



VfL Nürnberg e.V.

VEREINSNACHRICHTEN

Nr. 1 / März - April 2024

(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: juergenbodach@web.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	75 Jahre VfL	
Die Geschäftsstelle	8		
Budo Taijutsu	10	Abteilungsversammlung	12.05.2024, 12:30 Uhr
Fußball	13	Jugend sehr erfolgreich!	
Kegeln	15		
Kenshokan	18		
Koronar	21		
Leichtathletik	22	Sportabzeichen	
Schwimmen	25		
Ski*Wandern*Fitness	26		
Tauchen	28		
Tennis	31	Saisoneröffnung	4. Mai
Turnen und Gymnastik	33	Mutter-/Vater-/Oma-Kind-Turnen – Neuer Kurs beginnt 8.04.	
Volleyball	35		

Herzliche Einladung!



Feiert mit uns und merkt Euch schon jetzt die Termine vor:

- 21.04.2024: Kirschblütenfest der Budo-Abteilung
- 04.05.2024: Tennis-Opening auf den Tennisplätzen in der Liegnitzer Str.
- 06.07.2024: Familienfest/ 75-Jahresfeier und Fußballturnier am Sportzentrum Salzbrunner Straße
- 07.07.2024: Weißwurstfrühstück am Sportzentrum Salzbrunner Straße
- 07.09.2024: 3. Weinfest des VfL Nürnberg in der Sportgastronomie Chen
- Dezember 2024: Weihnachtsgrillen am Sportplatz des VfL Nürnberg e.V.

60. JHV des VfL Nürnberg e.V.

**Herzliche Einladung zu unserer Delegiertenversammlung
Freitag, 22. März 2024, 18:00 Uhr, VfL-Sporthalle (siehe S. 7)**

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

Liebe Mitglieder des VfL Nürnberg e.V.,

1949 – eine große Jahreszahl in der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland – das Grundgesetz wird am 23.05.1949 unterzeichnet und es gründet sich die Bundesrepublik Deutschland, auch die NATO gründet sich am 04.04.1949, der erste Bundestag statuiert sich und die Deutsche Bundesbahn und die IG Metall werden gegründet. Weltweit gründen sich die Volksrepublik China und die Republik Indien.

Auch beim VfL Nürnberg e.V. ist das Jahr 1949 ein großes Datum.

Der FC Langwasser wird am 16.07.1949 gegründet und 3 Jahre später gründet sich der VfB Nürnberg. Im Juni 1962 fusionieren die beiden Langwasservereine und es bildet sich der VfL Nürnberg e.V. Als Gründungsjahr nimmt man das Kalenderjahr 1949 und im Jahr 2024 feiert der VfL Nürnberg den 75. Geburtstag.

In den letzten 75 Jahren konnte man den VfL Nürnberg in vielerlei Hinsicht sportlich sehr aktiv sehen – von einem kleinen Verein entwickelte sich der VfL Nürnberg zu einem Verein, der zu den TopTen in Nürnberg gehört und man ihn wahr nimmt, wenn es um sportliche Aktivitäten in Nürnberg geht - die Fußballer spielten sich bis zur Bezirksoberliga hoch, die Volleyballer/innen glänzten mit ihrer Damenmannschaft jahrelang in der 2. Bundesliga-Süd Volleyball, die Karatekas kämpften kurzfristig in der 1. Karate-Bundesliga, Schwimmer/innen konnte man bei vielen Deutschen Meisterschaften in den Schwimmbecken bewundern und die Leichtathleten glänzten durch die Organisation von Deutschen Straßenlaufmeisterschaften am Stadion bzw. durch ihre erfolgreichen Leichtathleten, die bei deutschen Meisterschaften tolle Erfolge erzielten (z.B. Martha Koj = Deutsche Meisterin über 100m)..

In den letzten Jahren ist es beim VfL Nürnberg e.V. etwas ruhiger geworden und der Focus wurde hier verstärkt auf den Breitensport gelegt. Unter anderem gründeten sich mittlerweile erfolgreiche Abteilungen wie Budo Taijutsu/Taiku, die Koronarabteilung und die Abteilung Unterwasserrugby, man nahm auch Funsportarten wie KangooJumping und Trampolinspringen im Verein auf. Und man kümmert sich seit wenigen Monaten auch um den Inklusionssport, angesiedelt momentan noch in der Schwimmabteilung. Aber man legte auch Wert darauf, dass traditionelle Sportarten wie Turnen, Ski/Wandern und Tennis weiterhin beim VfL Nürnberg fest installiert sind und konstant gefördert werden (Kinderturnen, Mutter-Kind-Turnen, Walking & Skikurse, Tenniskurse).

Wie bei anderen Vereinen auch war die Volkskrankheit Corona in der Entwicklung des Vereines ein echter Hemmschuh in der Mitgliederfortentwicklung, aber auch dieses Problem konnte durch die Weitsicht der Vorstandsmitglieder behoben werden. Stand 31.12.2023 zählte der Verein 1.713 Mitglieder, man hat ca. 62 Trainer/Übungsleiter/Betreuer und das Ziel ist es, in wenigen Jahren wieder die magische Zahl von 2.000 Mitgliedern zu erreichen – vielleicht helfen uns gerade hier in 2024 die Heim-EM im Fußball bzw. die Olympischen Spiele in Paris. Gerade im Stadtteil Langwasser sehen wir mit den knapp 45.000 Einwohnern noch ein großes Entwicklungspotential. Und wir können voller Stolz verkünden, dass wir trotz vieler Herausforderungen im wirtschaftlichen Bereich (z.B. Umgestaltung der Sportgaststätte in eine echte Sportgastronomie, Renovierungen in unseren alten Gemäuern) die vergangenen Jahre gut überstanden haben. Geholfen haben uns auch die Mitglieder, die uns die Treue gehalten haben, aber auch Trainer/Übungsleiter und Betreuer, die es immer wieder schafften, gute Trainingseinheiten durchzuführen und wir dadurch neue Mitglieder gewinnen konnten.

Wir sind zuversichtlich, auch in den nächsten Jahren den VfL Nürnberg nach vorne entwickeln zu können – genauereres können wir vielleicht schon bei der JHV am 22.03.2024 dazu verkünden. Und hier sei noch angemerkt, dass auch die Neuentwicklung unseres Internetauftrittes www.vfl-nuernberg.de beitragen soll, den VfL Nürnberg moderner und attraktiver zu machen und weiter zu entwickeln.

Was passiert im Jahr des 75. Geburtstages?

- 21.04.2024: Kirschblütenfest der Budo-Abteilung
- 04.05.2024: Tennis-Opening auf den Tennisplätzen in der Liegnitzer Str.
- 06.07.2024: Familienfest/ 75-Jahresfeier und Fußballturnier am Sportzentrum Salzbrunner Straße
- 07.07.2024: Weißwurstfrühstück am Sportzentrum Salzbrunner Straße
- 07.09.2024: 3. Weinfest des VfL Nürnberg in der Sportgastronomie Chen
- Dezember 2024: Weihnachtsgrillen am Sportplatz des VfL Nürnberg e.V.

Wir hoffen, Sie bei vielen Aktivitäten und Festivitäten begrüßen zu können und wünschen Ihnen jetzt viel Spaß beim Durchlesen des VfL-Heftes.

