



# Vereinsnachrichten 2020/21



Die Welt  
steht **Kopf**

das meistern  
wir auch!

# SASH

im  
VfL-Heim

EST.  
1995

South American Steak House

Steaks ★ Cocktails ★ Rippchen ★ Salate ★ Dips ..



Seit 1995  
die TOP-Adresse:



**Hamelns urgemütliches  
Restaurant, jetzt im VfL-Heim**

**COCKTAILS** in großer Auswahl und nach Wunsch  
**DUCKSTEIN, KROMBACHER und KELLERBIER** vom Faß  
**KÜCHE** für den kleinen und großen Hunger  
**TV** aktuelle Übertragungen für alle Sportinteressierten  
**CLUBRAUM** für bis zu 30 Personen.

**SÜDAMERIKANISCHES BUFFET** auf Vorbestellung  
**HAUSGEMACHTE** Suppen, Steaksaucen und Dressings  
**ARGENTINISCHE RINDERSTEAKS** vom Lavagrill  
**RÄUMLICHKEITEN** für bis zu 120 Personen  
**TEXMEX SPEZIALITÄTEN** z.B. Tacos, Caesar Salad u.v.m.

**TERRASSE** für die warmen Tage  
**VEGETARISCHE** und vegane Gerichte  
**KEGELBAHN** des VfL - Terminvergabe  
**GRAINFED RINDFLEISCH** aus Australien und den USA

**JUMBOBURGER 320g**

Ihr Team vom

**SASH**



**Demnächst:  
Irish American  
PUB**

geöffnet von Do. bis So. ab 18.00 Uhr, Mi. nach Absprache

Fahlte 4, 31787 Hameln

Tel. 0 51 51 / 6 11 66

Fax 0 51 51 / 96 41 25

sash-1@t-online.de



Ansprechpartner/Impressum .....	2
Grußwort des Vorstandes .....	4
Rückblick und Vorschau .....	5
Aus dem Vereinsleben .....	8
Sportlerehrung der Stadt Hameln.....	11
Vereinsnadeln – Wir danken für die Treue.....	13
Geburtstage .....	15
Mitgliederstatistik.....	17
Sportabzeichen 2020.....	18
Kinderturnen/Sportmix für Kids.....	19
Sportgala 2020 .....	21
Gesundheitssport allgemein.....	23
Ambulanter Herzsport .....	25
Diabetessportgruppe .....	26
Wirbelsäulen- und Gelenksport .....	27
Fitnessbereich im VfL-Heim .....	29
Yoga.....	30
Gymnastik.....	31
Gerättturnen.....	33
Ultimate Frisbee.....	35
Jedermänner .....	36
Kickboxen .....	37
Leichtathletik.....	39
Übungsplan.....	44
Übungsleiter .....	47
Trampolin-Turnen .....	48
Basketball.....	51
Judo .....	57
Ju-Jutsu.....	60
Handball .....	61
Badminton.....	67
Tischtennis.....	71
Volleyball.....	73
Beach-Volleyball .....	74
Parkour, Tricking, MMA.....	75
Spikeball.....	77
Covi-Go-Sports .....	79
Adventskalender.....	81
Mitgliederversammlung.....	83
Eintrittserklärung.....	84
Einzugsermächtigung.....	85
Nachruf .....	88
Anzeigenübersicht.....	89
Ferienkalender.....	90

Vereinsleitung	Name	Straße	Telefon
1. Vorsitzender	Wird neu gewählt		
2. Vorsitzender	Ralf Rösemann	Scheckenblick 44	+49 (0) 5151 / 5 42 57
3. Vorsitzender	Gerhard Schramm	In den Hofstätten 20	+49 (0) 5151 / 2 24 36
Schatzmeister	Rüdiger Kügler	Berkeler Grenze 19	+49 (0) 5151 / 2 33 07
Hauptsportwart	Uwe C. Petersen	Ellernkamp 13	+49 (0) 5151 / 6 70 26
Oberturnwartin	Wiebke Schramm	In den Hofstätten 20	+49 (0) 5151 / 2 24 36
Jugendwart/in	wird neu gewählt		
Schriftwart	Friedrich-W. Grupe	Lachsgrund 14	+49 (0) 5151 / 6 31 65
Heimleitung	Jürgen Lohmann	Münchhausenstr. 2	+49 (0) 5151 / 2 20 69
Vereinsarzt	Dr. med. F. Detmer	Klütstraße 4	+49 (0) 5151 / 6 68 39
Gesundheitssport	Dr. med. A. Rojczyk	Am Posthof 1	+49 (0) 5151 / 2 47 00

**Vereinsheim:** **VfL Hameln von 1849 e.V.**  
**Hausanschrift:** **Fahlte 4-6, 31787 Hameln**  
**Telefon:** +49 (0) 5151 / 92 43 33  
**Telefax:** +49 (0) 5151 / 20 88 9  
**Internet:** [www.vfl-hamelnde](http://www.vfl-hamelnde)  
**E-Mail:** [info@vfl-hamelnde](mailto:info@vfl-hamelnde)  
**Postanschrift:** Fahlte 4-6, 31787 Hameln  
**Geschäftszeiten:** Montag: 17:10 Uhr bis 17:40 Uhr  
 Donnerstag: 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr  
*(nicht in den Ferien)*  
**Bankverbindung:** Sparkasse Hameln-Weserbergland  
**IBAN** DE31 2545 0110 0004 0013 27  
**Im Vereinsheim:** SASH – South American Steak House  
 Fahlte 4-6, 31787 Hameln  
 Tel. +49 (0) 5151 / 6 11 66  
 E-Mail: [sash-1@t-online.de](mailto:sash-1@t-online.de)  
[www.steaks-hamelnde](http://www.steaks-hamelnde)

Impressum			
Herausgeber:	VfL Hameln von 1849 e.V.	Druck:	WIRmachenDRUCK GmbH
Redaktion:	Maren Fasold Wiebke Schramm	Bilder:	VfL Hameln von 1849 e.V. Dewezet
V.i.S.d.P.:	Gerhard Schramm		AWesA GmbH
Layout und Satz:	Felix Nolte		Nils Propfen

Liebe Vereinsmitglieder!  
Liebe Leserinnen und Leser!

Wieder ging ein Jahr zu Ende. Aber dieses Mal ein ganz anderes! Geprägt von einer neuen Ausrichtung mit bislang nicht gekannten Herausforderungen und ständigen Änderungen. Freuen wir uns jedes Jahr in unseren Vereinsnachrichten über sportliche Highlights, unsere Vielfalt in den Abteilungen und über gelungene Veranstaltungen berichten zu können, so hieß es für das Jahr 2020, sich ganz anderen Aufgaben und Anforderungen zu stellen und diese zu meistern.

Wie unser Verein, unsere Abteilungen, unsere Trainer und Übungsleiter sich darauf eingestellt haben, lesen sie in dieser Ausgabe der Vereinsnachrichten. Wir hoffen, Ihnen einen interessanten Rückblick zu geben, aber auch eine Vorschau auf das aktuelle Jahr 2021.

