

# VEREINS- KURIER

22/23





**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

## Auf die richtige Haltung kommt es an!

Bei alltäglichen Bewegungen wie Heben, Tragen oder Bücken denkt niemand an die Belastungen, die diese für den Rücken bedeuten können. Wir merken es oftmals erst, wenn der Rücken oder die Gelenke schmerzen. Rehasportler berichten, dass sie aufmerksamer und bewusster geworden sind, bei dem was und wie sie es tun? Für alle Sporttreibende, egal in welcher Sportart, spielt die korrekte Haltung eine wichtige Rolle um erfolgreich zu sein.

An unserer Haltung entscheidet sich so Vieles, im Sport und in unserem Leben. Welche Einstellung haben wir zu Menschen mit Handicap, zu Menschen, die eine andere Sprache sprechen oder zu Menschen, die in einer anderen Religion oder Kultur zu Hause sind.

Wie nehmen wir unsere Umwelt, unsere Mitmenschen wahr? Wie der Rehasportler, der bewusster und zielgerichteter trainiert und dabei seine Haltung verbessert?

Betrachten wir die Menschen um uns herum, so stellt sich das oft anders dar. Die Menschen laufen stumm an uns vorbei, Rücken und Kopf sind gebeugt, der Blick auf das Smartphone in den Händen gerichtet. Zwischenmenschliche Wertungspunkte gibt es dafür keine, vielleicht ein paar „likes“?

Gerade auch in Zeiten politischer und wirtschaftlicher Instabilität ist es wichtig den Kopf nicht hängen zu lassen. Besser ist es rechtzeitig Herausforderungen anzupacken und miteinander Zukunft zu gestalten. Gemeinschaft macht stärker.

Wo und wie können wir uns für unsere Mitmenschen engagieren, für unsere Gesellschaft, ob in Schule oder am Arbeitsplatz und wie ist unsere Haltung zu unserem Verein?

Nutze ich die Angebote? Zeige ich Interesse am Vereinsgeschehen? Übernehme ich gar Verantwortung, indem ich mich mit einbringe? Ein Verein „lebt“ von und für die Gesellschaft. **Das Ehrenamt ist das Herz der Vereine, der Motor, ohne den gar nichts läuft.**

Unser VfL steuert auf bald 800 Mitglieder zu, wir sind damit eine sehr große Gemeinschaft. In fast 50 Sportgruppen bieten wir vielseitige Bewegungsmöglichkeiten an. Das Interesse an unseren Sportangeboten ist weiterhin sehr groß. Vor allem im Kinderbereich verzeichnen wir einen stetigen Zuwachs. Die Übungsgruppen mussten teilweise vergrößert werden und wir haben zusätzliche Übungsstunden geschaffen. Dadurch ergibt sich der Bedarf für weitere engagierte Übungsleiter, Betreuer und Trainingshelfer. Zusätzlich werden auch die Steuerungs- und Verwaltungsaufgaben immer aufwändiger. Unsere gewählten Vereinsfunktionäre leisten dabei große Arbeit. Das ist meist nicht mit 2-3 Wochenstunden erledigt. Ohne eine weitere Unterstützung und Zuarbeit durch unsere Experten wäre das nicht zu schaffen. Dennoch ist der Arbeitsaufwand manchmal zu viel, zu anstrengend. Hinzu kommt die meist mühevollen und wochenlange Suche nach Helfern für unsere Vereinsveranstaltungen.

Aufgaben und Verantwortung aufzuteilen, erfordert mehr Menschen, die sich engagieren. Das Miteinander muss noch mehr im Vordergrund stehen, nicht die „Einzelkämpfer“. Wir wollen euch ermutigen zur aktiven Mitgestaltung. Dafür gibt es viele Möglichkeiten. Stellt euch einfach die Fragen: Welchen Beitrag kann ich leisten, im Rahmen meiner Möglichkeiten? Welche Stärken, Fähigkeiten oder Ideen kann ich einbringen?

**„Auf die richtige Haltung kommt es an“**, jedes ehrenamtliche Engagement stärkt uns den Rücken. Wollen WIR es gemeinsam wagen? Für eine starke Gemeinschaft.

Herzliche Grüße  
Harald Schuler

Informationen dazu findet ihr auf Seite 2 und 3 und auf unserer Homepage unter [www.vfl-ostdorf.de/vfl-ostdorf/vorstandsbereiche-und-abteilungen](http://www.vfl-ostdorf.de/vfl-ostdorf/vorstandsbereiche-und-abteilungen)

# WANTED

Verstärkung gesucht

nicht für die Ersatzbank sondern  
für unser OrGa-Team

"Wir planen und organisieren den wirtschaftlichen Bereich der VfL-Veranstaltungen wie Handballspieltage, Leichtwettkämpfe u. Berolino."



Hast Du Organisationstalent und Ideen,  
dann sei herzlich Willkommen!



Bist DU  handwerklich geschickt?

Dann werden dich unsere Sportgeräte lieben.



Experte Sportgeräte

- Bedarf an Sportgeräten ermitteln
- Neubeschaffung u. Wartung d. Sportgeräte
- > freie Zeiteinteilung,
- > keine feste Termine

Ehrenamtsbeauftragte/r  
(gerne auch im Team)

Beratung und Unterstützung  
des Vorstands zur

» Stärkung des Ehrenamts «

Themen:

- o Anerkennung u. Wertschätzung
- o Motivation u. Anreize
- o Unterstützung u. Hilfe

„Zusammen neue und kreative Wege gehen“

# Trainingshelfer, Betreuer oder Übungsleiter

Liebe Eltern,  
liebe Sportfreunde,

für unsere Kinder- und Jugendtrainings suchen wir ständig Mithilfe. Gemeinsam im Team die Trainings durchführen, wöchentlich oder auch vierzehntägig im Wechsel.

Es sind keine speziellen Fachkenntnisse erforderlich.

Wichtig sind Freude im Umgang mit Kindern und ein bisschen Kreativität bei der Gestaltung der Sportangebote. Wir fördern damit die Kinder auf vielfältige Weise und ermöglichen ihnen und uns selbst schöne Erfolgserlebnisse. Also gar nicht so schwierig!

Unsere Unterstützung für euch:

- Begleitung und Einarbeitung durch unsere Trainer
- Aus- und Weiterbildungsangebote
- Medien zu den verschiedenen Sportangeboten
- Unkostenvergütung, Versicherungsschutz

Bitte spricht unsere Trainer direkt an. Ihr könnt einfach dazukommen, mitmachen und ganz unverbindlich ausprobieren. Wir freuen uns über jede Unterstützung!

## 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](http://vfl-ostdorf.de)



[vorstand@vfl-ostdorf.de](mailto: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.**



# 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. 16101  
vorstand-oeffentlichkeitsarbeit@vfl-ostdorf.de

Vorstand für  
Veranstaltungen

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

Vorstand für  
Jugendangelegenheiten

Lukas Eberhart, Tel. 0163/0 8125 07  
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 / 7 34 20 30  
handball@vfl-ostdorf.de

Abteilungsleiter  
Leichtathletik

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

stellv. Abteilungsleiter  
Leichtathletik

Marcel Fritz, Tel. 0 15 20 / 5 16 65 11  
leichtathletik@vfl-ostdorf.de

Abteilungsleiter Turnen  
und Gesundheitssport

Armin Aufrecht, Tel. 0172 / 4 07 67 39  
turnen@vfl-ostdorf.de

stellv. Abteilungsleiter Turnen  
und Gesundheitssport

Jan Wächtler, Tel. 0174 / 2 18 81 51  
turnen@vfl-ostdorf.de

Abteilungsleiter  
Freizeitsport

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

stellv. Abteilungsleiter  
Freizeitsport

Rosario Puma, Tel. 9 55 81 81  
freizeitsport@vfl-ostdorf.de

Jugendsprecher

Jannik Walter, Tel. 0157 / 78 95 09 08  
jugendsprecher@vfl-ostdorf.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

... und noch viele weitere Leistungen!

*Haben Sie Fragen oder benötigen Hilfe?*

*Wir beraten Sie gerne und unverbindlich!*

**07433 / 9 555 000**

Vorstadtstr. 53 | 72351 Geislingen | [www.pflegedienst-andreas-alex.de](http://www.pflegedienst-andreas-alex.de) | [info@pflegedienst-andreas-alex.de](mailto:info@pflegedienst-andreas-alex.de)

## Wir machen Ihr Leben bunter!



Frühlingstr. 12 • 72336 Balingen / Ostdorf  
Tel. 0 74 33 / 2 17 34 • [www.maler-jetter.de](http://www.maler-jetter.de)



# JOSHUA BOZIC

## FSJ 2022/2023

Lieblingssportart:

Lieblingssessen:

Lieblingofilm:

Lieblingssgame:

Was ich cool finde:

Hobbys:

Leichtathletik

Pizza

Zurück in die Zukunft

Forza Horizon

Mit Freunden ausgehen

Leichtathletik

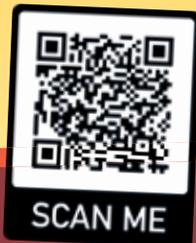


**VfL OSTDORF**  
*Alle in Bewegung*

**Nutze Deine Chance**, zur Vorbereitung fürs Studium oder Ausbildung durch ein soziales Engagement **FSJ Sport-Schule-Verein** beim VfL Ostdorf.