Im Namen der Vorstandschaft

Jürgen Bodach



60. Jahreshauptversammlung des VfL Nürnberg e.V.

**Herzliche Einladung
zu unserer Delegiertenversammlung am
Freitag 22. März 2024, 18.00 Uhr, VfL Sporthalle**

Tagesordnungspunkte:

- TOP I Begrüßung und Feststellung der Anzahl der Delegierten und der Beschlussfähigkeit
Zustimmung zur Tagesordnung und des Protokolls der letzten Delegiertenversammlung
- TOP II Rechenschaftsbericht des Vorstandes / Jahresrückblick
- TOP III Kassenbericht des Finanzvorstandes
- TOP IV Berichte der Abteilungen (liegen schriftlich auf oder können durch AL vorgetragen werden)
- TOP V Aussprache zu den Berichten sowie
Aussprache/ Beschlussfassung zum Antrag der Tauchabteilung:
Erweiterung des §3 (Abteilungsbeitrag) um den Absatz 2 (Befreiung bei Doppelmitgliedschaft)
- TOP VI Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Vorstandes, vor allem des Finanzvorstandes
- TOP VII Bestätigung neu gewählter oder noch im Amt befindlicher Abteilungsleiter(-innen)
- TOP VIII Ehrungen + Pokal „Dank des VfL“
- TOP IX Schlusswort

Wir freuen uns auf Ihr zahlreiches Erscheinen.

*Für die Vorstandschaft des VfL Nürnberg e.V.
Ingo Ranzenbacher (1. Vorsitzender)*

Die Geschäftsstelle informiert:

Die **Geschäftsstelle** ist in den

Osterferien, Dienstag, 02.04. – Freitag, 05.04.2024

sowie in den

Pfingstferien, Dienstag, 21.05. – Freitag, 31.05.2024

geschlossen. Im Anschluss 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		

„Shikin Haramitsu Daikomyo“

Gruppen, die vor oder nach uns in der VfL-Halle (unserem „Dojo“) sind, haben uns das beim An-/Abgrüßen schon rufen hören. Es steckt sehr viel wichtige Essenz in diesem Ausruf, der nicht einfach eins zu eins zu übersetzen ist. Eine mögliche Übersetzung ist:

„Nur mit großer Weisheit und dem wahren Herzen kann man Erleuchtung erlangen.“

Im November, Dezember und Januar habe ich 5 meiner langjährigsten Schüler eine Ehrenurkunde und Ehrenmedaille überreicht, die diesen Ausspruch trägt. Es ist eine Auszeichnung für die vielen Jahre Loyalität, Zuverlässigkeit, Integrität und Trainingsintensität an meiner Seite.



Shihan Jürgen Mayer, bekam die Auszeichnung am 28.11.2023 verliehen,



Shihan Michael Seitz, Shihan Nadine Gheri und Shihan Edmund Wasinger im Rahmen unseres Jahresabschlusstrainings mit gut 50 Teilnehmenden am 31.12.2023, und **Shihan Holger Sonnberger**, der sogar länger als Jürgen bei mir trainiert, am 16.01.2024.

Herzlichen Glückwunsch!

Alle haben sie viele positive Eigenschaften und Charakterzüge gemeinsam, die sich positiv auf die Entwicklung unseres Dojos sowie der Dojogemeinschaft ausgewirkt haben, sind aber auch einzigartig in ihrer Individualität. Ich schätze sie alle über alle Maßen, weshalb sie die ersten sind, die diese letztes Jahr erstmals verliehene Auszeichnung erhielten.

Die Medaille soll alle fünf an ihren bisherigen Weg im Bujinkan Wakagi Dojo erinnern, der dabei jeden Tag aufs Neue Schritt für Schritt gegangen werden muss. Denn der Wakagi ist kein „festes Konstrukt“, sondern lediglich in metaphorischem Sinne die Summe seiner Teile mit festen Wurzeln, einem starken Stamm, Ästen, Zweigen und Blättern.

Diese Medaille können sie nun physisch in der Hand halten und auch mit sich führen. Sie kann daran erinnern, dass sie auf einem Weg ohne wirklichen Anfang und ohne tatsächlichem Ende/ Ziel gehen, sowie auch der Rand dieser Münze weder Anfang noch Ende hat.

Ganbatte kudasai!

Bonenkai und Shinnenkai

Mit dem „Bonenkai“ verabschiedet man sich in Japan traditioneller Weise im Rahmen einer gemeinsamen Feier vom alten Jahr. Hierbei wird oftmals auch viel Alkohol getrunken.



Dies aber nicht als „Trinkgelage“, sondern als Jahresabschlussfeier die manchmal auch mit dem letzten Training des Jahres (Nenmatsu no Keiko) verbunden wird.

So fanden sich am 31.12. gut 50 Buyu der Abteilung Budo Taijutsu in der VfL-Halle zum gemeinsamen Training zusammen.



Im Anschluss ging es noch mit über 40 rüber in unsere Vereinsgaststätte, wo der Abteilungsleiter allen die Getränke zahlte und alle noch gemeinsam aßen und sich blendend unterhielten. Es war eine schöne Runde und gut für das Gemeinschaftsgefühl im Dojo.

Ähnlich wird mit dem Shinnenkai das Neue Jahr begrüßt. Es gibt besondere Speisen mit symbolischer



31. Dezember 2023
Spaß beim Nenmatsu no Keiko
im Bujinkan Wakagi Dojo

Bedeutung, wenn sich Familien, Freunde, Kollegen zum Shinnenkai treffen. Das Shinnenkai unseres Dojos verbindet wir dieses Jahr mit dem der Deutsch Japanischen Gesellschaft Nordbayern e.V. (DJG). Die Taiko-Gruppe unserer Abteilung wird dazu ca. 40 Minuten lang ein Konzert in der VfL-

Halle geben. Die DJG lädt zu einem Begrüßungs-Sake (oder Tee) sowie später echtem japanischem Bier ein, Frau Chen sorgt danach im Saal unserer schönen VfL-Vereinsgaststätte für das beschriebene traditionelle Japanische Essen in Buffetform.

Das Shinnenkai findet nach Redaktionsschluss am 2. Februar statt und ist jetzt schon ausgebucht.

Die Pflege von Traditionen und unserer Gemeinschaft ist eines der wichtigen Ziele in unserer Abteilung. Für Interessenten sind wir immer offen. Schaut mal vorbei. Beim Begrüßen des Jahres, beim Abschied vom Jahr, beim Kirschblütenfest, bei unserem traditionellen Taiko-Training oder bei unserem Kampfkunstraining Budo Taijutsu.

Abteilungswahlen 2024: EINLADUNG

Am 16.01.2022 wurde zuletzt im Rahmen einer Hybrid-Abteilungsversammlung (also teils in Präsenz, teils via Zoom-Konferenz) die Abteilungsleitung Budo Taijutsu gewählt, somit steht dieses Jahr erneut die Wahl zur Abteilungsleitung an.

Diese findet in der

VfL-Halle, Salzbrunner Str. 38, 90473 Nürnberg, am Sonntag, 12.05.2023, 12:30 Uhr,

statt.

