



VfL Nürnberg e.V.

VEREINSNACHRICHTEN

Nr. 3 / November -

Dezember 2025

(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 Tennisanlage: Liegnitzer Straße 498, 90475 Nürnberg Handy: 0163-1 70 80 57			
Öffnungszeiten: Dienstag: 9.00 - 13.00 Uhr Donnerstag: 13.00 - 18.30 Uhr				
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:	Isabell Alex	Tel.		
Ski*Wandern*Fitness:	Daniel Feest,	Handy	0177-	2 75 29 09
Tauchen:	Gernod Fushöller	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	Delegiertenversammlung am 20. März 2026
Die Geschäftsstelle	8	Weihnachtsferien vom 22.12.25 – 2.01.2026
Budo Taijutsu	10	
Fußball	14	
Kegeln	16	
Kenshokan	18	
Koronar	29	Abteilungsversammlung am 7. Februar 2026
Leichtathletik	21	Abteilungsvers. / Weihnachtsfeier am 19. Dezember 2025
Schwimmen	24	
Ski*Wandern*Fitness	25	Abteilungsvers. / Weihnachtsfeier am 11. Dezember 2025
Tauchen	28	
Tennis	30	
Turnen und Gymnastik	32	Abteilungsversammlung am 5. Februar 2026
Volleyball	33	



Jahreshauptversammlung des VfL Nürnberg e.V.

Herzliche Einladung zu unserer Delegiertenversammlung am

Freitag, 20. März 2026, 18:00 Uhr, VfL-Sportgaststätte.

Die Tagesordnungspunkte mit allen Einzelheiten werden auf unserer Homepage sowie in den Vereinsnachrichten März 2026 veröffentlicht.

Bitte denken Sie daran, Ihre Anträge rechtzeitig bei unserer Geschäftsstelle oder der Vorstandschaft einzureichen!



+49 911 8004-147

wbg
Nürnberg
Bauträger

Sicherheit bringt Leichtigkeit

Typisch wbg Bauträger



Bericht des Vorstandes

Liebe SportkameradInnen, liebe VfL-Mitglieder,

das Jahr 2025 neigt sich dem Ende zu. Ein Jahr mit Höhen und Tiefen.

In dem nun zu Ende gehenden Jahr konnte der VfL Nürnberg sein Sportangebot weiter in vollem Umfang bedienen, wobei es in den verschiedenen Abteilungen manchmal zu Problemen führte, allen Anfragen gerecht zu werden! Teilweise mussten und müssen Wartelisten erstellt werden, da Kurse besetzt sind oder nicht erweitert werden können; weder Übungsleiter noch Räumlichkeiten stehen zur Verfügung!

Zu den Räumlichkeiten muss gesagt werden, dass der VfL außer seiner eigenen Gymnastikhalle, die jeden!! Tag ab 8.00 Uhr morgens bis 22.00 Uhr abends belegt ist, diverse Schulturnhallen in Langwasser bei der Stadt Nürnberg mietet. Doch die Stadt Nürnberg kann leider unseren Bedarf an Fläche nicht immer erfüllen. Was u. a. dahin führte, dass wir eine Anfrage von 2 Herren-Volleyballmannschaften, sich dem VfL anzuschließen, bisher noch nicht erfüllen konnten, da wir noch keine geeignete Halle für diese Mannschaften erhalten haben. Dies rührt aber auch daher, dass die Aktiven des TSV Altenfurt und des TSV Fischbach ebenfalls Hallen bei der Stadt Nürnberg buchen müssen, da ihre Hallen in Altenfurt und Fischbach von der Baubehörde gesperrt wurden.

Wir hoffen alle, dass sich im kommenden Jahr die Situation positiv verändert. Spätestens 2028 wird sich die Lage merklich verbessern, da in diesem Jahr der neue Schulkomplex an der Breslauer Straße fertiggestellt werden soll und der darin enthaltene Turnhallentrakt für den VfL neue und zusätzliche Möglichkeiten bietet.

► Erfreulich in diesem Jahr war die Entwicklung in den Abteilungen Volleyball und Schwimmen. Die Volleyballer haben nach jahrelangem Stillstand wieder angefangen, eine Jugendabteilung aufzubauen. Die Entwicklung ist enorm, da man jetzt schon auf 2 Trainingstage zurückgreifen muss, um die Anfragen zu bewältigen!

► Und in der Schwimmabteilung ist seit Anfang dieses Jahres eine neue Abteilungsleitung am Werk, die Freude macht auf mehr. Abt.-Leiterin Isabell Alex, ihr Stellvertreter Norbert Koch und die restlichen Mitglieder der Abteilungsleitung machen einen hervorragenden Job! Mit großer Akribie, Zeitaufwand und vielen Gesprächen entwickelten sie ein neues Konzept für die Schwimmabteilung, das Hand und Fuß hat und auch im Sinne des Gesamtvereins gestaltet ist. Der Vorstand wurde in allen Punkten informiert und sieht darin ein erfolgversprechendes Zukunftsprojekt, das von der Vorstandschaft voll und ganz unterstützt wird! Allerdings fehlen der Abteilungsleitung – wie auch in anderen Abteilungen – ÜbungsleiterInnen, die im Kleinkinder-, Kinder- und Erwachsenenschwimmen die Abteilungsleitung tatkräftig unterstützen! Es wäre schön, wenn sich dahingehend Mitglieder oder Schwimminteressierte melden würden, um diese Lücken zu füllen.

► In der Tennisabteilung sorgte in diesem Jahr ein junger Mann weltweit für Furore! Justin Engel heißt er, ist Mitglied beim VfL, trainiert immer wieder auf der Tennisanlage und wird schon mit Boris Becker, Alcazar und weiteren Größen des Tennissportes verglichen. Sein Ziel, es in diesem Jahr unter die Top 200 der Weltrangliste zu schaffen, hat er souverän erreicht und durch sein erfolgreiches Abschneiden bei diversen Weltranglistenturnieren inkl. des Gewinns eines Weltranglistenturniers unterstrichen. Im Spätsommer hatte er auch seinen ersten Einsatz im deutschen Davis Cup Team!! Den krönte er mit einem Sieg im Einzel. Glückwunsch Justin und die VfL-Gemeinde wünscht Dir weiterhin viel Erfolg!

Von erfreulichen, sportlichen Erfolgen muss ich noch zu einem großen Verlust kommen. Im Sommer verlies uns unser langjähriger Vorstand und Ehrenvorsitzender

Herbert Dötschel

nach langer Krankheit, für immer! Herbert hat für den VfL unglaublich viel geleistet und erreicht! Der VfL stünde heute nicht da, wo er steht! Die VfLer danken Herbert Dötschel und werden ihm immer gedenken.

Finanziell befindet sich der VfL ebenfalls im positiven Bereich; die jährliche Einnahmen- und Ausgabensituation bleibt allerdings weiterhin zu verbessern bzw. zu überwachen! In dieser Hinsicht danken wir den Abteilungen und ihren AbteilungsleiterInnen für – wie bisher – konsequentes und sparsames Ausgabenverhalten! Auch 2026 wird nicht einfacher, da wir unseren alten Gebäuden und deren Infrastruktur Tribut zollen müssen und unvorhergesehene Reparaturen uns, wie im vergangenen Jahr, überraschen und uns zu finanziellen Kraftakten zwingen werden.

Positiv auswirken könnte sich der durch den von der Delegiertenversammlung grundsätzlich genehmigte Umbau des VfL-Sportgeländes in der Salzbrunner Straße in ein Freisportgelände für das Schulzentrum Breslauer Straße; Art und Umfang sind abhängig von Folgeerregelungen!