Erkenne Deine Potentiale, bau Deine Stärken aus und gewinne an Selbstbewusstsein u. Entscheidungssicherheit.

**Bewirb Dich jetzt unter**  
[fsj@vfl-ostdorf.de](mailto:fsj@vfl-ostdorf.de)



**SCAN ME**

# Mach Dein FSJ bei uns!

## Bei uns bist DU genau richtig!

Gemeinsam gestalten wir Sportangebote sowie Unterrichtsbegleitung im Verein und in unserer Kooperationschule der Grundschule Schmiden.



# FRAUEN 1



## BEZIRKSKLASSE

Vordere Reihe von links nach rechts: Daniela Schuler, Josie Sander, Lea Schulz

Mittlere Reihe von links nach rechts: Laura-Sophie Butz, Emma Schnake, Annalena Haug, Hannah Schnake, Elisa Kühne

Hinterere Reihe von links nach rechts: Saskia Kühne, Teresa Schneider, Lara Fritz, Anne Leykam, Trainer Karl-Heinz Müller

Es fehlt: Elvira Seib, Sandra Jetter, Maxi Streubel

Trainingszeiten: Dienstag 20:30 Uhr – 22:00 Uhr, Schloßparkhalle  
Freitag 20:30 Uhr – 22:00 Uhr, Schloßparkhalle

Trainer: Michael Winterholer, [trainer.f1@hkog.de](mailto:trainer.f1@hkog.de)

**Kempa**

# PRIME

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



**Kempa**stage

Handball ist unsere Show.  
Die Platte ist unsere Bühne.

[blog.kempa-sports.com/yourchoice/prime](http://blog.kempa-sports.com/yourchoice/prime)



# FRAUEN 2



## KREISLIGA A

Vordere Reihe von links nach rechts:	Geli Essig, Corinna Winterholer, Daniela Heidelberg
Mittlere Reihe von links nach rechts:	Sibylle Tächl, Heidi Hauser, Veronika Klein, Linda Narr
Hintere Reihe von links nach rechts:	Daniela Haug, Ela Koch, Henriette Braun, Trainer Dietmar Herrmann
Es fehlt:	Nadine Ehrenreich, Vanessa Fritz, Rebecca Fritz, Jasmin Dehner
Trainingszeiten:	Montag 20:30 Uhr – 22:00 Uhr, Längenfeldhalle
Trainer:	Dietmar Herrmann, <a href="mailto:trainer.f2@hkog.de">trainer.f2@hkog.de</a>

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

Hauptsponsor

**HARICH**

*Für Dich und Dein Auto*



Neue Balingen Str. 19  
72336 Balingen-Ostdorf  
Tel: 07433- 1861 0  
[www.autohaus-harich.de](http://www.autohaus-harich.de)

baumeister & schack

Premiumsponsoren



Volksbank  
Hohenzollern-Balingen

Sponsoren

**Kühne**  
ELEKTRO

  
falkenschuh

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

**Danke**

# MÄNNER 1 UND 2



## BEZIRKSLIGA/BEZIRKSKLASSE

- Vordere Reihe von links nach rechts: Simon Uttke, Markus Schuler, Michael Geiger, David Scherle
- Mittlere Reihe von links nach rechts: Trainer Andreas Haug, Martin Schühle, Thorsten Schlaich, Adrian Schick, Patrick Haag, Max Harich, Tobias Bisinger, Philipp Goldfuß, Luis Herre, Nils Hess, Marvin Hauff, Daniele Garofalo
- Hintere Reihe von links nach rechts: Jannik Frank, Jan Riccobono, Paul Maier, Lukas Eberhart, Christian Müller, Ferdinand Nikola, Jannik Walter, Philipp Straub, Dominik Kläger
- Es fehlt: Trainer Felix Klein, Trainer Joachim Hauff, Christoph Schlaich, Felix Decker, Fynn Schnake, Jannik Hauff, Leo Hölle, Moritz Hafner, Richard Ries
- Trainingszeiten: Dienstag 20:30 Uhr – 22:00 Uhr, Kreissporthalle  
Donnerstag 20:30 Uhr – 22:00 Uhr, Schloßparkhalle
- Trainer: Markus Walter, [trainer.m1@hkg.de](mailto:trainer.m1@hkg.de)  
Tobias Bisinger, Joachim Hauff, [trainer.m2@hkg.de](mailto:trainer.m2@hkg.de)

## Visionen sind formbar

Seit 60 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](http://otto-klumpp.de/zukunft)



# MÄNNER 3



## KREISLIGA B

- Vordere Reihe von links nach rechts: Andreas Wager, Sven Harich, Manuel Hauff, Andreas Haug
- Hintere Reihe von links nach rechts: Jan Wächtler, Mario Altmann, Michael Schnake, Ralf Trickle, Patrick Schuler, Stefan Schmidtke
- Es fehlt: Armin Aufrecht, Thomas Eisenbeis, Alexander Feith, Markus Kühne, Tobias Stengel, Florian Strücker, Michael Winterholer
- Trainingszeiten: Donnerstag 20:30 Uhr – 22:00 Uhr Realschulhalle
- Trainer: Stefan Schmidtke, Mario Altmann, [trainer.m3@hkog.de](mailto:trainer.m3@hkog.de)



Qualität,  
Kontinuität,  
Flexibilität



Drehen  
Fräsen  
Schleifen  
Räumen  
Verzählen  
Härten



Andreas  Haug  
ZERSpanungSTECHNIK

Andreas Haug Zerspanungstechnik GmbH  
Häselstr. 5 - 72336 Balingen-Engstlatt  
Tel. 074 33-26 029-6 - Fax 074 33-26 029-88  
www.haug-maschinenbau.de  
info@haug-maschinenbau.de

Kontinuierlich  
beste Lösungen!  
Seit 3 Generationen!



IHR KOMPETENTER PARTNER IN SACHEN OUTDOOR-WANDER-TREKKING

salomon

TEVA

MERRELL

VAUDE

TATONKA  
EXPEDITION LIFE.

MEINDL  
Shoes For Actives

LOWA  
...simply more

SCARPA

**Falkenschuh**

30

ausen design

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

# A-JUGEND WEIBLICH



## BEZIRKSLIGA

- Vordere Reihe von links nach rechts: Annalena Haug, Alena Hauff, Veronika Haug, Elena Haug, Julia Lohmüller
- Hintere Reihe von links nach rechts: Leonie Ott, Magdalena Schmid, Jana Faul, Nadja Seitz, Emma Schnake, Trainer Felix Kohle
- Es fehlt: Vanessa Sulzberger, Vanessa Brobeil
- Trainingszeiten: Dienstag 20:30 Uhr – 22:00 Uhr, Schloßparkhalle  
Freitag 20:30 Uhr – 22:00 Uhr, Schloßparkhalle
- Trainer: Felix Kohle, [trainer.wja@hkog.de](mailto:trainer.wja@hkog.de)



**72351 Geislingen**

Brückenstraße 23

☎ 07433 8576

Fax 07433 16642

metzgerei.sieber@t-online.de

**Mit einem großen,  
delikatem Wurstsortiment  
und erstklassigen  
Fleischwaren  
aus eigener Herstellung**



**Getränke**

**Merck**

**Werner Merck**

**Getränkevertrieb - Festservice**

**Eichbergstrasse 16**

**72351 Erlaheim**

**Tel. 0174 / 90 46 538**

**Fax 07428/ 94 52 64 1**

# C-JUGEND WEIBLICH



## BEZIRKSKLASSE

Vordere Reihe von links nach rechts: Isabell Letsch, Mona Holp, Jule Bechtold, Julie Weigel, Carolin Zirkel, Emily Eisenbeis

Hintere Reihe von links nach rechts: Lara Röthemeyer, Antonia Renner, Hannah Karl, Carina Haug, Trainer Thomas Eisenbeis

Es fehlt: Nina Schreyer, Sophie Raiser, Marie Haug, Sina Haug, Leni Schlaich

Trainingszeiten: Montag 17:30 Uhr – 19:00 Uhr, Schloßparkhalle  
Donnerstag 19:00 Uhr – 20:30 Uhr, Schloßparkhalle