Gewählt werden:

- Abteilungsleiter (derzeit Dino Gheri)
- Stellvertreter (derzeit Jürgen Mayer)
- Öffentlichkeitsreferentinnen (derzeit Vanessa Bletek-Gonzalez und Isabelle Eckl)
- Schriftführer (derzeit Jörg Zech)
- Jugendvertreter (derzeit Manuel Ott)

Zudem werden die Delegierten und Ersatzdelegierten gewählt, die als stimmberechtigte Mitglieder an den VfL-Mitgliederversammlungen teilnehmen.

Sakura Matsuri 2024

Nach dem großen Erfolg unseres Japanischen Kirschblütenfestes im April 2023 laden wir erneut zu diesem schönen Frühlingsfest in unserem VfL-Sportzentrum ein.

Es findet dieses Jahr am **Sonntag, 21. April** statt. Ich zähle auf die Unterstützung insbesondere aus unserer Abteilung, freue mich aber auch über helfende Hände aus anderen Abteilungen.

Ganz besonders hoffe ich aber erneut auf zahlreichen Besuch unserer VfL-Vereinsmitglieder, ihrer Familien, Freunde, Kollegen ...



Dino Gheri, Abteilungsleiter

Fußballabteilung

	Abteilungsleiter:	Willi Windirsch	0171-3 18 43 99 wwindirsch@t-online.de
	Stellvertreter:	Helmut Heinz	0151-14 96 26 90 helmut_h_heinz@t-online.de
	Jugendleiter:	Thomas Körner	0151-54722687 philippines.tk@gmail.com
	Stellv. Jugendleiter:	Stefano Collura	
„www.vfl-nuernberg.de/ fussball“			

VfL Nürnberg glänzt mit Erfolgsserien in der Hallensaison: Positive Bilanz und begeisterte Fans

C-Jugend glänzt beim Kickfabrik-Cup

Unsere C Junioren belegen am 27.01.2024 beim Kickfabrik-Cup den 2. Platz.

Mit einer starken Bilanz von 27:6 Toren und nur einer Niederlage aus 7 Spielen (3x zu Null) hat sich die Mannschaft zum zweiten Platz geballert.

Glückwunsch an die Jungs + Trainerteam!



F1-Junioren: Mission „Kickfabrik-Pokal-Verteidigung“ geglückt.

Eine Woche früher war es auch für unsere E2, F1 und F2 an derselben Stelle soweit, wo die C-Junioren ihren 2. Platz klar gemacht haben.

An diesem Tag war die F1 nicht aufzuhalten mit einer klaren Bilanz 47:2 und keinem Punkt-verlust. Es war ein erfolgreicher Tag für unsere F1. So konnte sie ihren verdienten Pokal in die Höhe stemmen.

Sehr starke Leistung – Glückwunsch!



Bei unserer E2 und F2 war es nicht so ein erfolgreicher Turniertag, aber der Spaß war an diesem Tag im Vordergrund.

Weiter so, der nächste Sieg kommt!

Starke Leistung!

Die E1 triumphiert im Hallenturnier in Stadeln mit beeindruckender Bilanz



Mit einer Bilanz in der Vorrunde von 10:1 Toren, zog die E1 des VfL ins Halbfinale ein, da konnte man den SF Laubendorf mit 2:1 besiegen. Am Ende stand dann der FC Stein als Finalgegner fest, den konnte man mit 1:0 besiegen und so war **Platz 1** gesichert.

Sehr starke Leistung!



Die E2 bedankt sich bei ihrem Sponsor Lissi Gerhardt für die Trainingsanzüge



Save the Date:

MFS-Pfingstcamp beim VfL Nürnberg, 22. Mai – 24. Mai 2024 für ein unvergessliches Sporterlebnis (www.MFS-Franken.de).



Torreife Ostern:

Das Ostercamp von Armin Störzenhofecker für fußballbegeisterte Kids vom 03. April – 05. April 2024!

www.fussballschule-stoerzenhofecker.de


T. Körner (Jugendleitung)

FUSSBALLSCHULE
ARMIN STÖRZENHOFECKER
KICKEN WIE DIE PROFIS!

In den Schulferien "3 Tage Fußball pur",
u.a. mit Ex-Bundesligaspieler und DFB-A-Lizenzinhaber
für Kinder und Jugendliche von 6 bis 16 Jahren

Osterferien
VfL Nürnberg
03.04. - 05.04.2024

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 “		

Ende der Hinrunde → Start in die Rückrunde ...

Sportkegler

Wir Sportkegler absolvierten unsere letzten drei Begegnungen mit einem Sieg, einer Niederlage und einem Unentschieden. Auf Tabellenplatz 7 und mit 5:9 Punkten begann Mitte November unsere „Winterpause“. Die spielfreie Zeit überbrückten wir mit diversen Trainingseinheiten auf den Bahnen und Treffen in der Sportgaststätte. Wie jedes Jahr trafen wir uns am 16.12. im Vereinsheim zum jährlichen Abschlussessen. Auch führten wir noch die ein oder andere kleine Reparatur durch.

Die Rückrunde startete am 11. Januar mit einem Heimspiel und einem Sieg. Die zweite Begegnung in Winkelhaid entwickelte sich sehr spannend. Leider konnten wir dem Tabellenführer keinen Sieg oder Unentschieden abringen – uns fehlten genau 5 (FÜNF) Holz zum Gleichstand. Na ja - wir haben ja noch fünf Begegnungen vor uns, wir lassen uns nicht entmutigen. Wie immer, konnten wir Spieler mit einigen guten Ergebnissen punkten: Bartschick 529, 525, 553; König 510; Oehme 526, 502, 528;

Dynamite's

Wir Privatkegler von den Dynamite's Schwabach belegen nach der Hinrunde (7 Spiele) der Fürther Privatkeglerunde den 1. (Dynamite's 1; 12:2 Punkte) und 4. Platz (Dynamite's 2; 8:6 Punkte). Wir hoffen, dass wir die Rückrunde ebenso erfolgreich gestalten können und uns am Ende der Saison zum Meister küren dürfen.

Im Stadtpokal steht unsere 1. Mannschaft im Halbfinale. Die 2. Mannschaft musste sich im Viertelfinale leider gegen den amtierenden Meister geschlagen geben.

Im Königspokal konnte sich Daniel Kaufmann gegen Uwe Wagner mit 421 zu 413 Holz durchsetzen und steht somit im Viertelfinale.

Unser interner Weihnachtspokal und die Einzelmeisterschaften der VFP Fürth finden in Kürze ebenfalls statt.

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

Donnerstag	Samstag	Sonntag	
18.30 – 19.30 Kangoo Jumps (Kurs) Glogauer Schule	9 – 10.00 Kangoo Jumps (Kurs) VfL-Sporthalle	18.00 – 19.00 Kangoo Jumps (Kurs) (Beginner) VfL-Sporthalle	19.00 – 20.00 Kangoo Jumps (Kurs) (Fortgeschrittene) VfL-Sporthalle



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!