Beim Sommerfest im Garten des Gemeinschaftshauses war der VfL 2025 zum ersten Mal mit einem eigenen Stand vertreten. Ebenso wie die TrommlerInnen unserer Taikoabteilung, die das Fest bereits zum 4. Mal mit ihrer Trommelkunst eröffneten, fand der Stand großes Interesse und wir werden im kommenden Jahr auf jeden Fall wieder dabei sein.

Diverse Feierlichkeiten ließen auch die Geselligkeit beim VfL nicht zu kurz kommen! Unter anderem organisierte die Jugendabteilung der Fußballer ein VfL Sommerfest mit diversen sportlichen Einheiten. Das Fest war trotz Regenwetter sehr gut besucht und wurde von den Gästen hervorragend bewertet. Danke an Thomas Körner und seine Mitstreiter!

Im September fand wieder unser zur Tradition gewordenes Weinfest statt. Der Wettergott hat es mit dem VfL gut gemeint und dieser Samstag war der schönste Tag der Woche. Bis ca. 22.30 Uhr waren die Gäste, man schätzt ca. 200 und mehr, bei Sonnenschein, Live-Musik, Frankenwein und den Speisen unserer Gastro-Chefin Frau Chen bei Tanz und bester Laune unter den Weinreben des VfL-„Weingartens“ versammelt. Leider mussten die Vorstände aber wieder die mangelnde Hilfsbereitschaft aus den Abteilungen beklagen! Nur wenige aus der Schwimm-, Kegel- und Turnabteilung waren als HelferInnen bei dieser Veranstaltung zugegen. Auch bei den Besuchern des Festes würden wir uns freuen, wesentlich mehr Mitglieder aus allen Abteilungen begrüßen zu können.

Der mangelnden Hilfsbereitschaft fielen aber schon das Fest des Gemeinschaftshauses „Langwasser ist bunt“ und der kommende Weihnachtsmarkt im Garten des Gemeinschaftshauses zum Opfer, da sich nicht genügend HelferInnen, trotz Aufrufe über verschiedenen Medien, zur Verfügung gestellt haben. Schade, da gerade die OrganisatorInnen, sprich die Leiterin des Gemeinschaftshauses, sehr für eine Teilnahme des VfL eingesetzt hat. Vielleicht schaffen wir es im Jahr 2026, als einziger Sportverein in Langwasser solche Veranstaltungen mit genügend Helfern auszurichten; der Werbeeffect wäre beachtlich!

In diesem Sinne bedanken wir uns bei allen Mitgliedern, Sponsoren, Unterstützern und Freunden des VfL für das Geleistete im ablaufenden Jahr und wünschen allen ein gesundes, erfolgreiches und hoffentlich endlich friedvolles Jahr.

Ingo Ranzenbacher (Vorstandsvorsitzender VfL Nürnberg e.V.)

VfL Nürnberg e.V. trauert um Herbert Dötschel



Herbert Dötschel, der langjährige 1. Vorsitzende und Ehrenvorsitzende des VfL Nürnberg e.V. ist im Alter von 81 Jahren am 17. Juli 2025 verstorben.

19 Jahre, von 1984 bis 2003 stand er an der Spitze des VfL Nürnberg. In dieser Zeit entwickelte Herbert Dötschel den Verein aus Langwasser zu einem der größten Sportvereine in Nürnberg. Er sorgte u. a. dafür, dass der Verein das Sportgelände von der Stadt Nürnberg in den achtziger Jahren übernehmen konnte und somit die Sportflächen erweitert wurden. Des Weiteren baute der VfL unter seiner Ägide eine eigene Gymnastikhalle, wodurch sich das Gelände an der Salzbrunner Straße zum VfL-Sportzentrum entwickelte. Zu dieser Zeit brachte es der VfL auf

eine Mitgliederzahl von über 3000 Sportlerinnen und Sportlern, aktive und passive Mitglieder!

Noch während seiner Zeit als Vorstand des VfL engagierte er sich für den Sportkreis Nürnberg beim BLSV und wurde 2004 stellv. Vorsitzenden, ab 2007 dessen Vorsitzender.

2010 wurde er mit der Verleihung des Bundesverdienstkreuzes am Bande vom Bayer. Staatsministerium geehrt.

Nach seiner Zeit als Vorsitzender des VfL sorgte der frühere Handballer und Volleyball-Fan zusammen mit Diethard Warm u.a. auch als Abteilungsleiter der Volleyballabteilung für einen Höhenflug der Volleyballdamen des VfL. Bis in die 2. Bundesliga schafften es die Damen und darauf konnte Herbert Dötschel und der gesamte VfL stolz sein!

Nach seiner aktiven Funktionärstätigkeit sah man Herbert jeden Sonntag auf dem Fußballplatz, um „seinen“ VfL-Fußballern zuzusehen. Und er war regelmäßig bei diversen Veranstaltungen des Vereins und der Stadt Nürnberg (auch als ehemaliger Stadtrat) und des BLSV zu sehen. Seinen Nachfolgern stand er gerne stets mit Rat und Tat zur Seite.

Der VfL verliert einen seiner größten Söhne, einen Freund, Ratgeber, Visionär und Macher und einen, der auf die Menschen zugehen konnte.

Unsere Gedanken sind bei seiner Familie.

Der VfL wird Herbert Dötschel nicht vergessen.

Die Geschäftsstelle informiert:

Die **Geschäftsstelle** ist geschlossen vom

22. Dezember 2025 bis 2. Januar 2026

Anschließend 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 (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!

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

Vereinbaren Sie gerne einen Gesprächstermin mit uns:

info@vfl-nuernberg.de oder Tel. 0911-890654.

Nur gemeinsam können wir unseren VfL in die Zukunft steuern!

Mitgliedsbeiträge ab 01.01.2025

Hauptverein

Kinder/ Jugendliche/ Azubis/ Studenten	EUR	9,50	(monatlich)	(114,00 jährl.)
Erwachsene	EUR	17,00	(monatlich)	(204,00 jährl.)
Familie	EUR	29,00	(monatlich)	(348,00 jährl.)
Ehepaare oder cheähnliche Gemeinschaft	EUR	27,00	(monatlich)	(324,00 jährl.)
Rentner	EUR	12,00	(monatlich)	(144,00 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		

Sonnenaufgangstraining am Brombachsee

Wer schon einmal den Sonnenaufgang am Brombachsee erlebt hat, weiß um die besondere Stimmung: Stille, das Glitzern des Wassers, der letzte Schimmer des Mondes. Genau diese Atmosphäre nutzte die **Budo-Taijutsu-Abteilung** des VfL Nürnberg am Sonntag, den 10. August, für ein außergewöhnliches Training – das „*hi no de no keiko*“, das **Sonnenaufgangstraining**.

25 Mitglieder trafen sich morgens um **05:15 Uhr** am Strand von Enderndorf. Nach einer kurzen Begrüßungszeremonie und Meditation begann das Training mit dem Jō, einem etwa 1,50 Meter langen Holzstock, der traditionell für Bewegungsformen, Drill und Partnerübungen eingesetzt wird.



Mystisch war der Moment, als im Westen der Vollmond langsam unterging, während im Osten die Sonne über dem See aufstieg – eine Szenerie, die man sonst nur aus Filmen wie Karate Kid oder Cobra Kai kennt.

Doch bei uns ist das keine Kinokulisse, sondern gelebte Realität: intensive Bewegung, konzentrierte Technik, und das alles in einer Gemeinschaft, die Tradition und Freundschaft großschreibt. Nach zweieinhalb Stunden schweißtreibenden, aber erfüllenden Trainings gab es ein gemeinsames

Frühstück am noch einsamen Strand – einige wagten sich sogar ins Wasser.