Trainer: Thomas Eisenbeis, [trainer.wjc@hkog.de](mailto:trainer.wjc@hkog.de)

**GUTE AUTOS  
GUTER SERVICE  
NETTES TEAM**

**NEUWAGEN  
JAHRESWAGEN  
GEBRAUCHTWAGEN  
FINANZIERUNG  
LEASING**

**HARICH**

*Für Dich und Dein Auto*

**4 MARKEN  
1 TEAM!**

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



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

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

# D-JUGEND WEIBLICH



## BEZIRKSLIGA

Vordere Reihe von links nach rechts: Marie Haug, Sina Haug, Emily Eisenbeis, Maria Heidelberg, Louisa Holp, Ayana Bolos

Mittlere Reihe von links nach rechts: Leni Schlaich, Lina Baier, Evelyn Herber, Michelle Sabau, Isabell Letsch, Rahela Macean

Hinterere Reihe von links nach rechts: Trainer Thomas Eisenbeis, Jule Bechtold, Alisa Salzmann, Iannina Steti, Carolin Zirkel, Trainerin Claudia Zirkel

Es fehlt: Diana Maus

Trainingszeiten: Montag 17:30 Uhr – 19:00 Uhr, Schloßparkhalle  
Donnerstag 18:30 Uhr – 20:00 Uhr, Schloßparkhalle

Trainer: Claudia Zirkel, trainer.wjd@hkog.de



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 GEMISCHT



## BEZIRKSLIGA

- Vordere Reihe von links nach rechts: Clemens Eisele, Thorben Frommer, Tim Schmidt
- Mittlere Reihe von links nach rechts: Tim Binder, Hannes Bechtold, Kai Müller, David Oster, Jonas Hahn, Nils Hamann
- Hinterere Reihe von links nach rechts: Henrik Link, Oskar Raiser, Clemens Schneller, Trainer Steffen Bechtold
- Es fehlt: Trainer Jan Hölle
- Trainingszeiten: Dienstag 17:30 Uhr – 19:00 Uhr, Schloßparkhalle  
Donnerstag 17:00 Uhr – 18:30 Uhr, Schmidenhalle
- Trainer: Steffen Bechtold, Jan Hölle, [trainer.gjd@hkog.de](mailto:trainer.gjd@hkog.de)

# SEITZ | Dienstleistungen

## Gebäudemanagement

- Projektbetreuung
- Hausmeisterservice
- Gartenarbeiten
- Winterdienste



Tel. 07433 / 260138 · Fax 07433 / 260141 · [www.seitz-dienstleistungen.de](http://www.seitz-dienstleistungen.de)

# A-JUGEND MÄNNLICH



## VORRUNDE GRUPPE 1

- Vordere Reihe von links nach rechts: Jack Lohmüller, Justin Lalaj, Noah Armbruster, Simon Gauger, Luis Müller
- Mittlere Reihe von links nach rechts: Trainerin Heidi Hauser, Jan Müller, Emanuel Gaus, Jonas Klein, Levin Hilsenbeck, Trainer Ralf Trickel
- Hinterere Reihe von links nach rechts: Julian Gührs, Mike Rebholz, Leonard Müller, Max Hietmann, Duje Gudelj
- Es fehlt: Kai Wagner
- Trainingszeiten: Dienstag 19:00 Uhr – 20:30 Uhr Schloßparkhalle  
Donnerstag 19:00 Uhr – 20:30 Uhr Realschulhalle
- Trainer: Heidi Hauser, Ralf Trickel, [trainer.mja@hkog.de](mailto:trainer.mja@hkog.de)

HUBSÄULEN  
INNENLÄUFER  
ANTRIEBE



Mühlsteigstrasse 6 – 72336 Balingen-Engstlatt – [www.baumeister-schack.de](http://www.baumeister-schack.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](http://www.danielonline.de)

# B-JUGEND MÄNNLICH



## BEZIRKSLIGA/BEZIRKSKLASSE

Vordere Reihe von links nach rechts: Jan Müller, Manuel Schmid, Armaan Lohra, Justin Lalaj, Noah Armbruster, Emanuel Gaus, Jonas Klein

Mittlere Reihe von links nach rechts: Trainerin Heidi Hauser, Benny Haug, Felix Maier, Fabian Schlude, Nico Wohlschieß, Lukas Letsch, Leon Frank, Trainer Ralf Trickel

Hinterere Reihe von links nach rechts: Lothar Edele, Paul Schneller, Duje Gudelj, Mike Wagner, Leonard Müller, Jack Lohmüller, Elias Ott

Es fehlt: Joshua Staiger

Trainingszeiten: Dienstag 19:00 Uhr – 20:30 Uhr Schloßparkhalle  
Donnerstag 19:00 Uhr – 20:30 Uhr Realschulhalle

Trainer: Heidi Hauser, Ralf Trickel, [trainer.mjb@hkog.de](mailto:trainer.mjb@hkog.de)



Hausverwaltungen  
**Altmann**

Bürgermeister-Beck-Ring 39 | 72336 Balingen-Ostdorf  
mail [info@hausverwaltungen-altmann.de](mailto:info@hausverwaltungen-altmann.de) | web [hausverwaltungen-altmann.de](http://hausverwaltungen-altmann.de)

**EYACH**  
**APOTHEKE**



... die bringt's !

Karlstraße 21 ▪ 72336 Balingen ▪ Tel. 07433 / 276117  
[www.eyach-apotheke.de](http://www.eyach-apotheke.de)

Viele weitere  
Informationen rund  
um das Thema  
Handball gibt es im  
aktuellen



**Saisonheft der HKOG**



Die aktuellen HKOG Spielpläne finden Sie unter  
**[www.hvw-online.org](http://www.hvw-online.org)**

# C-JUGEND MÄNNLICH



## BEZIRKSLIGA

- Vordere Reihe von links nach rechts: Levin Lang, Tilo Maier, Nils Amann, Elias Gekeler, Daniil Herber, Tizian Frommer
- Mittlere Reihe von links nach rechts: Felix Link, Manuel Schmid, Maximilian Müller, Dennis Welte, Axel Müller
- Hintere Reihe von links nach rechts: Trainer Nils Hess, Trainer Thomas Weisser
- Es fehlt: Fabian Gühring
- Trainingszeiten: Dienstag 17:30 Uhr – 19:00 Uhr Schloßparkhalle  
Donnerstag 17:00 Uhr – 18:00 Uhr Schmidenhalle
- Trainer: Thomas Weisser, Nils Hess, [trainer.mjc@hkog.de](mailto:trainer.mjc@hkog.de)

.....

# 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

**WV württembergische**  
Ihr Fels in der Brandung.

# E-JUGEND



- Vordere Reihe von links nach rechts: Adrian Müller, Luisa Maus, Anton Heidelberg, Emil Klein, Simon Sabau
- Mittlere Reihe von links nach rechts: Fynn Hummel, Fabian Baschang, Mailo Böhnke, Moritz Koch, Denisia Macean, Tabea Scherle
- Hinterere Reihe von links nach rechts: Trainer Luis Müller, Liam Gscheidle, Lucy Eler, Emma Sense, Lotte Klein, Lara Altmann, Tim Weigel, Trainer Michael Klein
- Es fehlt: Levin Schill, Laura Schellinger
- Trainingszeiten: Mittwoch 17:30 Uhr – 19:00 Uhr, Schmidenhalle
- Trainer: Luis Müller, Michael Klein, [trainer.gje@hkog.de](mailto:trainer.gje@hkog.de)

Automatisierungslösungen für die  
Zukunft zur Standorterhaltung des  
produzierenden Gewerbes in Europa.



- Roboterzellen • Sondermaschinen
  - Verfahrenstechnik • Retrofit
    - Steuerungsprojekte
    - Prozessleittechnik

Bubensulz 6 • 72358 Dormettingen  
[www.erler-gmbh.de](http://www.erler-gmbh.de)

# F-JUGEND MINIS



Vordere Reihe von links nach rechts: Piet Schlaich, Titus Seng, Nina Schmidt,  
Laureen Stuber, Diana Müller,  
Sebastian Schlaich, Luise Seng

Mittlere Reihe von links nach rechts: Jonas Dick, Hannes Fritz, Milan Friedrich,  
Lilly Weiß, Ellen Ott, Tobias Hentschel,  
Jonathan Schlaich

Hinterere Reihe von links nach rechts: Nils Binder, Nick Müller, Jonas Raff,  
Max Erhart

Hinterere Reihe von links nach rechts: Paul Schneller, FSJlerin Manuela Hauser,  
Armaan Lohra

Trainingszeiten: Donnerstag 17:00 Uhr – 18:30 Uhr, Schloßparkhalle

Trainer: Ralf Trickel, B-Jugend männl.  
trainer.minis@hkog.de, trainer.gjf@hkog.de

## Uria-Rindfleisch und Wurstspezialitäten

Eigene Herstellung, Naturkost,  
regional, bio, fair

### Uria - Verkaufsstelle

Dorfstr. 42, 72336 Balingen -Ostdorf  
Telefon: 07433-21774 · info@uria.de  
Mo–Fr 9.00 - 11.00 u. 16.00 - 19.00  
Sa 9.00-13.00 Uhr (und 24h-Automat)



**Ferienwohnung und  
Wohnwagenstellplätze !**



# URIA<sup>®</sup> e.V.

ist ein gemeinnützig anerkannter Tier-  
schutzverein, gegründet im Jahr 1995.