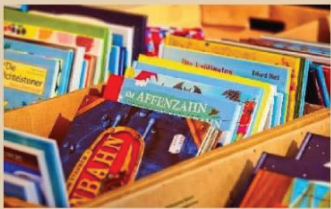
Kontakt:
1. Vorsitzende Kristina Brock,
Tel.: (0911) 8 93 22 51, E-Mail: info@bvlangwasser.de

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		

Offene Bezirksmeisterschaft Mittelfranken

Am 2. Dezember 2023 fand die offene Bezirksmeisterschaft für Mittelfranken statt. Auch der Kenshokan Nürnberg zeigte dort Präsenz, wenn auch nur mit einer Starterin in mehreren Kategorien.



Laura E. meldete sich für die Disziplin Kata (Vorführung eingeübter Choreografien) sowie für Kumite (Kampf 1:1 nach Zeit und Punkten).

Natürlich hatte sich Laura auf beide Wettkampfformen vorbereitet, trotzdem war die Nervosität groß - zumal sie bisher erst einmal auf einem Wettkampf gestartet war. Hilfreich war hierbei nicht, dass die Meisterschaft erstmals von einem neuen Ausrichter veranstaltet und unser Verein mehrmals fälschlicherweise ausgerufen wurde, da sich Starterlisten und Zeitpläne andauernd änderten.

Trotzdem konnte Laura in der ersten Disziplin „Kata Schüler weiblich“ den ersten Kampf für sich entscheiden. Mit einer souveränen Aufführung der „Heian Yondan“ war sie ihrer Gegnerin überlegen und konnte den Kampfrichtern mehr Punkte abgewinnen, die ihr den 4. Platz sicherten. In der zweiten Begegnung unterlag sie knapp ihrer Widersacherin und durfte daher leider nicht auf das Siebertreppchen.

Erfolg im Freikampf



Ganz anders verhielt es sich in der Kategorie „Kumite“, in der die Gegner mit Faust- und

Fußschützern gepolstert gegeneinander antreten. Hier hatte sie Glück, da ihre erste Gegnerin kurzfristig den Start nicht antreten konnte und sie somit direkt um den 1. Platz kämpfen durfte. Diesen Kampf gewann sie mit Abstand und holte somit ihre erste Goldmedaille.



Spontan trat sie dann noch für das Team Hersbruck an, denen eine Starterin ausgefallen war. Das Team konnte sich gemeinsam Silber sichern.

Alles in Allem war es ein sehr erfolgreicher und lehrreicher Tag für Laura und den Kenshokan Nürnberg.

Auch im Jahr 2024 werden wir wieder diverse Wettkämpfe besuchen und hoffentlich mit mehreren Starten viele Medaillen gewinnen.

Michael aus Eurem Kenshokan

Bonenkai – unser Jahresabschluss 2023

Endlich, Weihnachten ist vorbei.

Die Bandbreite reicht ja vom beschaulich am Kamin sitzen bis hin zu <Endlosschleife Anfang> Tür auf, Verwandtschaft rein, Tür auf, Verwandtschaft raus <Endlosschleife Ende>.

Manch alter Familienstreit wird unter dem Sofakissen gefunden und wiederbelebt oder beigelegt, Bäume bewundert, geträllert und gelacht. Man liegt sich in den Armen, erhält und verteilt Geschenke, fröhliches Kinderlachen und glockenhelle Freude am Weihnachtsmarkt beim bunten Schneetreiben. Dann sitzt man entweder beschwingt oder vor Überlastung zitternd am Sofa und lächelt glücklich den Jahreswechsel herbei.

Aber nein, da nagt noch was im Hinterkopf, unser Bonenkai nehmen wir schon auch noch mit. Feiern und schöne Momente erleben kann ja jeder, wir setzen den Tag in den Fokus des Vergessens. Diesmal der 30.12.2023. Die Japaner haben es eingeführt, wir haben es übernommen: Bonenkai - die Feier zum Vergessen des Jahres.

Erst das Training, dann das Vergnügen

Traditionell beginnt die Feier auch dieses Mal im Dojo und es wird geschwitzt. Traditionell kommen auch immer die gleichen Leute zu spät und wundern sich, warum auch dieses Mal schon wieder nicht das Training so anfängt wie man sich erinnert, sondern wie es ausgeschrieben war.



Erich heizt kräftig ein, die erste Schweißschicht entsteht durch Partnertraining und Kombinationen. Nach der Hälfte der Zeit darf ich übernehmen und es gibt einen kleinen Einlauf in die Kata Heian Shodan Renshuho und deren Bunkai. Gerne auch mal auf die Pratze hauen, soll ja Spaß machen.



Während wir uns in der Halle imaginär gegenseitig lächelnd zerfetzen, köcheln bei Chen schon langsam die leckeren Sößchen und die Nudeln. Der Reis und diverse andere Zutaten vibrieren schon auf unser Kommen energetisch vor sich hin.



Essen und Trinken bringt das Lächeln wieder hervor. Ist das Lätzchen mal abgelegt, beginnt die Vermischung im Raum und man wärmt alte Gesprächsthemen entsorgungsgerecht auf, liefert Ansatz für neue Lichtblicke und geht mal soeben die fast vierzigjährige gemeinsame Vergangenheit durch.

Am Ende steht wieder mal fest, ein gelungener, cooler Abend. Auf dass auch 2024 wieder viel zum Vergessen entsteht. Wir wissen ja, wie man das macht.

Reiner aus Eurem Kenshoteam

Budo-Lehrgang dieses Jahr früher als sonst!

Merkt euch schon mal

Samstag, den 29. Juni 2024


für unseren 19. Budo-Lehrgang vor.

Das Programm folgt wie immer noch per Newsletter, Facebook und

DANKE!

Wir bedanken uns herzlich bei all unseren Sponsoren für deren Unterstützung und das Vertrauen, das sie dem VfL ständig entgegen bringen!

Koronarabteilung

	Abteilungsleitung:	Nadine Gheri	0173-5 69 67 92 Nadine.Gheri@wakagi.de
	Stellvertreterin:	Sabine Lehner	
	Schriftführerin:	Helga Pospisil-Jaramillo	

Weihnachtsfeier der Koronarabteilung – ein Rückblick



Am 9.12.2023 startet eine kleinere Gruppe Herzsportler aus allen Gruppen der Herzsportabteilung unter Anleitung unseres Wanderführers Toni zu einem kleinen Adventspaziergang durch Langwasser.

Nach ein wenig Bewegung sind wir dann in unsere Vereinsgaststätte bei Frau Chen zur Weihnachtsfeier der Herzsportgruppen eingekehrt und konnten in einer wieder größeren Gruppe zu festlichen Klängen deutsche und chinesische Köstlichkeiten genießen. 2



Teilnehmer aus unserer Herzsportgruppe in der Glogauer Straße, Helmut und Josef, unterhielten uns mit heiteren Geschichten und Gedichten und führten durch den schönen gemeinsamen Abend. Ich möchte mich hier noch einmal für die tolle Unterstützung bedanken.

Bei unserer Abteilungsversammlung am 20.01.24 wurden mit der Abteilungsleitung, Übungsleitern, Herzsportlern und unserem 1. Vorstand Ingo Ranzenbacher abteilungsinterne Pläne für das neue Jahr besprochen und abteilungsübergreifende Neuigkeiten aus dem ganzen Verein vorgestellt.