Gemeinsame Erlebnisse im Land der aufgehenden Sonne

2 Mal pro Jahr fliegt Dino Gheri, der Lehrer des Bujinkan Dojos im VfL, zum intensiven Training nach Japan.

Immer wieder auch begleitet von Mitgliedern der Abteilung Budo Taijutsu. Diesen Herbst war es eine größere Gruppe von insg. 8 VfLern (siehe Bild rechts im Hombu Dojo), die Ende September bis Mitte Oktober zum Training nach Japan flogen.

Dort trainierten wir gemeinsam bei den Japanischen Großmeistern unserer Kunst. Viele neue Impulse sowie das Vertiefen wichtiger Grundlagen und Aspekte des Budo Taijutsu konnten so mitgenommen werden.

Aber auch Ausflüge standen bei noch sommerlichem Wetter auf dem Programm. Neben u. a. dem Hakone Nationalpark, Tosugi („Klein Edo“) und dem Sensoji-Tempel in Asakusa (Bild rechts ein Teil des Tempels mit dem Skytree im Hintergrund) standen auch ein abendlicher Besuch des Tokyo Skytree – dem höchsten freistehenden Turm der Welt (siehe hier ein

Foto des 641 Meter hohen Turms sowie der Blick von der obersten Plattform auf 450 Metern), sowie Naganos sowie der nahegelegenen Ortschaft Togakushi, aus der unsere Haupt-Ryuha stammt, auf dem Programm.

Dort, inmitten der Togakure



Berglandschaft, besuchten wir zwei der drei Haupttempel dieser Gegend inmitten idyllischer Wälder gelegen. 600 Jahre alte Zedernalleen am „Oberen Schrein“, bis zu 800 Jahre alte Zedern am „Mittleren Schrein“,





dazwischen Tempelanlagen usw. Wir besuchten das Ninja-Museum vor Ort in dem viele original Exponate unserer jahrhundertalten Kampfkunst ausgestellt waren, fanden den geheimen Weg durchs „Ninja-Haus“ mit verborgenen Türen und Fallen, und lernten auch etwas über die Geschichte des dortigen Tempels



Das viele Training wurde also immer wieder gewinnbringend durch schöne gemeinsame Ausflüge unterbrochen, bei denen wir uns prima austauschen konnten, in Ryokan übernachteten, in idyllischen, etwas nach „faulen Eiern“ riechenden Onzen in heißem Wasser badeten, und schöne Erlebnisse in Lokalen, Straßen und mit den dortigen Menschen hatten.



Übrigens kamen wir mit dem ÖPNV dort stets prima von A nach B. Im Shinkansen mit knapp 500 km/h Reisegeschwindigkeit von Tokyo nach Nagano (das Bild links stammt aus Nagano) ebenso wie in den Regionalzügen von Kashiwa nach Nodashi, immer pünktlich, sauber und zuverlässig. Ein paar von uns waren zum ersten Mal in Japan – und wie immer waren alle begeistert. Nicht nur vom Land und der Mentalität, natürlich auch

davon, bei den alten Meistern im Bujinkan-Hombu zu trainieren, oder in deren eigenen Dojos.

In diesem Rahmen bestand übrigens unser Lars Gröf den Sakki-Test zum Godan (5. Dan). Ein sensitiver Test über den ich hier schon mal berichtet habe. Dabei sitzt der „Prüfling“ im Dojo, hinter ihm steht der Meister mit einem Shinai (Bambusschwert), und beide konzentrieren sich, bis der Meister plötzlich mit der Absicht zu treffen das Bambusschwert auf des Prüflings Kopf schlägt. Dieser „spürt“ jedoch die Absicht und weicht in genau diesem Moment aus. So lief es auch bei Lars (Bild rechts nach dem Test, den Toshiro Nagato Sensei (77) durchgeführt hat), dem ich an dieser Stelle nochmals herzlich gratuliere.

Liest man die beiden obigen Berichte – beide nur Ausschnitte aus unserem Trainingsbetrieb und unserer gemeinsamen Unternehmungen – erkennt man:

Budo Taijutsu im VfL Nürnberg bedeutet nicht nur effektive Selbstverteidigung, sondern auch das Erleben besonderer Momente, die Körper und Geist gleichermaßen stärken.



Bei uns kann man erleben, wovon andere in Filmen o. Büchern nur verklärt erzählen. Man muss nur kommen und mitmachen 😊

Interessierte sind herzlich willkommen. Training in der VfL-Halle jeden Sonntagvormittag, sowie Dienstag- und Donnerstagabend. Zudem haben wir montags und dienstags auch Kindertraining im Angebot.

Achtung! Im Januar starten wir eine Aktion für Neueinsteiger von 15 – 27 Jahre!

Infos direkt bei Dino Gheri, Abteilungsleiter Bujinkan Budo Taijutsu, unter 0176 800 17 114 oder über die Geschäftsstelle des VfL Nürnberg e. V.

Dino Gheri (Abteilungsleitung)



Taiko – Japanese culture, rhythm and sport



Ein bis zwei Mal pro Woche trifft sich ein knappes Dutzend zum Taiko-Training. Traditionelles Japanisches Trommeln, bei dem man sich nicht nur körperlich auspowern kann, sondern auch innerlich alles rauslässt und entspannt und glücklich nach dem Training heim geht. Mit Rhythmus, Spaß und anstrengendem körperlichem Move werden die großen Trommeln mit Holzschlägern bespielt.

Neben Workshops und gemeinsamen Unternehmungen tritt die Gruppe auch regelmäßig auf, dieses Jahr schon 12 x bei verschiedensten Events (Bild links beim 3. Japanischen Kirschblütenfest Ende April).

Trommeln für Neueinsteiger sind vorhanden, schaut mal vorbei!

Infos bei der Taiko-Leiterin Nadine Gheri unter 0173 56 96 792 oder über die Geschäftsstelle des VfL Nürnberg e. V.

Nadine Gheri

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“			

Letzte Saison Aufstiegsaspirant – diese Saison Abstiegs kandidat!

Bis zur Winterpause spielte die 1. Mannschaft noch um den Aufstieg in der Kreisklasse 4 mit. Zum Start in das neue Jahr kam dann der spielerische Einbruch mit unnötigen Heimmiederlagen und so verpasste die Mannschaft auch noch die Aufstiegsrelegation.

Gleichzeitig mussten wir aus Personalmangel zum Ende der Saison auch noch die 2. Mannschaft aus dem Spielbetrieb nehmen, was die gesamte Lage noch verschlechtert hat.

Der verpasste Aufstieg und der schwache Start in die neue Saison sind sicherlich nicht das, was man sich erhofft hatte. Unser Top-Torschütze Manuel Mutove, der im Sommer in die Landesliga zur DJK Ammerthal gewechselt ist, war für das Team natürlich ein Verlust, aber vielleicht gibt es dadurch auch neue Chancen für jüngere Spieler.

Die 11 Punkte, der Relegationsplatz um den Abstieg und das Torverhältnis von 31:32 in der Vorrunde aus 11 Spielen sind ein Hinweis darauf, dass das Team noch einiges zu tun hat, um den Ligaerhalt zu schaffen. Das Team und auch das Trainerduo haben also für die Rückrunde noch jede Menge Arbeit vor sich, um das rettende Ufer und damit den Klassenerhalt zu erreichen. Mit Disziplin und Einsatz sollte dies gelingen, denn so schlecht spielt die Mannschaft nicht.

Die restlichen Spieler der 2. wurden in der Integrationsmannschaft aufgefangen, die zur neuen Saison als 2. Mannschaft des VfL in der B-Klasse 9 im Spielbetrieb ist. Dort spielt das Team in der Vorrunde mit wechselndem Erfolg.