Die Vereinsnachrichten sollen aber auch für „noch“ Außenstehende ein Anreiz sein, sich mit dem VfL zu beschäftigen und Mitglied zu werden. Denn die Vielfalt unseres Sport- und Gesundheitsangebots kann sich sehen lassen.

Unser herzlicher Dank geht an das Redaktionsteam um Wiebke Schramm und Maren Fasold.

Liebe Vereinsmitglieder, geben Sie die Vereinsnachrichten gerne weiter, denn persönliche Vermittlung und Information ist die beste Werbung für unseren Verein.

Wir hoffen, dass es 2021 wieder eine Mitgliederversammlung geben kann. Als Termin dafür ist Freitag, der 07. Mai 2021, vorgesehen. Dazu möchten wir Sie an dieser Stelle bereits herzlich einladen. Die beiden Termine im Jahr 2020 mussten ja bekanntlich aufgrund der Corona-Pandemie abgesagt werden.

Die Einladung zur Mitgliederversammlung mit Tagesordnung finden Sie hier im Heft. Der Vorstand hofft, endlich in diesem Jahr die geplante Neufassung der Vereinsatzung vorstellen und verabschieden zu können. Die aktuelle, sowie die neue geplante Satzung finden Sie im Internet unter [www.vfl-hamel.n.de](http://www.vfl-hamel.n.de) oder können sie in unserer Geschäftsstelle anfordern oder einsehen.

Allen Leserinnen und Lesern wünschen wir ein gesundes und abwechslungsreiches neues Jahr 2021.

Ihr/Euer Vorstand

**Ralf Rösemann**

2. Vorsitzender

### Nordstadt Kosmetik

Kosmetik - Fußpflege/ med. Fußpflege  
Wimpernverlängerung - Permanent Make-up  
Nagelmodellage - Hausbesuche

**Maria Bobb** Wehrberger Straße 47  
**Podologin** 31785 Hameln  
Tel. /Fax: 05151-823 580



## Rückblick auf das Jahr 2020

Wenn wir das Jahr 2020 rückblickend betrachten, so müssen wir dieses in mehrere, sehr unterschiedliche Phasen aufteilen. Der laufende Trainings- und Wettkampfbetrieb, der erste Lockdown mit der Aussetzung des kompletten Sportbetriebs, die Wiederaufnahme des Übungsbetriebs unter strengen Auflagen, der Beginn des Trainings- und Punktspielbetriebs in verschiedenen Bereichen und dann der zweite Lockdown, welcher wieder die Schließung aller Sportanlagen mit sich brachte und nur den Individualsport im kleinsten Kreis zulässt.

Haben wir das erfolgreiche Jahr 2019 mit der Tun- und Sportschau zum 170.-jährigen Bestehen des VfL Hameln ausklingen lassen, so motiviert starteten unsere Aktiven in das Jahr 2020. Die Mannschaften im Punktspielbetrieb gingen auf das Saisonende zu, wo es um Auf- oder Abstieg oder den Klassenerhalt ging. Unsere beiden Oberligamannschaften im Handball und Basketball steckten mitten im Abstiegskampf, was den Zuschauern weiterhin spannende Spiele beschert hätte. Natürlich mit dem sportlichen Klassenerhalt für unsere Mannschaften. Die Leichtathleten kamen aus der Hallensaison und bereiteten sich auf eine erfolgreiche Sommersaison vor. Im Individualsport, sowie im Gesundheits- und Rehasport wurde eifrig trainiert und die Gemeinschaft gelebt. Aber auch im organisatorischen Bereich wurde fleißig die Neuausrichtung des VfL für die Zukunft vorangetrieben. Durch ein weiteres Crowdfunding-Projekt konnte eine Airtrack finanziert werden und ging in den Besitz des VfL über. Vielen Dank allen Spendern. Die zweite abschließende Bauphase der Beach-Multifunktionsanlage auf dem VfL-Platz stand bevor und sollte mit einem großen Beachhandball-Turnier eingeweiht werden. Am 18. März 2020 sollte die jährliche Mitgliederversammlung stattfinden. Neben der Ehrung langjähriger Mitglieder und Berichten des Vorstands sollte die Neufassung der Vereins-

Satzung vorgestellt, diskutiert und verabschiedet werden. Leider musste die Mitgliederversammlung ausfallen. Auch der neu angesetzte Termin im November fiel den Corona-Vorschriften zum Opfer. Die Handlungsfähigkeit des geschäftsführenden Vorstands war aber zu keiner Zeit eingeschränkt. Dieses ist im Covid-19 Gesetz der Bundesregierung geregelt.

Da wir zurzeit nicht absehen können, wie sich die weitere Situation in diesem Jahr entwickelt, wurde die Mitgliederversammlung 2021 vorausschauend auf den 07. Mai 2021 terminiert.

Und dann kam Freitag, der 13. März 2020 und alle Planungen waren auf einmal überholt. Aufgrund der zunehmenden Corona-Fallzahlen wurde mitgeteilt, dass alle Sporthallen und Sportstätten ab sofort gesperrt sind und der Sportbetrieb einzustellen ist. Aus einer normalen Vorstandssitzung wurde eine Task-Force, die den Vereinsbetrieb ganz anders ausrichten musste. Statt um Sport und Gemeinschaft, ging es auf einmal um das wirtschaftliche Überleben des Vereins, denn der Gesundheits-, Herz- und Rehasport ist u.a. eine wichtige Säule im Etat des Vereins. Mit den einzelnen Sportverbänden wurde über den Abbruch der Saison beraten und den Umgang damit.

Um dem Bewegungsdrang unserer Mitglieder gerecht zu werden, wurden von einem Team um unsere Oberturnwartin Wiebke Schramm Mitmach-Videos erstellt und auf der Homepage veröffentlicht. Diese gelungene Aktion wurde vom Behinderten-Sport-Verband prämiert und mit 1000.- Euro honoriert. Zudem wurde die Zeit für Renovierungs-, Pflege- und Aufräumarbeiten im und am VfL Heim genutzt. Unter der Leitung von Hauptsportwart Uwe Petersen sind Hygienekonzepte erarbeitet worden, um für die Zeit nach dem Lockdown vorbereitet zu sein.

Auch der neue Beachplatz wurde in dieser Zeit fertiggestellt. Eine tolle Organisation und Arbeit des Handball-Fördervereins. Ein Dank geht an

dieser Stelle an den Kreissportbund Hameln-Pyrmont und die Stadt Hameln für den offenen Austausch und die Unterstützung in den vergangenen Monaten.

Mit einem Mehrstufen-Plan des Landes Niedersachsen durfte der Sportbetrieb ab Mitte Mai in vielen Sportarten wieder aufgenommen werden. Zunächst erstmal als Sport im Freien. Nach vorheriger Anmeldung und unter strengen Hygienevorgaben trainierten die Aktiven auf unserer großzügigen Anlage; meist bei schönstem Wetter. Ein Dank an Alle für das strikte Einhalten der Hygienemaßnahmen. Nach und nach wurden die Vorschriften gelockert, so dass bald auch wieder Hallensport möglich war.