Die 6 Übungsleiter der Herzportgruppe freuen sich auf die gemeinsamen Herzsportstunden im neuen Jahr um gemeinsam an unserer Fitness für Körper und Geist zu arbeiten und unsere tolle Herzportlergemeinschaft weiter wachsen zu lassen.

Für das Jahr 2024 sind folgende außersportliche Aktivitäten geplant:

Sonntag, 21.04.2024 14:00 – 19:00 Uhr Kirschblütenfest am VfL-Gelände

Donnerstag, 06.06.2024 gemeinsame Wanderung der Herzportgruppen

Samstag, 06.07.2024 Feierlichkeiten zum 75 jährigen Bestehen des VfL Nürnberg e.V.


Samstag, 07.09.2024 Weinfest

Samstag, 07.12.2024 Weihnachtsfeier Herzsportabteilung

Genaue Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen folgen.

Nadine Gheri

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/ Leichtathletinnen,

2024 – 35 Jahre Leichtathletikabteilungsleitung Jürgen Bodach / 75 Jahre VfL Nürnberg.

Man kann es kaum glauben, 1989 übernahm ich die schon damals gut funktionierende Leichtathletikabteilung von Jochen Wilke, der immer noch sehr aktiv die Sportabzeichen abnimmt. Aber: jetzt befinde ich mich im Herbst meiner Tätigkeit als Abteilungsleiter, denn in 2024, spätestens in 2025 werde ich die Abteilungsleitung abgeben. Ich denke, dass es eine sehr lange Zeit war, in der ich der Abteilung vorstand und ich hoffe, wir finden gemeinsam einen Nachfolger/ eine Nachfolgerin, zumindest für mich. Wie es die beiden stv. Abteilungsleiter Michael Aronica und Thorsten Hopp handhaben werden, weiß ich nicht, aber das wird mir sicherlich auch noch in diesem Jahr von diesen mitgeteilt werden

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

Weihnachtsfeier der Senioren / Leichtathletikjahreshauptversammlung 2023

Am Mittwoch, den 13.12.2023, fand unsere, wieder kombinierte, Seniorenweihnachtsfeier 2023 und die integrierte Jahreshauptversammlung 2023 der Leichtathleten in der Sportgaststätte Chen statt. Insgesamt konnten wir 27 Leichtathleten/-innen und als Ehrengäste unseren 1. Vorstand des VfL Ingo Ranzenbacher, den Sportabzeichenreferenten des Bezirks Mittelfranken Michael Schaller und die Kreissportabzeichenreferentin Laura Brendel begrüßen.

Um 18.15 Uhr begannen wir mit der JHV – von den Junioren konnten wir leider keine Sportler/-innen begrüßen – hier haben sich jedoch viele für ihr Fehlen entschuldigt – ein Dankeschön an die netten Absagen mit der Hoffnung im nächsten Jahr besser vertreten zu sein.

In dieser JHV wurde das ganze Leichtathletikjahr 2023 besprochen, jedoch dieses Mal in epischer Kürze, da ja zu einem großen Teil schon alles in den 3 VfL-Vereinsnachrichten zu lesen war.

Zu Beginn der LA-Jahresversammlung 2023 gab es ein paar nette Worte des Vereinsvorsitzenden Ingo Ranzenbacher sowie des Sportabzeichenbezirksreferenten Michael Schaller – ein Dankeschön an diese für die Teilnahme an der Jahresabteilungsversammlung und an der Weihnachtsfeier der VfL-Senioren, die ja zu einem nicht unbedeutenden Anteil auch Sportabzeichenprüfer sind – auch hier ein Dankeschön an unsere Sportabzeichenprüfer und -prüferinnen, die sich in jedem Sommer, jeden Dienstag und u.U. auch an den Donnerstagen, ganz in den Dienst des Sportabzeichens stellen. Nach dem guten Essen verteilte Jochen Wilke die Sportabzeichen an die Personen, die die Sportabzeichenprüfungen bestanden haben – Glückwunsch hier an die Absolventen.

Ende der Wintersaison 2024 / Beginn der Sommersaison 2024 / Sportabzeichen 2024

Trainingsbeginn für alle nach den Osterferien:

Dienstag, 09.04.2024, ab 17.00 Uhr

in Absprache mit den Trainern aller Trainingsgruppe

Trainingslager 2024 in Sirmione/Gardasee bzw. in Bad Blankenburg

In der Zeit vom 23.03.2024 – 30.04.2024 befinden sich die Trainer Thorsten Hopp, Michael Aronica und Jürgen Bodach wieder im Trainingslager am Gardasee. Dieses Mal sind wir wieder mit einem eigenen Team vor Ort – und dieses Mal mit einem jungen Team (11 – 14 Jahre), die erst vor 1 – 3 Jahren aus der Kindergruppe von Michael und Harald gekommen sind und nun schon an großen Trainingslagern teilnehmen.

Das Juniorenleichtathletikteam befindet sich in der gleichen Zeit in Bad Blankenburg/Sachsen – diesen wünsche ich in Bad Blankenburg ein tolles und erfolgreiches Trainingslager – als Trainer sind dort dabei Dominik Günther, Marc Jurgeleit und Markus Zaiat.

75 Jahre VfL Nürnberg

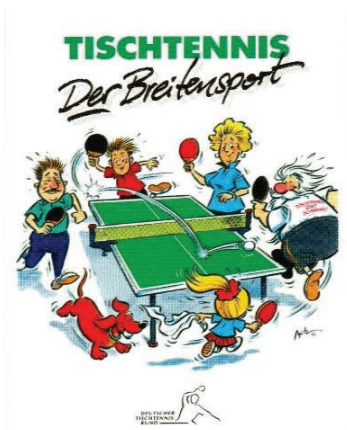
Wie ihr sicherlich schon wisst, feiert der VfL Nürnberg im Kj. 2024 seinen 75. Geburtstag.

Der Höhepunkt neben allen Festivitäten ist die Feier am 06.07.2024/ 07.07.2024 am VfL-Sportplatz in der Salzbrunner Straße.

Ich hoffe, dass ich dort viele Leichtathleten an diesen beiden Tagen begrüßen kann.

Ansonsten wünsche ich all unseren Leichtathleten/ Leichtathletinnen eine gute, gesunde und erfolgreiche Saison 2024.

Jürgen Bodach, Abteilungsleitung



... und wie wär's doch mal mit Tischtennis?

Sie finden uns jeden Montag von 18.00 – 21.30 Uhr im Gemeinschaftshaus Langwasser.



DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN

GUTSCHEIN

... für ein Sportabzeichen ???

... Gibt es nicht. NEIN und NIEMALS nicht!!!

Also runter vom Sofa und hin zum Sportplatz an der Bertolt-Brecht-Straße 31.

Ab 16. April besteht die Möglichkeit jeden Dienstag, 18.00 Uhr (auch in den Ferien), das Neue Deutsche Sportabzeichen zu erkämpfen.

Das Sportabzeichen ist ein Gradmesser für die eigene Fitness. Mit Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Schwimmen sind Sie gefordert. Dafür gibt es die Anstecknadel des Deutschen Olympischen Sportbundes. Die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports sowie den persönlichen Nachweis für Fitness und Gesundheit. Das Sportabzeichen wird nach Alter und Leistung in Gold, Silber und Bronze verliehen. Bereits ab 6 Jahren kann das Jugend-Sportabzeichen mit Laufen, Springen und Werfen erkämpft werden.

