfüllendes Ereignis nahmen einige Teilnehmer/-innen gerne längere Fahrtzeiten in Kauf: Außer den „üblichen mittelfränkischen Verdächtigen“ waren auch wieder Gäste aus anderen fränkischen und bayerischen Regionen angereist. Aufgrund dieser „Internationalität“ blieben selbst die Pausen zwischen den Einheiten nicht ungenutzt: Hier wurden alte Kontakte mit Sportfreunden aus anderen Dojos gepflegt bzw. neue Kontakte begründet.

Bericht und Fotos: Kay Böhme (TV Fürth 1860 e.V.)

Erichs Prüfung

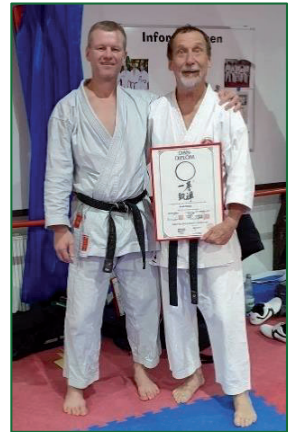
Aufregung pur, schon während der Anreise. Einchecken im Hotel, erstmal die Sachen ordnen. Die Spannung steigt. Nicht mehr lange bis zur Prüfung. Das ich mir das immer wieder antun muss. Die Stunden vergehen, hat jemand an der Uhr gedreht? Frühstück, Lehrgangsbeginn. Die Einheiten führen unaufhaltsam am Zeitstrahl nach vorne. Die Gedanken kreisen: passt die Frisur, verwechselt man mich wegen des Blautons im Anzug mit einem Vertreter der Schlumpfdelegation, hab ich den Herd ausgemacht... und währenddessen rückt der Stundenzeiger unaufhaltsam auf die Zwei ... aber halt ... hier gehts ja gar nicht um mich, ich will doch von Erich erzählen.

Super Stimmung bei der Anreise im Zug. Ziel: Oberhausen, Stilrichtungsversammlung Koshinkan und Bundeslehrgang mit hohen Danprüfungen. Da wir im Vorfeld schon wussten, dass wir hinterher gesagt bekommen würden, dass wir den Anschlusszug in Düsseldorf verpasst hätten. Wenn wir kein Auto gemietet hätten, haben wir das dort getan und den verpassten Anschlusszug alleine in der Ferne verschwinden lassen. Zu viert reisten wir an, Erich, Eric, Richard und ich.

Kleine Rundfahrt in Düsseldorf, sponsored by Navi des Wahnsinns (wenn der 'sie sind hier'-Pfeil so groß ist wie die Stadt), kamen wir pünktlich in Oberhausen an. Stilrichtungssitzung, Essen, geistige Getränke und angeregte Gespräche verkürzten den Abend. Nächster Tag, alles cool. Lehrgang im Zentraldojo, interessante Themen und Trainer. Aber besser ohne das gewohnte Durchziehen bis zum Verlust von Körperteilen, muss noch genug Power für die Prüfung bleiben. Dann, gegen 14 Uhr geht es los. Die Lehrgangsteilnehmer verlassen das Feld, der Prüfungsraum wird aufgebaut, der Vorhang vorgezogen, die Prüflinge beginnen ihren stundenlangen Vorgang des Warmhaltens. Typische Körperhaltung: leichtes Kopfschütteln und Aufsagen des obigen Mantras ('warum tue ich mir das immer wieder an warum tue ich ...?').

Dann, es ist so weit, der partnerfreie Part beginnt. Erich verschwindet hinter dem Vorhang und tritt vor die Kommission. Ich gehe so nah es geht an den Vorhang um durch den Stoff Mäuschen zu spielen. Und jetzt mal ohne Spaß: was ich sehen darf bringt mir die Gänsehaut. Ich sehe unglaublich viel Power und Spirit. Eine Demonstration vom Feinsten und gleichzeitig heftigsten Karate. Ich bin unglaublich stolz, hier ein wenig an der Vorbereitungsphase teilgehabt zu haben. Zum zweiten Part darf ich Dummy spielen und Erich zieht mit mir dann noch das einstudierte Bunkai durch, dass es kracht. Über die Matten am Boden war ich sehr glücklich.

Nach knapp drei Stunden endlich geschafft. Gruppenfoto, Urkundenüberreichung.




Das kleine Belohnungsbier verdampft vor dem Erreichen des Magens. Zurück in der Bleibe duschen und Lebensgeisterwiederherstellung. Essen mit den Prüflingen, noch eine Nacht. Die Heimfahrt entspannt bis auf maulende Mitreisende (wir haben uns unterhalten - schrecklich in der Ruhezone). Wieder ein Kapitel abgeschlossen und in meinen Augen ein heftiges.

Fazit: YES!!! Alles Gute Erich zur erfolgreichen Prüfung zum 7. Dan

Reiner aus Eurem Kenshoteam

Koronarabteilung

	Abteilungsleitung:	Nadine Gheri	0173-5 69 67 92 Nadine.Gheri@wakagi.de
	Stellvertreterin:	Sandra Roßbach	
	Schriftführer:	Markus Spähn	

Einladung zur Jahreshauptversammlung der Koronarabteilung

Samstag, 20. Januar 2024, 15:00 Uhr, Sportgaststätte VfL Nürnberg, Salzbrunner Str. 38

Vorschlag zur Tagesordnung:

TOP 1:	Eröffnung und Begrüßung
TOP 2:	Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung
TOP 3:	Beschlussfassung der Tagesordnung
TOP 4:	Bericht der Abteilungsleitung
TOP 5:	Aussprache zum Bericht der Abteilungsleitung
TOP 6:	Eingegangene Anträge
TOP 7:	Sonstiges

Anträge zur Jahreshauptversammlung der Koronarabteilung müssen bis spätestens Samstag, 13.01.2024 schriftlich eingereicht werden bei: Geschäftsstelle des VfL Nürnberg e.V., Salzbrunner Str. 38, 90473 Nürnberg.

Wir bitten um zahlreiche Teilnahme, Vorschläge, Anregungen und Wünsche.

Wir behalten uns eine Terminverschiebung der Versammlung vor. Bitte beachtet die Informationen auf der VfL Homepage.