Größter Nutznießer der Wiederaufnahme des Sports im Mai war unsere Leichtathletik-Abteilung. Nach kurzer intensiver Vorbereitung konnten sie noch eine erfolgreiche Sommersaison bestreiten und an die Erfolge des letzten Jahres anknüpfen. Auch die Sportabzeichen-Abnahme unter der zuverlässigen Leitung von Werner Berlips konnte nahezu ohne Einschränkungen durchgeführt werden. In den sogenannten Kontakt-Sportarten durfte der Übungsbetrieb leider erst später wieder aufgenommen werden.

Mitte des Jahres verabschiedeten sich unsere beiden Bufdis Lea Dammann und Thilo Schramm. Vielen Dank für euren Einsatz und alles Gute für

die Zukunft. Herzlich willkommen Thomas Roine und Hagen Bente, als neue Bufdis.

Durch den langen Ausfall des Sportbetriebs und die nötige Vorbereitungsphase auf den Punktspielbetrieb wurde in den meisten Sparten die Saison verspätet aufgenommen. Umso größer war die Freude sich endlich wieder mit Gleichgesinnten zu messen. In vielen Sportarten oder Leistungsklassen gab es aber leider keine Wettkämpfe oder Turniere. Wie es sich in den einzelnen Abteilungen darstellt, finden Sie in den ausführlichen Berichten hier im Heft.

Auch die Gaststätte SASH war von diesem ständigen Auf und Ab stark betroffen. Zudem mussten sich die Gäste und Mitglieder, durch die Straßenbauarbeiten in der Fahle, auf einen beschwerlichen Zugang zum VfL Heim einstellen. Wir wünschen Olaf Toffolo und seinem Team alles Gute für das Jahr 2021. Weiterhin auf ein gutes Miteinander.

Auf seinem holprigen Weg zur Normalität musste der gesamte Sportbetrieb Anfang November wiedereingestellt werden. Alle Sportanlagen und Sporthallen wurden wieder geschlossen. Um aktiv bleiben zu können, wurde wieder Training@home auf unserer Homepage angeboten. Unter anderem mit dem „Covi-go-sports“ - Abzeichen und einem sportlichen VfL-Adventskalender.

### Vorschau auf das Jahr 2021

Wie es im Jahr 2021 weitergeht, war zu Redaktionsschluss noch nicht abzusehen. Frühestens Ende Januar ist mit der Aufnahme des Sportbetriebs, sicherlich unter strengen Auflagen, wieder zu rechnen. Aber wenn es wieder losgeht sind wir vorbereitet! Unsere Trainer und Übungsleiter brennen darauf ihr Wissen weiter zu geben und das Beste für Gesundheit und Wohlbefinden unserer Mitglieder zu tun. Erweiterte Trainingszeiten und neue Gruppen werden dieses abrunden.

Im Fokus des Vereins und seinen Abteilungen wird sicherlich die Gewinnung neuer Mitglieder und die Bindung der aktuellen Mitglieder stehen. Wie auf den nächsten Seiten zu lesen sein wird, hat auch der VfL mit einer hohen Anzahl an Austritten zum Jahresende 2020 zu kämpfen. Leider betrifft dieses besonders den Bereich der Kinder und Jugendlichen. Gerade hier ist Bewegung ein wichtiger Ausgleich zum Alltag. Diese gilt es zurückzugewinnen und vom Spaß im Vereinssport zu überzeugen.

Unseren Mitgliedern sei an dieser Stelle herzlich für ihre Treue und Unterstützung gedankt.

Natürlich sind auch Veranstaltungen geplant. So steht die Eröffnung der Beachsport-Anlage noch aus. Im Juni sollen die Deutschen-Zollsport-Meisterschaften in Hameln stattfinden. Hier wird der VfL die Volleyball-Wettkämpfe in den Sporthallen Nord und Einsiedlerbach und auf dem Beachplatz unterstützen. Natürlich plant auch jede Abteilung eigene Veranstaltungen wie Turniere oder Wettkämpfe. Mehr dazu auf den nächsten Seiten. Ob und wie dieses alles stattfinden kann, steht aktuell in den Sternen. Informationen dazu finden sie auf unserer Homepage oder in den bekannten Medien. Natürlich steht auch die Geschäftsstelle für Rückfragen oder Informationen gern zur Verfügung.

Zum Abschluss möchten wir allen Aktiven und Passiven, sowie den Freunden, Gönnern und Sponsoren des VfL Hameln ganz herzlich für ihre Unterstützung danken.

Vielen Dank und bleiben Sie dem VfL Hameln treu!

Auch in diesem Jahr wird uns die Suche nach Ehrenamtlichen begleiten. Sei es für die

Vorstandsarbeit oder für andere Aufgaben im Verein. Leider waren unsere Aufrufe in der Vergangenheit nicht von Erfolg gekrönt. Die Problematik rund um das Ehrenamt wird ja bereits überregional bis hin zur Bundesregierung diskutiert. Wenn wir keine weiteren ehrenamtlichen Helfer finden, wird es für alle Vereine schwer, den enormen Anforderungen gerecht zu werden.

Stellvertretend für alle ehrenamtlich Engagierten im VfL sei an dieser Stelle Ute und Volker Heinemeyer, Heinrich Lassel, Manfred Herzog, Jürgen und Achim Lohmann herzlich gedankt. Ohne sie wären wir technisch und organisatorisch nicht so gut durch die letzten Jahre gekommen.

Weitere Informationen zu Terminen und Veranstaltungen, Trainingszeiten und Punktspielen oder Wettkämpfen finden sie hier im Heft, in der regionalen Presse oder auf unserer Internetseite [www.vfl-hameln.de](http://www.vfl-hameln.de).