Wann sehen wir uns auf dem Sportplatz?

Bevor es losgeht: Etwas Joggen oder Walken oder nur Treppensteigen oder ...

Sie rufen mich an: 0911-86 14 12.



▲ Die VfL-Sportabzeichen-Prüfer(-innen) stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Nutzen Sie unser kostenloses Angebot, auch Sportler(-innen) mit Behinderung sind willkommen!

Jochen Wilke (Sportabzeichenreferent)

PS: Schon gehört? Krankenkassen „belohnen“ Sportabzeichen-Besitzer!

Schwimmabteilung

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

Neu: Isabell Alex (Kursbeauftragte)

Sie stellt sich mit diesen Worten vor:

„Mit 6 Jahren entdeckte ich meine Leidenschaft zum Schwimmen mit dem Eintritt in den SSC Karlsruhe. Der Schwimmgemeinschaft Region Karlsruhe blieb ich mehr als 15 Jahre treu und konnte dort viele Titel bei badischen Meisterschaften erringen sowie erfolgreich an Süddeutschen und Deutschen Meisterschaften teilnehmen.

Mit Anfang 20 zog ich aufgrund beruflicher Gründe nach Berlin, damit endete allerdings auch meine aktive Karriere. Dem Schwimmen blieb ich treu und trat der Masters-Gruppe der Berliner Haie bei.

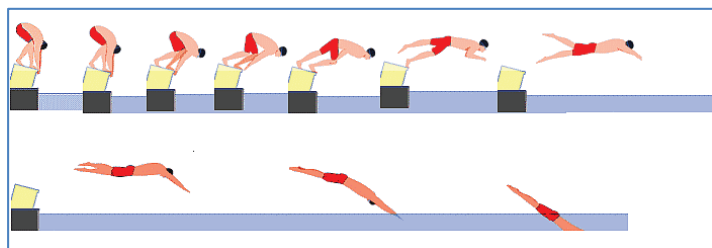
Nach fast 10 Jahren zog ich erneut aufgrund beruflicher Veränderungen Mitte 2021 nach Nürnberg. Um weiterhin meiner Leidenschaft zu folgen, trat ich 2022 der Masters-Gruppe des VfL Nürnberg bei. Da ich schon länger überlege, mich zudem ehrenamtlich zu engagieren, übernehme ich kommissarisch das Amt der Kursbeauftragten und freue mich auf diese neue Aufgabe.

eMailadresse: Isabell.Alex@TSGNuernberg.de

Isabell Alex

Wie geht das?

Schrittstart / Trackstart



Aus: Schwimmen - Startsprung (sportunterricht.de)

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		

Herzliche Einladung zu unserem

Ski-Wochenende des VfL Nürnberg e.V. nach Auffach (Wildschönau) 15.-17.03.2024

Leistungen: Bustransfers

2 Übernachtungen (1x Ü/F und 1x Ü/HP)
in der 3 Sterne Pension Luzenberg (www.luzenberg.at)
2-Tages-Skipass www.skijuwel.com

Abfahrt: 15.03.2024 17:00 Uhr P&R Langwasser Süd

Rückfahrt: 17.03.2023 ~16 Uhr (Ankunft Langwasser Süd ~21 Uhr)

Anmeldung: Daniel Feest, feest@web.de, 0177-2752909

Uwe Kleineidam, uwekleineidam@gmx.de 0157-85201881

Dietmar Pissors, pissors@yahoo.com

Anzahlung bei Anmeldung 50 € pro Person an Uwe Kleineidam

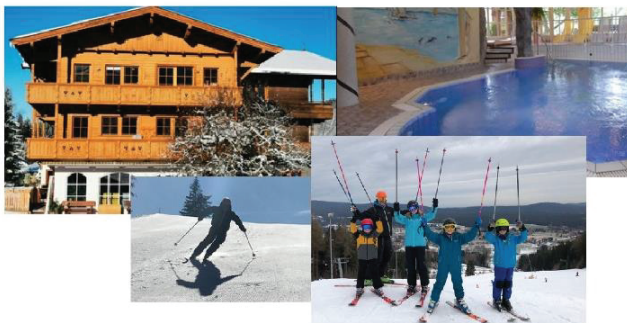
IBAN: DE03 7635 0000 0000 9783 83

Preise: Erwachsene 260€, 290€ für Nichtmitglieder

Kinder bis Jahrgang 2012 140€, Nichtmitglieder 160€

Jugendliche Jahrgang 2011-2008 200€, Nichtmitglieder 220€

Jugendliche Jahrgang 2007-2005 240€, Nichtmitglieder 260€



Skitrainings (Durchführung nur bei ausreichender Nachfrage):

Sa/So. Vormittags (ca. 2h) Skittraining Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder pro Tag 20 €

Hinweis: nur Fortgeschrittene, keine Anfänger, selbstständiges Liftfahren und sicheres Befahren von blauen und roten Pisten Voraussetzung -> wir bitten um Anmeldung Weiteres Training auf Anfrage

An der frischen Luft: „Nordic Walking“

Nordic-Walking mit Gymnastik in unserem schönen Langwasserwald

Zeit: Dienstag und Donnerstag, 9.00 - 10.30 Uhr
Treffpunkt: Georg-Ledebour-Schule (Rückseite)

Für alle VfL Mitglieder kostenlos
Für Nichtmitglieder als Kurs = 10 x = 50 €

Jede(r) ist willkommen – schaut einfach vorbei!

Frühjahrswanderung am 20. April in Planung

Wir planen/ treffen uns in Ottensoos (Bf S1). Von hier beginnen wir mit einer wunderschönen Rundwanderung (ca. 10 – 14 km) durch Wald und Wiesen, durchqueren eine Schlucht, lassen uns von Wasserfällen berauschen und genießen Köstliches beim Schnitzelwirt.

Anmeldungen (spätestens 13.04.) und Infos: Norbert und Inge Dietz, Tel. 0911-63 75 13

... und dann schwingen wir uns auch noch auf unsere Räder

Kurzfristig machen wir immer wieder während des ganzen Jahres kleine Fahrrad-Rundtouren mit erquickenden Abstechern in besonderen Kneipen oder besser „Biergärten“.

Bei Interesse bitte melden bei Norbert und Inge Dietz, Tel. 0911-63 75 13

Rückblick: „Weihnachtsfeier“

Bilder sprechen Bände ...



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		

Das Unterwasserrugbyteam aus Nürnberg ist in Süddeutschland wieder präsent!

Wie bereits im letzten Jahr meldete Nürnberg wieder eine Mannschaft für das Käthchenturnier in Heilbronn: zwei Wochen vor Ligastart die perfekte Generalprobe! Durch eine gute Mannschaftsleistung wurde sich der zweite Platz in der Gruppenphase erkämpft. Lediglich Pforzheim mussten die Nürnberger sich knapp geschlagen geben.