Weihnachtsfeier am 9.12.2023



Liebe Sportkameradinnen und Sportkameraden,

in diesem Jahr findet unsere Weihnachtsfeier wieder in unserer Vereinsgaststätte statt.

Datum: 09.12.2023
Beginn: 17:00 Uhr
Ort: Vereinsgaststätte VfL Nürnberg e.V.
Salzbrunner Str. 38 in Nürnberg Langwasser


Wir freuen uns, wenn Ihr zahlreich erscheint. Natürlich sind auch Ehegatten/-innen oder Partner/-innen sowie Bekannte herzlich willkommen.

Nadine Gheri

Sabine Lehner

Helga Pospisil-Jaramillo

Leichtathletikabteilung

	Abteilungsleiter: Jürgen Bodach Schubertstr. 145 90530 Wendelstein	p.: (09129) 28 89 22 g.: (0911) 2 48 30 22 0176-43 51 59 42 juergenbodach@web.de
	Stellvertreter: Michael Aronica Warmbrunner Str. 6,90473 Nbg. Thorsten Hopp Regensburger Str. 10, 90537 Feucht	(0911) 8 93 87 60 (09128) 72 80 02
	www.vfl-nuernberg.de/leichtathletik	

Hallo, liebe Leichtathleten,

gottseidank kann ich in unsere Abteilung ein positives Signal senden – sowohl in der Kinder- (Trainerteam: Michael Aronica/Harald Galster) als auch in der Jugend- (Trainerteam: Jürgen Bodach/Thorsten Hopp) als auch in der Juniorengruppe (Trainerteam Dominik Günther/Marc Jurgeleit/Markus Zaiat) sind wieder Zuwächse feststellbar - wir hatten zwar niemals dramatische Abgangszahlen festzustellen, aber die Pandemiezeit hat bei einigen doch ein Umdenken stattfinden lassen und diese haben sich dann sporttechnisch verändert. Natürlich gab es gerade im Jugendbereich einige Abgänge studiums- und ausbildungsbedingt und führte zu diversen Abgängen, die wir aber im Endeffekt gut abfedern haben können. Ein Dank hier gerade an die Kindertrainer Michael und Harald, die es immer wieder schaffen, junge Leichtathleten zu akquirieren und zu fördern, damit diese dann in den Jugendbereich übergeführt werden konnten. Wenn ich ehrlich bin, freue ich mich gerade, mit diesen Talenten aus der Kinderabteilung jetzt im Jugendbereich arbeiten zu dürfen. Und auch im Seniorenbereich bleiben die Teilnehmerzahlen stabil, obgleich es schon schön wäre, wieder mal ein paar neue Senioren/Seniorinnen begrüßen zu dürfen.

Im Endeffekt muss positiv vermerkt werden, dass gerade die Leichtathletik in Nürnberg durch den VfL Nürnberg weiterhin gut vertreten wird. In vielen Vereinen (1. FCN, TV 46 Nürnberg, TV Glaihammer) wurden die Abteilungen aufgelöst und leider dort vor Ort auch keine Leichtathletik mehr betrieben – insoweit bin ich sehr hoffnungsfroh, dass wir die Talsohle durchschritten haben und wieder mit guten Ergebnissen aufhören lassen.

Danke an alle, die die Leichtathletik beim VfL Nürnberg ehrenamtlich unterstützen.

Schokoladensportfest 2023

Am Donnerstag, den 20.07.2023, führten wir zum 2. Mal wieder unser jetzt schon beliebtes Schokoladensportfest durch – teilgenommen haben die Altersklassen 5 – 15 und wir konnten 31 Sportler und Sportlerinnen am Sportplatz begrüßen, die allesamt 30m/50m/75m/100m, Weitsprung, Ballweitwurf und den 800m absolvierten, um die Teilnehmerurkunde, eine Schokolade oder Tüte Gummibärchen und eine Flasche Mineralwasser zu erhalten und das Sportabzeichen zu erwerben.

Schön war es auch, dass viele Eltern dabei waren und die Kinder tatkräftig mit Applaus unterstützten.

Ein großes Dankeschön an Jochen Wilke, Udo Uecker, Walter Stromsdörfer und Thorsten Hopp, die als Kampfrichter tätig waren (ich hoffe, ich habe niemanden vergessen).

Ein Dankeschön an Michael Aronica und Harald Galster, die alle jungen Sportler auf diesen Wettkampf vorbereiteten – ein spezielles Dankeschön an Michael Aronica, der die Sportler und Sportlerinnen bei dieser Veranstaltung als Trainer begleitete.

Auch ein Dankeschön an den VfL Nürnberg e.V., der durch sein finanzielles Zutun die Schokoladen, Gummibärchen, Getränke und die Urkunden finanzierte.

Trainingszeiten unserer Leichtathleten/-innen im Winter

Unsere ganz Jungen: Dienstag/Donnerstag jeweils von 16.30 – 17.45 Uhr
(Astrid-Lindgren-Grundschule, Salzbrunner Str., Nbg)

Unsere Jugendlichen (11-18 Jahre): Dienstag/Donnerstag jeweils von 17.30 – 19.30 Uhr
(Astrid-Lindgren-Grundschule, Salzbrunner Str., Nbg.)

Unsere Junioren (19-30 Jahre): Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr (Georg-Ledebour-Schule, Nbg.)
Donnerstag, 18.00 – 19.30 Uhr (Astrid-Lindgren-Schule s.o.)

+ Individuelle Trainingszeiten in Absprache mit dem Trainerteam

Unsere Senioren (Ü50): Dienstag, 18.00 – 19.45 Uhr (Gymnastik und Faustball)
(Astrid-Lindgren-Grundschule, Salzbrunner Str. 38, Nbg.)

Die Erwachsenen-Weihnachtsfeier am 13.12.2023 – verbunden mit der Leichtathletik-Jahreshauptversammlung

Am **13.12.2023** findet die vorgenannte Erwachsenenweihnachtsfeier, verbunden mit der LA-Jahreshauptversammlung und der Übergabe der Sportabzeichen, statt.