### URIA e.V.

... **UNTERSTÜTZT** Tierhalter, Metzger, Viehhändler  
und Behörden bei der Umsetzung tierfreundlicher  
Haltungs- und Schlachtmethoden.

... **LEISTET** Lobbyarbeit bei Politikern, Parteien,  
Verbänden, Organisationen und in der Bevölkerung  
zur Durchsetzung seiner tierfreundlichen Ziele.

... **ZEIGT** es geht auch ohne Schlachttiertransporte  
und ohne Ohrmarken!

Helpen Sie mit  
und werden  
Sie Mitglied in  
Ostdorfs größtem  
Verein!

Dorfstraße 42  
72336 Balingen-Ostdorf  
Telefon: 07433 21774  
E-Mail: info@uria.de

www.uria.de  
www.facebook.com/  
UriaNutztierschutz



# Berolino

## Jugend-Handball-Cup



Hier geht  
es zum  
Aftermovie



**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**



**Siemensstraße 8 - 72336 Balingen  
Tel.: 0 74 33 / 27 78 82 - Mobil: 0152 558 727 92  
info@holp.de - www.holp.de**

**WIR**  
**im VfL Ostdorf**

## **Das erwartet Dich beim VfL**

- **Herzlichkeit, Begeisterung und Leidenschaft**
- **Sport, Spiel und Spaß mit Freunden**
- **Viele Stärken in einem Team vereint**
- **Chancen für ein persönliches Engagement**
- **Sportliche und persönliche Entfaltung deiner Talente**

**WIR** bringen Menschen aller Altersgruppen in Bewegung durch unsere vielfältigen und qualifizierten Angebote für Leistungs-, Freizeit- und Gesundheitssport.

**WIR** stärken die Gemeinschaft und leben die traditionellen Werte unseres Vereins mit sportlichen und kulturellen Veranstaltungen, die weithin bekannt und beliebt sind.

**WIR** leben Integration und begegnen den Menschen mit Fairness, Toleranz und Anerkennung.

**WIR** pflegen mit unseren Kooperationspartnern und Sponsoren eine gewinnbringende, verlässliche Zusammenarbeit.

**WIR** übernehmen Verantwortung für unsere Kinder und Jugendlichen und bieten ihnen ein sicheres Umfeld in dem sie sich entwickeln können.

**Gute und treue Mitarbeiter sind für einen Verein wie den VfL Ostdorf e.V. unerlässlich. Daher möchten wir uns in dieser Ausgabe des Vereinskurier 22/23 bei einem ganz besonderen Mitglied bedanken.**

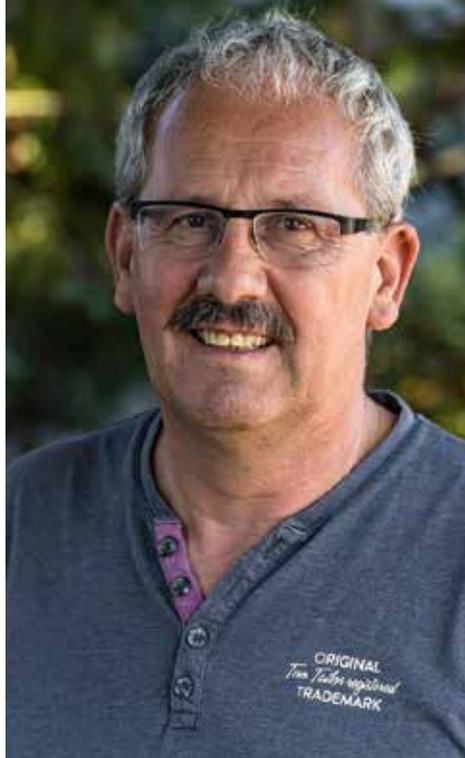
## Theo Haug

Schon 1983 übernahm er mit 22 Jahren die Aufgaben des Geschäftsführers beim VfL Ostdorf. Zehn Jahre lang leistete er sehr wertvolle Arbeit in dieser Position und brachte sich mit großem Engagement im Vereinsausschuss mit ein.

1994 übernahm er die Funktion des 2. Vorsitzenden und drei Jahre später wurde er zum Vereinsvorstand gewählt. Ab 1997 leitete er 10 Jahre lang die Geschicke des Vereins.

Doch dem nicht genug, Theo war von 1989 bis 2022 für 33 Jahre als Handballtrainer der E-Jugend tätig. Ein unglaublich wichtiges und großartiges Engagement. Zahlreiche Jungs und Mädchen haben bei ihm das Handballspielen gelernt. Legendär sind auch die Auftritte seiner Mannschaft bei der jährlichen Weihnachtsfeier des VfL.

Bis zum heutigen Tag unterstützt er den Vorstand bei vielen Aufgaben. So auch als Repräsentant auf Beerdigungen, wo er bei Trauerreden einfühlsame und tröstende Worte findet.



Im Jahr 2019 wurde Theo bei der Hauptversammlung des VfL Ostdorf für langjährige und besondere Verdienste geehrt. Bei der Sportler Ehrung der Stadt Balingen, wurde ihm 2022 die Ehren-Medaille der Stadt Balingen für besondere Verdienste im Sport verliehen.

**Herzlichen  
Dank  
lieber Theo!**

# Neugründung des „Sport-Club Ostdorf“ vor 75 Jahren

Gründungsversammlung im Gasthaus zum Lamm am 5. Februar 1947.

Auf Anordnung der Militärregierung mußten alle Vereine neu gegründet werden. Nach einem maßlos langen Papierkrieg wurde die Genehmigung zur Abhaltung der Gründungsversammlung erteilt.

Die Gründungsmitglieder des „Sport-Club Ostdorf“ sind

1. Eisenhardt Eugen
2. Mauthe Albert
3. Schuler Gottlob
4. Ott Friedrich
5. Letsch Ludwig

Unter Leitung von Sportkamerad, Wurm, Balingen, wurde der Verein neu gegründet. Die Statuten wurden von der Versammlung einstimmig angenommen. Der Ausschuss wurde wie folgt gewählt.

1. Vorsitzender, Eisenhardt Eugen.
2. Vorsitzender, Ott Friedrich, Kassier.
3. Vorsitzender, Haug Erich, Geschäftsführer.  
Abt. Leiter f. Handball, Letsch Ludwig.  
Abt. Leiter f. Faustball, Mauthe Albert.  
Abt. Leiter f. Leichtathletik, Götz Hermann

Ferner wurden gewählt:

Geräte- und Platzwart: Geiger Arthur.

Vereinsdiener: Jetter Kurt

Wenn man im Jahr 1946 auch viel von der Handballabteilung gesprochen hat, so sind wir doch erst am 18. Februar 1947 unter dem richtigen Namen unter die Öffentlichkeit getreten. Der Anlass dazu war die Fastnacht. Über die Veranstaltung selbst ist nicht viel zu schreiben. Höchstens, daß zwei auf allen vieren im Sonnenhof das Geld suchten.

Die Spielsaison wurde am 30. März mit einer Niederlage von 12:1 in Streichen begonnen und am Ostermontag mit 12:2 in Balingen fortgesetzt.

Anmerkung: Die Saison wurde mit 0:16 Punkten und einem Torverhältnis von 8:107 beendet.

Das Protokoll wurde von Erich Haug geschrieben.

Protokoll 1947!Gründungsversammlung im Gasthaus zum Lösseram 5. Februar 1947.

- Auf Anwendung der Meldeverordnung nachher alle Vereine zum gegründet werden. Man muss nicht lange Papierkrieg machen die Gründungsvertrag zur Aufhebung der Gründungsverammlung steht.

