

VEREINS- KURIER

20/21





**Wir
fördern
die Region!**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.



Als genossenschaftliche Volksbank Hohenzollern-Balingen fühlen wir uns mit der Region, den Menschen und Institutionen eng verbunden. Deshalb setzen wir uns auch für die Menschen vor Ort ein und sehen uns als Förderer von sozialen, kulturellen und sportlichen Projekten.

Vorwort

„Mehr als Sport“ ist eine aktuelle Vereinskampagne der Sportverbände. Dabei soll die Leistung der Sportvereine für den Einzelnen und für die Gesellschaft sichtbar gemacht werden. Manchmal frage ich mich auch: Wird die Leistung der Sportvereine und speziell die Leistung von unserem VfL entsprechend wahrgenommen und geschätzt?

Woche für Woche bringen wir über 500 Menschen in Bewegung – getragen von vielen engagierten Ehrenamtlichen. Ihr Einsatz für den Verein und die Gesellschaft ist von sehr hoher Bedeutung und eigentlich unverzichtbar, oft wird es so aber nicht erkannt. Der Verein darf nicht als Dienstleister verstanden werden. Möglicherweise spielt die gute Arbeit im Verein dabei eine Rolle. Denn wenn etwas gut läuft, verliert es oft den Wert des Besonderen und läuft Gefahr, als selbstverständlich betrachtet zu werden. Dabei ist es nie selbstverständlich, wenn Menschen sich für andere engagieren und dabei noch den Wert auf Gemeinschaft, Zusammenhalt, Verantwortung und Tatkraft legen.

Gerade in den letzten Monaten, während der Kontaktbeschränkungen aufgrund der Coronapandemie, wurde deutlich, wie schmerzlich doch die Vereinsangebote vermisst wurden. Nicht nur der Spaß beim gemeinsamen Sport treiben, sondern auch die persönlichen Kontakte fehlten, die Gespräche, ein Lächeln.

Doch als vermeintlich alles ruhte, haben unsere Ehrenamtlichen mit Herzblut unermüdlich eine tolle Arbeit geleistet. Mit kreativen Ideen und großem Engagement haben sie den Kontakt zu den Sporttreibenden aufrechterhalten und wo es ging, sie zum Mitmachen animiert. Viele Sportler erhielten von ihren Trainern individuelle Trainingspläne. Auf unserer Homepage wurden verschiedene Übungsangebote, darunter auch Videos, eingestellt und zum Mitmachen eingeladen. Der sportliche Wettbewerb kam ebenfalls nicht zu kurz. Vergleichswettkämpfe, sogar mit anderen Vereinen, wurden mit Hilfe der sozialen Netzwerke ausgetragen. Darüber hinaus beteiligen wir uns aktiv an der Aktion „Wir halten zu-

sammen“. Dort übernehmen Freiwillige Hilfs- und Lieferdienste für Menschen, die Unterstützung brauchen.

Hier wird deutlich, all diese engagierten Menschen kümmern sich um weit mehr als nur um den Sportbetrieb. An dieser Stelle sei all diesen ehrenamtlichen Helfern, Trainern, Übungsleitern, Betreuern, Expertenteams und den gewählten Mitgliedern in der Abteilungs- und Vereinsführung ganz herzlich gedankt.

Ob beim Breitensport oder im Wettkampf, am Spielfeldrand oder im Vorstandsamt: Leidenschaft, Zusammenhalt und Gemeinschaft zeichnet die Sportvereine aus.

Mehr Leidenschaft: Sportler, Helfer, Funktionäre, alle vereint die Leidenschaft für Sport im Verein. Die Leidenschaft, gemeinsam an Zielen zu arbeiten, die nächsten Aufgaben anzupacken und gemeinsam Erfolge zu erleben.

Mehr Zusammenhalt: Zusammenhalt entsteht nicht von allein. Zusammenhalt erfordert Toleranz, gegenseitiges Verständnis und die Bereitschaft, einander zu unterstützen. Gerade beim Sport und im Ehrenamt lässt sich wunderbar erleben, was mit Teamgeist alles zu schaffen ist.

Mehr Gemeinschaft: Durch unsere Angebote schaffen wir Orte, wo Menschen zusammenkommen und zusammenfinden. Werte wie Fairness, Toleranz, Respekt und Solidarität werden noch gelebt und gefördert. Angefangen bei den Kleinsten im Eltern-Kind-Turnen bis hin zu den Seniorensportgruppen.

Das alles wirkt auch in andere Bereiche des Lebens hinein und ist für unsere Gesellschaft wichtiger denn je. Sportvereine sind also weit „mehr“ als nach Schweiß riechende Umkleidekabinen und langatmige Mitgliederversammlungen. Getreu unserem Motto „Alle in Bewegung“ wollen wir auch weiterhin Menschen bewegen. Wir sind MEHR ALS SPORT.

Ich grüße alle ganz herzlich, denen der Sport am Herzen liegt und die das „Mehr“ in unserem Verein schätzen.

Harald Schuler, Vorstand Sport



Vorstandschafft des VfL Ostdorf

Geschäftsführender Vorstand

Vorstand für Sport und Organisation

Harald Schuler, Tel. 68 54
vorstand-sport@vfl-ostdorf.de

Vorstand für Finanzen

Silke Haug, Tel. 27 89 55
vorstand-finanzen@vfl-ostdorf.de

Vorstand für Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation

Robin Haug, Tel. 16 10 1
vorstand-oeffentlichkeitsarbeit@vfl-ostdorf.de

Vorstand für Veranstaltungen

Karin Gossler, Tel. 27 57 65
vorstand-veranstaltungen@vfl-ostdorf.de

Vorstand für Jugendangelegenheiten

Jakob Herrmann, Tel. 0162/1879491
vorstand-jugend@vfl-ostdorf.de

Erweiterter Vorstand

Abteilungsleiter Handball

Marcel Schick, Tel. 2 60 0185
handball@vfl-ostdorf.de

stellv. Abteilungsleiter Handball

Mario Altmann, Tel. 0172/7342030
handball@vfl-ostdorf.de

Abteilungsleiter Leichtathletik

Harald Schuler, Tel. 68 54
leichtathletik@vfl-ostdorf.de

stellv. Abteilungsleiter Leichtathletik

Marcel Fritz, Tel. 015 20/516 65 11
leichtathletik@vfl-ostdorf.de

Abteilungsleiter Turnen und Gesundheitssport

Armin Aufrecht, Tel. 0172/4076739
turnen@vfl-ostdorf.de

stellv. Abteilungsleiter Turnen und Gesundheitssport

Jan Wächtler, Tel. 0174/2188151
turnen@vfl-ostdorf.de

Abteilungsleiter Freizeitsport

Klaus-Dieter Herrmann, Tel. 65 60
freizeitsport@vfl-ostdorf.de

stellv. Abteilungsleiter Freizeitsport

Rosario Puma, Tel. 9 55 8181
freizeitsport@vfl-ostdorf.de

Jugendsprecher

Jannik Walter, Tel. 0157/78950908
jugendsprecher@vfl-ostdorf.de



5 GUTE GRÜNDE FÜR EIN ENGAGEMENT BEIM VfL OSTDORF

- Gemeinsam herausragende Erlebnisse schaffen
- Schöne Momente und Emotionen miteinander teilen
- Zusammen neue Ideen und Projekte verwirklichen
- freundschaftliche Beziehungen miteinander pflegen
- In leuchtende Augen schauen und Dankbarkeit empfinden



vfl-ostdorf.de



vorstand@vfl-ostdorf.de



[vflostdorf](https://www.facebook.com/vflostdorf)



Unsere Aktivitäten erfordern ein vielfältiges Engagement, deshalb freuen wir uns über neue Mitglieder, ehrenamtliche Helfer, Spender und Sponsoren.



FLORIAN BLANK

FSJ-FREIWILLIGER 2020/2021

Spitzname: Flo, Blank
Lieblingssportart: Fußball
Lieblingssessen: Pizza
Lieblingssfilm: Das perfekte Geheimnis
Lieblingssgame: Fifa
Was ich cool finde: Zeit mit Freunden verbringen, Sport machen
Hobbys: Fußball, Motorrad fahren
Vom FSJ erwarte ich: Viel Spaß und Einblicke ins Schulleben

DU BIST FREI UND WILLIG ?

...dann mach

DEIN FSJ bei uns!

#SPORT

#VEREIN

#SCHULE

◆ Die Motivation

Wir, der VfL Ostdorf suchen eine/n Jugendliche/n für den Einsatz im Verein und in unserer Kooperationschule der GS Schmiden für die Durchführung von Sport- und Betreuungsangeboten sowie Unterrichtsbegleitung in einem aufgeschlossenen Lehrerkollegium und dynamischen Umfeld.

◆ Deine Interessen

- ◆ Du arbeitest gerne mit Kindern
 - ◆ Du hast Lust kleine Gruppen anzuleiten
 - ◆ Du bist sportbegeistert (z.B. Handball, Leichtathletik)
- Dann bist du bei uns, dem VfL Ostdorf genau richtig!*

◆ Unser Angebot

- ◆ C-Lizenz als Übungsleiter Breitensport
- ◆ Anerkennung an Universitäten / Hochschulen
- ◆ Pädagogisches Bildungs- und Orientierungsjahr
- ◆ Ein tolles, jugendliches und dynamisches Umfeld
- ◆ 300 Euro monatliches Taschengeld
- ◆ Sozialversicherung
- ◆ Weiterbildung und Erwerb sozialer Kompetenzen

**Jetzt für 2021
bewerben!**

Wir freuen uns dich kennenzulernen!
sende deine Bewerbung an harald.raiser@web.de

persönlicher Kontakt 0152 / 3413 5874

Follow us on  | www.vfl-ostdorf.de | www.grundschule-schmiden.de



1 FRAUEN MANNSCHAFT BEZIRKSLIGA

Vordere Reihe von links nach rechts: Vanessa Haller, Daniela Schuler, Stefanie Seib, Lea Schulz, Maxi Streubel

Mittlere Reihe von links nach rechts: Trainerin Henriette Braun, Elvira Seib, Hannah Schnake, Melissa Müller, Daniela Heidelberg, Trainerin Linda Narr

Hintere Reihe von links nach rechts: Teresa Zimmermann, Silke Obendiek, Anne Leykam, Diana Krestian

Es fehlen: Maike Widmann, Rebecca Fritz



Die aktuellen HKOG Spielpläne finden Sie unter
www.hvw-online.org

PRIME

Die neue **Kempa Teamlinie** ab jetzt im ausgewählten Sportfachhandel verfügbar.



Kempastage

Handball ist unsere Show.
Die Platte ist unsere Bühne.

blog.kempa-sports.com/yourchoice/prime





1. MÄNNER MANNSCHAFT BEZIRKSLIGA

Vordere Reihe von links nach rechts: Simon Uttke, Felix Decker, Michael Geiger, Lukas Eberhart, Marvin Hauser, Adrian Schick, Jan Riccobono
 Hintere Reihe von links nach rechts: Andreas Haug, Philipp Straub, Jannik Walter, Dominik Kläger, Christoph Schlaich, Lucas Herre, Jannick Frank, Luis Herre
 Es fehlt: Dennis Knaisch



Walter Luippold

Lebensmittel
Gemischtwaren

BALINGEN-OSTDORF

TOTO-
LOTTO
EDUSCHO
Kaffee-
Depot

Visionen sind formbar

Seit über 50 Jahren steht Otto Klumpp für innovative Kompetenz und kompromisslose Qualität in der Werkzeug- und Kunststofftechnik made in Germany.