Es ist zu wünschen, dass beide Mannschaften in der Rückrunde in die Erfolgspur zurückfinden und auch, dass wir zum Saisonstart im Sommer 2026 wieder eine 2. Mannschaft stellen können, denn die ist als Unterbau für die 1. Mannschaft zwingend notwendig.

Willi Windirsch

Fußball ist gesund, da er das Herz-Kreislauf-System stärkt und Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert. Dies kann zur Senkung von Blutdruck und Blutfettwerten beitragen und das Risiko für Herzkrankungen und Diabetes verringern.

Allerdings birgt Fußball auch ein höheres Verletzungsrisiko, weshalb regelmäßiges Aufwärmen, gezieltes Training und eine gute Grundfitness zur Vorbeugung wichtig sind.

Aus: KI (Google)



Ein guter Job ist keine Glücksache!

Einen besseren Job zu finden ist kein Hexenwerk. Zumindest nicht mit uns.

Denn unsere Personalexperten wissen: Ein Job ist dann der richtige, wenn er zu Deinem Leben passt. Deshalb bieten wir neben der Arbeitnehmerüberlassung auch direkte Personalvermittlung an. Schließlich stellt jeder verschiedene Ansprüche an seine Zukunft. Und weil wir das berücksichtigen, sind wir so erfolgreich. Hol Dir jetzt den besseren Job.

© **I. K. Hofmann GmbH**
Niederlassung Nürnberg 1
Glatzer Straße 3
90473 Nürnberg-Langwasser

📞 0911 980770

✉ nuernberg1@hofmann.info

🌐 hofmann.info

Personal
HOFMANN®

Alle Bezeichnungen richten sich an alle Geschlechter

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 “		

Sportkegler: Neue Saison – neue Herausforderung

Und schon sind wir wieder auf verschiedenen Bahnen unterwegs. Diesmal sind wir in der Kreisklasse Nord aktiv. Neben den schon bekannten Spielstätten SKK Sanktanna, SpVgg Nürnberg, Weiherhof und Victoria Fürth spielen wir auch auf neuen Bahnen in Spardorf, Erlangen-Bruck, Höchststadt und Forchheim. Die Saison startete am 18.09.25 mit einem Heimspiel. Nach nunmehr vier Begegnungen stehen wir mit 2:6 Punkten auf dem 7. Tabellenplatz.

Einige gute Ergebnisse: König 493, 534, 501; Laske 501, 496; Bartschick 502.

Am 11.09. fand unser Rückspiel mit den Dynamite's nach unserem System (4x30 Schub) statt. Wir mussten uns mit 2:4 geschlagen geben. Im direkten Vergleich steht's 1:1.

Wiederholungen sind geplant.

Dann werden wir mal weiterhin unser Besten geben, um weitere Spiele für uns zu entscheiden.

Und sonst:

- Den Samstag, 2.07., verbrachten wir vormittags mit der Reinigung und dem Instandsetzen unsere Bahnen. Es ist erstaunlich, wie viel wir in ca. zwei Stunden geschafft haben.

- Am 29.08. trafen wir uns ungezwungen im Garten eines Kegel-Fans um dann tags darauf unser Sommer-Grillfest mit Angehörigen und Freunden auf der Tennisanlage des VfL zu feiern. **Vielen Dank** allen Beteiligten für die Organisation und für die Zurverfügungstellung der Örtlichkeiten von der Tennisabteilung!

Für Interessierte – wir sind montags und donnerstags ab ca. 19 Uhr auf unseren Bahnen im Training/Spiel anzutreffen.

Dynamite's: Sommerpause

Auf Grund der Abmeldung eines anderen Vereins und der daraus entstehenden fehlenden sportlichen Herausforderung wechseln wir zur neuen Saison von der Fürther Privatkegler Punkterunde in die Nürnberger Privatkegler Punkterunde. Da wir dort erst zur neuen Runde beitreten können, welche Anfang 2026 beginnt, haben wir dieses Jahr eine relativ lange „Sommerpause“. ☺

Am 11.09.25 trugen wir unseren Rückkampf/Freundschaftsspiel gegen die Sportkegler vom VfL Nbg. in deren System (4x 30 Schub) aus. Dies konnten wir mit 4:2 Punkten und 1929 vs. 1918 Holz für uns entscheiden und somit die Niederlage im Hinspiel wettmachen. ☺

Unser **Uwe Wagner** durfte zudem am 4.10.25 bei der **Deutschen Meisterschaft in Weinheim** im Einzel antreten. Er erreichte dort Platz 11. Wir sind jedenfalls stolz, bereits das 2. Mal in Folge mit einem unserer Kegler bei der Deutschen Meisterschaft vertreten gewesen zu sein.

Am 19.10.2025 steht noch unser Bayerpokalhalbfinale gegen SKG Grün Weiß Hohenberg auf den heimischen Kegelbahnen an. Dies möchten wir natürlich für uns entscheiden und ins Endspiel einziehen. Dies wäre unsere erste Finalteilnahme in diesem Wettbewerb in unserer Vereinshistorie.

Wenn unser Beitrag nun Interesse am Kegeln geweckt hat, könnt Ihr euch gerne bei uns melden. Für ein Probetraining und neue Kegler:innen sind wir jederzeit offen und würden uns sehr freuen.

Persönlich anzutreffen sind wir jeden Freitag ab ca. 19:00 Uhr auf den heimischen Kegelbahnen. Unsere Heimspiele finden ebenso freitags statt.

Des Weiteren sind wir per Mail Dynamites-Schwabach@gmx.de erreichbar. Einblicke über unseren Verein gibt es zudem unter <https://kegelklub-dynamites-schwabach.jimdofree.com>.



Mit sportlichem Gruß

Dieter Oehme/Daniel Kaufmann



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		

„Guardian-Girls“ – 2025 beim VfL Nürnberg e.V.



Intensiv wurden die unterschiedlichen Aspekte der Selbstbehauptung in der Praxis trainiert

Es waren intensive und zugleich erkenntnisreiche Tage gewesen, die die Teilnehmerinnen der zweiten Ausbildung zur zertifizierten "Guardian Girls Trainerin des DKV" in Nürnberg erlebt hatten.

Unter der Leitung von Ulrike Maaß, die als "Guardian Girls Instructor" der **World Karate Federation** für die Ausbildungsinhalte hierzulande verantwortlich ist, war das gesamte Spektrum der "Selbstbehauptung und Selbstermächtigung" in der Theorie erörtert und in der Praxis umgesetzt worden.

Erich Bilska, beim Bayerischen Karate Bund Vizepräsident für das Ressort "Breitensport" zuständig, hatte es sich nicht nehmen lassen, in Anwesenheit von Lehrgangs-Leiterin Ulrike Maaß (rechts) den Teilnehmerinnen die Zertifikate auszuhändigen.



(Bilder: Brigitte Kraußner)

"Ich bin nicht hilflos, ich kann etwas tun"

Wir alle haben viel Erfahrung im Karate, viele von uns sind selbst Trainerinnen oder engagieren sich in der Vereinsarbeit. Jedoch waren die Voraussetzungen im Hinblick auf das Thema "Selbstverteidigung" sehr unterschiedlich: einige hatten so gut wie keine Berührungs-Punkte gehabt, andere wiederum hatten erste Erfahrungen gemacht – und ich selbst habe die komplette SV-Lehrer-Ausbildung des DKV absolviert.

Schon die erste Übung hatte gezeigt, dass dieser Lehrgang anders ist: Ulrike Maaß brachte ein Wollknäuel mit. Zuerst haben wir uns gefragt, was das wohl soll – am Ende waren wir überzeugt: eine spielerische, aber wirkungsvolle Methode, um schnell Vertrauen und Team-Geist aufzubauen. Genau das ist für viele Frauen in Kursen entscheidend: Nur wenn wir uns sicher und gesehen fühlen, können wir lernen.