Die Gründungsmitglieder des "Sport - Club - Ostdorf" sind:

1. Fischerfeld Finzen
2. Müncke Albert
3. Ullrich Gottlieb
4. Ott Ernst
5. Luff Ludwig

Nach der Bildung von Sportklub Ostdorf, Lösser, werden die Vereine zum gegründet. Die Meldeverfahren von der Meldeverwaltung nicht mehr angewendet. Der Aufsicht werden wir jetzt gemeldet:

1. Ordnungsamt, Fischerfeld Finzen.
  2. " " Ott Ernst, Ullrich.
  3. " " Finzen Ernst, Gottlieb.
- Alt. Leiter f. Fußball, Luff Ludwig.  
 Alt. Leiter f. Tischball, Müncke Albert.  
 Alt. Leiter f. Handball, Ullrich Gottlieb.

Genau werden gemeldet:

Ordnungs- und Platzwart: Ernst Ott.  
Rechnungsführer: Albert Ott.

Dann muss im Jahr 1946 einmal von der Fußballabteilung gegründet sein, so sind wir das am 18. Februar 1947 nicht dem richtigen Namen nicht die Öffentlichkeit gegeben. Der Aufsicht jetzt von der Aufsicht. Über die Gründung steht



## Armin Schlotter

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

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

Ihr Finanz- und  
Versicherungsmakler

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.



## Thomas Seitz ESSEN auf RÄDERN

BL-Ostdorf 07433-20263 ...täglich frisch zubereitet

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

**AKE**  
Cutting & better

**Präzise Schritte zum Erfolg!**

**AKE Knebel GmbH & Co. KG**

Hölezstraße 14 + 16 | 72336 Balingen

[www.ake.de](http://www.ake.de)



Instagram



# ALBARTIGE ORIGINALE,



*Unsere Biere sind von hier, für die Menschen von hier - kantig, kräftig, mit Temperament. Traditionell und regional gebraut mit bestem Braumalz aus heimischer Gerste der Zollernalb.*



*[brauhaus-zollernalb.de](http://brauhaus-zollernalb.de)*



zollernalb  
data

# Internet für die ganze Familie, schnell und verlässlich!



Ob Surfen, Videotelefonie, IPTV oder Gaming,  
wir sorgen für Highspeed-Internet.

Alle Informationen unter [www.zollernalbdata.de](http://www.zollernalbdata.de)  
[SchnellesNetz@zollernalbdata.de](mailto:SchnellesNetz@zollernalbdata.de)



★ ★ ★ 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 (U12/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	18:30 – 20:00 Uhr	Turnhalle Schmiden
Leichti 2 (U12/U14)	Dienstag	18:45 – 20:00 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:	Harald Schuler, Felix Kästle, FSJ Joshua Bozic	
	Kinderleichtathl.:	Stefanie Seitz, Sabrina Hummel	

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



# GRUPPE

Von links:

Luis Schulz, Robin Haug, Felix Kästle,  
Cindy Göggel, Jakob Pichler,  
Lena Bechtold, Trainer Harald Schuler,  
Veronika Haug, Martin Raff, Carina Haug,  
Trainerin Theresa Wagner, Eva Kircher,

Es fehlen: Lisa Herzer, Bastian Jenter,  
Tobias Gollmer, Jan-Tim Gollmer,  
Marcel Fritz, Patrick Schuler

# GRUPPE U14/16

Von links:

Nele Berger, Trainer Felix Kästle,  
Jolka Kadra, Lisa Hildebrand, Valeria Sept,  
Eveline Knobloch, Mona Holp,  
Sophie Raczek, Leni Schlaich, Jule Bechtold  
Enrica Schweizer, Trainer Harald Schuler

Es fehlt: Henrik Link



# GRUPPE U12

# 2

Von links:

Aurelie Seitz, Frida George, Lara Altmann,  
Trainer Felix Kästle, Leonie Vom, Lotte Klein,  
Maria Heidelberg, Matilda Wagner,  
Louisa Holp, Trainer Harald Schuler,  
Finn Hummel, Mykita Korolikhin, Lina Baier,

Es fehlen: Hannes Bechtold, Aaron Wigge,  
Maximilian Haug, Louise-Aurelle Koschnicke,

# GRUPPE

# 3

## KINDERLEICHTATHLETIK

Vorne von links: Jakob Gänsler,  
Nils Gebauer, Louise Seng, Daniel Böhm,  
Jule Berger, Milena Knobloch

Mitte von links nach rechts:

Jakob Waldkirch, Tabea Scherle,  
Laura Wisovski, Lena-Sophie Uttenweiler,  
Lea Ramadan, Hannes Waldkirch

Hinten von links:

Trainerin Stefanie Seitz, Manuela Hauser  
(FSJ), Trainerin Sabrina Hummel

Regelmäßig beim Training aber nicht auf  
dem Foto: Alexander Ruoff, David Villalba  
Rau, Ria Alatsidou, Niko Alatsidis  
Yanking Koschnicke

# Das Deutsche Sportabzeichen Nimm die Herausforderung an

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.



## Familien Sportabzeichen – Und wen fordert ihr heraus?

Zur Erlangung des Familiensportabzeichens 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. 0171/9 07 04 44



### Praxis für Physiotherapie

Wolfgang Kremer-Jung

Telefon 07433/902255

Vogt-Ehinger Str. 13

72336 Balingen



KINDER UND JUGEND – WEIBLICH

	ÜBUNG	(in Min.)	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						
ABSOLUTER	800 m Lauf	(in Min.)	5:40	5:00	4:35	5:35	4:50	4:10	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	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00						
	Schwimmen	(in Min.)	200 m																							
KRAFT	Werfen	(in m)	Schlagball (80 g)												Wurfball (200 g)											
	Kugelstoßen	(3 kg, in m)	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						
	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						
SCHNELLKRAFT	Gerätturnen	(in Sek.)	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck								
	Laufen	(in Sek.)	30 m																							
	25 m Schwimmen	(in Sek.)	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						
KOMBINATION	200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)	–																							
	Gerätturnen	(in m)	Sprung						Boden						Sprung						Boden					
	Hochsprung	(in m)	0,80																							
KOMBINATION	Weitsprung	(in m)	Zonenweitsprung																							
	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																							
KOMBINATION	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						
	Schleuderball	(1 kg, in m)	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppssprung																							
	Schleuderball	(1 kg, in m)	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung											
KOMBINATION	Gerätturnen	(in m)	10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20						
	Gerätturnen	(in m)	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden								

Nationale Förderer



KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH

	ÜBUNG	(in Min.)	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						
ABSOLUTER	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																							
KRAFT	Werfen	(in m)	Schlagball (80 g)												Wurfball (200 g)											
	Kugelstoßen	(in m)	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						
	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						
SCHNELLKRAFT	Gerätturnen	(in m)	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck								
	Laufen	(in Sek.)	30 m																							
	25 m Schwimmen	(in Sek.)	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						
KOMBINATION	200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)	–																							
	Gerätturnen	(in m)	Sprung						Boden						Sprung						Boden					
	Hochsprung	(in m)	0,85																							
KOMBINATION	Weitsprung	(in m)	Zonenweitsprung																							
	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																							
KOMBINATION	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						
	Schleuderball	(1 kg, in m)	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppssprung																							
	Schleuderball	(1 kg, in m)	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung											
KOMBINATION	Gerätturnen	(in m)	10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20						
	Gerätturnen	(in m)	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
<b>3.000 m Lauf</b> (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
<b>10 km Lauf</b> (in Min.)		84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50	97:40	85:30	74:00
<b>15 km Walking/Nordic Walking</b> (in Min.)		69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:25	70:00	65:00	60:45	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00
<b>Schwimmen</b> (in Min.)		800 m												400 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
<b>20 km Radfahren</b> (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
<b>Medizinball</b> (2kg, 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
<b>Kugelstoßen</b> (in m)		4 kg												3 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
<b>Steinstoßen</b> (in m)		5 kg												3 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
<b>Standweitsprung</b> (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
<b>Gerätürnen</b>		Reck						Boden						Reck						Barren					
<b>Laufen</b> (in Sek.)		100 m												50 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	11:0	9:9	8:8	11:5	10:3	9:1	11:9	10:7	9:5
<b>25 m Schwimmen</b> (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
<b>200 m Radfahren</b> (f. 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	30:5	27:0	23:0	32:0	28:0	23:5
<b>Gerätürnen</b>		Sprung												Sprung											
<b>Hochsprung</b> (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
<b>Weitsprung</b> (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	2:80	3:20	3:50	2:60	3:00	3:40
<b>Schleuderball</b> (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	20:00	23:00	25:00	16:50	20:00	22:00
<b>Seilspringen</b>		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	40	60	80	40	60	80	10	20	30
<b>Gerätürnen</b>		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 Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportpartner 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
<b>3.000 m Lauf</b> (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
<b>10 km Lauf</b> (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
<b>15 km Walking/Nordic Walking</b> (in Min.)		80:00	73:00	66:00	82:30	74:30	67:30	84:15	76:30	70:00	88:15	79:00	72:00	92:30	81:30	74:30	98:30	85:15	77:30	104:00	90:20	82:00	110:20	96:00	87:00
<b>Schwimmen</b> (in Min.)		400 m												200 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	8:20	6:30	20:25	8:30	6:45	20:35	8:45	7:05	20:45	8:55	7:20
<b>20 km Radfahren</b> (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	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30
<b>Medizinball</b> (2kg, 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
<b>Kugelstoßen</b> (in m)		3 kg												2 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	5:75	3:75	4:50	5:50	3:25	4:25	5:00
<b>Steinstoßen</b> (in m)		3 kg												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
<b>Standweitsprung</b> (in m)		0:95	1:25	1:50	0:95	1:20	1:45	0:90	1:15	1:40	0:90	1:15	1:35	0:90	1:15	1:35	0:85	1:10	1:30	0:85	1:05	1:25	0:80	1:00	1:20
<b>Gerätürnen</b>		Barren						Boden						Boden											
<b>Laufen</b> (in Sek.)		100 m												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	13:5	12:3	11:1	14:3	13:1	12:0	15:5	14:3	13:2	17:1	15:9	14:8
<b>25 m Schwimmen</b> (in Sek.)		5:15	4:25	3:05	5:45	4:45	3:25	5:65	4:65	3:45	5:90	4:80	3:60	6:10	5:00	3:80	6:35	5:20	4:00	6:55	5:35	4:15	6:65	5:45	4:25
<b>200 m Radfahren</b> (f. Start, in Sek.)		33:5	29:0	24:0	35:0	30:0	25:0	36:0	31:0	25:5	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
<b>Gerätürnen</b>		Sprung												Boden											
<b>Hochsprung</b> (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	0:65	0:75	0:85	0:60	0:70	0:80	0:55	0:60	0:65
<b>Weitsprung</b> (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	1:10	1:50	1:90
<b>Schleuderball</b> (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	16:50	17:50	9:50	13:00	16:00	7:50	11:00	14:00
<b>Seilspringen</b>		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopp sprung											
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12
<b>Gerätürnen</b>		Ringe						Reck						Schwebeballen											