- Entwicklung & Konstruktion
- Werkzeugtechnik
- Kunststofftechnik
- Fertigung & Produktion
- Weiterverarbeitung & Montage
- Qualitätskontrolle & Logistik
- Automatisierungstechnik



Kunststoff und Karriere

Wir setzen auf Dich
Kunststoff ist das Material der Zukunft. Als Azubi stehen Dir bei Otto Klumpp viele faszinierende Möglichkeiten offen. Ausbildung kann Spaß machen – Wir glauben an Dich!

otto-klumpp.de/zukunft



www.otto-klumpp.de

Otto Klumpp GmbH Burgstraße 18 72336 Balingen-Ostdorf



2. MÄNNER MANNSCHAFT BEZIRKSKL.

Vordere Reihe von links nach rechts: Paul Maier, Nikola Ferdinand, Moritz Hafner, Marian Hilsenbeck, Markus Schuler, David Scherle, Marvin Hauff

Hinterere Reihe von links nach rechts: Trainer Ralf Trickel, Max Harich, Richard Ries, Max Baus, Patrick Haag, Lukas Kohle, Martin Schühle, Aaron Rottenanger, Nils Hess, Philipp Goldfuß, Tobias Bisinger, Timo Wischnewski, Michael Winterholer, Spielertrainer Tobias Stengel

Es fehlen:



Auf dem Bebelt
Bebeltstraße 25 · 72336 Balingen
Tel. & Fax: 074 33/ 72 22

Biergarten · Kegelbahnen
wochentags ab 17.00 Uhr
sonn.- und feiertags ab 11.30 Uhr



Andreas  Haug
ZERSPANUNGSTECHNIK

Andreas Haug Zerspantungstechnik GmbH
 Häselstr. 5 - 72336 Balingen-Engstlatt
 Tel. 074 33-26 02 9-6 - Fax 074 33-26 02 9-88
 www.haug-maschinenbau.de
 info@haug-maschinenbau.de

Qualität,
 Kontinuität,
 Flexibilität



Drehen
 Fräsen
 Schleifen
 Räumen
 Verzahnen
 Härten



Kontinuierlich
 beste Lösungen!
 Seit 3 Generationen!



IHR KOMPETENTER PARTNER IN SACHEN OUTDOOR-WANDER-TREKKING





Mo-Fr 10 -12 Uhr, 14-18:30 Uhr, Sa 9-12 Uhr
 72336 Balingen-Ostdorf, Neue Balingen Str. 11, Telefon 07433 16989



3. MÄNNER MANNSCHAFT BEZIRKSL. B

Vordere Reihe von links nach rechts: Thomas Eisenbeis, Thomas Seitz, Sven Harich, Andreas Wager, Florian Strücker, Marcel Schick, Michael Winterholer

Hintere Reihe von links nach rechts: Stefan Schmidtke, Alexander Feith, Mario Altmann, Steffen Bechtold, Michael Schnake, Ralf Trickel, Andreas Haug

Es fehlen: Jan Hölle, Jan Wächtler, Markus Walter, Kampfgericht Rainer Butz



Die aktuellen HKOG Spielpläne finden Sie unter
www.hvw-online.org



Werner Merck
Getränkevertrieb - Festservice
Eichbergstrasse 16
72351 Erlaheim
Tel. 0174 / 90 46 538
Fax 07428/ 94 52 64 1

**Bei Versicherungen wollen Sie klare
Verhältnisse. Und einen zuverlässigen
Partner an Ihrer Seite.**

Maßstäbe / **neu definiert** 

AXA Hauptvertretung **Mario Altmann e.K.**
 Martin-Haug-Straße 9, 72336 Balingen
 Tel.: 07433 90974-0, Fax: 07433 90974-19, mario.altmann@axa.de



A JUGEND WEIBLICH BEZIRKSKLASSE

Vordere Reihe von links nach rechts: Saskia Kühne, Mandy Nagel, Josie Sander, Alena Riedel, Madeleine Brobeil
 Hintere Reihe von links nach rechts: Elisa Kühne, Maike Larché, Julia Weisser, Lara Fritz, Laura-Sophie Butz, Trainer Felix Kohle, Lea Riccobono
 Es fehlen: Maike Widmann, Nina Denzel



Kuehne ELEKTRO

- Kundendienst-Haushaltsgeräte
- Elektro-Installation
- Beleuchtungskörper
- SAT-Anlagen

Markenprofil
für alle, die mehr will.
Neue Balingen Straße 3
72336 Balingen-Ostdorf
Tel. 0 74 33 / 2 17 32
Fax 0 74 33 / 2 36 76
www.kuehne-elektro.de

**GUTE AUTOS
 GUTER SERVICE
 NETTES TEAM**

**NEUWAGEN
 JAHRESWAGEN
 GEBRAUCHTWAGEN
 FINANZIERUNG
 LEASING**



HARICH

Für Dich und Dein Auto

**4 MARKEN
 1 TEAM!**

4 mal Platz 1
(2009/2012/2015/2018)

5. BALINGER
 KUNDENSPIEGEL
Platz 1
 BRANCHENSIEGER

**SERVICE
 REPARATUR
 KAROSSERIE
 REIFEN - LACK
 AUTOGLAS
 ZUBEHÖR**



**Autohaus Franz Harich
 GmbH & Co. KG**

Neue Balingen Str. 19
 72336 Balingen-Ostdorf
 Tel.: 0 74 33 / 18 61 - 0
 info@autohaus-harich.de
 www.autohaus-harich.de



B JUGEND WEIBLICH

BEZIRKSLIGA

Vordere Reihe von links nach rechts: Veronika Haug, Vanessa Sulzberger, Stefanie Seib, Alena Hauff, Vanessa Brobeil, Nadja Seitz
 Hintere Reihe von links nach rechts: Leni Dlugosch, Jan Riccobono, Emma Schnake, Jana Faul, Magdalena Schmid, Annabel Schluck, Leonie Ott
 Es fehlen: Annalena Haug, Elena Haug

„Die perfekte Frisur ...
 - cut&color, was zu mir passt.“



Dienstag bis Freitag: 9:00 Uhr – 12:30 Uhr, 14:00 Uhr – 19:00 Uhr
 Samstag: 8:00 Uhr – 14:00 Uhr

C2 cut&color | Ihn. F. Müller | Obere Kirchstr. 7 | 72336 Balingen | Tel. 07433 9673300
 oder 0173 4721357



Auch alte und kranke Menschen können lächeln, wenn wir Ihnen Gelegenheit dazu bieten

Als ambulanter Pflegedienst im Bereich der häuslichen Kranken- und Altenpflege sind wir in folgenden Bereichen tätig:

- Alten- und Krankenpflege
- Behandlungspflege, Ausführung ärztlicher Versorgung
- hauswirtschaftliche Versorgung
- Niederschwellige Betreuung gem. § 45 SGB XI, stundenweise Entlastung der Angehörigen
- Palliativpflege



„Lust am Leben“
 Unsere Tagespflege richtet sich vor allem an Angehörige, die berufstätig sind, aber die Pflege eines Familienmitglieds weitgehend selbst übernehmen möchten. Dies ist nicht nur fachlich sondern auch menschlich eine Herausforderung.

- Pflegerische Betreuung, Hilfe und Anleitung zur Erhaltung der Selbstständigkeit
- Gesellschaft und gemeinsame Mahlzeiten
- Kommunikative und kulturelle Angebote
- Gemeinsame Aktivitäten und Ausflüge
- Zuverlässiger Hol- und Bring-Dienst

Über die Kosten und alle andere Fragen rund um den ambulanten Pflegedienst und die Tagespflege informieren wir Sie gerne in einem persönlichen Gespräch

Moni's Pflegewägele und Seniorentreff GmbH,
 Dorfstraße 52, 72336 Balingen-Ostdorf, Tel.: 07433/9011861



D JUGEND WEIBLICH

BEZIRKSKLASSE

Vordere Reihe von links nach rechts: Isabell Letsch, Mona Holp, Lea Jetter, Julie Weigel, Nele Amann, Hannah Karl
 Hintere Reihe von links nach rechts: Sophie Raiser, Trainerin Elvira Seib, Antonia Renner, Carina Haug, Trainerin Diana Krestian, Lara Röthemeyer



Seit über 60 Jahren ist AKE Knebel als innovativer Hersteller von preisgekrönten Präzisionswerkzeugen für Industrie und Handwerk bekannt.

AKE
Cutting & better

Präzise Schritte zum Erfolg!

AKE Knebel GmbH & Co. KG
Hölzlestraße 14 + 16 | 72336 Balingen
www.ake.de

theben
energy saving comfort



JETZT AUCH MIT WERKSVERKAUF
Sie erhalten unsere Produkte nun auch in der Hohenbergstraße 32 in Haigerloch!

Made im Ländle: LUXORliving Das clevere Smart Home-System



LUXORliving ist das einfache Smart Home-System von Theben, das alles bietet, was Ihr Zuhause gemütlicher macht: Licht an, Licht aus. Dimmen. Heizung steuern und Jalousien regeln. So verbindet das Smart Home-System Lebensqualität, Energieeffizienz und Sicherheit auf einfachste Weise miteinander: Beleuchtung, Rollläden, Heizung und elektrische Geräte lassen sich ganz bequem mit der kostenlosen LUXORplay App steuern.

Und das Beste: LUXORliving ist einfach montiert, installiert und in Betrieb genommen. Ideal für Neubau und Komplettrenovierung.

www.luxorliving.de



Die Handballabteilung des VfL Ostdorf bedankt sich recht herzlich bei ihren **Trikotsponsoren**

Hauptsponsor

HARICH
4 Marken - 1 Team



B JUGEND MÄNNLICH

BEZIRKSLIGA

Vordere Reihe von links nach rechts: Pascal Eith, Simon Gauger, Justin Lalaj, Leon Sieber
Mittlere Reihe von links nach rechts: Luis Müller, Joshua Staiger, Levin Hilsenbeck, Benedikt Walter, Trainer Tobias Hilsenbeck, Fabian Schlude
Hintere Reihe von links nach rechts: Mike Rebholz, Leonard Müller, Felix Gulde, Julian Gührs, Elias Ott



Premiumsponsoren



Sponsoren




Lobi - Teamsport
in Geislingen



www.lobi-teamsport.de

An dieser Stelle auch ein herzliches Dankeschön an alle Spender, Freunde und Gönner der Handballabteilung. Sie unterstreichen durch ihre finanzielle Unterstützung und ihr soziales Engagement ihre Verbundenheit mit dem VfL.

Danke



JUGEND WÜRTEMBERG-LIGA MÄNNLICH 1/2 BEZIRKSKL.