Ihr/Euer Vorstand

*Ralf Rösemann*

2. Vorsitzender

# Elektro-Bergmann

**BERATUNG • PLANUNG • AUSFÜHRUNG**

- **Elektroinstallation**
- **Rauchmelder**
- **Leuchten**
- **Elektro Groß- und Kleingeräte**
- **E-Check**

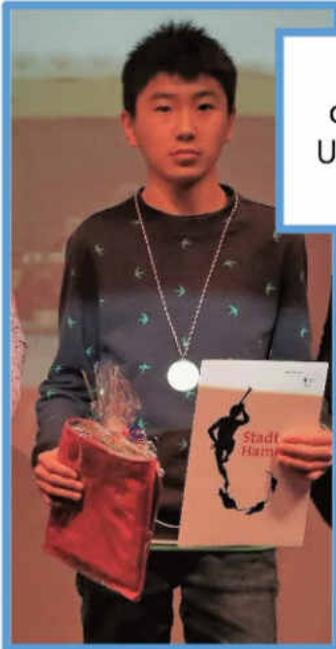
**Seit über 75 Jahren Ihr Fachgeschäft für den gesamten Elektrobedarf!**

Bahnhofstr. 9 • 31785 Hameln

Telefon: 051 51-1 32 77 • Fax: 0 51 51-1 50 40

[elektrobergmann@t-online.de](mailto:elektrobergmann@t-online.de) • [www.elektro-bergmann-hameln.de](http://www.elektro-bergmann-hameln.de)





Superstart ins Jahr 2020 mit dem Landesmeistertitel in der U18 für unser Judotalent Bektur Botpaev



Dank einer Verlängerung der Crowdfunding-Finanzierungsphase, geht die große Airtrack in den Besitz des VfL Hameln über



Der Lockdown im Frühjahr führt zur Einstellung des Vereinssports, was uns veranlasst, Mitmachvideos für unsere Vereinsmitglieder zu erstellen



In der vereinsportfreien Zeit werden das Archiv und der Geräteraum im OG des Vereinsheims entrümpelt und sortiert



Auch die Wände im Untergeschoss werden bei dieser Gelegenheit neu gestrichen



Beim Vereinswettbewerb „Kreativ durch die Krise“, vom Behinderten Sportverband Niedersachsen, gewinnen wir 1000 € für unsere Videoaktion, wovon ein Teil in Boulekugeln investiert wird

Ab Mitte Mai darf unter strengen Auflagen wieder Outdoorsport in Gruppen betrieben werden, was viele Sparten fleißig umsetzen



Weiter aufgewertet wird der VfL Platz durch die Handballer, die rund um den neuen Beachplatz Rasen sähen und den Zuschauerhügel bepflanzen



Seit August/September haben wir zwei neue FsJ-ler, Thomas Roine (Abt. Spikeball) und Hagen Bente (Abt. Handball)



Die Leichtathleten können als einzige Abteilung eine halbwegs normale Wettkampfsaison absolvieren und Nele Fasold macht ihren Traum vom DM-Start in der AK U18 wahr

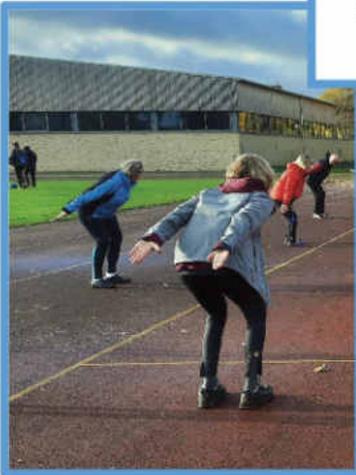




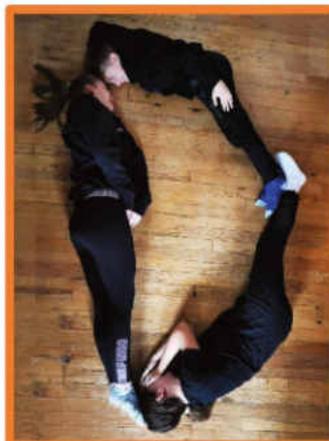
Auch nach Wiederöffnung der Sporthallen bleiben viele Gruppen weiterhin an der frischen Luft – teilweise bis Ende Oktober, also bis zum zweiten Lockdown



Im zweiten Lockdown heißt es wieder Training@home - diesmal gibt es verschiedene „Covi-go-sports“ Abzeichen für alle Alters- und Leistungsklassen



... und im verlängerten Lockdown-Dezember den VfL Adventskalender mit menschlichen Buchstaben





Die Stadt Hameln hatte bei der Terminierung der Sportlerehrung ein gutes Händchen. Am 28. Februar konnte diese Veranstaltung somit noch im gewohnten Rahmen im Weserbergland-Zentrum stattfinden. Hamelns Oberbürgermeister Claudio Griese und Kreissportbund-Vorsitzende Maria Bergmann gratulierten und ehrten auch wieder zahlreiche Sportlerinnen und Sportler des VfL Hameln, die es zu Landesmeistertiteln gebracht hatten. Die Bandbreite unserer Geehrten umfasste sowohl die Anzahl von fünf Sportarten als auch die Altersstruktur der Athleten zwischen den Jahrgängen 1945 und 2007.

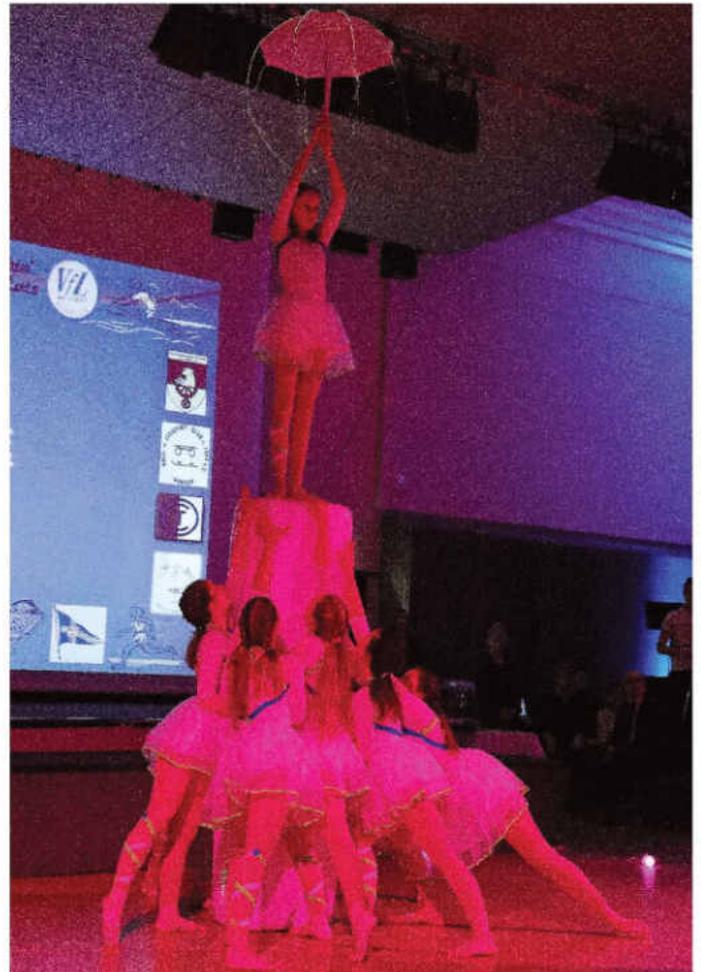
Für den VfL standen Nele Fasold (Leichtathletik), Kim Gärtner (Turnen), Bektur Botpaev (Judo), Eckhard Lau (Tischtennis) sowie die Beachhandball-D Jugend-Mannschaft auf der Bühne und erlebten ein umfangreiches Abendprogramm.





Vielen Dank an die Stadt Hameln, die durch diese wieder einmal gelungene Veranstaltung auch ihre Wertschätzung für Sportvereinsarbeit zum Ausdruck gebracht hat.