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	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
<b>3.000 m Lauf</b> (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	15:00	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20
<b>10 km Lauf</b> (in Min.)		63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	78:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30	88:20	76:40	65:30
<b>75 km Walking/Nordic Walking</b> (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	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	57:30
<b>Schwimmen</b> (in Min.)		800 m																							
		22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00	25:45	21:30	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40	37:25	30:40	23:00
<b>20 km Radfahren</b> (in Min.)		47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00	68:30	57:00	46:30
<b>Medizinball</b> (2kg, in m)		10,25	11,00	11,75	10,25	11,25	12,00	9,75	10,75	11,75	9,00	10,25	11,50	8,25	9,75	11,25	7,75	9,25	10,75	7,00	8,75	10,50	6,50	8,50	10,25
<b>Kugelstoßen</b> (in m)		6 kg						7,26 kg						6 kg											
		7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50	6,25	7,00	8,00
<b>Steinstoßen</b> (in m)		10 kg																							
		9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65	5,50	7,05	8,60	7,95	9,25	10,55
<b>Standweitsprung</b> (in m)		2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	1,40	1,70	2,00
<b>Gerätürnen</b>		Reck						Boden						Reck						Barren					
<b>Laufen</b> (in Sek.)		100 m																							
		16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7	10,0	8,9	7,9	10,3	9,1	8,2
<b>25 m Schwimmen</b> (in Sek.)		28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	15,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5	45,0	35,0	23,0
<b>200 m Radfahren</b> (fl. Start, in Sek.)		20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0	30,0	24,0	18,0
<b>Gerätürnen</b>		Sprung						Sprung						Sprung						Sprung					
<b>Hochsprung</b> (in m)		1,30	1,40	1,50	1,35	1,45	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35	1,05	1,15	1,25
<b>Weitsprung</b> (in m)		4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,70	3,90	4,30	4,60	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40
<b>Schleuderball</b> (1kg, in m)		31,50	36,00	40,50	33,00	38,00	42,00	32,50	37,50	41,50	30,00	35,00	40,00	28,50	33,50	38,50	28,00	33,00	38,00	27,00	32,00	37,00	25,50	31,00	36,50
<b>Seilspringen</b>		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	40	60	80	40	60	80	10	20	30
<b>Gerätürnen</b>		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 Landesportverbände mit ihren Vereinen und die Sportpartner geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

## MÄNNER 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
<b>3.000 m Lauf</b> (in Min.)		23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50
<b>10 km Lauf</b> (in Min.)		91:30	79:40	67:40	94:40	82:40	70:40	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10	127:40	115:40	103:40
<b>75 km Walking/Nordic Walking</b> (in Min.)		73:00	65:00	59:00	75:45	67:30	60:30	78:10	69:30	62:00	81:30	72:00	65:00	86:10	75:45	67:30	91:30	79:45	72:00	96:00	84:15	75:30	102:45	89:20	80:00
<b>Schwimmen</b> (in Min.)		400 m																							
		17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	9:25	7:40	6:05	9:30	7:50	6:10	9:30	8:00	6:25	9:45	8:10	6:45
<b>20 km Radfahren</b> (in Min.)		70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30	79:00	68:00	58:00
<b>Medizinball</b> (2kg, in m)		6,00	8,25	10,00	5,75	7,75	9,75	5,25	7,25	9,25	5,00	7,00	9,00	4,50	6,50	8,50	4,25	6,25	8,25	4,00	6,00	8,00	3,50	5,50	7,50
<b>Kugelstoßen</b> (in m)		6 kg						5 kg						4 kg						3 kg					
		6,00	6,75	7,50	6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75	4,50	5,25	6,25
<b>Steinstoßen</b> (in m)		10 kg																							
		7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	9,40	10,70	12,00	9,20	10,50	11,80	9,00	10,30	11,60	8,80	10,10	11,40	8,40	9,70	11,00
<b>Standweitsprung</b> (in m)		1,35	1,65	1,95	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50
<b>Gerätürnen</b>		Barren						Boden						Boden						Boden					
<b>Laufen</b> (in Sek.)		50 m																							
		10,5	9,4	8,5	10,8	9,7	8,8	11,2	10,2	9,1	11,7	10,7	9,6	12,2	11,2	10,1	13,0	12,0	10,9	14,1	13,1	12,0	15,5	14,5	13,4
<b>25 m Schwimmen</b> (in Sek.)		49,0	37,0	25,0	51,0	39,0	27,0	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0	60,0	50,0	40,0
<b>200 m Radfahren</b> (fl. Start, in Sek.)		32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5	36,0	28,5	20,0	37,5	29,5	21,5	39,0	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5	35,5	27,0
<b>Gerätürnen</b>		Sprung						Boden						Sprung						Sprung					
<b>Hochsprung</b> (in m)		1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85
<b>Weitsprung</b> (in m)		3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,50	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60
<b>Schleuderball</b> (1kg, in m)		23,50	29,00	35,00	22,50	28,00	34,00	20,00	25,50	30,50	18,50	24,00	29,00	16,00	21,00	26,00	14,00	19,00	24,00	12,00	16,50	21,00	10,50	15,00	19,50
<b>Seilspringen</b>		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopp sprung											
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
<b>Gerätürnen</b>		Ringe						Reck						Schwebelbalken											

Nationale Förderer



# LAUFTREFF NORDIC WALKING

**Für Gesundheit, Fitness  
und persönliche Leistungssteigerung**

## *Läufergruppe*



### **Donnerstag um 18:30 Uhr**

April bis Oktober beim Schützenhaus Ostdorf  
November bis März nach Vereinbarung

Die Läufergruppe freut sich über weitere Verstärkung.  
Gerne auch zur Teilnahme an Volksläufen, gemeinsam  
im Team des VfL.