- Vordere Reihe von links nach rechts: Lukas Letsch, Emil Arndt, Emanuel Gaus, Armaan Lohra, Justin Lalaj, Leon Sieber, Fabian Schlude, Felix Maier
- Mittlere Reihe von links nach rechts: Trainer Thomas Arndt, Nico Wohlschieß, Jonas Klein, Jan Müller, Jack Lohmüller, Benny Haug, Lothar Edele
- Hintere Reihe von links nach rechts: Trainer Ralf Trickel, Maik Wagner, Joshua Staiger, Benedikt Walter, Leonard Müller, Elias Ott, Paul Schneller, Trainer Thomas Weisser, Tobias Weisser
- Es fehlt: Leon Frank



Die aktuellen HKOG Spielpläne finden Sie unter
www.hvw-online.org

IDEEN MIT DRUCK
TEXTILE WERBUNG

BEFLOCKUNG | TEXTILDRUCK | BESTICKUNG

T-Shirts - Poloshirts - Sweatshirts
Hemden und Blusen - Caps und Schürzen
Fleeceartikel - Jacken - Shorts
Teamsport - Arbeitskleidung
Taschen - u.v.m



Bahnhofstraße 10 - 72336 Balingen
Tel.: 0 74 33 / 27 78 82 - Fax: 0 74 33 / 27 78 83
info@holp.de - www.holp.de



SCHREIBEN UND SCHENKEN

daniel

papier · bürobedarf · schreibwaren
daniel pbs gmbh · friedrichstr. 6 · 72336 balingen
telefon 0 74 33 / 90 38 0 · www.danielonline.de



D JUGEND MÄNNLICH

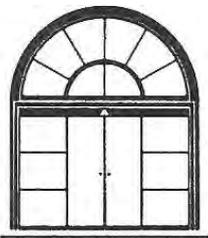
BEZIRKSLIGA

Vordere Reihe von links nach rechts: Tizian Frommer, Elias Gekeler, Max Zimmermann, Levin Lang, Niklas Anhalt
 Mittlere Reihe von links nach rechts: Axel Müller, Fabian Gühring, Daniil Herber, Till Maier, Dennis Welte
 Hintere Reihe von links nach rechts: Felix Link, Jonas Ott, Nils Amann,
 Trainer Thomas Weisser, Maximilian Müller,
 Manuel Schmid, Nele Amann,



E JUGEND 4+1

Vordere Reihe von links nach rechts: Louisa Maus, Marie Haug, Sina Haug, Diana Maus, Ayana Bolos, Louisa Holp
 Mittlere Reihe von links nach rechts: Hanna Ciolek, Emily Eisenbeis, Michelle Sabau, Leni Schlaich, Lina Baier, Rahela Macean
 Hintere Reihe von links nach rechts: Trainerin Lena Bechtold, Carolin Zirkel, Isabell Letsch, Jule Bechtold, Iannina Steti,
 Trainer Theo Haug
 Es fehlt: Maria Heidelberg



Beratung und Gesundheitsvorsorge
 in Ihrer Serviceapotheke

STADT-APOTHEKE

Irmgard Schottenloher

Wangenstraße 4 · 72351 Geislingen · Telefon 07433/8676



Jay Jay Music

Janine und Klaus

**Hochzeit/
 Trauung
 Geburtstag
 Party**

Mobil: 01 73 / 6 31 25 64
 info@jayjaymusic.de
 www.jayjaymusic.de



Jay Jay Style

**Kosmetik
 Nageldesign
 Pediküre
 Maniküre**

Janine Wilczek
 Albblickstraße 6
 72336 Balingen-Ostdorf
 Tel. 0 74 33/ 9 98 57 66
 Mobil 0 15 75 / 2 11 62 49



E JUGEND 6+1

- Vordere Reihe von links nach rechts: Nils Hamann, Evelyn Herber, Linus Köster, Hannes Bechtold, Levin Schill, Tim Schmidt
- Mittlere Reihe von links nach rechts: Clemens Schneller, Henrik Link, Kai Müller, Oskar Raiser, Aaron Uttenweiler, Tim Binder, David Oster
- Hinterere Reihe von links nach rechts: Trainer David Scherle, Trainer Lukas Schnake
- Es fehlen: Trainer Lukas Kohle



Die aktuellen HKOG Spielpläne finden Sie unter
www.hvw-online.org



F JUGEND

- Vordere Reihe von links nach rechts: Fabian Baschang, Maximilian Haug, Adrian Müller, Anton Heidelberg, Emil Klein
- Mittlere Reihe 1 von links nach rechts: Jana Welte, Sophie Welte, Matheo Narr, Moritz Koch, Fynn Hummel, Benjamin Franke
- Mittlere Reihe 2 von links nach rechts: Lara Altmann, Liam Gscheidle, Eva Renner, Lotte Klein, Tim Waigel, Tabea Scherle
- Hinterere Reihe von links nach rechts: Trainerin Saskia Kühne, Trainerin Emma Schnake

Viele weitere Informationen rund um das Thema Handball finden Sie im aktuellen

Saisonheft der HKOG



MINIS

Vordere Reihe von links nach rechts: Lukas Kambeitzwww, Sorrell Schirott, Luise Seng, Benjamin
 Mittlere Reihe von links nach rechts: Max Erhart, Ben Stingel, Ellen Ott, Matti Schlaich, Jona Stehle
 Hintere Reihe von links nach rechts: Trainerin Annalena Haug, Trainerin Lara Fritz, Trainerin Mandy Nagel
 Es fehlen: Gabriel Brittner, Len Hoch, Jonathan Schlaich, Emma Piskureck, Lina Piskureck, Inna-Marie Teiher, Leon Bresin

Reflexzonenmassage Naturkosmetik · Med. Fußpflege

Workshops Naturkosmetik für Pflege
 und Make-up auf Anfrage

Praxis von Kopf bis Fuß • Gabi Fuß
 Scheffelstraße 5 • 72336 Balingen-Ostdorf
 Tel. 0 74 33 / 3 68 84 • info@von-kopf-bis-fuoss.de



Jugend trainiert für Olympia – FSJ Jonathan Stengel mit Teams erfolgreich

Am Dienstag den 21.01.2020 wurde der Handball-Wettbewerb Jugend trainiert für Olympia in der Sparkassenarena der Grundschulen ausgetragen. Organisiert wurde der Wettbewerb vom Handballbezirk Neckar-Zollern und des HBW. Am Start waren insgesamt 8 Mannschaften der Klassen 3 und 4. Im 4+1 Spielmodus wurden in der Vorrunde jeweils die Sieger aus zwei Gruppen bestimmt. In der Gruppe 2 konnte sich das Team GS Schmid 2 nur aufgrund der besseren Tordifferenz gegenüber der Mannschaft aus Meßstetten für den Finaleinzug qualifizieren. In der Gruppe 1 zogen die Jungs der GS-Schmid 1 souverän mit 3 Siegen in das Finale ein. Im Finale siegte unangestastet das körperlich überlegene Team 1 der GS-Schmid über ihre Mitschüler die in gemischter Formation antraten. Jonathan Stengel, Freiwilliger im Sozialen Jahr beim VfL Ostdorf meinte, daß die Kinder riesigen Spaß hatten. Die intensive Vorbereitung in seiner Ballsport-AG hätte sich gelohnt. Als Highlights nannte er den coolen Kempa Trick

mit Torerfolg seiner Jungs. Daniela Inkoferer, Sportlehrerin an der GS Schmid, meinte, daß die FSJ-Tätigkeit an ihrer Schule eine echte Bereicherung ist und sie solch ein Jahr jedem Jugendlichen als Orientierung empfehlen kann. Nach der Siegerehrung wurde die Veranstaltung abgerundet mit einer Autogrammstunde der HBW-Spieler M. Jensen, O. Gretarsson, R. Kirveliavicius. Glücklicherweise kamen die Kinder zurück in ihren Schulen an.



Wolfgang Byrszel

Pflaster- und Tiefbau, Terrassen, Fundamente,
 Erdarbeiten, Trockenmauern

Owinger Straße 27,
 72336 Balingen-Ostdorf,
 Telefon 07433/16975 · Fax 7842





Ihr **Holzfachhandel** und **Verpackungsspezialist** in Balingen

Owingerstraße 10 · 72336 Balingen-Ostdorf · Telefon 07433 21563 · Mail: info@saegewerk-schuler.de

www.saegewerk-schuler.de



Gartenhäuser · Terrassen · Zäune · Überdachungen · Kinderspielgeräte · Carports · Fassaden · Schnittholz · Platten · Lasuren · Eisenwaren
Holzkisten · Überseeverpackungen · Luftfrachtkisten · Messe- & Mehrwegkisten · Paletten · CNC Bearbeitung: Frästeile & Bohrungen · u.v.m.



Rückblick Vereinschronik Bau des Sportheims vor 50 Jahren

Am 22. Mai 1966 wurde das erste Handballspiel auf dem neuen Sportplatz „Steinets“ ausgetragen, das der VfL gegen Tailfingen mit 14:13 Toren gewann. Mit diesem ortsnahen Sportplatz, der zunächst als Provisorium mit Nord-Süd-Er Streckung angelegt worden war, war ein Traum wahr geworden! Denn seit der Gründerzeit des Vereins zog sich die Sportplatzfrage wie ein roter Faden durch die Versammlungen hindurch.

15.1.70

Beteiligung des Ausschusses an einer Gemeinderatssitzung
In diesem Donnerstagabend wurde der Ausschuss des VfL Ostdorf von der Gemeindeverwaltung auf das Rathaus eingeladen. Behandelt wurde die Lösung der Sportplatzfrage. Es ist zu erwarten, dass der Sportplatz auf dem Gelände Steinets verbleibt und nach Regelung der verschiedenen Vorarbeiten, den Verhältnissen entsprechend ausgebaut wird.

(Auszug Protokoll 15.01.70 „Beteiligung des Ausschusses an einer Gemeinderatssitzung“)

In der darauf folgenden Hauptversammlung, am 28.02.1970 im Gasthaus Lamm, wurden die neuen Pläne zum Ausbau der Sportanlage auf dem Gelände südlich Steinets der Versammlung vorgestellt. Der Entwurf zeigte zusätzlich zu einem Rasenplatz einen Hartplatz und ein Sportheim.

Punkt 7 der Tagesordnung brachte für die Versammlung eine Überwachung. Die Gemeinde hat sich entschlossen, auf dem Gelände südlich Steinets eine den Verhältnissen entsprechende Sportanlage auszubauen. Die Themen Bau-Fug, Albert Stauchle und Konrad Kimmner erläuterten einen Entwurf. Außer einem

Rasenplatz soll noch ein Hartplatz und ein Sportheim entstehen.

Vorstand der Schuler bedankte sich zum Abschluss der Versammlung bei der Gemeindeverwaltung für diesen Entschluss. Da sich der Verein zu einem Teil an den Bauarbeiten beteiligen muss, wurde vom Vereinsobmann Hugo Fentner anstelle des traditionellen Freibilds eine Feldspende angenommen.

(Auszug Protokoll 28.02.70 „Hauptversammlung im Lamm“)



**Wir wünschen
dem VfL Ostdorf
eine erfolgreiche
Spielrunde.**

Metzgerei und Partyservice

Dorfstr. 36 - Balingen-Ostdorf

www.hofmann-ostdorf.de

Am 18.08.1970, unmittelbar vor Beginn der Bauarbeiten, wurde in einer Ausschusssitzung ein extra Bauausschuss benannt der aus folgenden Mitgliedern bestand: Hans Haug, Hans Hausmann, Heinz Schmid, Max Scherle, Siegfried Schuler und Karl Ayen. Ein Spendenaufruf in Form eines Rundschreibens wurde erstellt und allen Mitgliedern zugestellt. Während den Bauarbeiten soll der Sportplatz Stockenwasen als Ausweichplatz Verwendung finden.

1. Spatenstich am Vereinsheimbau



Ehrenvorstand Hans Haug beim Spatenstich

Am 22.08.1970 wohnte diesem denkwürdigen Akt eine große Anzahl freiwilliger Helfer bei. Ehrenvorstand Hans Haug konnte den ersten Spatenstich allerdings erst nach Beseitigung der oberen Steinschicht vornehmen, die auf diesem Gelände nicht gerade dünn ist.