*Alle Fotos wurden von der Stadt Hameln zur Verfügung gestellt*



# Elektro Kirsten

*Hameln's i-Tüpfelchen*



☎ (0 51 51) 94 05 50 · [www.elektrokirsten.de](http://www.elektrokirsten.de)

*Ihr Elektrofachmarkt* · Reimerdeskamp 47 · 31787 Hameln

Normalerweise werden unsere langjährigen Mitglieder bei der Jahreshauptversammlung geehrt, wobei ihnen Urkunde, Vereinsnadel und meist eine Rose überreicht werden. Leider mussten wir die Versammlung sowohl kurz vor dem ursprünglichen Termin im März als auch kurz vor dem gerade öffentlich angekündigten Ersatztermin im November coronabedingt absagen. So bekamen unsere **zu ehrenden Mitglieder 2020** ihre Auszeichnung zum überwiegenden Teil per Post zugesendet. Erfreulicherweise konnten einige persönlich von Vorstandsmitgliedern, unter Einhaltung der Coronaregeln, besucht werden.



### Vereinsnadeln 2021

#### 25 Jahre Mitgliedschaft

Viola Berkhan-Tegtmeyer  
 Jannes Gronau  
 Jens Guske  
 Jörg Zurmühlen  
 Ulf Müller  
 Rebecca Finkeldey  
 Rolf Lange  
 Nina Brügger  
 Joachim Storch  
 Dirk Braemer

#### 40 Jahre Mitgliedschaft

Christina Grobe  
 Charlotte Kurbjuhn  
 Karin Kurbjuhn  
 Dr. Wolfgang Kurbjuhn  
 Rolf Meyer  
 Andreas Rosslan  
 Matthias Teraske  
 Ursel Wünkhaus  
 Verena Wünkhaus

#### 50 Jahre Mitgliedschaft

Martin Bode  
 Irmgard Cox  
 Sven Jürgen Finné  
 Werner Günther  
 Heidemarie Harland  
 Achim Lohmann  
 Bärbel Nitschke  
 Ursula Priesett  
 Hartmut Wünkhaus

#### 60 Jahre Mitgliedschaft

Margret Lassel  
 Gabriele Müller

#### 75 Jahre Mitgliedschaft

Friedrich Heine  
 Ruth Schwenker  
 Jürgen Steding

# SINNLICH UND LUXURIÖS



Hameln's  
größte  
Badausstellung



**HONIG**  
baustoffhandel  
fliesenhandel

GEORG-WESSEL-STRASSE 3  
31789 HAMELN | TEL. 05151 586-200  
BAUSTOFFHANDEL@HONIG-BAUSTOFFE.DE  
[WWW.HONIG-BAUSTOFFE.DE](http://WWW.HONIG-BAUSTOFFE.DE)

## 50 Jahre

Heinecke, Kerstin  
 Ende, Ralf  
 Hölscher, Nicole  
 Gärtner, Daniel  
 König, Axel  
 Lommatzsch, Meike  
 Vinke, Thorsten  
 Voigt, Ulf  
 Guske, Jens  
 Nitsche, Stephan  
 Hölscher, Burkhard  
 Vinke, Nicole  
 Eisenhauer, Anke  
 Manderla, Uwe  
 Dullweber, Thorsten  
 Turcu, Felicia  
 Köller, Frank  
 Kuhles, Reiner  
 Zang, Antje

## 60 Jahre

Gnauck, Eva  
 Hedemann, Markus  
 Schwitalle, Thomas  
 Danger, Barbara  
 Walter, Michael  
 Haeckel, Carola  
 Sokolski, Juri  
 Lüthgen- Frieß, Ulrike  
 Bachmaier, Sabine  
 Mai, Holger  
 Kerstein, Christoph  
 Hedemann, Doris  
 Aßmann, Martina  
 Brockmann, Markus  
 Burhenne, Uwe  
 Vieth, Christiane  
 Jungnitz, Michael  
 Stoecker, Dirk  
 Enß, Petra  
 Vogt, Peter

## 70 Jahre

Becker, Angelika  
 Beye, Hiltrud  
 Eggers, Achim  
 Grupe, Ursula  
 Heier, Sigrid  
 Kropp, Fritz  
 Leunig, Edda  
 Milius, Gisela  
 Milius, Uwe  
 Niemeyer, Hans  
 Pfab, Ute  
 Sagebiel, Roswitha  
 Schulze, Karin  
 Greszik, Gerhard  
 Brenneke, Jutta  
 Sievers, Elke  
 Cyranka, Barbara  
 Pohl, Gabriele  
 Zahl, Annegret  
 Grigat, Christa

## 80 Jahre

Baukmeier, Monika  
 Benze, Jutta  
 Buchholz, Jürgen  
 Fritsche, Reinhard  
 Grotemeier, Ursula  
 Heidrich, Sieglinde  
 Höger, Waltraut  
 Knaup, Peter  
 Pohl, Brigitte  
 Riedel, Norbert  
 Löbel, Karin  
 Schneider, Hans Dieter  
 Simma, Siegfried  
 Stöhr, Walter  
 Wissel, Karl  
 Koch, Magdalena  
 Dudel, Rosemarie  
 Thoener, Siegrun  
 Lücke, Inge  
 Busch, Karl  
 Laue, Gerlinde

## 81 Jahre

Brüggemann, Erika  
 Cox, Irmgard  
 Göthlich, Gisela  
 Günther, Roswitha  
 Harries, Ilse  
 Heier, Helmut  
 Henkel, Marlene  
 König, Brigitte  
 Kurbjuhn, Karin  
 Metje, Elisabeth  
 Stegemann, Karin  
 Stock, Helga  
 Weddecke, Günter  
 Wiedemann, Ingeborg  
 Kettelhake, Marlies  
 Sempff, Helga  
 Krummheuer, Hartmut  
 Ritterbusch, Sieglinde  
 Lasenzaniro, Rosa  
 Heinemeier, Ursula  
 Strobl, Horst  
 Kakerow, H.Jürgen

## 82 Jahre

Fawcett, Sylvia  
 Frewert, Johanna  
 Fricke, Helga  
 Gronemann, Christel  
 Harries, Günther  
 Janosch, Edith  
 Janosch, Karl Heinz  
 Köhn, Helga  
 Kohlenberg, Karin  
 Leifheit, Edeltraut  
 Löbel, Dieter  
 Mählhof, Ilse  
 Schücke, Emmi  
 Steding, Jürgen  
 Steinbrink, Frauke  
 Taylor, Ilse  
 Voigt, Dieter  
 Voigt, Renate  
 Stillfried, Helga  
 Plaschke, Klaus

Stapel, Annette  
Linkewitsch, Hans-Juergen  
Heithecker, Heinrich  
Kiel, Dieter  
Liegitzer