Beginn wie immer: 18.30 Uhr / Sportgaststätte Chen, Salzbrunner Str. 38, Nürnberg orga by Jürgen Bodach, Michael Aronica und Willi Scherpe



Im Namen der Leichtathletikvorstandschaft wünsche ich allen ein schönes Weihnachtsfest, ein gesundes neues Jahr 2024 und vor allem: „Bleibt gesund!“

Euer Jürgen Bodach, Abteilungsleitung

Schwimmabteilung

	Abteilungsleitung:	Thomas Drescher	tom.drescher@tsgnuernberg.de
	Sportl. Leiter:	Conny Drexler	conny.drexler@tsgnuernberg.de
	Breitensport:	Laura Demel	Laura.demel@tsgnuernberg.de
	Masters:	Elke Ertel	elke.ertel@tsgnuernberg.de
	Kasse:	Anne Schmidke	anne.schmidke@tsgnuernberg.de
	Kurse:	VfL Geschäftsstelle	info@vfl-nuernberg.de (0911) 89 06 54
	www.vfl-nuernberg.de/schwimmen.de		

Einladung zur Abteilungsversammlung Schwimmen am 30.01.2024

Die Mitgliederversammlung der Abteilung Schwimmen findet am

Dienstag, den 30.01.2024 um 20.00 Uhr in der Vereinsgaststätte

statt. Eltern von minderjährigen Mitgliedern haben Rede- aber kein Wahlrecht.

Tagesordnung:

1. **Begrüßung und Vorstellung der Tagesordnung**
2. **Bericht der Abteilungsleitung inkl. Kassenbericht – ggf. Beschlüsse**
3. **Eingegangene Anträge**
4. **Sonstiges**

Anträge sind bis 14 Tage vor der Abteilungsversammlung formlos schriftlich unter Tom.Drescher@tsgnuernberg.de einzureichen.

Der Mitgliedsausweis ist zur Präsenzveranstaltung mitzubringen.

Ihr habt Lust, euch in der Abteilungsleitung oder als Trainer zu engagieren und die Schwimmabteilung aktiv mitzugestalten? Sprecht uns an! Wir leben vom Einsatz unserer Mitglieder und freuen uns über jede Unterstützung.

Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen.

Eure Abteilungsleitung

Freiwassersaison 2023

Auch in dieser Saison haben wir uns wieder in die heimischen Seen gewagt und ein paar Wett-kämpfe im Freiwasser absolviert.

Sandra Schrotz und Thomas Drescher eröffneten die Saison am 17.06. bei herrlichem Wetter mit 4km auf der Regattastrecke in Oberschleißheim.



Am 29.07. gewann Tom dann bei den Bayerischen Meisterschaften den Titel in seiner AK. Diese Leistung konnte er 2 Wochen später bei den Deutschen Meisterschaften mit dem Vizemeistertitel bestätigen.



Zum Abschluss der Saison wurde der Chiemsee von der Fraueninsel nach Übersee überquert. Nach 4,5 km und 59:40min war am 4.09. die Saison für Tom beendet.

Kinder und Jugend: Wiederaufbau in der Saison 2023/ 2024

Nach der Corona Zeit ist in vielen Wassersport treibenden Vereinen eine Zeit des Wiederaufbaus angebrochen, so auch in der Schwimmabteilung des VfL Nürnberg. Leider haben ja etliche Übungsleiter aufgehört, und wir mussten kreative Wege gehen, um unser Angebot wieder auf Vordermann zu bringen.

Zum Glück haben sich durch die gute Zusammenarbeit mit anderen Vereinen innerhalb der **Trainings- und Startgemeinschaft (TSG) Nürnberg**, Möglichkeiten ergeben, dass wir uns zur Unterstützung Übungsleiter anderer Vereine „ausleihen“. So können wir nach wie vor alle **Schwimmkurse** für die Kleinsten und eine Vielzahl von **Schwimmgruppen** für den **Breitensport** und **Leistungssport** anbieten. Es stehen auch einige „Nachwuchstrainer“ bereit, die in nächster Zeit eine entsprechende Trainerausbildung beginnen werden.

Unsere alle zwei Wochen stattfindenden **Vorschwimmtermine** sind immer gut besucht. Wir konnten schon viele neue Kinder über die Kurse und das Vorschwimmen für den Verein begeistern. Manche **Breitensportgruppen** sind inzwischen so gut besucht, dass wir seit Anfang des neuen Schuljahres eine zusätzliche Minis-Schwimmgruppe am Montag (16:30-17:30) eröffnet haben. Bei den Minis lernen die Kinder Kraul- und Rückenschwimmen, bevor sie in die Midis-Gruppe und schließlich zu den Maxis aufsteigen.

Es freut uns sehr, dass mehrere junge SchwimmerInnen aus dem Breitensport in die **Leistungsgruppe 3**, („Marshmallow“) den Nachwuchsschwimmern der Leistungsgruppen, gewechselt sind. Hier können sie nun erste Wettkampferfahrungen sammeln, gemeinsam mit den Schwimmern aus den Leistungsgruppen 1 und 2. Besonders freuen uns auch erste Schritte im Bereich **integratives Schwimmen**, ein Profil, das wir weiter ausbauen möchten.

Trainings werden momentan an 5 Tagen angeboten, auf Bahnen von verschiedenen Vereinen aus der TSG. Die Planung für Wettkämpfe in der Saison 2023/2024 läuft auf Hochtouren, das Fürther
22

Kinderschwimmen, sowie einige Wettkämpfe in Erlangen stehen als nächstes an. Großes Ziel für diese Saison ist allerdings die Teilnahme an den **Mittelfränkischen Bezirksmeisterschaften** im Frühjahr (25 m Bahn) und Sommer (50 m Bahn) 2024. Vielleicht gelingt es uns ja sogar, jemanden zu den **Bayerischen Jahrgangsmeyerschaften** am Ende der Saison zu bringen. Dies ist zumindest unser langfristiges Ziel.

All dies gelingt aber nur mit sehr – sehr – engagierten Schwimmer/innen, Trainer/innen, Übungsleiter/innen vom VfL und unseren Partnervereinen aus der TSG.