Die ersten Tage waren eine Mischung aus Theorie und Praxis. Themen wie "Gewalt", "Selbstachtung", "Konflikt-Typen" oder "typische frauenspezifische Eigenschaften" gaben uns eine gute Basis. Richtig spannend wurde es dann im Dojo: Stopp sagen, Blickkontakt halten, Schutzhaltungen einnehmen. Für uns Karateka ist das selbstverständlich. Aber Ulrike Maaß hat deutlich gemacht, wie groß die Hürde für Anfängerinnen sein kann – und wie wichtig es ist, sie da mitzunehmen.

Es folgten Reaktions-Übungen mit Schwimm-Nudeln, Befreiungen aus Handgelenks-Griffen und Würge-Angriffen, später Szenarien wie bedrängt werden in der U-Bahn oder an die Wand gedrückt zu werden. Besonders eindrücklich war das Training in Bodenlage – für viele ein Angst-Szenario. Aber genau da hat jede von uns erlebt: "Ich bin nicht hilflos, ich kann etwas tun." Eine Teilnehmerin sagte danach: "Ich finde Bodenlage-Training super!" Und das von jemandem, der anfangs sehr skeptisch gewesen war.

Feedback

In den Feedback-Runden wurde spürbar, wie viel jede einzelne Frau aus dem Lehrgang mitgenommen hat. Einige sagten:

- *"Ich habe zum ersten Mal wirklich meine Stärken ausgesprochen"*
- *"Ich habe gespürt, dass ich zum Team gehöre – ohne Angst, mich zu blamieren"*
- *"Ich habe in mir eine Stärke entdeckt, die ich vorher nicht kannte"*

Für mich war das sehr beeindruckend. Ich bin schon lange im Karate und in der Selbstverteidigung aktiv – aber zu sehen, wie sehr auch erfahrene Trainerinnen durch dieses Programm wachsen, hat mich noch mal mehr davon überzeugt, wie wichtig das "von Frauen für Frauen" ist.

Ich habe viele neue Impulse mitgenommen, wie ich beispielsweise meine eigenen Kurse optimieren kann. Und ich bin überzeugt: Mit den "Guardian Girls" können wir Frauen erreichen, die sonst nie den Schritt in eine SV-Stunde oder gar ins Dojo wagen würden.



Euch allen

„Schöne Feiertage!“

E. Bilska

Koronarabteilung

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

Weihnachtsfeier der Herzsportabteilung am 13.12.2025



Liebe Sportkameradinnen und Sportkameraden,

in diesem Jahr findet unsere **Weihnachtsfeier** in der Gaststätte „**Zum Blauen Stern**“ in Fischbach statt.

Datum: 13.12.2025

Beginn: 17:00 Uhr

Ort: Speisegaststätte „Zum Blauen Stern“, Fischbacher Hauptstr. 160, 90475 Nürnberg

Wir freuen uns, wenn Ihr zahlreich erscheint.

Natürlich sind auch Ehegatten/-innen oder Partner/-innen sowie Bekannte herzlich willkommen.

Einladung zur Jahreshauptversammlung der Koronarabteilung

**Samstag, 07. Februar 2026, 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, 31.01.2026 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.

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,

das Leichtathletikjahr 2025 kann wettkampfmäßig abgeschlossen werden - unsere Leichtathleten haben tatsächlich keine Wettkämpfe mehr, an denen teilgenommen wird und wenn man ehrlich ist, wir waren doch wieder etwas erfolgreich und so langsam, aber sicher, vergisst man die schreckliche Coronazeit.

Die Trainingseinheiten, aber auch die Wettkämpfe, können wieder ganz normal abgewickelt werden und man könnte der Meinung sein, es gibt sogar mehr Leichtathleten als vor der grausamen Coronazeit. Tatsächlich hat der Bayerische Leichtathletikverband 15 % mehr Mitglieder als vor 2019 und das sind dann doch tolle Zahlen.

Wettkämpfe – was kommt ...

Um noch einmal auf Wettkämpfe zu kommen – in 2025 gibt es noch einen Wettkampf, nämlich den Sprintcup am 07.12.2025, in der Sporthalle des LAC Quelle Fürth, was eigentlich schon wieder als Vorbereitungswettkampf auf die Saison 2026 zu sehen ist.

Im Januar 2026 fängt es dann gleich wieder an mit den Nordbayerischen Hallenmeisterschaften 2026 Teil I, Teil II und Teil III (10.01.2026, 11.01.2026 und 17.01.2026).

Schokoladensportfest 2025

Am Donnerstag, den 17.07.2025, führten wir zum 4. Mal wieder unser kultiges Schokoladensportfest durch – teilgenommen haben die Altersklassen 5 – 15 und wir konnten fast 50 Sportler und Sportlerinnen am Sportplatz begrüßen, die allesamt 30m/50m/75m/100m, Weitsprung, Ballweitwurf und den 800m-Lauf absolvierten, um die Teilnehmerurkunde, eine Schokolade und eine Freigetränk zu erhalten und das Sportabzeichen zu erwerben.

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

Ein großes Dankeschön an Jochen Wilke und an sein Sportabzeichenteam, die wie in den letzten Jahren auch, als Kampfrichter tätig waren.

Ein Dankeschön an Michael Aronica und Jürgen Bodach, die alle jungen SportlerInnen auf diesen Wettkampf vorbereiteten.

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

Trainingszeiten unserer Leichtathleten ab Oktober 2025 – März 2026

<u>Gruppen</u>	<u>Zeit und Ort</u>	<u>Trainer</u>
<u>Unsere ganz Jungen</u> (5 – 10/11 Jahre)	Dienstag/ Donnerstag, 16.30 – 17.45 Uhr Astrid-Lindgren-GS, Salzbrunner Str. 61	Michael Aronica Harald Galster
<u>Unsere Jugendlichen</u> (11 – 16 Jahre)	Dienstag/ Donnerstag, 17.30 – 19.30 Uhr Astrid-Lindgren-GS, Salzbrunner Str. 61	Jürgen Bodach Thorsten Hopp
	Je nach Trainingsplan gibt es auch an diversen Mittwochtagen ein Training von 17.30 – 18.30 Uh	
<u>Unsere Junioren</u> (19 – 30 Jahre)	Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr Georg-Ledebour-Schule Donnerstag, 18.00 – 19.30 Uhr Astrid-Lindgren-Schule s.o.	Dominik Günther Marc Jurgeleit Markus Zaiat
	+ Individuelle Trainingszeiten in Absprache mit dem Trainerteam (z.B. Montag – Absprache per WhatsApp)	
<u>Unsere Senioren</u> (<u>Ü50</u>)	Dienstag, 18.00 – 19.45 Uhr (Gymnastik und Faustball) Astrid-Lindgren-GS, Salzbrunner Str. 61	Michael Aronica

Die Erwachsenen-Weihnachtsfeier 2025, verbunden mit der Leichtathletik-Jahreshauptversammlung: 19.12.2025

Am **19.12.2025** findet die vorgenannte Erwachsenenweihnachtsfeier, verbunden mit der **LA-Jahreshauptversammlung** und der **Übergabe der Sportabzeichen**, statt.

Dieses Mal finden wieder die allzweijährlichen Abteilungsleiterwahlen statt mit einer Besonderheit – ich werde nur noch für ein Jahr kandidieren und dann soll ein neues Team eventuell die Abteilungsleitung übernehmen.

Beginn wie immer:

18.00 Uhr / Sportgaststätte Chen, Salzbrunner Str. 38, Nürnberg orga by, Michael Aronica, Willi Scherpe und Jürgen Bodach.