## 83 Jahre

Brüggemann, Wilhelm  
Frenzel, Annegret  
Günther, Werner  
Heidrich, Werner  
Heine, Rosemarie  
Hübner, Helga  
Hund, Adelheid  
Jaenisch, Georg  
Kampmann, Christa  
Löschner, Irmgard  
Nürge, Maria  
Stock, Fritz  
Seyffart, Helmut  
Hartmann, Karla  
Niebisch, Werner

## 84 Jahre

Dröge, Roswitha  
Finné, Sven Jürgen  
Gauger, Hannelore  
Grundke, Karin  
Guschel, Helga  
Kunze, Helga  
Nürge, Klaus  
Panzer, Hildegard  
Priesett, Ursula  
Schmieding, Jutta  
Siegmund, Irma  
Stock, Renate  
Stöhr, Margret  
Wehrmann, Otto  
Wellner, Hanna  
Zielke, Felicitas  
Dungs, Werner  
Seyffart, Elfriede  
Heermann, Erika  
Leifhold, Ursula  
Giller, Eduard

## 85 Jahre

Grotemeier, Wilhelm  
Lohmann, Jürgen  
Dungs, Ilse  
Kettelhake, Heinrich  
Kiel, Gertraude  
College, Ilse  
Reichert, Reinhard

## 86 Jahre

Heine, Friedrich  
Heps, Edith  
Pehlke, Wilhelma  
Seydak, Klaus  
Söhlke, Margret  
Wehrbein, Hannelore  
Pütger, Dieter

## 87 Jahre

Dvorak, Christa  
Ristow, Dr. Deister  
Niebur, Karl- Ludwig  
Hermann, Annemarie

## 88 Jahre

Böhm, Renate  
Kirchmeier, Hannelore  
Wennemann, Annemarie  
Paulick, Horst

## 89 Jahre

Rösemann, Ursula  
Schwenker, Ruth  
Schwenker, Wilhelm  
Veith, Hans  
Brag, Günter