Beim Sportheimbau

Die Bauarbeiten am Sportheim sind soweit fortgeschritten, daß die Meusebene gefestigt werden konnte. Nach einigen Kisten hier sollte noch eine Ausschusssitzung im neuen Gebäude abgehalten werden, was aber verständlicherweise nicht so recht klappte.

(Auszug Protokoll 15.09.1970)

Am Nachmittag des 14. November wurde von Zimmermann Max Scherle der Richtspruch gesprochen. Am Abend trafen sich die freiw. Helfer auf der Empore der Festhalle zu einer kleinen Feier. Ein schmackhaftes Essen wurde von den Frauen des Vereins serviert. Ein Film und verschiedene Dias von den Bauarbeiten wurden gezeigt. Das von der Brauerei zum Richtfest gespendete Bier kam ebenfalls gut an. Unter Handballabteilungsleiter Robert Holp wurde dann am 21. Mai 1972 das erste Pfingstturnier des VfL Ostdorf abgehalten, das aus technischen Gründen auf dem Stockenwasen ausgetragen werden musste.

Eine neue Ära brach für den Verein am 3. Februar 1973 an, als die Hauptversammlung erstmals im neuen Sportheim abgehalten werden konnte. In dieser neuen Umgebung wurde dann mit Hans Hausmann auch ein neuer 1. Vorsitzender gefunden.

Vom 1. bis 3. Juni 1974 wurden im Rahmen des 40jährigen Jubiläums die neuen Sportanlagen auf dem „Steinets“ festlich eingeweiht, die das 1966 angelegte Provisorium ablösten.



**Unser Sportheim hat immer
donnerstags ab 20.00 Uhr geöffnet.**



Alle Sportler, Freunde und Gönner des VfL Ostdorf sind zum geselligen Beisammensein herzlich eingeladen.

Des Weiteren suchen wir noch dringend Helfer, die bei der Bewirtung des Sportheims (donnerstags ab 20 Uhr) mithelfen möchten.

Wer Interesse hat bitte bei Harald Schuler, Tel. 6854 melden.

GRAFIKDESIGN | WERBETECHNIK | OFFSETDRUCK | DIGITALDRUCK | 3D-SOLUTIONS



DRUCK UND DESIGN
IST UNSERE
PASSION

www.backfischmedia.de | +49 7433 3 09 45 83

backfisch.media
Mediendesign & Druckerei

EYACH
APOTHEKE ... die bringt's !



Karlstraße 21 • 72336 Balingen • Tel. 07433 / 276117
www.eyach-apotheke.de

Wir wünschen eine
erfolgreiche Saison.



Bäckerhandwerk
von 1908 bis heute

ENGSTLATT / BALINGEN / BISINGEN
WWW.KOCH-ENGSTLATT.DE

VOLLTREFFER!

Autohaus
Letsch
www.auto-letsch.de



AUTOPRO»
DIE WERKSTATT.

Wir wünschen eine erfolgreiche Runde!

Soulier & TEAM ohg

Firmen-Fachagentur der Allianz
Balingen-Ostdorf

Zertifiziert
nach DIN EN ISO 9001



Allianz

Mail: soulier-team@allianz.de
www.soulier-allianz.de
Telefon: 07433-1444-0
WhatsApp: 0743314440

MetallRente
Eine gemeinsame Einrichtung von Gesamtmetall und IG Metall

SEITZ | Dienstleistungen

Gebäudemanagement

- Projektbetreuung
- Gartenarbeiten
- Hausmeisterservice
- Winterdienste



Tel. 07433 / 260138 • Fax 07433 / 260141 • www.seitz-dienstleistungen.de

Häuslicher Pflegedienst

Andreas & Alex



menschlich • zuverlässig • kompetent

- ✓ Körperpflege
- ✓ Wundversorgung
- ✓ Verbände / Injektionen
- ✓ Betreuungsleistungen (nach §45b SGB XI)
- ✓ Beratungsbesuche (nach §37.3 SGB XI)
- ✓ 24-Stunden-Bereitschaft 365 Tage/Jahr
- ✓ zugelassen bei allen Kassen

Haben Sie Fragen oder benötigen Hilfe?

Wir beraten Sie gerne und unverbindlich!

07433 / 9 555 000

... und noch viele weitere Leistungen!

Vorstadtstr. 53 | 72351 Geislingen | www.pflegedienst-andreas-alex.de | info@pflegedienst-andreas-alex.de



- Moderne Raum- und Fassadengestaltung
- Bodenbeläge
- Eigener Gerüstbau

Wir machen Ihr Leben bunter!

Frank Jetter – Malermeister
 Frühlingstr. 12, 72336 Balingen
 Tel. (07433) 2 17 34, Fax (07433) 27 52 86
 Mobil (0174) 4 23 09 99
www.maler-jetter.de

Seit über 50 Jahren



Seit über 40 Jahren Ihr Partner vor Ort

Wir sind Partner des Sports. Kompetent. Verlässlich.

Bereits in der 2. Generation ist die Agentur Zeiher ein verlässlicher Partner im Bereich der privaten und beruflichen Vorsorge.

Ein qualifiziertes Team steht Ihnen gerne für eine ganzheitliche Beratung rund um die Themen Vorsorge, Absicherung und Finanzplanung zur Seite.

Nehmen auch Sie einen starken Partner zur Hand und nutzen Sie unseren erstklassigen Service. Wir freuen uns auf Sie!

Vorsorge-Center Dirk Zeiher

Lindenstraße 26 · 72411 Bodelshausen

Telefon 07471 97276 · Fax 07471 97278

dirk.zeiher@wuerttembergische.de · www.dirkzeiher.de

WhatsApp 0176 63865843



Ihr Fels in der Brandung.



★ ★ ★ 1934 ★ ★ ★

LEICHTATHLETIK Ostdorf

Leichtathletik Trainingszeiten:

Grundlagentraining, Wettkampf- und Breitensport für alle

Sommer:

Kinderleichtathletik:	Dienstag	17:45 – 19:00 Uhr	Sportplatz Ostdorf
Leichti 1 (ab 14 Jahre)	Dienstag	19:15 – 21:00 Uhr	Sportplatz Ostdorf
	Donnerstag	18:30 – 20:30 Uhr	Sportplatz Ostdorf
Leichti 2 (U14)	Dienstag	18:00 – 19:30 Uhr	Sportplatz Ostdorf

Winter:

Kinderleichtathletik:	Dienstag	17:30 – 18:45 Uhr	Turnhalle Ostdorf
Leichti 1 (ab 14 Jahre)	Montag	19:00 – 20:30 Uhr	Längenfeldhalle
	Donnerstag	18:00 – 20:00 Uhr	Turnhalle Schmiden
Leichti 2 (U14)	Dienstag	19:00 – 20:15 Uhr	Turnhalle Ostdorf
Leistungsgruppe (nach Absprache)	Samstag	15:30 – 17:00 Uhr	Sportpl. Ostdorf od. Turnhalle Schmiden

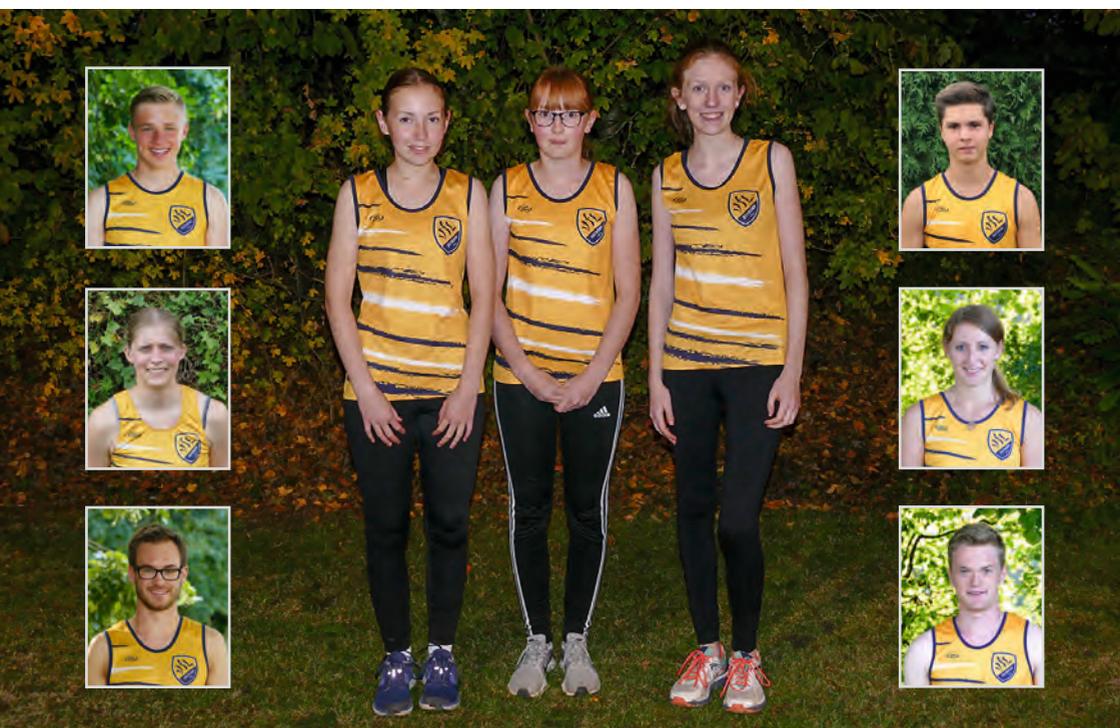
Trainer:	Leichti 1:	Harald Schuler, Theresa Wagner
	Leichti 2:	Jan-Tim Gollmer, Bastian Jenter
	Kinderleichtathletik:	Harald Schuler, Florian Blank (FSJ)

Info bei Abteilungsleiter Harald Schuler, Tel. 074 33/68 54



GRUPPE

Von links:
 Felix Kästle, Tamara Hess, Jan-Tim Gollmer,
 Lisa Herzer, Harald Schuler (Trainer), Clara Kircher,
 Jakob Pichler, Patrick Schuler, Tobias Schreijäg,
 Nils Hess, Marcel Fritz, Micha Rössler,
 Daniel Bachmeier,



Einzelbilder links von oben:
 Luis Schulz, Theresa Wagner (Trainerin),
 Tobias Gollmer,

Gruppenbild von links:
 Veronika Haug, Carina Haug, Eva Kircher,
 Es fehlen: Saskia Kittelberger und Michael Böhl

Einzelbilder rechts von oben:
 Tom Metzger, Cindy Göggel, Bastian Jenter



GRUPPE



Von links:
Trainer Jan-Tim Gollmer, Henrik Link,
Jule Bechtold, Kai Müller, Mona Holp,
Josia Pfefferle, Leni Schlaich,
Lisa Hillebrand, Nele Berger,
Trainer Bastian Jenter

Es fehlen:
Emily Eisenbeis, Samuel Koschnike



GRUPPE



KINDERLEICHTATHLETIK

v.l. Aurelie Seitz, Louise-Aurelle Koschnike, Kleo Kischko, Lara Altmann, Leonie Volm, Hannes Bechtold, David Vilallba Rau, Aaron Wigge, Yannick Koschnike, Tim Schmidt, Lina Baier, Maria Heidelberg, Matilda Wagner, Fynn Hummel, Ben Scherle, Lotte Klein, dahinter Trainer Harald Schuler

Es fehlt: FSJ Florian Blank, Maximilian Haug und Anais Köster

Das Deutsche Sportabzeichen beim VfL Ostdorf

Das Sportabzeichen ist das erfolgreichste und einzige Auszeichnungssystem außerhalb des Wettkampfsports, das umfassend die persönliche Fitness überprüft. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Die Leistungen der Übungen sind nach Altersklassen gestaffelt. Je nach erbrachter Gesamtleistung wird das Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold verliehen.