Conny, Anne und Elke

Masters

4 km Langstreckenschwimmen Ruderregattastrecke München am 17.06.23 🏊‍♂️



Endlich wieder ein Start bei der 4 km Distanz in München Oberschleißheim auf der Ruder-regattastrecke. Bei gutem Wetter stürzte ich mich ins klare Wasser des etwa 2 km langen Ruderbeckens. Am Ende der Strecke gab es einen kurzen Landgang um auf die Gegenseite zu kommen, dann ging es wieder 2 km zurück ins Ziel.

Am Ende gab es mit einer Zeit von 1:16 h den 11. Platz in meiner AK.

◀ Lächelnd beim Zieleinlauf in München 😊

4 km im Starnberger See am 29.07.23 🏊‍♂️

Nicht ganz so gut lief es im Starnberger See. Das war kein Wetter für Freiwasser Veranstaltungen - kalt, windig und Regen. Gestartet wurde dann verspätet, da es früh morgens noch gewitterte. Die Schwimmstrecke quert den See von Possenhofen nach Leoni und zurück. Auch hier gab es wieder einen Landgang, nicht meine Spezialität.


Unterwegs hatte ich mich zünftig verschwommen und gegen die Wellen gekämpft. Am Ende schaffte ich es mit einer Zeit von 1:30 h ins Ziel, was immerhin zu Platz 9 in meiner AK reichte.

... nicht so in Starnberg 😞 ▶



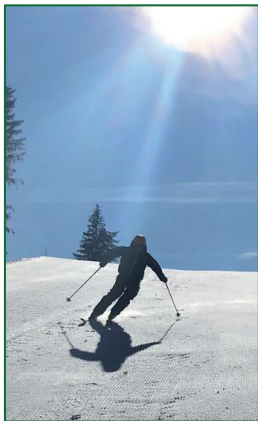
Sandra

Ski * Wandern * Fitness

	Abteilungsleiter:	Uwe Kleineidam	(0157 85201881) U.Kleineidam@gmx.de
	Stellvertreter:	Dietmar Pissors	pissors@yahoo.com
	Kassenwartin:	Rita Zimmermann-Junk.	
	www.vfl-nuernberg.de/Ski-Wandern-Fitness		

Ski-Wochenende des VfL Nürnberg ins Stubaital vom 8.-10.12.2023

- Leistungen:** Bustransfers
 2 Übernachtungen (1x Ü/F und 1x Ü/HP)
 im 4 Sterne Hotel Auenhof (www.auenhof.at)
 2-Tages-Skipass (Stubai Gletscher oder Schlick 2000)
- Abfahrt:** 08.12.2023, 17:00 Uhr, P&R Langwasser Süd
- Rückfahrt:** 10.12.2023, 16 Uhr
 (Ankunft Langwasser Süd ~ca. 21 Uhr)
- Anmeldung:** Daniel Feest, feest@web.de, 0177-2752909
 Uwe Kleineidam, uwekleineidam@gmx.de,
 0157-85201881
- Preise:** Erwachsene 320 €, 340 € für Nichtmitglieder
 Kinder Jg. 2018-2014 110 €, Nichtmitglieder 130 €
 Kinder Jg. 2013-2009 180 €, Nichtmitglieder 200 €
 Jugendliche Jg. 2008-2005 270 €, Nichtmitglieder 290 €



Mit Skitrainings (Durchführung nur bei ausreichender Nachfrage):

Sa./ So. 2 x 1,5 h Skitraining
 Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder pro Tag 25 €

Hinweis: nur Fortgeschrittene, keine Anfänger, selbstständiges Liftfahren und sicheres Befahren von blauen und roten Pisten Voraussetzung.

Wir bitten um Anmeldung!

„Strong & Fit“ - Wintertraining

Kurs 1, Okt. – Dez. 23 + Kurs 2, Jan. – März 24

Mittwoch, 18:30 Uhr – 20.00 Uhr, 2 Fach Turnhalle Georg-Ledebour-Schule

Für alle VfL Mitglieder kostenlos!

Je Kurs für Nichtmitglieder 50 €, beide Kurse 90 € (Sportversicherung inklusive)

An der frischen Luft: „Nordic Walking“

Nordic-Walking mit Gymnastik

Zeit: Dienstag und Donnerstag, 9.00 Uhr – 1 ½ Stunden

Treffpunkt: Georg-Ledebour-Schule

Für alle VfL Mitglieder kostenlos

Für Nichtmitglieder als Kurs = 10 x = 43 €

Jede(r) ist willkommen – schaut einfach vorbei!

Wenn's dann mal schneit ...

... ruft Norbert Dietz an: Tel. 0911-637513

Ski Langlaufen in der Region, sofern es die Schneelage erlaubt für spaßorientierte Freizeitsportler



Skikurse 06.-07.01.2024

KONTAKT

VfL Nürnberg e.V.
Skiabteilung
Daniel Feest
feest@web.de
0177-2752909

Kurszeiten:

10-12 u. 13-15 Uhr
Mittagsbetreuung möglich

Kurs Fortgeschrittene:

Sicheres Befahren von blauen Pisten
und selbständiges Schleppliftfahren
sind Voraussetzung

Kurs Anfänger:

keine Voraussetzungen
Nutzung des Familienlandes
mit Zauberteppichen

Rahmenbedingungen:

Helmpflicht
eigene Anreise (Wir bilden Fahrgemeinschaften)
Durchführung durch qualifizierte Trainer
Durchführung ab 4 Teilnehmern und
ausreichender Schneelage
Ausrüstungsverleih vor Ort

Kosten zzgl. Skipass/Mittagessen:

VfL-Mitglieder: kostenlos
Nicht-Mitglieder: 60 €

Weitere Kurse auf Anfrage.
Bei Fragen einfach Fragen!

Auf gehts!



SKIKURS

für alle Altersstufen
Empfehlung Kinder ab 4 Jahre
Auch Erwachsene können teilnehmen
Abschlussrennen inklusive

ORT

Klausenlift Mehlmeisel
Liftstraße
95694 Mehlmeisel
www.klausenlift.de
(ca. 1h von Nürnberg)

... und dann noch Abteilungsversammlung +



Ich hoffe, Ihr seid alle dabei !!

Wir sehen uns am

Dienstag den 12.12.23 um 19 Uhr in der VfL-Sportgaststätte, Salzbrunner Straße,
mit Geschichten ...äh ... Berichten aus der Abteilung.