Trainingslager 2026 am Gardasee in Italien

Es darf wieder starten: In der Zeit von 28.03.2026 – 04.04.2026 fahren die Jugendlichen des VfL Nürnberg in das legendäre Trainingslager an den Gardasee und zum 3. Mal in die neue Location direkt in Desenzano, ca. 300m vom Sportplatz und vom Stadion entfernt.

Diese Gruppe wird in diesem Jahr wahrscheinlich begleitet von den Trainern Jürgen Bodach, Michael Aronica, Harald Galster und Thorsten Hopp.

So das wars schon wieder.

Im Namen der Leichtathletikvorstandschaft wünsche ich allen ein schönes Weihnachtsfest, ein gesundes neues Jahr 2026 und vor allem „bleibt gesund“!

Wir freuen uns auf eine neue erfolgreiche Saison 2026.

Euer Jürgen Bodach, Abteilungsleitung



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

Schwimmabteilung

	Abteilungsleitung:	Isabell Alex	i.alex_vfl-nuernberg@web.de
	Schwimmwart nach DSV	Norbert Koch	
	Breitensport/ Kurse:	Elke Ertel	ee.ertel@web.de
	Kasse:	Sandra Schrotz	
	Schriftführer:	Klaus-Peter Dittmer	
	Info:	VfL Geschäftsstelle	info@vfl-nuernberg.de (0911) 89 06 54
	www.vfl-nuernberg.de/schwimmen.de		

Liebe Sportfreunde,

dieses Mal dürfen wir über Freiwasserwettkämpfe **der Masters** berichten:

Langstreckenschwimmen München am 14.06.2025

333 Teilnehmer starteten über die 4 km auf der Ruderregattastrecke in Oberschleissheim.

Vom VfL waren dabei:

Tom Drescher, 2. Platz in der Gesamtwertung in einer sensationellen Zeit von 54 Minuten
Sandra Schrotz, 6. Platz in der AK W50 in einer Zeit von 1:17 Stunden

Brombachseeschwimmen am 29.06.2025

Bereits zum 20. Mal fand das Langstreckenschwimmen in der Badebucht Ramsberg statt.

Mit am Start vom VfL über die 2 km Strecke war Sandra Schrotz. Sie belegte den 36. Platz in der Gesamtwertung in einer Zeit von 39 Minuten.



Am Start in der Badebucht...



...und an der Wendeboje im See

Isabell Alex (Abteilungsleitung)

Ski * Wandern * Fitness

	Abteilungsleiter:	Daniel Feest	0177-2752909 feest@web.de
	Stellvertreter:	Dietmar Pissors	pissors@yahoo.com
	Kassenwart:	Uwe Kleineidam	(0157 85201881) uwekleineidam@gmx.de
	www.vfl-nuernberg.de/Ski-Wandern-Fitness		

Liebe „Wintersport“-Freunde!

Das Wintertraining läuft! / Achtung, der 2. Kurs beginnt im Januar!

"Strong & Fit" - Power-WINTERSPORT-Training



Beginn:	1. Oktober 2025, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort:	Georg-Ledebour-Schule/ 2-fach TH
ÜLin:	Renate Kavuzza
Kurs 1:	(Okt.–Dez. 25): 50,00 € (incl. Sportvers.)
Kurs 2:	(Jan.- März 26): 50,00 € (incl. Sportvers.)
	Beide Kurse: 90,00 €
Anmeldung:	Geschäftsstelle für Nichtmitglieder VfL-Mitglieder frei!

Ganzkörpertraining: Beweglichkeit – Kraft – Ausdauer – Gleichgewicht – Koordination!

Egal ob JUNG oder ALT, ER oder SIE. jeder ist willkommen!

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich begeistern!

Sie brauchen nur einfache Sportkleidung.

Weihnachtsfeier und Abteilungsversammlung am 11.12.2025

Gerne laden wir die Abteilungsmitglieder und Freunde der Abteilung zu unserer alljährigen Weihnachtsfeier und wie üblich gleichzeitigen Abteilungsversammlung am

Donnerstag 11.12.2025, 18.00 Uhr,

im Nebenzimmer der Sportgaststätte, Salzbrunner Str. 38

ein, um das Jahr gemeinsam ausklingen zu lassen und uns auf den kommenden Winter einzustimmen.

Zur besseren Planung bitte wir um Anmeldung bei Uwe (uwekleineidam@gmx.de) oder Daniel (feest@web.de)."

Skiwochenende des VfL Nürnberg e.V. ins Salzburger Land 12.-14.12.2025

Leistungen:

2 Übernachtungen (1x Ü/F und 1x Ü/HP)
im Hotel Stegerbräu (www.stegerbraeu.at)
Skipass Sa&So Obertauern und/oder Zauchensee

Abfahrt: 12.12.2025 17:00 Uhr P&R Langwasser Süd

Rückfahrt: 14.12.2025 ~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, 0160-4426613

Anzahlung: 50 € an Uwe Kleineidam, IBAN: DE03 7635 0000 0000 9783 83

Restzahlung bis 21.11.2025

Preise:

Erwachsene 330€, 360€ Nichtmitglieder

Kinder bis 5 Jahre 100€, Nichtmitglieder 120€

Kinder 6-10 Jahre 170€, Nichtmitglieder 190€

Jugendliche 11-14 Jahre 180€, Nichtmitglieder 200€

Jugendliche 15-18 Jahre 230€, Nichtmitglieder 250€

Skitrainings (Durchführung nur bei ausreichender Nachfrage):

Sa u. So. ca 2,5h 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

Wie immer: Nur noch über Warteliste zu buchen..

Heimatnahe Skikurse für Kinder und Jugendliche in Nordbayern

Wir planen auch für den kommenden Winter wieder Skikurse in Mehlmeisel am Klausenlift.

Ca. 1 Autostunde von Nürnberg entfernt, finden wir bei ausreichender Schneelage ideale Bedingungen zum Lernen und Fortentwickeln der skifahrerischen Fähigkeiten des Nachwuchses.

Das Wochenende steht noch nicht fest. Wir informieren entsprechend zeitnah auf der Homepage. Auf



Grund von Skilehrermangel stehen leider nur begrenzt Plätze zur Verfügung.

Wer Lust und Zeit hat, uns im Skilehrteam (mit oder ohne Lizenz) zu unterstützen, gerne bei Daniel (feest@web.de) melden.

Wie man sehen kann, auch im letzten Jahr machte es allen viel Spaß!

Frohe Weihnachten und alles Gute für 2026



Daniel

Rückblick

Herbstwanderung „Von Henfenfeld über Engelthal nach Hersbruck“



verdiente kleine Pause im GH Weißes Lamm.

Typisches Herbstwetter begleitete uns auf unserer Natur-, Kultur- und Genusswanderung. Beginnend mit einem Besuch der Kirche in Henfenfeld (wunderschöne Glasfenster), wanderten wir dann durch eingefärbte Buchenwälder, weiter die Hügel hinauf und hinab, ließen uns von der Kultur im Nonnenkloster Engelthal beeindrucken und genossen eine



Einfach ein schöner Tag mit Freunden!

I. Dietz

Tauchen und Unterwasser-Rugbyabteilung

	Abteilungsleiter:	Gernod Fushöller	0173-9 93 10 67 gernod.fusshoeller@gmx.de
	Stellvertreter:	Peter Gebhardt	0170-8135875 peter.gebhardtpg@gmail.com
	www.vfl-nuernberg.de/tauchen		
	Trainingszeiten im Südbad: Montag: 20.30–21.45 Uhr / Donnerstag: 20.00–21.30 Uhr		

Bodenseecup 2025 – Ein Wochenende voller Höhen und Tiefen

Am **12. und 13. Juli 2025** nahm das Unterwasserrugby-Team der **MAN-Spielgemeinschaft** (Maschinenwerke Augsburg Nürnberg) am diesjährigen **Bodenseecup** teil. Das Turnier fand bei strahlendem Sonnenschein und 25 Grad im schönen Strandbad Eriskirch statt und bot Mannschaften aus Deutschland, Italien, der Schweiz und Luxemburg die Gelegenheit, sich im Wasser zu messen.