Im Rahmen des Leichtathletiktrainings (siehe Trainingszeiten) kann auf das Sportabzeichen trainiert werden. Abnahmetermin ist an den Vereinsmeisterschaften des VfL Ostdorf oder nach Absprache im Training.



Familienportabzeichen – der sportliche TÜV für die ganze Familie

Zur Erlangung des Familienportabzeichens müssen mindestens drei Familienmitglieder aus zwei Generationen das Deutsche Sportabzeichen mit Erfolg ablegen. Jede Familie, die das Sportabzeichen zum ersten Mal erwirbt, erhält ein Geschenk.

Fragen? Weitere Informationen bei Melanie Prothmann, Tel. 0171/9070444



Praxis für Physiotherapie

Wolfgang Kremer-Jung

Telefon 07433/902255

Vogt-Ehinger Str. 13

72336 Balingen



KINDER UND JUGEND – WEIBLICH

ÜBUNG	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17																						
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																				
800 m Lauf (in Min.)		5:40	5:00	4:35	5:35	4:50	4:30	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25																				
Dauer-/Geländelauf (in Min.)		8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	40:00	50:00	50:00	45:00	60:00	75:00																				
Schwimmen (in Min.)		200 m						400 m																															
		09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	16:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05																				
Radfahren (in Min.)		5 km						10 km																															
		27:00			24:00			21:00			45:00			39:30			33:30			38:00			32:30			28:30			25:00										
Werfen (in m)		Schlagball (80 g)						Wurfball (200 g)																															
		6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	31,00																				
Kugelstoßen (3 kg, in m)		3 kg						3 kg																															
		4,75			5,25			5,75			5,50			6,00			6,50			5,75			6,25			6,75													
Standweitsprung (in m)		1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00																				
Gerätturnen		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck																						
Laufen (in Sek.)		30 m						50 m						100 m																									
		8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0																				
25 m Schwimmen (in Sek.)		46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0																				
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		-						-						-						-																			
Gerätturnen		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung																						
Hochsprung (in m)		-						0,80						0,90						1,00																			
Weitsprung (in m)		-						Zonenweitsprung						Weitsprung																									
Zonenweitsprung (in Punkten)		18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00																				
Drehwurf (in Punkten)		-						Drehwurf						Schleuderball																									
Schleuderball (1 kg, in m)		12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,00	22,00	25,00	28,00																				
Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung																									
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20																				
Gerätturnen		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden																						

Nationale Förderer



KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH

ÜBUNG	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17																										
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																								
800 m Lauf (in Min.)		5:40	5:00	4:35	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	3:00	4:05	3:25	2:45																								
Dauer-/Geländelauf (in Min.)		10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00																								
Schwimmen (in Min.)		200 m						400 m																																			
		09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20																								
Radfahren (in Min.)		5 km						10 km																																			
		26:30			23:30			20:30			48:30			41:00			33:30			43:00			37:00			31:30			28:00			24:00			27:00			23:30			20:30		
Werfen (in m)		Schlagball (80 g)						Wurfball (200 g)																																			
		12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	34,00	38,00	42,00																								
Kugelstoßen (in m)		3 kg						3 kg						4 kg						5 kg																							
		6,25			6,75			7,25			7,00			7,50			8,00			7,50			8,00			8,50																	
Standweitsprung (in m)		1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40																								
Gerätturnen		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck																										
Laufen (in Sek.)		30 m						50 m						100 m																													
		7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5																								
25 m Schwimmen (in Sek.)		46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0																								
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		-						-						-						-																							
Gerätturnen		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung																										
Hochsprung (in m)		-						0,85						0,95						1,05																							
Weitsprung (in m)		-						Zonenweitsprung						Weitsprung																													
Zonenweitsprung (in Punkten)		18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90																								
Drehwurf (in Punkten)		-						Drehwurf						Schleuderball																													
Schleuderball (1 kg, in m)		15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50																								
Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung																													
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20																								
Gerätturnen		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden																										

Nationale Förderer



FRAUEN 18 BIS 54 JAHRE

ÜBUNG	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54																										
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																								
3.000 m Lauf (in Min.)		20,50	18,50	16,50	20,20	18,20	16,20	20,40	18,40	16,40	21,30	19,30	17,30	22,00	20,00	18,00	22,50	20,40	18,30	23,50	21,30	18,50	24,50	22,10	19,10																								
10 km Lauf (in Min.)		84,40	78,40	72,40	83,30	76,50	71,30	83,30	76,50	71,00	84,10	78,00	72,10	87,40	79,30	71,30	91,20	81,20	71,40	95,20	83,10	72,50	97,40	85,30	74,00																								
7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)		69,30	66,00	62,00	66,30	63,00	59,30	67,00	63,30	60,00	67,00	64,00	60,00	67,00	65,00	60,45	73,00	67,00	61,00	75,30	69,00	62,00	78,00	71,00	64,00																								
Schwimmen (in Min.)		800 m																																															
		24,00	21,10	18,25	23,35	20,50	18,00	25,30	21,05	18,40	28,50	23,40	19,30	32,00	25,35	20,20	34,00	27,40	21,20	35,20	29,00	21,30	38,00	30,00	21,30																								
20 km Radfahren (in Min.)		57,30	52,00	46,30	57,00	51,30	45,30	56,00	50,30	45,00	57,00	51,30	45,30	60,00	53,00	47,00	64,00	55,30	49,30	67,00	58,30	51,30	69,00	61,00	53,30																								
Medizinball (2 kg, in m)		7,50	8,00	8,75	7,50	8,00	8,75	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,50	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00	4,25	6,00	7,75																								
Kugelstoßen (in m)		4 kg																																															
		6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25	5,25	6,00	7,00																								
Steinstoßen (in m)		5 kg																																															
		10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70	9,80	10,60	11,40																								
Standweitsprung (in m)		1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60	1,00	1,30	1,55																								
Gerätturnen		Reck												Boden																																			
		50 m												50 m																																			
Laufen (in Sek.)		100 m																																															
		18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	21,0	19,9	18,8	21,5	20,3	19,1	21,9	20,7	19,5																								
25 m Schwimmen (in Sek.)		29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0	48,0	39,0	28,0																								
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	27,0	23,0	22,0	32,0	28,0	23,5																								
Gerätturnen		Sprung												Sprung																																			
		50 m												50 m																																			
Hochsprung (in m)		1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10	0,85	0,95	1,05																								
Weitsprung (in m)		3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,90	3,20	3,50	2,60	3,00	3,40																								
Schleuderball (1 kg, in m)		23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00	18,50	21,50	24,00	16,50	20,00	23,00																								
Seilspringen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung												Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung												Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung												Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung											
		5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20																								
Gerätturnen		Boden												Boden												Boden												Ringe											

Jede*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB

erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle LandesSportverbände mit ihren Vereinen und die Sportartler geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

FRAUEN 55 BIS 90+ JAHRE

ÜBUNG	ALTER	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90																										
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																								
3.000 m Lauf (in Min.)		25,50	22,50	19,50	26,30	23,30	20,30	27,10	24,10	21,10	27,40	24,40	21,40	28,30	25,30	22,30	29,40	26,40	23,40	31,00	28,00	25,00	32,30	29,30	26,30																								
10 km Lauf (in Min.)		100,10	88,10	76,10	102,50	90,50	78,50	105,40	93,40	81,40	109,30	97,30	85,30	115,20	103,20	91,20	122,20	110,20	98,20	129,10	117,10	105,10	136,30	124,30	112,30																								
7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)		80,00	73,00	66,00	82,30	74,30	67,30	84,35	76,30	69,30	88,15	79,00	72,00	92,30	81,30	74,30	98,30	85,35	77,30	104,00	90,20	82,00	110,00	96,00	87,00																								
Schwimmen (in Min.)		400 m																																															
		18,35	15,20	11,55	19,00	15,35	12,10	19,25	15,45	12,15	19,50	16,05	12,40	20,15	16,30	12,65	20,75	16,85	13,05	21,35	17,45	13,45	22,05	18,15	14,15																								
20 km Radfahren (in Min.)		71,30	63,00	55,30	74,00	65,00	57,00	75,30	66,30	58,30	78,00	68,30	60,30	81,30	70,30	63,00	84,30	75,00	67,30	89,30	80,00	69,00	93,00	83,00	72,30																								
Medizinball (2 kg, in m)		4,00	5,75	7,50	3,75	5,50	7,25	3,50	5,25	7,00	3,25	5,00	6,75	3,25	4,75	6,50	3,00	4,75	6,25	3,00	4,50	6,00	2,75	4,25	5,50																								
Kugelstoßen (in m)		3 kg																																															
		5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,15	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	6,00	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00																								
Steinstoßen (in m)		3 kg																																															
		9,40	10,30	11,10	9,05	9,90	10,70	8,50	9,40	10,20	7,90	8,80	9,60	7,40	8,30	9,10	6,90	7,80	8,60	6,45	7,35	8,15	6,10	7,00	7,80																								
Standweitsprung (in m)		0,95	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,40	0,85	1,10	1,35	0,85	1,10	1,35	0,80	1,00	1,20																								
Gerätturnen		Barren												Boden																																			
		50 m												50 m																																			
Laufen (in Sek.)		50 m																																															
		12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	13,3	12,1	11,1	14,3	13,1	12,0	15,5	14,3	13,2	17,1	15,9	14,8																								
25 m Schwimmen (in Sek.)		51,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5																								
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	26,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5																								
Gerätturnen		Sprung												Boden																																			
		50 m												50 m																																			
Hochsprung (in m)		0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,55	0,65	0,75	0,50	0,60	0,65																								
Weitsprung (in m)		2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,00	1,50	1,90																								
Schleuderball (1 kg, in m)		15,50	19,00	22,00	14,50	18,00	21,00	13,50	17,00	20,00	13,00	16,50	19,50	12,00	15,50	18,50	11,00	14,50	17,50	9,50	13,00	16,00	7,50	11,00	14,00																								
Seilspringen		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung												Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung												Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt												Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt											
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8																								
Gerätturnen		Ringe												Reck												Schwebbalken																							

Nationale Förderer



Nationale Förderer


MÄNNER 18 BIS 54 JAHRE

ÜBUNG	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54		
		Bronze	Silber	Gold																					
3.000 m Lauf (in Min.)		17,50	15,50	13,50	17,20	15,20	13,20	17,40	15,40	13,40	18,30	16,30	14,30	19,50	17,20	15,00	21,00	18,30	15,50	22,10	19,30	16,30	23,20	20,20	17,20
10 km Lauf (in Min.)		63,20	57,20	51,20	62,30	56,30	50,00	66,00	59,20	52,00	69,40	61,30	54,50	74,10	65,30	56,50	78,50	69,30	60,30	83,40	73,10	63,30	88,20	76,40	65,30
7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)		58,30	54,30	50,30	57,00	53,00	49,00	58,30	54,30	50,30	62,30	57,00	51,00	65,00	58,30	53,00	66,00	60,00	54,00	68,3					



LAUFTREFF NORDIC WALKING

Mehr als 30 Jahre Lauftreff und Nordic Walking beim VfL Ostdorf

Durch regelmäßiges Laufen oder Walken kannst du die Muskulatur aufbauen, die Knochen stärken und das Hautgewebe straffen. Die Bewegung an der frischen Luft lässt dich tiefer durchatmen und wirkt wie eine Sauerstoffdusche für alle deine Organe, Muskeln und dein Gehirn. Sie gibt dir neue Kraft und neue Energie und verbessert dadurch deine Stimmung. Ausreichende Bewegung an frischer Luft regt darüber hinaus auch deinen Kreislauf und deine Durchblutung an. Zudem trainiert sie dein Immunsystem, stärkt die Abwehrmechanismen deiner Schleimhäute und schützt dich damit vor Erkältungen. Ganz nebenbei kannst du die Schönheit der Natur genießen im Wechsel der Jahreszeiten. Mach deshalb die Bewegung in frischer Luft zu einem festen Bestandteil deines Wochenablaufs. Gemeinsam läuft's leichter!
Die Läufer- und Walkinggruppe freut sich über neue Mitglieder. .