Zwecks Organisation wäre es schön, dass ihr mir kurz per E-Mail/ Telefon Euer Kommen mitteilt.

Mail: uwekleineidam@gmx.de --- Tel.: 0157-85201881

Eine schöne besinnliche Vorweihnachtszeit, fröhliche Festtage und im neuen Jahr „Viel Erfolg!“

Uwe Kleineidam



Herbst-Wanderung am 21.10.

Man kann es kaum glauben, aber wir haben das Schönwetterfenster erwischt: Sonne, Fernsicht und den ganzen Tag ca. 23° + passendem Wein in einer Besenwirtschaft!




◀ vor dem Rödelseer Tor



... und was gibt's Schöneres als ein zünftiges Vesper inmitten der Weinberge. ▶

I. Dietz

Tauchen und Unterwasser-Rugbyabteilung

	Abteilungsleiter:	Gernod Fuschöller	0173-9 93 10 67 gernod.fusshoeller@gmx.de
	Stellvertreter:	Stefan Braun	0160-1 59 23 41 stbraun@recht-hilfe.de
	www.vfl-nuernberg.de/tauchen		
	Trainingszeiten im Südbad: Montag: 20.30–21.45 Uhr / Donnerstag: 20.00–21.30 Uhr		

21. Basler Lächerli-Cup



Leere Bierdosen stapeln sich unter Pavillons, verstreut liegen ein paar Klamotten. Eine Zeltstadt säumt den Rand des Areal, dazwischen eine Hängematte, ein Campingstuhl.

Wer jetzt jedoch denkt, dieser Bericht handele von einem Musikfestival, irrt. Vom 19.-20. August fand der 21. Basler Lächerli Cup im Unterwasserrugby statt. Und mittendrin: Weinberg-Nürnberg.

Moment, wer?

Hinter diesem Namen verbirgt sich die Spielgemeinschaft Nürnberg/Weinheim, die mit 11 wackeren Spieler:innen den Weg ins Nachbarland auf sich genommen hatte, um sich mit den Teams aus Deutschland, der Schweiz und Luxemburg zu messen.

Als erster Gegner in der Gruppenphase wartete mit Wiesbaden direkt eine wahre Bewährungsprobe, an deren Ende sich Weinberg nach gutem Spiel knapp mit 0:2 geschlagen geben musste. Doch nach diesem Spiel war eines klar: trotz dem ersten Zusammentreffen der Spielgemeinschaft direkt am Beckenrand und dieser ersten Niederlage funktionierte die Mannschaft gut und würde sich nicht mit einem der letzten Plätze zufriedengeben. Prompt folgte die Bestätigung dieser Ambitionen, als Weinberg erst in einem umkämpften Spiel knapp Basel mit 1:0 bezwang und anschließend mit einem hohen Sieg gegen Luzern ein Zeichen setzte. Doch – was für eine Achterbahnfahrt! – gleich danach der Dämpfer, als Mitfavorit des Turniers, Ratisbona, den Weinbergern eine ebenso hohe Niederlage beibrachte.

Platz 3 in der Gruppenphase stand damit zu Buche und die Gegner in der Zwischenrunde hießen Bodensee und erneut Luzern.

Im letzten Spiel des Tages dann also das das wichtigste Spiel der Zwischenrunde: Weinberg-Nürnberg gegen Bodensee. Beide Mannschaften kämpften hart und lieferten sich ein Spiel auf Augenhöhe, dann der alles entscheidende Moment: Eine Lücke am Tor des Teams vom Bodensee. Björn, eiskalt, bringt sich auf dem gegnerischen Tor in Stellung, dann Pass von Clemens und TOOOOR für Weinberg!



Am Ende des ersten Spieltages und nach dem gewonnenen Spiel gegen Bodensee trennte das Team aus Nürnberg und Weinheim damit nur noch ein Sieg gegen die bereits einmal bezwungenen Luzerner vom Platzierungsspiel um Platz 5.

Am Sonntag machte Weinberg dann direkt dort weiter, wo sie am Samstag aufgehört hatten und besiegte Luzern erneut mit einem souveränen 5:0. Doch im Platzierungsspiel erwies sich Gegner Freiburg dann doch als eine Nummer zu groß, sodass nach einem guten Spiel ein 1:4 zu Buche stand und damit der 6. Platz.

Mit dieser souveränen Platzierung im Mittelfeld, dem ein oder anderen Sonnenbrand und einer riesigen Tüte Basler Lächerli im Gepäck traten die Spieler:innen am Sonntag gut gelaunt die Heimreise an.

Vielen Dank UW-Rugby Bäle, wir kommen gerne wieder!

Sarah Lippold

PS:



- ▶ Wenn Schwimmen schlank macht, was machen Blauwale falsch?
- ▶ Was ist gelb und kann nicht schwimmen?
Ein Bagger. ... und warum?
Er hat nur einen (1) Arm!

Tennisabteilung

	Abteilungsleitung	Vitali Selinger	0152-54733802 selinger.vitali@gmx.de
	Stellvertreter Trainer:	Daniel Mandry	0152-02 86 25 21 vfl.tennis@web.de
	Kassier:	Christian Kahrs	

Liebe Tennisfreunde,

die Sommersaison ist wieder mal vorbei und wir können mit Stolz auf große sportliche Leistungen und viele neue Veranstaltungen in unserem Verein zurückblicken.

Unser wohl erfolgreichstes Mitglied, Justin Engel, hat es zum Ende der Sommersaison geschafft die Nummer 1 der Deutschen Rangliste der Junioren U16 zu erklimmen. Seinen größten Erfolg dieses Jahr feierte Justin aber bei den Europameisterschaften der Junioren in Parma, Italien, als er das Turnier gewann und Europameister der Junioren U16 wurde. Herzlichen Glückwunsch und weiterhin viel Erfolg Justin! Justin spielt aktuell zwar für den ATV 1873, trainiert aber unter idealen Trainingsbedingungen im Sommer auf unserer schönen Anlage. Wer einmal das Vergnügen hat Justin mit seinen Juniorenkollegen oder mit Profis von der ATP-Tour trainieren zu sehen, wird dabei ein Tennis von einer anderen Welt erleben.



Justin Engel, links im Bild (© Tennis Europe)

Bleiben wir bei den sportlichen Errungenschaften.