## 90 Jahre

Heps, Hermann  
Kröncke, Rolf  
Weber, Amanda

## 91 Jahre

Wehrbein, Theodor

## 92 Jahre

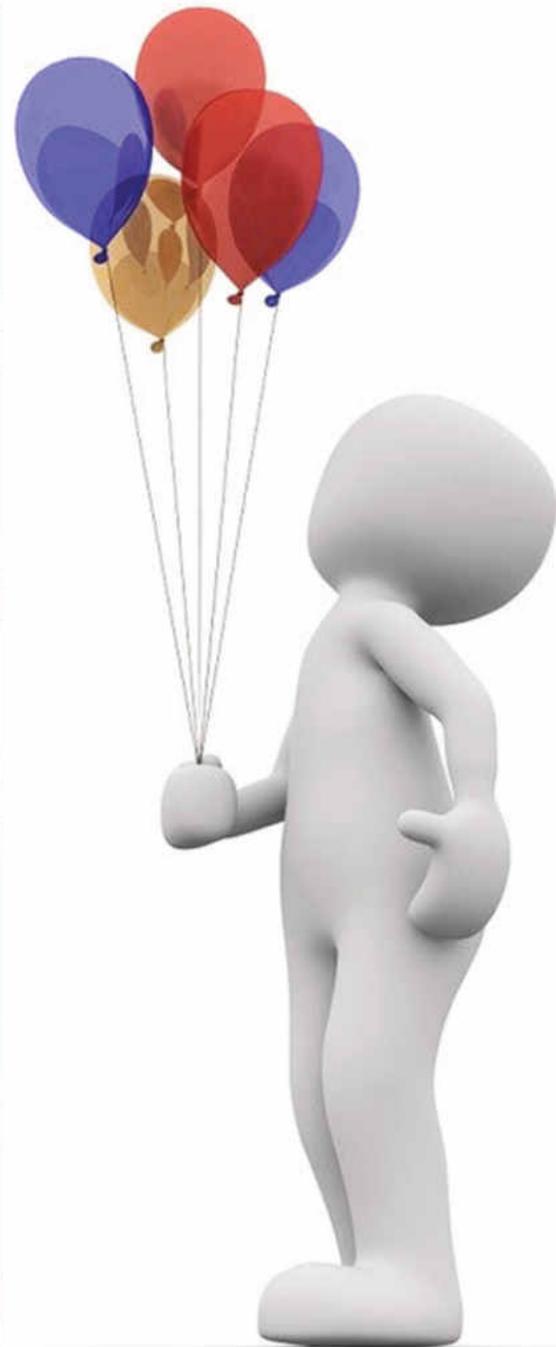
Hengstenberg, Margret

## 93 Jahre

Bölter, Wolfgang  
Drommershausen, Helga

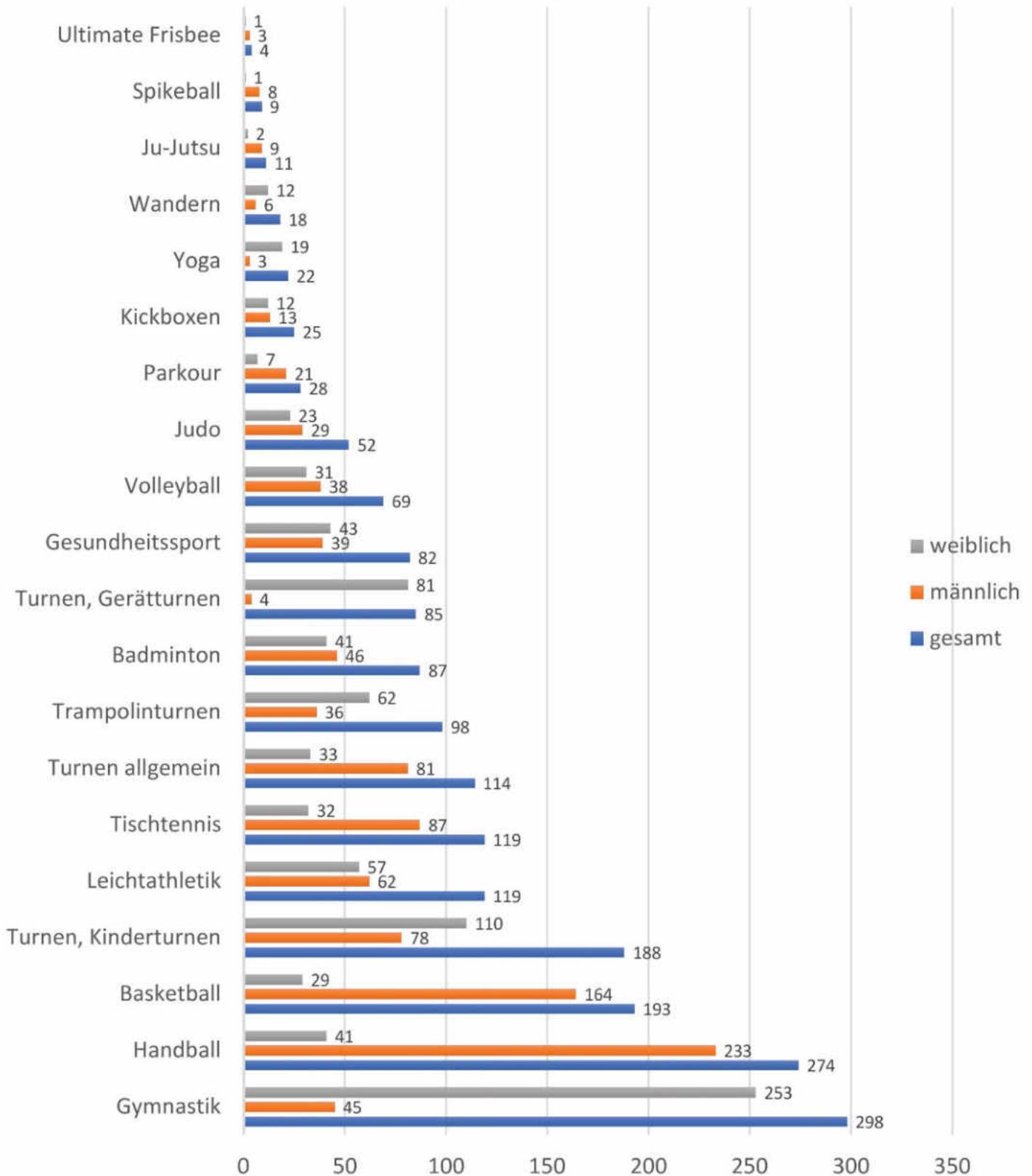
## 97 Jahre

Pautze, Gertrud



Wir begrüßen alle neuen Mitglieder herzlich in der großen Sportlerfamilie VfL.  
Wir wünschen Ihnen und Euch allen bei uns viel Freude und Entspannung bei Sport, Geselligkeit und auch fröhlicher Unterhaltung.

## Mitgliederstatistik des VfL Hameln nach Abteilungen sortiert (Stand: Dezember 2020)





## Kontakt

Werner Berlips

Telefon: +49 (0) 5151 / 605145

E-Mail: [wberlips@t-online.de](mailto:wberlips@t-online.de)

Viele Sportler haben sich dem alljährlichen „Fitness – Test“ gestellt und die Bedingungen für das Sportabzeichen erfüllt.

Auch in diesem Jahr kann eine große Zahl von VfL-Sportlern aus allen Altersgruppen mit dem „Gesundheitspass“-Sportabzeichen ausgezeichnet werden.

Folgende Bewerber wurden ausgezeichnet:

<b>Mit der Zahl 55:</b>	Brigitte König
<b>Mit der Zahl 50:</b>	Udo Wolten
<b>Mit der Zahl 40:</b>	Hans Dieter Riechert
<b>Mit der Zahl 10:</b>	Nicole Zang

Nach 10 erfolgreichen Prüfungen als Jugendlicher hat Florian Zang sein 1. Sportabzeichen als Erwachsener absolviert. Leider zählen die Jugendabzeichen nicht mehr mit, sodass er nun wieder bei 1 anfängt. Eine Regelung, die vom DOSB überdacht werden sollte.

Darüber hinaus haben 5 Jahre und länger die Bedingungen für das Sportabzeichen erfüllt:

<b>47x</b>	Ursula Schneider
<b>47x</b>	Werner Berlips
<b>32x</b>	Ute Baumgart
<b>26x</b>	Wiebke Schramm
<b>26x</b>	Hartmut Baumgart
<b>16x</b>	Gerhard Schramm
<b>14x</b>	Sabine Hedemann
<b>08x</b>	Andreas Hedemann

Folgende Kinder/Jugendliche haben das Sportabzeichen erhalten:

<b>02x</b>	Max Berlips
<b>02x</b>	Luis Berlips
<b>03x</b>	Catharina Braemer
<b>02x</b>	Theresa Braemer
<b>03x</b>	Levi Filitz
<b>02x</b>	Lion Filitz

Allen ehrenamtlichen Sportabzeichenprüfern, die sich auch 2020 an der Prüfungsarbeit auf dem Sportplatz eingesetzt haben, ein herzliches Dankeschön.

*Werner Berlips*



In den **Eltern-Kind-Gruppen** sind die Kleinsten dabei, den für sich selbst besten Weg der Bewegung herauszufinden – natürlich mit Anregung und der liebevollen Fürsorge der Erwachsenen. Wenn sich die Eltern beim gemeinsamen Üben und Spielen ganz auf ihr Kind einlassen, um ihm Hilfestellung zu geben und es zu loben, dann kann man unschwer seine Freude am eigenen Körper und an gelungener Bewegung beobachten. Dieses Angebot bietet

den jungen Familien eine großartige Möglichkeit, Kontakte und den Austausch mit Gleichgesinnten zu finden. Teilnehmende Mütter und Väter werden motiviert, selbst im Verein, zum Beispiel in den Fitness- und Gesundheitssportgruppen, aktiv zu werden.



**Kunterbuntes Kinderturnen von 4 bis 6 Jahren:** Es wird gelaufen, gesprungen, gehüpft, es werden fantasievolle Gerätelandschaften aufgebaut. Immer beliebt sind Fangspiele, wobei die Kleinen auch den sozialen Umgang miteinander lernen. Bewegungsideen mit Kleingeräten entwickeln allgemeine Motorik, Großgeräte und Turnbahnen bereichern Bewegungserfahrungen und machen Kinder fit.



**Turnen und Spiele für Jungen und Mädchen ab 6 Jahren:** Bei den Kindern im Grundschulalter werden in der ersten Linie das Interesse an Sport, der Teamgeist und die Ausdauer gefördert. Es werden Vorlieben für die bestimmten Sportarten entfaltet und unterstützt. Man freut sich immer wieder, wenn Jungen und Mädchen die weiterführenden Vereinssparten für sich entdecken, um sich im Ballsport, in der Leichtathletik oder in der Kampfkunst zu profilieren.



**Besondere Ereignisse des Jahres waren:**

**Kinderkarneval:** An diesem wieder mit TC gemeinsam organisierten Karnevalsnachmittag wurde mehr als 100 kostümierten Teilnehmer ein buntes Unterhaltungsprogramm mit verschiedenen Stationen, guter Laune, Musik und starkem Bonbon-Regen geboten.



Vielen Dank an alle Eltern und Helfer, die uns im Laufe des Jahres tatkräftig unterstützt und begleitet haben. Nun freuen wir uns auf ein neues Spiel- und Sportjahr und wünschen allen großen und kleinen Turnbegeisterten viel Bewegungsfreude und Möglichkeiten, sowie vor allem Gesundheit im Jahr 2021!



## Bericht von Maren Fasold

*Preisverleihung bei der Sportgala für die 7-Kampf-Mannschaft der Mädchen U16 des VfL Hameln.*

Die diesjährige Preisverleihung stand unter besonderen Vorzeichen – Corona.