**Treffpunkt jeden Montag und Donnerstag,
18.30 Uhr beim Schützenhaus Ostdorf.**

Im Winter beim Ortsausgang zum alten Sportplatz, weitere Informationen bei Gudrun Kübler, Tel. 10682 oder Harald Schuler, Tel. 6854

Vereinsrekorde

Stand September 2020

100m	11,66	Pichler, Jakob	00	11.07.20	Tailfingen
200m	23,68	Pichler, Jakob	00	21.07.19	Tailfingen
400m	53,70	Pichler, Jakob	00	11.07.20	Tailfingen
800m	2:14,52	Schneeberger, Janis	00	24.07.16	Balingen
1000m	2:55,84	Engelhardt, Frank	74	17.05.88	Balingen
1500m	4:43,76	Fritz, Marcel	93	10.10.10	Flein
5000m	19:44,27	Schneeberger, Janis	00	05.05.17	Tailfingen
Marathon	3:09:34	Bock, Harry	60	21.10.07	Palma / ESP
110m-Hürden	15,70	Gargallo, Simon	75	15.06.97	Böblingen
400m-Hürden	64,49	Gargallo, Simon	75	24.06.95	Spaichingen
4x100m Staffel	43,93	SG Geislingen-Ostdorf		17.06.07	Tailfingen
↳ T. Schreijäg (82) - D. Alber (86) - M. Schäfer (85) - P. Schuler (88)					
Hochsprung	2,03	Gargallo, Simon	75	20.04.97	Weilstetten
Stabhochsprung	4,20	Gargallo, Simon	75	18.05.97	Reutlingen
Weitsprung	6,55	Kandert, Dieter	55	24.09.78	Ostdorf
Dreisprung	13,17	Gargallo, Simon	75	07.06.97	Balingen
Kugel 7,25kg	13,00	Schreijäg, Tobias	82	22.09.19	Geislingen
Diskus 2kg	38,06	Gargallo, Simon	75	20.04.97	Weilstetten
Speer 800gr (neu ab 1986)	53,26	Schuler, Patrick	88	20.07.13	Burladingen
Speer 800gr (alt bis 1985)	62,18	Rau, Wilhelm	43	06.09.81	Ostdorf
Steinstößen 15kg	8,69	Schreijäg, Tobias	82	01.10.16	Ostdorf
Fünfkampf	2745	Schuler, Patrick	88	23.07.16	Essingen
Mannschaft	6692	VfL Ostdorf		15.09.18	Mössingen
↳ Patrick Schuler (88) 2410 - Gollmer, Tobias (96) 2163 - Gollmer, Jan-Tim (94) 2119					
Zehnkampf	6371	Gargallo, Simon	75	17./18.05.97	Reutlingen
Mannschaft	15277	VfL Ostdorf		23./24.04.16	Weingarten
↳ Patrick Schuler (88) 5349 - Tobias Schreijäg (82) 5152 - Marcel Fritz (93) 4776					
100m	12,55	Wagner, Theresa	87	30.06.02	Balingen
200m	26,21	Wagner, Theresa	87	04.05.08	Tailfingen
400m	59,51	Wagner, Theresa	87	04.08.18	Aulendorf
800m	2:25,29	Wagner, Theresa	87	15.07.18	Weingarten
Halbmarathon	1:49,36	Prothmann, Melanie	86	23.09.18	Tegernsee
100m-Hürden	15,58	Göggel, Cindy	94	05.05.17	Tailfingen
400m Hürden	68,45	Müller, Theresa	87	29.07.17	Aulendorf
4x100m Staffel	50,98	Zollernalb Panthers		16.05.09	Pfullingen
A. Alber (90) - T. Müller (87) - A. Müller (89) - C. Bühler (88)					
Hochsprung	1,56	Müller, Theresa	87	17.05.03	Oberndorf
Stabhochsprung	2,20	Fuchs, Caroline	93	20.09.15	Rottweil
Weitsprung	5,95	Müller, Theresa	87	12.05.07	Balingen
Dreisprung	11,69	Müller, Theresa	87	13.06.10	Böblingen
Kugel 4kg	11,40	Hauff, Karin	57	04.07.76	Stuttgart
Diskus 1kg	29,98	Göggel, Cindy	94	30.06.17	Ostdorf
Speer 600gr (neu ab 1999)	31,77	Schick, Bianca	94	16.05.10	Spaichingen
Speer 600gr (alt bis 1998)	42,98	Hauff, Karin	57	27.07.75	Augsburg
Siebenkampf	4335	Müller, Theresa	87	14./15.07.18	Weingarten
7-K Mannschaft	10598	VfL Ostdorf		17./18.09.16	Mössingen
↳ Theresa Müller (87) 3902 - Cindy Göggel (94) 3683 - Caroline Fuchs (93) 3013					
Zehnkampf	4471	Göggel, Cindy	94	19./20.09.15	Rottweil

Männer

Frauen

Ehrentafel 2020

Stand 06. Oktober 2020

Deutsche Meisterschaften

M35	Kugelstoß	3.	Tobias Schreijäg	82	12,52 m	01.03.	Erfurt
	60 m Hürden	2.	Tobias Schreijäg	82	9,16 s	01.03.	Erfurt

Württembergische Hallenmeisterschaften

M30	Kugelstoß	1.	Patrick Schuler	88	12,30 m	25.01.	Sindelfingen
	60 m Hürden	2.	Patrick Schuler	88	9,36 s	25.01.	Sindelfingen
	Stabhochsprung	2.	Patrick Schuler	88	3,50 m	25.01.	Sindelfingen
M35	Kugelstoß	1.	Tobias Schreijäg	82	12,41 m	25.01.	Sindelfingen
	60 m Hürden	1.	Tobias Schreijäg	82	9,27 s	25.01.	Sindelfingen

Kreismeisterschaften (Platz 1 - 3)

Frauen	100 m Hürden	1.	Cindy Göggel	94	16,93 s	11.07.	Tailfingen
	Hochsprung	2.	Cindy Göggel	94	1,45 m	25.07.	Geislingen
	Kugelstoß	1.	Cindy Göggel	94	9,50 m	25.07.	Geislingen
	Diskuswurf	1.	Cindy Göggel	94	28,90 m	25.07.	Geislingen
	Speerwurf	1.	Cindy Göggel	94	29,88 m	23.07.	Ostdorf
WJ U18	Kugelstoß	3.	Lisa Herzer	04	9,79 m	18.07.	Weilstetten
WJ U14	W12 Speerwurf	2.	Carina Haug	08	17,64 m	30.07.	Ostdorf
Männer	100 m	2.	Jakob Pichler	00	11,66 s	11.07.	Tailfingen
	200 m	2.	Jakob Pichler	00	23,50 s	11.07.	Tailfingen
	400 m	2.	Jakob Pichler	00	53,70 s	11.07.	Tailfingen
	110 m Hürden	1.	Patrick Schuler	88	16,79 s	11.07.	Tailfingen
	Weitsprung	2.	Tobias Gollmer	96	5,32 m	18.07.	Weilstetten
		3.	Jan-Tim Gollmer	94	5,31 m	18.07.	Weilstetten
	Hochsprung	2.	Tobias Gollmer	96	1,70 m	25.07.	Geislingen
	Kugelstoß	2.	Felix Kästle	94	11,87 m	25.07.	Geislingen
	Kugelstoß	3.	Jan-Tim Gollmer	94	8,70 m	25.07.	Geislingen
	Diskuswurf	2.	Felix Kästle	94	35,33 m	25.07.	Geislingen
		3.	Marcel Fritz	93	31,72 m	25.07.	Geislingen
	Speerwurf	1.	Patrick Schuler	88	48,07 m	23.07.	Ostdorf
		2.	Janis Schneeberger	00	42,37 m	23.07.	Ostdorf



MJ U20	Weitsprung	1.	Micha Rössler	01	5,88 m	18.07.	Weilstetten
		2.	Daniel Bachmeier	02	5,84 m	18.07.	Weilstetten
	Speerwurf	2.	Micha Rössler	01	44,49 m	23.07.	Ostdorf
M30	Kugelstoß	1.	Patrick Schuler	88	12,16 m	25.07.	Geislingen
	Diskuswurf	1.	Patrick Schuler	88	35,60 m	25.07.	Geislingen
M35	Kugelstoß	1.	Tobias Schreijäg	82	12,46 m	25.07.	Geislingen
	Diskuswurf	1.	Tobias Schreijäg	82	34,04 m	25.07.	Geislingen
	Speerwurf	1.	Tobias Schreijäg	82	42,79 m	23.07.	Ostdorf
MJ U12 M10	Dreikampf	2.	Henrik Link	10	743 Pkt	19.09.	Geislingen
	Ostdorf						

Vereinsrekorde 2020

Männer	100 m	Jakob Pichler	00	11,66 s	11.07.	Tailfingen
	400 m	Jakob Pichler	00	53,70 s	11.07.	Tailfingen

Vereinsmeister 2020

WJ U18: Clara Kircher, WK U16 W15: Veronika Haug, WK U16 W14: Eva Kircher, WK U14 W12: Carina Haug, WK U12 W11: Julie Weigel, WK U12 W10: Jule Bechtold, WK U10 W9: Kleo Kischko, WK U10 W8: Lara Altmann, WK U10 W7: Tabea Scherle, WK U7 W6uj: Emma Piskureck, Männer Fünfkampf: Patrick Schuler, MJ U20: Micha Böhl, MJ U18: Luis Schulz, MK U14 M13: Konstantin Kischko, MK U12 M11: Samuel Koschnike, MK U12 M10: Henrik Link, MK U10 M9: Hannes Bechtold, MK U10 M8: Maximilian Haug, MK U10 M7: Emil Klein, MK U7 M6uj: Yannick Koschnike, Sen M30: Andreas Haug, Sen M35: Steffen Bechtold, Sen M 40: Mario Altmann, Sen M 45: Michael Klein, Sen M 55 Dreikampf 1. Harald Schuler





FREIZEITSPORT

Liebe Sportfreunde,

wer rastet der rostet – lautet ein altbekanntes Sprichwort. Daher trifft sich die Freizeitsportgruppe regelmäßig zur körperlichen Aktivität, um die Gesundheit und Beweglichkeit zu fördern. Da die Sportabende von verschiedenen Sportlern abgehalten werden, haben wir ein sehr abwechslungsreiches und interessantes Programm.

- Volleyball
- Gymnastik
- Zirkeltraining
- Badminton
- Tischtennis
- Verschiedene Ballsportarten usw.

Dabei kann es schon mal vorkommen, dass mal das Herz rast und die Puste ausbleibt... doch zur Einkehr bleibt immer noch genügend Zeit. Möchtest auch Du mitmachen, komm ganz ungezwungen zu uns in den Freizeitsport. Für Euer Engagement bedanken wir uns recht herzlich.