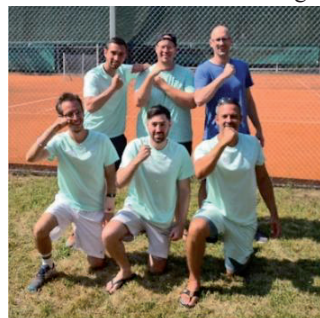


Unsere Herren 30 Mannschaft, die sehr stark in die Saison gestartet ist, hat den Tabellenplatz 1 in der Nordliga 1 sichern können und ist in die Landesliga (ehem. Regionalliga) aufgestiegen. Der Aufstieg wurde natürlich gebührend mit Mannschaftskollegen, Familien, Freunden und anderen Vereinsmitgliedern gefeiert. Vom Ehrgeiz gepackt, nehmen die Herren 30 bereits an der Landesliga Winterrunde teil, um sich optimal auf die nächste Sommersaison in der Landesliga vorzubereiten.

◀ *Herren 30, Aufstiegsfeier*

Flaggschiff jedes Sportvereins ist natürlich die Herren 00 Mannschaft. Hier gelang uns in der letzten Saison der Aufstieg in die Nordliga 3. Dieses Jahr haben die Jungs einen souveränen Klassenerhalt in der Tabellenmitte geschafft und sind bereit den Aufstieg in die Nordliga 2 im nächsten Jahr in Angriff zu nehmen.

Herren 00, starke Leistung ▶



Neben den sportlichen Erfolgen, gab es einige tolle neue Veranstaltungen auf unserer Tennis-Anlage. Zum ersten Mal haben wir in diesem Jahr drei LK-Turniere veranstaltet. Mithilfe einiger Spieler aus der Herren 30 Mannschaft, die unter anderem eine Lizenz zum Ausrichten von LK-Turnieren haben, sind die Turniere zu einem vollen Erfolg geworden. Dieses Jahr haben wir geschafft, LK-Turniere für Herren 00, 30, 40 und für Damen 00, 30, 40 abzuhalten. Der Teilnehmerandrang hat alle unsere Erwartungen übertroffen, sodass jedes Mal alle Tennisplätze auf unserer Anlage wegen dem Turniergeschehen belegt werden mussten. Als Belohnung für uns, gab es von den TeilnehmerInnen zahlreichen positiven Feedback. Nicht nur unsere schöne Anlage mit der für die TeilnehmerInnen optimalen Ortslage hat imponiert, auch über die sehr professionelle Turnierleitung und die leckere Verpflegung waren die Teilnehmenden begeistert. Die meisten TeilnehmerInnen haben zugesichert, nächstes Jahr auf jeden Fall bei LK-Turnieren auf unserer Tennisanlage wieder teilnehmen zu wollen.

Die schönste Veranstaltung der Sommersaison war aber der Tag der offenen Tür auf unserer Anlage. Wir konnten an dem Tag weitaus mehr als 100 BesucherInnen verzeichnen. Neben dem Probetraining für Kinder, die dabei sehr viel Spaß hatten, war ein Videodreh mit einer Drohne der Höhepunkt des Tages. Dabei haben 100 Leute nach Fast-Learning Manier auf einem Platz gespielt. Unter der Regie unseres zweiten Vorstandes und Trainers Daniel Mandry und der dankenswerten Unterstützung von Langwasser TV wurden Drohnen-Aufnahmen gedreht, aus denen ein Werbevideo für unseren Verein entstanden ist. Die Veranstaltung wurde musikalisch durch unseren Mitglied Holger König sehr professionell begleitet und es gab auch natürlich traditionsgemäß gegrillte Bratwürste, Kuchen, und kalte und warme Getränke. Da die Veranstaltung ein voller Erfolg war, ist bereits ein Tag der offenen Tür für das nächste Jahr geplant.



Neben den sportlichen Erfolgen und neuen Veranstaltungen, gibt es noch etwas Neues beim VfL-Tennis. Wir konnten dieses Jahr unsere mediale Präsenz steigern. Die Tennisabteilung hat jetzt einen eigenen Instagram Auftritt – hier könnt ihr quasi in live die aktuellen Geschehnisse verfolgen und eine eigene VfL-Tennis Webseite. Schaut einfach selbst mal rein und hier geht es entlang ...

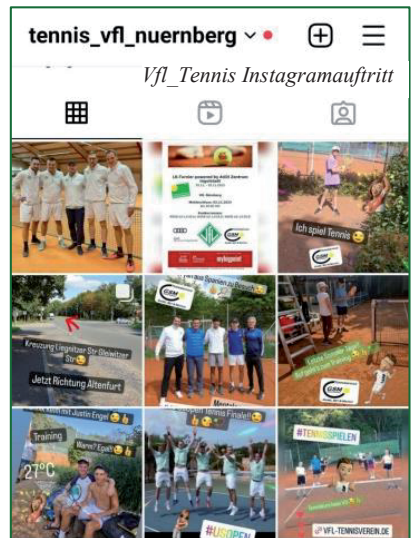
Instagram: [tennis_vfl_nuernberg](https://www.instagram.com/tennis_vfl_nuernberg)

Webseite: www.vfl-tennisverein.de

Übrigens kann das mit einer Drohne gedrehte Video auf unserer Instagram-Seite angeschaut werden!

Zum Schluss möchte ich noch etwas Erfreuliches mitteilen. Wir konnten dieses Jahr mehr als 30 Schnuppermitglieder bei uns in der Abteilung willkommen heißen. Das sind Zahlen „Wie zu Zeiten von Graf und Becker“, hat der Vorsitzende eines größeren Tennisvereins aus der Region Nürnberg dieses Jahr verlauten lassen. Viele wollen bei uns auch nächstes Jahr als Vollmitglieder weitermachen. Wir freuen uns sehr über diese Entwicklung und sind voller Erwartung auf weitere Entwicklung im nächsten Jahr.