Kontakt:

Sonja Bhatia,  
Tel. 0151/6149 48 91  
sonja.bhatia@freenet.de

## *Nordic Walking*



### **Montag und Donnerstag um 18:30 Uhr**

April bis Oktober beim Schützenhaus Ostdorf  
November bis März nach Vereinbarung

Die Nordic-Walking-Gruppe trifft sich weiterhin unter  
der Leitung unserer langjährigen Übungsleiterin  
Gudrun Kübler

Kontakt:

Gudrun Kübler  
Tel. 07433/106 82

## **Schritt für Schritt – gemeinsam fit**

# Vereinsrekorde

Stand September 2022

100m	11,66	Pichler, Jakob	00	11.07.20	Tailfingen
200m	23,68	Pichler, Jakob	00	21.07.19	Tailfingen
400m	52,84	Pichler, Jakob	00	17.07.22	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 <sup>800gr</sup> (neu ab 1986)	53,26	Schuler, Patrick	88	20.07.13	Burladingen
Speer <sup>800gr</sup> (alt bis 1985)	62,18	Rau, Wilhelm	43	06.09.81	Ostdorf
Steinstoßen 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 <sup>600gr</sup> (neu ab 1999)	31,77	Schick, Bianca	94	16.05.10	Spaichingen
Speer <sup>600gr</sup> (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 2022

Stand 2. September 2022

## Regionalmeisterschaften (Platz 1 - 3)

WJ U16 W14	Kugelstoß	3.	Carina Haug	08	6,97 m	07.05.	Geislingen
	Diskuswurf	3.	Carina Haug	08	15,54 m	07.05.	Geislingen

## Kreismeisterschaften (Platz 1 - 3)

Frauen	Diskuswurf	1.	Cindy Göggel	94	23,03 m	27.05.	Ostdorf
	Speerwurf	2.	Cindy Göggel	94	27,05 m	27.05.	Ostdorf
WJ U18	Kugelstoß	1.	Veronika Haug	05	7,14 m	27.05.	Ostdorf
	Speerwurf	1.	Veronika Haug	05	21,35 m	27.05.	Ostdorf
WJ U16 W14	Diskuswurf	2.	Carina Haug	08	18,01 m	27.05.	Ostdorf
	Vierkampf	3.	Carina Haug	08	1586 Pkt	17.07.	Geislingen
WJ U14 W13	75 m	2.	Sophie Raczek	09	11,25 s	17.07.	Tailfingen
	Kugelstoß	2.	Sophie Raczek	09	6,71 m	17.07.	Tailfingen
	Ballwurf	2.	Sophie Raczek	09	31,00 m	17.07.	Tailfingen
	Vierkampf	2.	Sophie Raczek	09	1423 Pkt	17.09.	Geislingen
WJ U14 W12	75 m	1.	Lisa Hillebrand	10	11,70 s	17.07.	Tailfingen
	Weitsprung	1.	Lisa Hillebrand	10	4,00 m	17.07.	Tailfingen
	Hochsprung	1.	Lisa Hillebrand	10	1,25 m	17.07.	Tailfingen
	Kugelstoß	1.	Lisa Hillebrand	10	6,28 m	17.07.	Tailfingen
	Ballwurf	1.	Lisa Hillebrand	10	25,50 m	17.07.	Tailfingen
	Vierkampf	2.	Lisa Hillebrand	10	1355 Pkt	17.07.	Geislingen
WJ U12	Dreikampf	3.	Mannschaft Aurelie Seitz (12), Lara Altmann (12), Leonie Volm (12)		2253 Pkt	17.07.	Geislingen
	Vierkampf	2.	Mannschaft Matilda Wagner (11), Lotte Klein (12), Maria Heidelberg (11)		3072 Pkt	17.07.	Geislingen





WJ U12 W11	Hochsprung	3.	Matilda Wagner	11	1,00 m	17.07.	Tailfingen
	Ballwurf	2.	Matilda Wagner	11	25,00 m	17.07.	Tailfingen
WJ U12 W10	50 m	1.	Aurelie Seitz	12	8,26 s	17.07.	Tailfingen
	800 m	3.	Lotte Klein	12	03:36.6	14.05.	Balingen
	Weitsprung	3.	Aurelie Seitz	12	3,48 m	17.07.	Tailfingen
	Hochsprung	1.	Lotte Klein	12	1,00 m	17.07.	Tailfingen
	Hochsprung	2.	Aurelie Seitz	12	0,90 m	17.07.	Tailfingen
	Dreikampf	1.	Aurelie Seitz	12	886 Pkt	17.07.	Geislingen
	Dreikampf	2.	Lara Altmann	12	801 Pkt	17.07.	Geislingen
W40	Vierkampf	1.	Lotte Klein	12	1018 Pkt	17.07.	Geislingen
	Kugelstoß	1.	Lena Bechtold	78	7,56 m	27.05.	Ostdorf
	Speerwurf	1.	Lena Bechtold	78	22,88 m	27.05.	Ostdorf
	Männer	100m	2.	Jakob Pichler	00	11,76 s	17.07.
400m		1.	Jakob Pichler	00	52,84 s	17.07.	Tailfingen
Hochsprung		1.	Jakob Pichler	00	1,65 m	17.07.	Tailfingen
MJ U20	200 m	2.	Luis Schulz	04	26,36 m	17.07.	Tailfingen
	Weitsprung	2.	Luis Schulz	04	5,66 m	17.07.	Tailfingen
MJ U14 M12	Kugelstoß	1.	Hannes Bechtold	11	5,56 m	27.05.	Ostdorf
M30	Kugelstoß	1.	Patrick Schuler	88	10,95 m	27.05.	Ostdorf
	Diskuswurf	1.	Patrick Schuler	88	32,73 m	27.05.	Ostdorf
	Speerwurf	1.	Patrick Schuler	88	47,22 m	27.05.	Ostdorf
M60	Kugelstoß	1.	Harald Schuler	62	9,31 m	27.05.	Ostdorf
	Diskuswurf	1.	Harald Schuler	62	34,31 m	27.05.	Ostdorf

## Vereinsrekorde

Männer

400 m

Jakob Pichler

00

52,84 s

17.07.

Tailfingen

## Vereinsmeister 2022

Frauen	1.	Cindy Göggel	1994
WJ U20	1.	Clara Kircher	2003
WJ U18	1.	Eva Kircher	2006
WK W14	1.	Carina Haug	2008
WK W13	1.	Sophie Raczek	2009
WK W12	1.	Jule Bechtold	2010
WK W11	1.	Louisa Holp	2011
WK W10	1.	Lara Altmann	2012
WK W9	1.	Tabea Scherle	2013
WK W8	1.	Emma Sülze	2014
WK W7	1.	Katharina Haug	2015
WK W6uj	1.	Charlotte Kid	2016
Sen W30	1.	Theresa Wagner	1987
Sen W40	1.	Lena Bechtold	1978
Männer	1.	Jakob Pichler	2000
MK M12	1.	Kai Müller	2010
MK M11	1.	Hannes Bechtold	2011
MK M10	1.	Maximilian Haug	2012
MK M9	1.	Emil Klein	2013
MK M8	1.	Nick Müller	2014
MK M7	1.	Niko Alatsidis	2015
MK M6uj	1.	Adriel Raff	2016
Sen M30	1.	Patrick Schuler	1988
Sen M35	1.	Martin Raff	1985
Sen M 40	1.	Marion Altmann	1980
Sen M 45	1.	Jochen Holp	1974
Sen M 50	1.	Michael Klein	1971
Sen M60	1.	Harald Schuler	1962



**Walter Luippold**

**Lebensmittel  
Gemischtwaren**

**BALINGEN-OSTDORF**

**TOTO-  
LOTTO  
EDUSCHO  
Kaffee-  
Depot**



# VfL-Kühlwagen

Mich kann  
man mieten!



Mitglieder: 60€/Tag  
Nichtmitglieder: 75€/Tag

[kuehlwagen@vfl-ostdorf.de](mailto:kuehlwagen@vfl-ostdorf.de)

0173 / 7535315



# 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

**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





## Jay Jay Music

Janine und Klaus

**Hochzeit/  
Trauung  
Geburtstag  
Party**

Mobil: 01 73 / 6 31 25 64  
[info@jayjaymusic.de](mailto:info@jayjaymusic.de)  
[www.jayjaymusic.de](http://www.jayjaymusic.de)



## Jay Jay Style

**Kosmetik  
Nageldesign  
Pediküre  
Maniküre**

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

# 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: Fabienne George, Marius George, Meli Prothmann**  
**Sarah Theromale, Tel. 386 53 53, [elternkindturnen.ostdorf@gmail.com](mailto:elternkindturnen.ostdorf@gmail.com)**

## 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](mailto:info@von-kopf-bis-fuoss.de)



## Wolfgang Byrszel

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

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



Gruppe  
**1**



# STARKE KINDER 1 AB 4 JAHREN

Mit viel Spiel und Spaß verbringen wir unsere Sportstunde in und um die Turnhalle.  
Unser Abschlussruf: "UND TSCHÜSS!" Darf in keiner Stunde fehlen!