Für das **MAN-Team** begann das Wochenende allerdings holprig. In der Gruppenphase mussten wir uns am Samstag in **vier Spielen geschlagen geben**. Viele unserer Gegner waren bereits gut eingespielt, während wir als gemischtes Team aus Augsburg und Nürnberg erst noch zusammenfinden mussten. Das Ergebnis war der **letzte Platz in Gruppe B**.

Bei Burgern und kühlen Getränken konnten wir den Abend auf dem Zeltplatz direkt am Bodensee wunderbar ausklingen lassen.

Der Sonntag startete vielversprechender. Gegen das Team aus **Rugby Subacqueo Firenze** aus Florenz gelang uns der **erste Sieg des Turniers** mit einem **knappen 1:0-Erfolg**. Im darauffolgenden Spiel um **Platz 7** gegen den SSC Karlsruhe wurde es dann richtig spannend. Nach einem intensiven und fairen Spiel stand es bei Abpfiff **1:1** – also ging es ins **Strafwurfwerfen**.

Beim Strafwurf hat der Angreifer 45 Sekunden Zeit, den Ball im gegnerischen Korb zu versenken. Der Torwart verteidigt den Korb und versucht, den Ball an die Wasseroberfläche zu befördern.

Der erste Strafwurf wurde wegen eines Fouls wiederholt. Danach bewiesen wir Nervenstärke: **Zwei Treffer** sicherten uns den Sieg und damit den **7. Platz** im Turnier.

Das große Finale des Turniers bestritten der **USZ Zürich** und der **TC Heilbronn**. In einem intensiven Spiel setzte sich **Heilbronn deutlich mit 3:0 durch** und gewann den Bodenseecup 2025.



Wir bedanken uns bei den Veranstaltern für die tolle Organisation und freuen uns schon auf die nächsten Turniere – mit neuen Erfahrungen im Gepäck und noch mehr Motivation für die kommende Saison!

Eure Selina von den Nürnberg Under Dogs

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,

die Sommersaison 2025 ist beendet und die Tennisabteilung des VfL kann mit Stolz auf zahlreiche sportliche Erfolge und schöne Momente zurückblicken. Unsere Mannschaften haben auch in diesem Jahr mit großem Einsatz, Teamgeist und Leidenschaft überzeugt.

Die **Herren 30** sicherten sich mit einem kämpferisch starken Saisonverlauf den **Klassenerhalt in der Landesliga 1**. Auch die **Herren 00** behaupteten sich souverän in der **Nordliga 2**.

Neben den bekannten **Medenspielen** nimmt der VfL seit dieser Saison auch an einem neuen Format des Bayerischen Tennisverbands teil: der sogenannten **„After Work“-Liga**. Hier wird unter der Woche ab 18 Uhr im Doppel- und Einzelmodus gespielt – jeweils in Kurzsätzen bis vier Spiele mit Tiebreak im dritten Satz. Gespielt wird im Hin- und Rückspielmodus, was zusätzliche Spannung garantiert.

Unser VfL-Team ist in seiner Gruppe derzeit **ungeschlagen auf Platz eins** – ein beeindruckender Erfolg, der zeigt, wie aktiv und engagiert unsere Spieler auch außerhalb der klassischen Wettkampfformate sind.

Besonders hervorzuheben ist in diesem Jahr **Justin Engel**, ein echter „Langwasserianer“ und aktives Mitglied unserer Tennisabteilung. Justin feierte im September, kurz vor seinem 18. Geburtstag, sein **Debüt im Davis Cup** – und gewann sein erstes Spiel! Wir gratulieren ihm herzlich zu diesem herausragenden Erfolg und wünschen ihm auf seinem weiteren Weg auf der Profitour alles Gute!.

Mit dem neuen Konzept der **„Tennis Academy“** fördert unser Trainer **Daniel Mandry** gezielt junge Talente, die Justin nacheifern. Daniel hat das **Kinder- und Jugendtraining** in diesem Jahr stark ausgebaut: Neue Kurse, volle Trainingsgruppen und große Begeisterung bei den Kids sind das Ergebnis.

Für die kommende Wintersaison plant Daniel mit seinem Trainerteam zudem, **an Schulen in der Umgebung** zu gehen, um noch mehr Kinder für den Tennissport zu begeistern. Und die engagierte Arbeit trägt bereits die ersten Früchte – im Sommer 2026 startet eine Kindermannschaft in den Mannschaftswettkampf. Eine tolle Entwicklung, die zeigt: Die Zukunft des Tennis im VfL ist gesichert!

Nach langer Zeit konnte – dank des engagierten Einsatzes von **Daniel Mandry** und **Marco Hahn**, dem Mannschaftsführer der Herren 30 – endlich wieder eine **Damen-00-Mannschaft** ins Leben gerufen werden. Diese Entwicklung freut uns ganz besonders! Die neuen Spielerinnen sind mit großem Elan und viel Teamgeist dabei und können es kaum erwarten, im kommenden Sommer erstmals in den **Mannschaftswettbewerb** zu starten.

Für alle, die in der tennisfreien Zeit etwas schmökern möchten, hier ein kleiner Ausflug in die Geschichte und Regeln unseres Sports:

Die Ursprünge des Tennis liegen im französischen „**jeu de paume**“ des 11. Jahrhunderts, bei dem der Ball noch mit der Hand geschlagen wurde. Im 19. Jahrhundert entwickelte sich daraus das moderne **Rasentennis** in England – und 1913 gründeten zwölf Nationen in Paris die **International Lawn Tennis Federation (ILTF)**, den Vorläufer des heutigen Weltverbands ITF.



Gezählt wird im Tennis übrigens auf ganz eigene Weise: 15, 30, 40 – Spiel.

© Wikipedia/gemeinfrei

Der Begriff „**love**“ für null Punkte stammt vermutlich vom französischen Wort *l'œuf* (Ei), das an die Form der Null erinnert. Ein Satz besteht aus mindestens sechs Spielen; meist werden zwei Gewinnsätze gespielt – außer bei den Herren im Grand Slam, wo drei Gewinnsätze erforderlich sind.

Unsere Tennisschule unter der Leitung von Daniel Mandry setzt ihre Arbeit auch im Winter fort und bietet Kurse für Einsteiger (Fast-Learn-Kurse), Kurse für Kinder und natürlich auch individuelles Training und Gruppentraining an.

Bei Fragen zu den jeweiligen Trainingsangeboten, wendet euch an unseren Trainer Daniel.

Daniel Mandry / Tel.: 015202862521 / E-Mail: vfl.tennis@web.de

Nach einer erfolgreichen Sommersaison blicken wir mit Vorfreude auf die bevorstehende Wintersaison. Mit motivierten Spielern, engagierten Trainern und einer wachsenden Jugendabteilung ist der VfL Tennis bestens aufgestellt, um auch 2026 an die positiven Entwicklungen anzuknüpfen.

Allen Spielerinnen und Spielern, Eltern, Unterstützern und Helfern sagen wir herzlichen Dank für ihren Einsatz und wünschen eine sportlich aktive und gesunde Winterzeit!

Manfred Christlieb, Vitali Selinger

D A N K E !

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

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

Donnerstag, 05. Februar 2026, 19.30 Uhr,
Sportgaststätte, 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

Kann man mit „70“ noch einen straffen Körper bekommen?

Krafttraining, proteinreiche Ernährung und ausreichende Erholung sind entscheidend für den Muskelaufbau im Alter.