Im Halbfinale wartete dann der deutsche Vize-Meister TSV Malsch, der zwar nicht mit voll-ständiger erster Mannschaft angereist war, aber gegen die Mischung aus etablierten Erstligaspielern und Nachwuchstalenten der Baden-Württemberger blieb der VfL Nürnberg chancenlos und musste dem TSV Malsch den Finaleinzug überlassen.

Im Spiel um Platz 3 dann noch ein richtiger Krimi: Pforzheim war erneut der Gegner und der VfL Nürnberg witterte seine Chance auf eine Revenge. Die kurzzeitige Führung konnte leider nicht gehalten werden und so ging es nach Ende der Spielzeit ins Strafwurferfen (Elfmeterschießen des Unterwasserrugbys). Hier konnten die erfahreneren Pforzheimer ihre individuelle Stärke ausspielen und besiegten die Nürnberger. Platz 4 stand damit am Ende zu Buche: eine gelungene Generalprobe!

Und die Liga?

28.01.2024, 5,45Uhr, der Wecker klingelt. Liga-Hinrunde der Bezirksliga Baden-Württemberg und Bayern in Offenburg. In Bayern sind uns die Gegner ausgegangen! Deshalb haben wir mit den Unterwasserrugbyteams aus BW gemeinsame Ligaspiele vereinbart. Bei diesem Spielbetrieb werden 2 x 10min effektiv gespielt. Das heißt, sobald ein Tor fällt oder ein Foul verursacht wird, wird auch die Uhr angehalten, bis das Spiel wieder „angehupt“ wird. Es gibt eine Hin- und eine Rückrunde. Es wird gemixt gespielt, das heißt mit Männern und Frauen von jung bis alt zusammen in einer Mannschaft. Sechs Spieler einer Mannschaft befinden sich im Wasser und können von bis zu weiteren sechs Spielern, die am Beckenrand warten, fliegend ausgewechselt werden.

Es machen sich 13 Unterwasserrugbyspieler vom VfL Nürnberg auf den Weg. Nach ca. drei Stunden Fahrt treffen wir im Freizeitbad Stegermatt in Offenburg ein und werden herzlich empfangen. Das Bad ist ca. vier Jahre alt und verfügt über eine 10x12m große Sprunggrube mit einer Tiefe von 3,8m. Hier kommen nun die Teams aus Stuttgart, Hechingen, Offenburg, Luxemburg und Nürnberg zusammen, um gegeneinander anzutreten. Jedes Team wurde darüber hinaus verpflichtet zwei Schiedsrichter für Spiele der Gegenmannschaften zu stellen. Hier können sich gleich unsere Schirineulinge Stefan und Fabian beweisen. Vor dem ersten Anpfiff werden die Positionen und Wechselkandidaten festgelegt, sodass man immer eine gleichmäßig starke und abgestimmte Mannschaft im Wasser hat.



Um 11:20 begann unser erstes Spiel gegen die Angstmannschaft Stuttgart. Es machten sich sechs Spieler im Wasser bereit und sechs Spieler nahmen auf der Wechselbank Platz. Die 13. Person war unser Reservespieler, der während des Spieles die Auswechselforgänge ansagte, damit es nicht zu Wechselsehleren oder Verzögerungen kommt. Das Spiel begann schnell und schnell führten wir mit 1:0. Die Abstimmung hat sehr gut gepasst und wir führten nach der ersten Halbzeit mit 4:0. Dieser Flow

konnte auch in der zweiten Halbzeit fortgeführt werden, so dass wir dieses Spiel tatsächlich ohne Gegentor mit 9:0 gewonnen haben.

Danach hatten wir für ein Spiel Pause, bevor es dann gegen den Gastgeber Offenbach weiterging. Die Reserveperson wird bei uns nach jeder Halbzeit weitergereicht, solange man sich diesen Luxus erlauben kann und somit jeder gleich viel zum Spielen kommt. Ziemlich unerwartet hat sich hier wieder unsere gute Absprache innerhalb des Teams ausgezahlt und wir konnten diese Partie mit 7:0 beenden.



Nun wurden unsere Gegner langsam nervös, was sich insbesondere im nächsten Spiel gegen Hechingen zeigte. Das Spiel wurde ruppiger, und in Teilen wesentlich schneller und unkontrollierter beim Gegner. An unserer gut organisierten Abwehr kam bis zum Ende dieses Spieles aber wieder keiner vorbei und wir konnten das Spiel mit 13:0 für uns entscheiden.



In unserem letzten Spiel dieses Spieltages mussten wir gegen Luxemburg antreten. Zu dieser Landesmannschaft gibt es von unserer Seite sogar eine persönliche Beziehung. In Luxemburg spielt auch der Bruder von unserem Julius mit. In der Mannschaft von Luxemburg fanden sich einige gute Landesspieler, die vor allem auch durch ihre Kraft und Masse bestechen können. Aber

wie schon vorher, unsere Abwehr stand und wir gewannen auch gegen Luxemburg mit einem 11:0.

Alles in allem ein Spieltag ohne Gegentore. Das hätte von uns vorher keiner erwartet. Wir fühlten uns, als hätte uns der Wolf eingeteilt ... Auch, dass wir es geschafft haben mit 13 eigenen Spielern in Offenburg aufzulaufen kann man nicht stark genug hervorheben. Keine Ausfälle, keine Absagen, rundrum ein tolles Team! Jetzt wollen wir nur hoffen, dass wir nochmal mitspielen dürfen 😊 .




Trotz Bahnstreik kamen wir gut wieder nach Hause und freuen uns auf die Rückrunde. Bis dahin heißt es wieder Trainieren, Trainieren, LaBiPa, Trainieren ... Aktuell haben wir beim UWR auch regen Zulauf von Interessenten. Hier hoffen wir, dass sich das Interesse auch in eine langfristige Bindung zum VfL entwickelt, Kapazitäten wären durchaus dabei!

Interesse geweckt? Dann schaut gerne mal vorbei bei unserem Training im Südstadtbad.

Euer Gernod

Tennisabteilung

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

Liebe Tennisfreunde!

Trotz der Winterpause geht das Tenniseschehen weiter und es gibt einiges zu berichten.

Im Dezember letzten Jahres, am Wochenende vor Weihnachten, haben wir eine langjährige Tradition „das Glühweinfest“ wieder ins Leben gerufen. Es gab reichlich Glühwein, der auch am Lagerfeuer genossen werden konnte und vom Grillmeister Reini Rudek gab es wieder die wahrscheinlich leckersten Bratwürste der Stadt. Wir konnten noch nicht an die früheren Teilnehmerzahlen anknüpfen, werden aber nächstes Jahr die Tradition weiter fortführen und sind zuversichtlich, dass das Glühweinfest wieder zur alten Beliebtheit findet.

Unsere drei Herrenmannschaften hatten nicht die Geduld bis zur nächsten Sommersaison zu warten und haben sich für die Winterrunde in der Halle angemeldet. Die Herren 00 haben bis jetzt alle ihre Spiele gewinnen können. Die 2. Herren 30 Mannschaft konnte 3 Spiele für sich entscheiden und hat bis jetzt nur eine Niederlage erlitten. Die 1. Herren 30 Mannschaft spielt zum ersten Mal in der Landesliga 2 und schlägt sich wacker mit einer Bilanz von 2 Siegen und 2 Niederlagen. Wir wünschen allen Mannschaften noch viel Erfolg und Spaß in der Winterrunde!