Vitali Selinger



Turnen und Gymnastik

	Abteilungsleiterin:	Marlies Tetzner	marlies.tetzner@email.de
	Stellv. Abteilungsleiter:	Igor Weber	Tel.: 0911-36 36 94 igor.weber@web.de
	Schriftführerin:	Elisabeth Jüttner	Tel.: 0911-80 64 38 elisabeth_juettner@yahoo.de
www.vfl-nuernberg.de/Turnen			

Liebe Sportfreunde der Turnabteilung, liebe Kinder, liebe Eltern,

durch die spät sommerlichen Temperaturen merkt man gar nicht bewusst wie die Zeit vergeht und schon sind wir mitten im Herbst und in der neuen Sportsaison 2023/2024.

Unsere Kinder haben die 6 Wochen Ferien gerade so überstanden, denn in voller Vorfreude und Erwartungen erreichten mich schon die ersten Anfragen, „wann es nun endlich wieder los geht das Training“, bereits Ende August. Und ich durfte mit großer Freude die positive Nachricht verbreiten, dass am 18.09.2023 das Kinderturnen am Montag stattfinden kann.

Danke an Kathrin Schiller

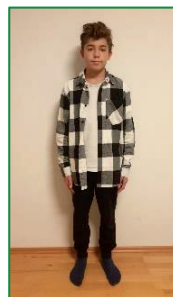
Mit traurigen Augen verabschiedeten wir unsere Kinderturntrainerin Kathrin Schiller in eine Trainingspause auf unbestimmte Zeit. Kathrin hat vor knapp 3 Jahren mit ihrer Tochter den Weg zu uns ins Kinderturnen gefunden. Ihre Tochter hatte großen Spaß am Training und das motivierte sie, kurzerhand das Kinderturnen, das eine Zeit lang von unseren Leichtathletik Trainern geführt wurde, zu übernehmen. Ohne diese Unterstützung hätte es die Gruppe eine sehr lange Zeit nicht gegeben.



Doch nun ist es auch für Kathrin Zeit eine Pause einzulegen. Da sie eine höhere Position im Krankenhaus einnehmen durfte, ist es ihr zeitlich nur noch mit großen Herausforderungen und teils auch ohne Schlaf zwischen den Diensten möglich gewesen, das Training zu leiten. Ich möchte mich an dieser Stelle von ganzem Herzen bedanken: „Mit Herz und Leidenschaft hast du jeden Montag die Gruppe zum Strahlen gebracht, abwechslungsreich und kreativ hast du meist allein bis zu 28 Kinder gebändigt und ausgepowert.“

Nach langem Grübeln, Fragen, Suchen und Schwitzen haben wir es nun doch geschafft ein tolles junges Trainerteam für die kleinen Rabauken zu finden.

Ich freue mich an dieser stellen unseren neuen Assistenz-Übungsleiter **Jamie Luis Weigle** begrüßen zu dürfen. Jamie turnt selbst bereits seit einiger Zeit in unserer Leistungsturngruppe und ist auch im Parcour aktiv. Geboren im Sternzeichen Skorpion wohnt er in Langwasser Nord und hat noch 2 kleinere Geschwister, die ihn auch ab und an sehr auf trapp halten. Wenn er gerade nicht sportlich aktiv ist, besucht er das Gymnasium und engagiert sich in seiner Freizeit im Ehrenamt in der Jugendarbeit.



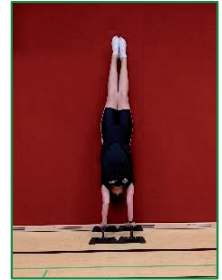
Melissa Tetzner ist immer an seiner Seite und gemeinsam haben sie die Herzen der Kinder und Eltern im nu erobert.

Ich freue mich auf einer guten Zusammenarbeit und wünsche allen einen guten Start in die neue Saison.



Nicht nur im Kinderturnen gibt es Spannendes zu berichten. Unsere **Leistungsgruppe** hat mittlerweile eine stattliche Gruppengröße von 28 Kindern bekommen, so dass ich nun leider mit traurigem Auge die Anfragen zum Probetraining verträsten muss. Und bitte um Verständnis.

Doch wer schon 12 Jahr alt ist und Spaß an Bewegung und Herausforderungen hat, ist herzlich eingeladen unser Training am Dienstag ab 18.30 Uhr zu verstärken. Auch Neuanfänger



dürfen sich trauen, denn man ist nie zu alt, um Neues zu lernen.

In den Sommerferien konnte wir dank unserer langjährigen **Trainerin Elisabeth Jüttner** das Sommertraining starten. Völlig selbstverständlich, so wirkt es nach außen, hat sie auch in diesem Sommer die Gymnastikstunden terminiert und geleitet. Meinen großen Dank geht genau an dieser Stelle an Elisabeth, denn es ist eben „nicht selbstverständlich“, dass sie sich immer im Sommer für den Verein Zeit freischaufelt und mit voller Leidenschaft und Hingabe die Gymnastikstunden, mal im Freien oder in der Halle, hält.

Yogakurs!

Leider muss ich euch mitteilen, dass es in dieser Saison keinen Yogakurs geben wird. Ob und wie weit ein neuer Kurs im Januar 2024 startet ist noch ungewiss.

Danke!

Auch zu jedem(r) einzelnen Turntrainer(-in) möchte ich von Herzen DANKE sagen, denn nur mit euch finden die Gymnastikstunden statt, an denen unsere Mitglieder mit Freunde und Disziplin teilnehmen.

Marlies Tetzner

Noch aufnahmefähige Kurse:

♥ Mutter/ Vater/ Oma-Kind Turnen für 1 ½ - 3-Jährige

Es handelt sich um einen fortlaufenden Kurs.

Der Einstieg ist jederzeit möglich, d.h. auch während des Kurses – ein Schuppertraining ist jederzeit möglich.

Zeit: immer montags von 15.30 – 16.30 Uhr

Kursort: VfL Halle, Salzbrunner Straße 38

Übungsleiterin: Nadine Gheri

♥ Turnen für Schülerinnen, Auszubildende und Studierende

Ihr habt Spaß am Turnen und wollt überschüssige Energie loswerden? Egal ob Ihr schon lange tumt oder jetzt die Gelegenheit ergreifen wollt, Euch an verschiedenen Geräten auszuprobieren, wir bieten Euch durch ein freies Training die Möglichkeit, neue Elemente zu trainieren und altes Können zu halten.