Klaus-Dieter & Saro

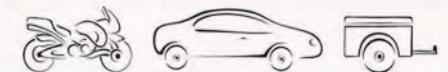
Hinweis: Kurs Selbstverteidigung für Jedermann und Jederfrau außerhalb des Freizeitsports. Link zur Programmwebseite www.vfl-ostdorf.de/freizeitsport/kurse/

- F** = Fitness ist unser Ziel
- R** = Radfahren, Fußball, Boule, Walking u.a. im Sommer
- E** = Einkehr nach dem Sport ist wichtig
- I** = Im Team Ballspiele, Gymnastik und vieles mehr
- Z** = Zusammen Spaß haben
- E** = Einstieg jederzeit möglich
- I** = Immer Donnerstag 20.00 Uhr
- T** = Turnhalle Ostdorf im Winter
- S** = Sport, möglichst vielfältig, gefällt uns
- P** = Party: Feste feiern wir gerne
- O** = Offen für Ostdorfer und Nicht-Ostdorfer
- R** = Rückfragen bei Klaus-Dieter Herrmann
- T** = Training hält fit



**FAHRSCHULE
MICHAEL KID**

**Merianstraße 2
72336 Balingen
Tel.: 0 74 33 / 2 15 49**



Mit Herz dabei.

mail: michael_kid@web.de - www.fahrschule-kid.de



ELTERN-KIND-TURNEN

„Ob groß, ob klein, Spaß beim Turnen, das muss sein.“ So werden alle Sportgeräte auch für die Kleinsten schon mitgenutzt. Ob es die Bänke sind, die zur Rutschbahn umgebaut werden oder große Bodenmatten, die als Tunnel bei Bobbycar-Parcours dienen, alles wird freudig angenommen.

Gruppenzeit: Di., 16.30 – 17.30 Uhr od. Do., 16:00 - 17:00 Uhr, Turnhalle Ostdorf
Leitung: Marius George, Fabienne George, Sarah Theromale, Tel. 3 86 53 53, elternkindturnen.ostdorf@gmail.com



STARKE KINDER 1 AB 4 JAHREN

In diesen Gruppen werden Koordinationsspiele mit dem Ball, Bändern oder Reifen gemacht, aber auch Ballweitwurf oder Gemeinschaftsspiele.

Gruppenzeit: Montag, 16.15 Uhr – 17.15 Uhr, Turnhalle Ostdorf

Leitung: Silvia Müller (Tel 0176/96 08 29 09), Christiane Haug (Tel 90 22 53), Annika Franke, Pia Niggel



STARKE KINDER 2 AB 6 JAHREN

Diese Gruppe kann sich bei Minispielen gegen gleichaltrige Gruppen spielerisch messen.

Gruppenzeit: Montag, 17.15 Uhr – 18.15 Uhr, Turnhalle Ostdorf

Leitung: Silvia Hess (Tel. 152 29), Silvia Müller (Tel 0176/96 08 29 09), Florian Blank



FITGYMNASTIK FÜR FRAUEN

Wer rastet, der rostet! Das gilt für diese Gruppe nicht, denn hier ist immer was los. Mit Bändern, Schwingstäben und auch mit Steppern halten sich die Frauen zu fetziger Musik fit. Wer sich auch zu seinem Arbeitsalltag noch sportlich betätigen möchte, ist in dieser Gruppe herzlich willkommen.

**Gruppenzeit: Dienstag, 20.30 – 21.45 Uhr,
14-tägiger Wechsel zwischen Sportheim und Turnhalle
Leitung: Gerda Bechtold (Tel. 82 70)**



GYMNASTIK FÜR ÄLTERE

Zu entspannender Musik werden Dehnübungen mit dem Pezziball oder Terrabändern gemacht. Zu fetzigen Liedern werden rhythmische Tanzschritte geübt. Ihr Motto lautet: Bewegung ist Leben, Leben ist Bewegung. Auf Neuzugänge freuen sich unsere Frauen und heißen sie herzlich willkommen

**Gruppenzeit: Mittwoch, 16.30 – 17.30 Uhr Turnhalle Ostdorf
Leitung: Conny Walter (Tel. 22803)**

ute hölle architektin

egartenweg 4 72336 balingen-ostdorf
tel.: 074 33/276968 www.ute-hoelle.de

☞ Mitglied der Architektenkammer Baden-Württemberg



Riewe u. Klumpp GmbH

FACHBETRIEB FÜR WÄRME-, KÄLTE-,
SCHALLSCHUTZ- UND BLECHISOLIERUNGEN
BRANDSCHUTZ-DÄMMUNGEN F-90

Schäberlesgässle 5, 72336 Balingen-Ostdorf
Telefon 07433 / 23749 + 20556, Fax 20558



Ab September finden beim VfL wieder eine Reihe interessanter Kurse zum Thema „fit und gesund“ statt.

Ausgebildete Kursleiter bieten ein professionelles und ausgewogenes Übungsprogramm an.

Anmeldung

sowie nähere Informationen zu den jeweiligen Kursen bitte direkt bei den Übungsleiterinnen!

Die Kursgebühr für 10 Übungsstunden beträgt:
für Mitglieder 40 Euro, für Nichtmitglieder 50 Euro

Überweisung

der Kursgebühr bitte auf folgendes Konto:
VfL Ostdorf, IBAN: DE38 6535 1260 0025 1085 92, BIC: SOLADES1BAL,
Sparkasse Zollernalb

Als Verwendungszweck geben Sie bitte an:
Kurs 1: Pilates, Kurs 2: Gesunder Rücken, Kurs 3: Qigong,
Kurs 4: Aerobic-Mix-Kurs, Kurs 5: Progressive Muskelentspannung



Pilates

für einen gesunden Körper

**Immer
montags**

18.20 Uhr – 19.20 Uhr

Loslassen, durchatmen, neue Energie schöpfen, den Körper stärken. Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden.

Sportheim des VfL Ostdorf, Umlandstraße 34/1
Kursleiterin: Manuela Horvat-Bock - Pilatetrainerin,
Tel.: 07433/9989810



Kurs 2



Gesunder Rücken Fitgymnastik

**Immer
donnerstags**

Kurs 1:
17.15 Uhr – 18.15 Uhr
Sportheim

Kurs 2:
18.30 Uhr – 19.30 Uhr
Turn- und Festhalle

Fitness- und Wellnessgymnastik für mehr Energie im Alltag. Verbessere deine Kraft, deine Ausdauer und deine Beweglichkeit.

In abwechslungsreichen Kursstunden, manchmal mit verschiedenen Geräten, straffst Du deine Problemzonen und löst Verspannungen. Dabei wird auch deine Körperhaltung verbessert.

Zum Ende jeder Kursstunde gibt es kleine Entspannungsübungen. Für Anfänger und Fortgeschrittene

Sportheim des VfL Ostdorf, Umlandstraße 34/1
bzw. Turn- und Festhalle, Ostdorf

Kursleiterin: Conny Walter - Rücken und Rehatrainerin
Tel. 074 33/2 28 03, conny.walter.bl@web.de



Kurs 3

Qigong für Körper, Geist und Seele

**Immer
montags**

Kurs 1:
für Ältere
18.15 Uhr – 19.15 Uhr

Kurs 2:
19.25 Uhr – 20.25 Uhr

Möchtest Du deinen Körper mit sanft fließenden Bewegungen lockern, deinen Geist zur Ruhe bringen, entspannt und gleichzeitig voller Energie sein? Das ist das Ziel von Qigong. Die chinesischen Übungen verbessern die Körperhaltung, dienen dem Stressabbau und helfen nicht nur bei vielen körperlichen Beschwerden, sondern sorgen auch für eine Harmonisierung von Geist und Seele. Qigong lässt sich mit „Übungen der Lebenskraft“ und „Lebenspflege“ übersetzen. Es kann im Stehen, Gehen, Sitzen oder im Liegen praktiziert werden und ist somit unabhängig von körperlicher Verfassung, Fitness und Alter.

Turn- und Festhalle, Ostdorf

Kursleiterin:

Ulrike Schuler - Qi Gong-Kursleiterin der DQGG
Tel. 0160/90 5154 89, uli.schuler@t-online.de



Kurs4



Immer
mittwochs

Kurs 1:
18.15 Uhr – 19.15 Uhr

Kurs 2:
19.30 Uhr – 20.30 Uhr

Aerobic-Mix-Kurs Ganzkörper-Ausdauer- & Kräftigungstraining

Step - Dance - BBPo (Bauch-Beine-Po). Als Deine Kurstrainerin versuche ich Dich mit mitreißender Musik zur Ganzkörperbewegung und -kräftigung zu motivieren. Dabei bringen wir dein Herz-Kreislauf-System in einen gesunden Schwung, kurbeln gerne auch deine Fettverbrennung an und straffen dazu noch deine Muskulatur. Lass Dich überraschen.

Sportheim des VfL Ostdorf, Umlandstraße 34/1
Kursleiterin:
Silvia Müller - Group Fitnesstrainerin B-Lizenz
Tel.: 2 70 10 25 & 0176/96 08 29 09,
silvia.mueller110@gmail.com

Neu im Kursprogramm

Kurs5

Progressive Muskelentspannung Entspannung pur

Ab Dienstag,
den 12. Januar 2021

18:30 – 19:30 Uhr

Entspannung nach Anspannung: Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson trainieren wir, auf körperlicher und seelischer Ebene wieder locker zu lassen.

Zusätzlich werden wir Elemente aus dem Autogenen Training sowie Körper- und Phantasie Reisen kennenlernen und einbinden.

Die gesundheitsfördernde Wirkung der Progressiven Muskelentspannung ist wissenschaftlich nachgewiesen: Sie dient der allgemeinen Gesundheitsprophylaxe und verbesserten Selbstwahrnehmung, führt zu Ruhe und Gelassenheit und verbessert die Stressverträglichkeit sowie Konzentrationsfähigkeit. Darüber hinaus ist sie hilfreich zur Verminderung von psychischen und körperlichen Symptomen wie z.B. Schlafstörungen und spannungsbedingten Schmerzzuständen.

Wir werden die Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen durchführen, somit sind sie unabhängig von Fitnesslevel und Alter.

Bitte bringt eine Wolldecke, warme Socken und ein kleines Kissen mit.
Ich freue mich auf erholsame und entspannte Stunden mit Euch!

Sportheim des VfL Ostdorf, Umlandstraße 34/1
Kursleiterin: Melanie Link – Übungsleiterin PME
Tel. 0 74 33 / 309 34 45 & 0176/619 67 146
melanie.link75@yahoo.de





TANZEN

*macht Spass
und tut gut.*

Zu kinderfreundlicher Musik aus verschiedenen Tanzrichtungen (Hip-Hop, Jazz/Modern, Ballett und Zumba) bewegen wir uns geführt und erlernen dabei ein Gefühl für Rhythmus und den eigenen Körper. Wir machen erste Halteübungen und kleine Choreographien und haben dabei viel Spass.