Auch in der Winterpause hatte die VfL-Tennis-Abteilung in der Tennishalle „Tenniszentrum“ (ehemals DJK-Tennishalle) im November und im Januar ein LK-Turnier. Trotz des unbekanntes Terrains und einiger unvorhergesehener Schwierigkeiten, waren beide Turniere ein voller Erfolg.

An dieser Stelle ein großer Dank an die freiwilligen Organisatoren!



Unsere Turnierorganisatoren ▶



LK-Turnier powered by AUDI Zentrum Ingolstadt
10.03. - 10.03.2024

VfL Nürnberg
Meldeschluss: **07.03.2024**
bis 20:00 Uhr

Konkurrenzen:
M30/E (LK 1,0-25,0), W40/E (LK 1,0-25,0)





Audi Zentrum Ingolstadt

Ein Turnier des  Mehr Informationen zum Turnier 

Ein drittes und letztes LK-Turnier in der Wintersaison findet am 10 März 2024 statt.

Zum Schluss möchte ich noch einen kurzen Ausblick auf den Anfang der Sommersaison geben.

Zum Auftakt der Sommersaison wollen wir wieder in die Schulen in Langwasser gehen und die Kinder für den Tennissport begeistern. Mit unserem Chef-Trainer Daniel Mandry haben wir einen erfahrenen Mann bezüglich der Kinderarbeit an den Schulen an unserer Seite. Daniel hat bereits in der Vergangenheit erfolgreich den Tennissport den Kindern an den Schulen im Raum Nürnberg und in Südbayern nahegebracht und hat es sogar in die lokale Presse geschafft.



Ein erfolgreicher Tag an einer Schule (© Donaukurier)

Auch in der Sommersaison 2024 werden wir auch weiterhin auf das Erfolgsmodell der Fast-Learning-Kurse (Tennis-Einsteigerkurse) setzen. Dank der Fast-Learning-Kurse konnten wir im letzten Jahr über 30 neue Mitglieder gewinnen.

Sollte jemand Interesse haben, unkompliziert in den Tennissport reinzuschneppern, kann sich gerne bei unserem Fast-Learning-Spezialisten, Daniel Mandry melden!

Daniel Mandry: [015202862521](tel:015202862521)



Einsteigerkurs im Winter in der Tennishalle

Wichtige Termine am Anfang der Sommersaison

24.04.2024:

Mitglieder-Hauptversammlung mit Neuwahlen der Vorstandschaft der Tennisabteilung

04.05.2024:

Saisoneröffnung und 75 Jahre VfL-Nürnberg-Feier

Dieses Jahr feiert der VfL-Nürnberg sein 75-jähriges Jubiläum. Uns wird die Ehre zu Teil als erste Abteilung die Feierlichkeiten in Verbindung mit unserer alljährlichen Saisoneröffnungsfeier zu eröffnen. Im Verlauf des Jahres werden weitere Abteilungen die Feierlichkeiten fortführen.

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,
hiermit ergeht herzliche

Einladung zur Abteilungsversammlung

am 21 März 2024, 19.30 Uhr,

Sportgaststätte (Nebenzimmer), Salzbrunner Straße 38

Tagesordnung

- **Eröffnung und Begrüßung**
- **Bericht der Abteilungsleitung**
- **Kassenbericht**
- **Entlastung der Abteilungsleitung und der Kassiererin**
- **Wahl der Abteilungsleitung**
- **Sonstiges**

Wir bitten um zahlreiche Teilnahme!

Marlies Tetzner

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

Neuer Kurs startet am 8. April 2024:

Der Kurs umfasst 10 Termine und kostet 55 Euro.

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

Anmeldung: Vfl-Geschäftsstelle oder Vfl-Homepage

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 turnt 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

Wir bereiten euch auf eure bevorstehende Sportprüfungen, Quali, Polizeiprüfung oder Lehramtsprüfung vor. Kontaktiert bei Bedarf direkt Marlies Tetzner.

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

ALLE ACHTUNG !!!!

Am Sonntag, 21. Jan 2024 feierte Mia Werner, seit vielen vielen Jahren treues VfL-Mitglied, ihren 90. Geburtstag!

Mia ist ein Gründungsmitglied der Sport- und Gymnastikgruppe Klaus Reiser! Die Gruppe wurde vor 25 Jahren u. a. von Heinz Ziwitza, Herbert Dötschel, Klaus Reiser und – Mia Werner ins Leben gerufen. Seit dieser Zeit lässt Mia keine Trainingsstunde aus! Dazu muss man auch noch anmerken, dass Mia in der Welser Straße in Nürnberg-Schoppershof wohnt. Sie fährt daher Woche für Woche mit dem Auto – und das auch noch als Selbstfahlerin – aus der Nordstadt nach Langwasser.

Hochachtung und Respekt für diese großartige Frau und danke, Mia, für dein bisher langjähriges und hoffentlich noch länger andauerndes Wirken beim VfL.

Alles Gute !!!!

Ingo Ranzenbacher



v.li.: Ingo Ranzenbacher, Mia Werner, Klaus Reiser

... und da waren doch auch noch einige Weihnachtsfeiern (ein kleiner Auszug):




... ein Jahresausklang
in fröhlicher Runde ...

I. Dietz



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/VfL Volleyball		

Neues vom Volleyball

Die Hallensaison ist im vollen Gange bei unseren Freizeitmannschaften.

Dank des Engagements unserer Geschäftsstelle sowie unserem Viktor Birk ist es gelungen, ein weiteres Freizeit-Team hier beim VfL Nürnberg Volleyball zu integrieren und etablieren. Das Team spielt ab Mitte Januar montags und mittwochs in der Astrid-Lindgren-Grundschule um 18.00 Uhr. Herzlich willkommen sagen wir in der VfL-Familie.

Dieses Jahr stehen auch neue Anschaffungen an, hier ist der Etat beim Hauptverein beantragt. Die Dienstags-/Donnerstags-Gruppe benötigt ein neues Netz und alle Teams benötigen auch mal nach langer Zeit einige neue Hallen-Volleybälle. Wir hoffen, die neuen Gerätschaften anschaffen zu können.

Somit ist dann auch wieder gutes Spiel in den Turnhallen gewährleistet.

Sportliche Grüße sendet
Markus Reichle

Mitspieler/-innen gesucht!

Unsere Mixed-Freizeitmannschaften suchen immer nach Mitspieler/-innen. Einfach mal nachfragen auf unserer Website:

<https://vfl-nuernberg.de/volleyball/kontakt>


Akademie

Was ist Fitness?

Fitness beschreibt einen Zustand, der die körperliche Leistungsfähigkeit bzw. die Entwicklung der konditionellen (motorische /physische Grundeigenschaften) und koordinativen Fähigkeiten umfasst:

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination

Darüber hinaus geht es aber auch um psychische und soziale Komponenten, Gesundheit und Wohlbefinden.

"**Richtig fit**" hält man sich oder wird man, indem man

regelmäßig, richtig, mit Maß und mit Spaß Sport

treibt.

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 2/ 2024) ist der 16.06.2024