Kann man ab 70 noch Muskeln aufbauen? Ja, auch ab 70 ist Muskelaufbau möglich, insbesondere durch regelmäßiges Krafttraining und eine angemessene Ernährung.

Was bringen 15 Min. Gymnastik am Tag?

Studien haben bewiesen, dass bereits 15 Minuten pro Tag ausreichen, um die Lebensdauer zu verlängern. Diese kurze, intensive Aktivität steigert die Herzgesundheit, fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem.

Quelle: KI im Internet

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

Neues vom Volleyball

Bei Redaktionsschluss können wir diesmal keinen Winterschlaf der Beachplätze vermelden, diese gemeinsame Aktion der Volleyball-Abteilung mit dem Beachwart Viktor Birk passiert 2025 dann später.

Der Beachsommer war ja wettertechnisch oft nicht so prickelnd, sodass manches Training am Longwater-Beach ins Wasser gefallen ist. Unser Freizeit-Team 2 hat dem Wetter getrotzt und an

Turnieren sehr erfolgreich teilgenommen. Sowohl in der Halle als auch im Sand auf der Fürther Freiheit konnte das Team überzeugen und einige Turniersiege einfahren, hier gibt es einige Bilder dazu.





Wir gratulieren herzlich unserem Freizeit -Mixed Team.

Danke vielmals auch an den sehr engagierten **Jugendtrainer Andrii** für 1 Jahr lang tolle Trainingsarbeit für alle Volleyball -Jugendliche.

Frohe Weihnachten und einen guten Start in das Jahr 2026



PS: Alle unsere Trainingszeiten bei allen Teams sind sehr gut besucht momentan, bei Bedarf aber trotzdem einfach melden.

Bei Interesse gerne eine Email an: markus.reichler@freenet.de

Hausmittel in der Erkältungszeit

Die Nase ist verstopft, der Hals kratzt, der Kopf fühlt sich an wie Watte – wer sich eine Erkältung eingefangen hat, will sich möglichst schnell wieder besser fühlen. Dabei muss nicht immer zu Medikamenten gegriffen werden – die guten alten Hausmittel sind seit langer Zeit bewährte Maßnahmen, um Symptome zu lindern und die Heilung zu fördern.

Der Volksmund sagt, eine Erkältung dauert mit Behandlung sieben Tage – und ohne eine Woche. Das stimmt nicht ganz: Es gibt bewährte Hausmittel, die Symptome wie verstopfte Nasen und Halsschmerzen wirksam lindern und die Heilung unterstützen. Sie helfen oft genauso gut wie Mittel aus der Apotheke und kommen dabei ganz ohne Nebenwirkungen aus. Von der klassischen Hühnersuppe, über Tees und Bäder: Hier kommen unsere Tipps für die Erkältungszeit.



FOTO: AFRICA STUDIO/STOCK.ADOBE.COM

Oberstes Gebot: Ruhe und Schonung

Ein Medikament, das Schnupfen und Co. heilt, gibt es nicht. Denn für grippale Infekte sind Viren verantwortlich – und die sind so vielfältig, dass sie mit Medikamenten nicht oder nur schwer bekämpft werden können. Mit Medikamenten können bei einer Erkältung immer nur Symptome gelindert werden – und das schaffen Hausmittel oft genauso gut. In der Regel bezwingt der Körper eines gesunden Menschen die Viren-Attacke innerhalb weniger Tage von selbst. Was er dafür vor allem braucht, ist Ruhe, Wärme und viel Schlaf. Vermeiden Sie Stress und starke körperliche Anstrengung – so kann der Körper sich ganz auf die Virenbekämpfung konzentrieren. Unsere Hausmittel-Tipps sowie eine vollwertige, vitaminreiche Ernährung und vor allem viel trinken tragen dazu bei, dass wir uns schnell wieder besser fühlen.

Hausmittel bei Erkältungen

- **Kräutertee:** Holunder- und Lindenblütentee werden traditionell bei Fieber sowie als schweiß-treibende Mittel eingesetzt. Salbei lindert Hustenreiz und Halsschmerzen, Thymian wirkt schleimlösend, Kamille beruhigend und entzündungslindernd, Pfefferminze befreit die Atemwege. Frisch aufgegossener Ingwer (mit Zitrone und Honig) wärmt von innen und wirkt entzündungshemmend. Viel trinken ist generell wichtig, um die Schleimhäute ausreichend zu befeuchten: Zweieinhalb bis drei Liter pro Tag sollten es sein.
- **Hühnersuppe:** Wärmt, tut gut, liefert Energie und soll sogar anti-entzündlich wirken – Hühnersuppe ist der Ernährungsklassiker, wenn es uns richtig erwischt hat.
- **Honig:** Honig besitzt eine antibakterielle Wirkung und wirkt beruhigend auf Hals und Rachen. Das macht ihn zum hervorragenden

Erkältungsmittel bei Husten und Halsschmerzen. In den Kräuter- oder Ingwertee gerührt, wirkt er besonders wohltuend. Wer unter einem Reizhusten ohne Schleimbildung leidet, kann auch warme Honigmilch trinken.

- **Gesichts-Dampfbad:** Befeuchtet gereizte Schleimhäute und befreit verstopfte Nasen: eine Dampfinhalation geht ganz einfach. Wenn Sie kein Inhalationsgerät haben, tut es auch ein Topf mit heißem, nicht kochendem Wasser und ein Handtuch über den Kopf. Dann etwa zehn Minuten langsam tief ein- und ausatmen. Kamille, Salbei, einige Tropfen Eukalyptusöl oder einfach nur etwas Kochsalz sind als Zusatz geeignet.
- **Nasendusche:** Zugegeben, das Prozedere ist etwas gewöhnungsbedürftig – doch die Nasendusche mit einer Salzlösung gilt als Geheimtipp bei der Vorbeugung und Therapie von Atemwegserkrankungen. Sie befreit verschleimte Atemwege, unterstützt die Selbstreinigungsfunktion der Nasenschleimhaut und hält sie feucht.
- **Erkältungsbad:** Ein Erkältungsbad ist vor allem bei ersten Anzeichen einer Erkältung empfehlenswert. Danach sollte man sich Schlaf oder zumindest Ruhe gönnen. Ist der grippale Infekt erst da, schwächt ein heißes Bad den Körper eher noch zusätzlich.
- **Weitere wirksame Hausmittel** sind Quark-Halswickel gegen Halsschmerzen, Zwiebel- oder Rettichsaft gegen Husten, Wadenwickel bei Fieber und Pfefferminzöl bei Kopfschmerzen.

Keine banale Erkältung? Wenn Beschwerden wie Fieber, Husten oder Schmerzen länger andauern oder besonders ausgeprägt sind, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Er wird überprüfen, ob es sich beispielsweise um eine bakterielle Superinfektion oder eine Grippe handelt und notwendige Behandlungsschritte einleiten.

VfL Nürnberg e.V.
Salzbrunner Straße 38
90473 Nürnberg

Sportgaststätte VfL Nürnberg e.V.



Herzlich Willkommen!

Wir bieten
tägl. frisch zubereitete
fränkische und asiatische
Köstlichkeiten

Öffnungszeiten:

Di. – Fr.: 11.30 – 14.30 Uhr
und
17.00 – 23.00 Uhr
Sa./So./Feiertag: 10.00 – 22.00 Uhr
Montag Ruhetag!

Sie planen eine Feier, bei uns finden Sie den passenden Rahmen:

- 2 Nebenräume für je 30 Personen
- 1 Nebenraum für bis zu 60 Personen
- 2 Biergärten

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 / E-Mail: guangfenchen@googlemail.com

**Redaktionsschluss für Heft 1.2026 „März“ ist der
1. Februar 2026**