**Gruppe 1: Montag, 16.00 – 17.00 Uhr, Turnhalle Ostdorf**

**Leitung: Silvia Müller (0176 / 96 08 29 09),**

**Annika Franke, Mina Inkoferer, Melina Götz**

**Gruppe 2: Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr, Turnhalle Ostdorf,**

**Trainer: Kristina Schorror (0172 / 4 36 65 11) Heike Fischerkeller, Pia Niggel**



Gruppe  
**2**



# Lobi - Teamsport in Geislingen



[www.lobi-teamsport.de](http://www.lobi-teamsport.de)

Patrick Schuler  
mobiles Sägewerk

kreative  
Holzarbeiten

+49 176 34919479  
holzkopf@magenta.de  
@holzkopf\_ps



[www.holzkopf-schuler.de](http://www.holzkopf-schuler.de)



## Frisch lecker und gesund Gemüse aus eigenem Anbau

Unsere Öffnungszeiten

Montag - Freitag 8.00 - 12.00 13.30 - 18.00

Samstag 8.00 - 13.00

Wochenmärkte

Freitag Albstadt Tailfingen

Samstag Balingen

Gärtnerei   
Sämann

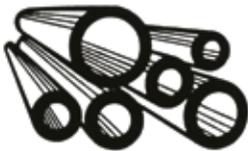
Gärtnerei Sämann Albblickstraße 11 72336 Balingen- Ostdorf Tel. 07433/7532



# STARKE KINDER 2 AB 6 JAHREN

Alles was mit Abenteuerspielen und Bewegung zu tun hat macht Kindern besonders viel Spaß: Rennen, springen, werfen, klettern, balancieren, Wettspiele, bis hin zur Kinderleichtathletik und Minihandball. Dabei werden die Kinder nicht nur körperlich stark, sondern entwickeln auch persönliche Stärken.

**Gruppenzeiten: Montag 17.10 Uhr – 18.10 Uhr, Turnhalle Ostdorf**  
**Leitung: Silvia Hess (Tel. 152 29)**



**Riewe u. Klumpp GmbH**

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

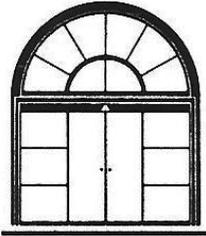
Schäberlesgässle 5, 72336 Balingen-Ostdorf  
Telefon 07433 / 23749 + 20556, Fax 20558

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

**C<sup>2</sup>** cut&color

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

**C<sup>2</sup>** cut&color | Ihn. F. Müller | Obere Kirchstr. 7 | 72336 Balingen | Tel. 07433 9673300  
oder 0173 4721357



Beratung und Gesundheitsvorsorge  
in Ihrer Serviceapotheke

**STADT-APOTHEKE**

Irmgard Schottenloher

Wangenstraße 4 · 72351 Geislingen · Telefon 07433/8676

**Allianz** 

**MetallRente**   
Eine gemeinsame Einrichtung von Gesamtmetall und I.G. Metall



**Soulier & Team ohg**

Firmen-Fachagentur der Allianz  
Balingen-Ostdorf



[www.soulier-allianz.de](http://www.soulier-allianz.de)



# 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: Mittwoch, 18:30 – 19:30 Uhr Turnhalle Ostdorf**  
**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: Donnerstag, 16.00 – 17.00 Uhr Sportheim**  
**Leitung: Conny Walter (Tel. 228 03)**



ute hölle architektin

egartenweg 4 72336 balingen-ostdorf  
tel.: 074 33/2769 68 [www.ute-hoelle.de](http://www.ute-hoelle.de)

 Mitglied der Architektenkammer Baden-Württemberg



**Beim VfL finden laufend interessante 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: Progressive Muskelentspannung



# Kurs 1

## Pilates für einen gesunden Körper

**Immer  
montags**

18.30 Uhr – 19.30 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, Uhlandstraße 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:  
18.45 Uhr – 19.45 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, Uhlandstraße 34/1  
bzw. Turn- und Festhalle, Ostdorf

Kursleiterin: Conny Walter - Rücken und Rehatrainerin  
Tel. 074 33/2 28 03, [conny.walter.bl@web.de](mailto: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](mailto:uli.schuler@t-online.de)**



## Kurs4

# Progressive Muskelentspannung Entspannung pur

**Immer  
dienstags**

18:30 – 19:30 Uhr

Winterhalbjahr  
Sportheim

Sommerhalbjahr  
Turn- und Festhalle

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!

Turn- und Festhalle, Ostdorf  
Kursleiterin: Melanie Link – Übungsleiterin PME  
Tel. 0 74 33 / 309 34 45 & 0176/619 67 146  
melanie.link75@yahoo.de



**Kuehne**  
**ELEKTRO**

Markenprofil  
für die, die man sieht.

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

Neue Balingener Straße 3  
72336 Balingen-Ostdorf  
Tel. 0 74 33 / 2 17 32  
Fax 0 74 33 / 2 36 76  
[www.kuehne-elektro.de](http://www.kuehne-elektro.de)



## Auf dem Bebelt

Bebeltstraße 25 · 72336 Balingen  
Tel. & Fax: 0 74 33 / 72 22

**Biergarten · Kegelbahnen**

wochentags ab 17.00 Uhr  
sonn.- und feiertags ab 11.30 Uhr



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

Owingerstraße 10 · 72336 Balingen-Ostdorf · Telefon 07433 28563 · Mail: [info@saegewerk-schuler.de](mailto:info@saegewerk-schuler.de)

[www.saegewerk-schuler.de](http://www.saegewerk-schuler.de)



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





# Tanzgarten

## TANZEN

*macht Spass  
und tut gut.*



**Kurse immer freitags  
in der Turnhalle.**

**Tanzgarten  
(4-6 Jahre): 14-15 Uhr**

**Tanzbären  
(6-9 Jahre): 15-16 Uhr**

**Ein Kurs umfasst 10 Termine  
für Vereinsmitglieder 40 €  
für Nichtmitglieder 50 €**

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





# YOGA KIDS + TEENS

Freitags  
18.15-19.15  
im  
Herzraum

- Kinderyogaübungen
- Yogaspiele
- Balance +  
Konzentrationsspiele
- Basteln und Malen
- Bewegung zu Musik  
u.v.m

Alle Infos unter :  
[herzraummia@googlemail.com](mailto:herzraummia@googlemail.com)  
Tel.:0176/20512675



mia's♥raum  
YOGA FÜR DIE GANZE FAMILIE



mia's♥raum  
YOGA FÜR DIE GANZE FAMILIE





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. 0151 / 28 94 9140**

# VEREINTE Kräfte



## Ohne Vereine wäre unsere Region wie ein Haufen Mehl:

Wenn man kräftig pustet, fliegt alles auseinander. Im Brot ist es die Verbindung mit Wasser, die alles zusammenhält. Und für den gesellschaftlichen Zusammenhalt sorgen unsere Vereine, wie der VfL Ostdorf.

IHR SEID STARK. DANKE!



*Thomas Koch*  
Ihr Handwerksbäcker Thomas Koch

ENGSTLATT | BALINGEN | BISINGEN

 koch-engstlatt [www.koch-engstlatt.de](http://www.koch-engstlatt.de) 

## 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. 68 54 melden.

## Impressum „Vereinskurier 2022/2023“

Herausgeber: VfL Ostdorf e.V., Vorstand für Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation: Robin Haug, Tel. 16101,

[vorstand-oeffentlichkeitsarbeit@vfl-ostdorf.de](mailto:vorstand-oeffentlichkeitsarbeit@vfl-ostdorf.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 gibst 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.

# HARRO MAIER *Fenster* e.K.

*Wir machen Ihrem Haus schöne Augen*

Harro Maier - Fenster  
Dürerstraße 10  
72336 Balingen

Tel. (0 74 33) 61 18  
Fax (0 74 33) 1 09 09  
[www.harro-maier-fenster.de](http://www.harro-maier-fenster.de)

in Kunststoff

in Holz / Holz-Alu

Renovierungsfenster

Dachfenster

Haustüren

# 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](mailto:vorstand-finanzen@vfl-ostdorf.de)

## Beitrittserklärung:

Ich/Wir möchte/n ab \_\_\_\_\_ Mitglied des VfL Ostdorf e. V. werden.  
Abteilung:  Turnen  Leichtathletik  Handball  Freizeitsport

---

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**

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](http://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](mailto:Datenschutz@vfl-ostdorf.de)) oder bei den Aufsichtsbehörden.

# e - B I K E S

Große Auswahl • Gute Beratung • Fairer Preis

**HAIBIKE**  
#WEAREePERFORMANCE

**GHOST**  
GERMAN BICYCLE TECHNOLOGY

**VICTORIA**  
FAHRRÄDER SEIT 1880



**HERCULES**

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

 **BOSCH**  
eBike  
Service 



Dienstfahrrad-Konzepte

**BUSINESS BIKE** 

**JOBRAD EUORAD**  
das Dienstrad

**BIKELEASING**

---

## **DEMANDT ZWEIRAD**

---

Am Bangraben 15 • 72336 Balingen  
Tel. 07433 273334 • [www.demandt-zweiradtechnik.de](http://www.demandt-zweiradtechnik.de)



# Dabeisein ist einfach.



[sparkasse-zollernalb.de](http://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**