Ich freue mich auf dich,
Karin

**Kurse immer freitags
in der Turnhalle.**

**Tanzgarten 1
(4-6 Jahre): 14:00 Uhr**

**Tanzgarten 2
(6-9 Jahre): 15:00 Uhr**

Ein Kurs umfasst 10 Termine
für Vereinsmitglieder 25€
für Nichtmitglieder 35€

Anmeldung erforderlich bei:
Karin Sämann
Tel. 0173 / 453 20 58
tanzgarten.vfl@gmail.com



ACHTSAMKEIT

AUSZEIT



ENTSPANNUNG



Yoga



SPIELE

Spass



PHANTASIEREISEN

MUSIK



YOGA
AND MORE
für
KIDS
und
TEENS



YOGA
AND MORE
KIDS

8 - 11 Jahre
freitags 17.00 - 18.00

YOGA
AND MORE
TEENS

12 - 14 Jahre
freitags 18.15 - 19.15

Sportheim Ostdorf

Mitglieder VfL Ostdorf 5er Block 15 €
Nichtmitglieder 5er Block 20 €

Anmeldungen (auch zum „Schnuppern“)

Mia Kischko
Tel.: 0176/20512675

E-Mail: yogakatzen.vflostdorf@googlemail.com





HIP HOP IST NICHT NUR EIN TANZSTIL
- ES IST EIN LEBENSGEFÜHL -

***Du hast Rhythmus im Blut, Lust aufs Tanzen
und freust Dich auf eine coole Tanzgruppe ...?***

... dann sei dabei!

**Ich zeige Euch Moves aus den Bereichen
New Style, Locking and Popping ...
und erstelle daraus Choreographien!**

**Trainingszeiten: freitags - Turnhalle Ostdorf
6 – 11 Jahre > 16.00 – 17.00 Uhr
12 – 17 Jahre > 17.15 – 18.15 Uhr**

**Ich freue mich auf Euch!
Eure Sandra Weigel**

**Bei Fragen dürft ihr Euch gerne telefonisch melden:
Tel. 015 25 / 645 37 11**



Lust auf Rätsel, Abenteuer und eine spannende Story?

Mit Escape Balingen kannst Du zusammen mit Deinen Freunden abwechslungsreiche Rätsel in Balingen lösen. Gemeinsam folgt ihr einer spannenden Spur quer durch die Stadt und löst das letzte große Geheimnis der Illuminaten. Dabei ist Teamwork gefragt und Spaß garantiert! Bereit für ein neues Abenteuer?



deutschundfranke mediadesign GmbH
Bürgermeister-Beck-Ring 14, 72336 Balingen
www.deutschundfranke.de, 07433 - 95 55 74 1

www.escape-balingen.de

e - B I K E S

Große Auswahl • Gute Beratung • Fairer Preis



- Über 100 Räder in unserer Ausstellung
- Umfassendes Fahrradzubehör bei uns
- Full Bike Service
- Finanzierung mit und ohne Anzahlung
- Herzlich willkommen zur Probefahrt

Dienstfahrrad-Konzepte



DEMANDT ZWEIRAD

Am Bangraben 15 • 72336 Balingen
Tel. 07433 273334 • www.demandt-zweiradtechnik.de



Armin Schlotter
Bankfachwirt
Spitalstraße 7
72348 Rosenfeld
Tel. 07428 934934
Mobil 0173 3119533
armin.schlotter@die-fa.de
www.finanzberatung-schlotter.de

Ihr Finanz- und Versicherungsmakler

- Immobilienfinanzierungen
- Umschuldungen/Ratenkredite
- Private und betriebliche Altersvorsorge
- Private und betriebliche Krankenversicherungen
- Investmentfonds/Kapitalanlagen
- Berufsunfähigkeitsabsicherung
- Private und betriebliche Sachversicherungen

die **FinancialArchitects AG**
Fundament und Kreativität für Ihr Kapital

Büroöffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr. 08.30 - 12.30 Uhr und 14.30 - 18.00 Uhr
sowie jederzeit nach Vereinbarung auch gerne bei Ihnen Zuhause.

baumeister & schack

clevere bewegung für smartes arbeiten

HUBSÄULEN

ANTRIEBE

INNENLÄUFER



Baumeister & Schack GmbH & Co. KG
www.baumeister-schack.de

Impressum „Vereinskurier 2020/2021“

Herausgeber: VfL Ostdorf e.V., Vorstand für Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation: Robin Haug, Tel. 16101, robin.ostdorf@web.de
Redaktion: Robin Haug sowie die weiteren Vorstände und Abteilungsleiter
Gestaltung/Mannschaftsfotos Handball/Leichtathletik: Jochen Holp
Auflage: 1300 Stück
Bankverbindungen VfL Ostdorf e.V.:
Volksbank Balingen, BIC: GENODES1BAL, IBAN: DE 54 6539 1210 0133 4770 02
Sparkasse Zollernalb BIC: SOLADES1BAL, IBAN: DE 38 6535 1260 0025 1085 92

Hallo Sportsfreund,

wir freuen uns, dass Du regelmäßig die Übungsstunden beim VfL Ostdorf nutzt. Falls Du noch kein Mitglied beim VfL bist, schicken wir Dir auf der folgenden Seite einen Aufnahmeantrag. Bitte fülle diesen aus und gib ihn bei Deinem Übungsleiter ab.

Eine Mitgliedschaft beim VfL bedeutet:

1. Versicherungsschutz bei:

- Unfällen in der Übungsstunde
- Unfällen auf der Strecke zwischen Übungsstätte und Wohnung

2. Finanzielle Unterstützung des Vereins:

- Ohne Mitgliedsbeiträge kann ein Verein nicht bestehen
- Es müssen Geräte gekauft werden
- Teilweise müssen Hallenmieten bezahlt werden
- Auch unsere Übungsleiter erhalten eine kleine Entschädigung
- Des Weiteren werden Ausflüge und Zeltlager für Kinder und Jugendliche zum Teil auch aus der Vereinskasse unterstützt

Hier die Jahresbeiträge seit 2015

für eine Mitgliedschaft beim VfL Ostdorf e.V.:

Kinder / Jugendliche (bis 18 Jahre)	35,- €
Erwachsene	45,- €
Familie (mind. 3 Personen einer Familie)	95,- €

Diese Beträge gelten für den Gesamtverein.

Die einzelnen Abteilungen erheben keine zusätzlichen Mitgliedsbeiträge.

Beitrittserklärung



VfL Ostdorf e. V.
Uhlandstraße 34/1,
72336 Balingen

z. H. Vorstand für Finanzen Silke Haug
Lupinenweg 4/1, 72336 Balingen
E-Mail: vorstand-finanzen@vfl-ostdorf.de

Beitrittserklärung:

Ich/Wir möchte/n ab _____ Mitglied des VfL Ostdorf e. V. werden.

Name: _____ Vorname: _____ Geb. Datum: _____

Anschrift _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Name und Anschrift der/des Zahlungspflichtigen: _____

IBAN der/des Zahlungspflichtigen (in Deutschland 22 Stellen) BIC (8 oder 11 Stellen) _____

Wiederkehrende Zahlung: Der Mitgliedsbeitrag wird jährlich jeweils zum 01.10. abgebucht.

Jahres-Mitgliedsbeitrag Stand 2015:

Kinder und Jugendliche (bis 18 Jahre) 35 € Erwachsene 45 € Familie 95 €

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT:

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000404705 Mandatsreferenz: _____

Ich/Wir ermächtige den VfL Ostdorf e. V. (Anschrift siehe oben), Zahlungen in der jeweils aktuell gültigen Höhe vom oben genannten Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Ort, Datum Unterschrift des Mitglieds/ gesetzlichen Vertreters

Für Aufnahmeantrag und SEPA-Lastschriftmandat

Bitte Rückseite beachten

HARRO MAIER *Fenster* e.K.

Wir machen Ihrem Haus schöne Augen

in Kunststoff

Harro Maier - Fenster
Dürerstraße 10
72336 Balingen

in Holz / Holz-Alu

Renovierungsfenster

Tel. (0 74 33) 61 18
Fax (0 74 33) 1 09 09
www.harro-maier-fenster.de

Dachfenster

Haustüren

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Einwilligungserklärung für die Veröffentlichung von Mitgliederdaten im Internet und in Vereinspublikationen:

Der Vereinsvorstand weist hiermit darauf hin, dass ausreichende technische Maßnahmen zur Gewährleistung des Datenschutzes getroffen wurden. Dennoch kann bei einer Veröffentlichung von personenbezogenen Mitgliederdaten im Internet und in Vereinspublikationen ein umfassender Datenschutz nicht garantiert werden. Daher nimmt das Vereinsmitglied die Risiken für eine eventuelle Persönlichkeitsrechtsverletzung zur Kenntnis und ist sich bewusst, dass:

- die personenbezogenen Daten auch in Staaten abrufbar sein können, die keine der Bundesrepublik Deutschland vergleichbaren Datenschutzbestimmungen kennen,
- die Vertraulichkeit, die Integrität (Unverletzlichkeit), die Authentizität (Echtheit) und die Verfügbarkeit der personenbezogenen Daten nicht garantiert ist.

Das Vereinsmitglied trifft die Entscheidung zur Veröffentlichung seiner Daten im Internet und in Vereinspublikationen freiwillig und kann seine Einwilligung gegenüber dem Vereinsvorstand jederzeit widerrufen.

Ich/Wir bestätige/n das Vorstehende zur Kenntnis genommen zu haben und willige/n ein, dass der VfL Ostdorf Vor- und Zuname, Geburtsdatum, Fotografien, Wettspielergebnisse und Mannschaftszugehörigkeiten (bei Funktionsträgern des VfL Ostdorf zusätzlich Telefonnummer, Anschrift und E-Mail-Adresse) auf der Homepage www.vfl-ostdorf.de, in Vereinspublikationen und in den Social-Media-Angeboten des VfL Ostdorf veröffentlichen darf.

Ort, Datum Unterschrift des Mitglieds/ gesetzlichen Vertreters
Für Datenschutzeinwilligung

Erklärung gemäß Art. 13 Abs. 1 und 2 DS-GVO: Mit dieser Beitrittserklärung werden im Rahmen von Art. 6 Abs. 1 DS-GVO personenbezogene Daten erhoben. Diese dienen der Verwaltung der Mitgliederdaten und der Beitragsabrechnung. Verantwortlich ist der Vorstand des VfL Ostdorf, Umlandstraße 34/1, 72336 Balingen-Ostdorf. Nur soweit für Ehrungen oder Versicherungsfälle erforderlich, können erhobene Daten an den WLSB oder Versicherungen weitergegeben werden. Die Daten werden längstens für die Dauer der Mitgliedschaft in einer passwortgeschützten und datensicheren elektronischen Mitgliederverwaltung (Cloud) gespeichert. Im Rahmen der DS-GVO besteht das Recht auf Auskunft über die eigenen Daten sowie auf Berichtigung und Löschung der Daten oder Einschränkung und Widerruf der Datenverarbeitung. Die Einwilligung zur Datenerhebung und -nutzung und Veröffentlichung kann jederzeit widerrufen werden. Es besteht das Recht der Beschwerde beim Datenschutzbeauftragten des VfL Ostdorf (Datenschutz@vfl-ostdorf.de) oder bei den Aufsichtsbehörden.

Ein Unternehmen der



HIGHSPEED MIT
zollernalb data



SWB STADTWERKE
BALINGEN

 **zollernalb data**

*Persönlich. Erreichbar. Vor Ort.
Ihre Partner für
Internet, Telefon und Energie!*

Stadtwerke Balingen · zollernalb-data GmbH
Wasserwiesen 37 · 72336 Balingen · Telefon 07433 9989-0
E-Mail: info@stadtwerke.balingen.de · service@zollernalbdata.de

www.zollernalbdata.de
www.stadtwerke.balingen.de



Dabeisein ist einfach.



sparkasse-zollernalb.de

Wenn man einen Finanzpartner hat, der einen auch im Sport unterstützt und weiterbringt.

Informieren Sie sich bei uns.

Wenn's um Geld geht



**Sparkasse
Zollernalb**