Trainiert wird bei uns jeden **Dienstag** mit 2 Trainern **von 18.30 – 20.30 Uhr in der Adalbert-Stifter-Schule** (Julius-Leber-Straße).



Wir wünschen allen unseren Freunden „eine besinnliche Vorweihnachtszeit, frohe Weihnachten und ein gesundes und glückliches 2024

Turnen und Gymnastik im Sommer vom 31.07. – 11.09.23

Die Turnstunden in den Sommerferien waren sehr gut besucht. Egal wie heiß es war, stets kamen die Sportbegeisterten montags zum VfL-Gelände und turnten mit der jeweiligen Übungsleiterin mit großer Begeisterung.

... leider war der Fotograf verhindert.

in Vertretung von Heike und Petra eure Elisabeth

Sommerausflug der Mittwochs-Gymnastik-Gruppen



Gefühlt war es der einzige Regentag im Sommer ... und den haben wir erwischt.

Aber – wie ihr sehen könnt – es hielt uns von dem Besuch und der reichlichen Pflanzenkunde im Botanischen Garten Erlangen nicht ab.

Ja, und die Kneipe „Alter Simpl“ konnte sich auch sehen lassen.

Inge Dietz

Achtung: Wichtig!

Schüler, Studenten und Azubis über 18 Jahre

Bitte legen Sie bis zum 15. Dezember 2023 Ihre Bescheinigung, die die Berechtigung weiterhin als Jugendlicher geführt zu werden nachweist, der VfL-Geschäftsstelle zur Einsicht vor.

(Werden jugendliche Mitglieder im Laufe des Jahres volljährig, so werden sie im darauffolgenden Jahr automatisch als erwachsene Mitglieder geführt und müssen dementsprechend den Erwachsenenbeitrag bezahlen.


Bei Vorlage einer Kopie des Ausbildungsvertrages oder Immatrikulationsbescheinigung bleibt der Familienbeitrag gültig.)

Sollte dies nicht erfolgen, wird automatisch ab dem 1. Januar 2024 der Erwachsenenbeitrag in Rechnung gestellt bzw. abgebucht

Zusätzlich bittet die Geschäftsstelle um Mithilfe:

Mitglieder, deren **Vereinsbeitrag** durch Abgabe von **Bildung & Teilhabe-Gutscheinen** beglichen wird, werden gebeten ihre Gutscheine für ausstehende Mitgliedsbeiträge von 2023 sowie die Beiträge für 2024 in der Geschäftsstelle abzugeben.

Volleyballabteilung

	Abteilungsleiter(-in):	N.N.	
	Ansprechpartner:	Markus Reichler	0171-1 73 09 62 markus.reichler@freenet.de
	Beachanlage:	Viktor Birk	0176-064902240 vb@stasiv.com
	FACEBOOK/VfLVolleyball		

Neues vom Volleyball

Die Beach-Saison ist bei Redaktionsschluss schon länger beendet, aber die Beachplätze können erst Ende Oktober winterfertig gemacht werden, da u.a. erst neue Abdeckplanen angeschafft werden mussten.

Aber hier schon ein herzliches **Dankeschön** an Beachwart Viktor Birk und allen Helfern und Helferinnen im Voraus für die Beachplatzpflege.

Apropos Pflege: am VfL Tag des Sportplatzes am 8. Juli 2023 waren auch Mitglieder der Volleyballabteilung an der Salzbrunner Straße fleißig.

► Die gesamte Beachhütte wurde neu lasiert;
Vorher



Nachher



der Fangzaun zum Fußballfeld hin wurde neu arretiert und auch Löcher geflickt,

◀ Zaun-Reparatur mit Viktor und Alex

► sowie Laub/Äste beim Beachfeld Nr.3 entfernt.

Ebenfalls ein **Danke Schön** an alle Mitstreiter und Mitstreiterinnen.

Sportliche Erfolge gibt es auch noch zu vermelden: Die Dienstags-/ Donnerstagsfreizeit-Mannschaft vom Viktor konnte als Team "Jacky Cola" ein Rasenturnier in Bettingen gewinnen und war auch siegreich beim Quattro-Mixed-Beach Turnier auf der Fürther Freiheit.

Herzliche Gratulation hierzu.

Mitspieler/-innen und Trainer/ -in gesucht!

Unsere Mixed-Freizeitmannschaften suchen immer mal wieder nach Mitspieler/-innen.

Ebenso wird auch

Ein(e) Jungendtrainer/ Jugendtrainerin gesucht.

Wer hat Zeit und Lust, beim VfL ein Jugend-Volleyball-Team auf die Beine zu stellen?

Einfach mal melden bei markus.reichler@freenet.de oder
Sms /Whatsapp an Markus Reichler 0171-1730962

Frohe Weihnachtszeit und ein gesundes neues Jahr wünscht



Unsere samtrote Bierspezialität zum Fest!

Tucher

Nürnberger Christkindlesmarkt Bier

Das offizielle Bier zum Nürnberger Christkindlesmarkt

Aus der vorm. freiherrlich von Tucherschen Brauerei Nürnberg.

VfL Nürnberg e.V.
Salzbrunner Straße 38
90473 Nürnberg

Sportgaststätte VfL Nürnberg



Herzlich Willkommen!

**Wir bieten
täglich frisch zubereitete
fränkische
und
asiatische
Köstlichkeiten!**

Öffnungszeiten:

Montag: geschlossen
Dienstag - Freitag: 11.30–14.30 Uhr
und
17.00–23.00 Uhr
Samstag, Sonntag & Feiertag:
10.00–22.00 Uhr

Sie planen eine Feier,

bei uns finden Sie den passenden Rahmen:

- Nebenräume für 30 bis 60 Personen
- 4 Kegelbahnen
- Biergarten

Sie möchten gerne zuhause feiern:

Wir liefern alle Speisen und Getränke zu Ihnen nach Hause.

Kommen Sie und lassen Sie sich von uns verwöhnen.

An Sonn- und Feiertagen gibt es natürlich auch Schäufele und verschiedene Braten.

Fam. Chen, Salzbrunner Straße 38, 90473 Nürnberg
Tel.: (0911) 58 66 94 90 / email: guangfenchen@googlemail.com

Redaktionsschluss für die Ausgabe (Heft 1/ 2024) ist der 29.01.2024