Leider musste der beliebte Ball der Sportgala abgesagt werden, jedoch wurden die Ehrenpreise in einem sehr feierlichen Rahmen am 19. September in der Geschäftsstelle der Dewezet überreicht.



Matze Knop ließ es sich nicht nehmen jeder einzelnen Sportlerin und jedem einzelnen Sportler inkl. Ihrer Betreuer persönlich zu gratulieren.



Stellvertretend für unsere 7-Kampf Mannschaft Nele Fasold, Ada Doering und Victoria Meyer, nahmen Victoria und Maren, als Betreuerin, die Glückwünsche zum 3. Platz entgegen.

Mit dem Wunsch nach guten Erfolgen vermittelte Vicky auch ihren beiden Mannschaftskameradinnen Ada und Nele, einen herzlichen Gruß nach Oldenburg, wo die beiden gerade an den Landesmeisterschaften der AK U18 teilnahmen.



## STAUDEN JUNGE

Gartenpflanzen

**„Alle Dinge werden zu einer Quelle der Lust, wenn man sie liebt.“**  
(Thomas von Aquin)

**Die Lust auf Pflanzen beginnt bei uns!**

**blühende Stauden,  
filigrane Farne,  
prächtige Seerosen,  
üppige Rosen,  
stattliche Bäume.**

**Hameln-Wehrbergen**  
Tel. 0 51 51 / 34 70  
[www.stauden-junge.de](http://www.stauden-junge.de)  
[info@stauden-junge.de](mailto:info@stauden-junge.de)



### Bericht von Kim Gärtner

Es war schon ein schönes Gefühl für die Sportgala nominiert worden zu sein und am Meisten habe ich mich darauf gefreut, endlich mal wieder ein Abendkleid zu tragen. Nachdem die Veranstaltung zweimal verschoben wurde, erreichte mich eine Einladung der Dewezet und damit die Mitteilung, dass ich es unter die ersten 3 Platzierten geschafft hatte, was mich einerseits natürlich sehr gefreut hat, und andererseits schade war, dies nicht im festlichen Rahmen der Sportgala feiern zu können. Die Preisverleihung fand dann schließlich in der Dewezet statt. Platz 2 ist es geworden:-) (vielen Dank an alle, die für mich abgestimmt haben.) Moderator Matze Knop hat einem im Interview die Nervosität mit seiner lustigen Art schnell genommen und zu Hause warteten dann Freunde und Familie auf mich, die eine Überraschungsparty organisiert hatten.



### Interview mit Sven Herzog, zusammengefasst von Wiebke Schramm

Für die männliche Handball D-Jugend - Gewinner des 1. Platzes des Nachwuchspreises – war die Ersatzveranstaltung der Sportgala eher eine Angelegenheit mit vielen Hindernissen.

Wurde ursprünglich noch die ganze Mannschaft eingeladen, reduzierte sich die Zahl der zugelassenen Teilnehmer erst auf 5 Personen – wobei die Entscheidung, wer hingehen sollte, sehr schwergefallen wäre – und schließlich auf 2 Personen. So sollten dann also die Trainer die Preise entgegennehmen. Letztendlich stand Sven Herzog allein vor der ehrenvollen Aufgabe, da Sönke Koss kurzfristig coronabedingt andere wichtige Dinge regeln musste.

Wie alle anderen Preisträger vor ihm, wurde Trainer Herzog also mit Maske ins Dewezet-Gebäude geleitet, führte dort – ohne Maske – ein kurzes nettes Gespräch mit Matze Knop, wurde auch vor dem Gebäude noch einmal fotografiert und dann mit Maske hinten aus dem Gebäude wieder hinausgeführt. Nur leider hatte man bei dem ganzen Hin und Her vergessen, ihm die Urkunden für seine Jungs mitzugeben. Aber das war das kleinste Problem. Die konnte er später noch abholen und seiner erfolgreichen Siegermannschaft feierlich überreichen.





## Gesundheitssport im VfL-Hameln

Telefon: 05151 / 92 43 33  
 E-Mail: info@vfl-hameln.de  
 Öffnungszeiten Geschäftsstelle:  
 Dienstags: 18:20 – 19:00 Uhr  
 Donnerstags: 19:00 – 20:00 Uhr

Rumms, dann kam Corona und alles war anders! Vom 16.3.20 – 5.5.20 mussten wir aufgrund der Verordnung der Landesregierung jeglichen Sportbetrieb einstellen.

Auf diesen 1. Lockdown haben wir sofort mit einem Online-Sportangebot auf unserer VfL Homepage reagiert! Hier werden verschiedene Sportübungen gezeigt (auch Gesundheitssport) die zu Hause durchgeführt werden können.

Ab dem 6.5.20 war dann zumindest der Sport im Freien wieder erlaubt und wir setzten uns schnell daran, ein praktikables Hygienekonzept zu entwickeln. So wurde ab Mitte Mai unser eigener Sportplatz zum wichtigsten Ort für jegliche Sportausübung durch unsere verschiedenen Abteilungen. Um den Platz für den Gesundheitssport zu nutzen, wurden alle möglichen Bereiche verplant.

Funktionstraining, Rehasport, Gymnastik und der Fitnesssport waren auf dem Rasen, an der Balustrade, auf der Aschenbahn und der Wand der Halle Nord in sportlicher Bewegung. Unser Angebot haben wir während der gesamten Sommerferien beibehalten. Dabei wurden die verschiedenen Gesundheitssportgruppen während dieser Zeit wieder gut angenommen.



Mitte Juli war auch der Sport im VfL Heim unter Auflagen wieder möglich. Im Gebäude gelten daher die AHA-Regeln! Außerdem haben wir die Gruppen zum Teil halbiert und die Teilnehmerzahl pro Gruppe begrenzt. Mit entsprechenden zeitlichen Veränderungen. Außerdem müssen wir Teilnehmerlisten für jede Gruppe führen.

Dann kam aber im Oktober die 2. Welle! Zurzeit befinden wir uns im 2. Lockdown und hoffen, dass es im Januar 2021 wieder losgeht!?

## **Darum bitten wir neue Teilnehmer sich telefonisch bei uns anzumelden!**

In unseren Gesundheitssportangeboten sind die Teilnehmer in qualitativer Hinsicht in den besten Händen, das zeigen verschiedene Zertifikate für unsere Sport- bzw. Therapiegruppen:

- **Pluspunkt Gesundheit vom Niedersächsischen Turnerbund**
- **Sport Pro Reha vom Behinderten Sportverband Niedersachsen.**

Nur Diplom-Sportlehrer und hochqualifizierte Übungsleiter mit der höchsten Lizenzstufe leiten bei uns die entsprechenden Gruppen.

Dazu bieten wir viele verschiedene Sportgruppen zur präventiven Gesundheitsförderung an:

- Fitness an Geräten
- gemischtes Konditionstraining
- präventive Wirbelsäulengymnastik
- Funktionsgymnastik
- Gymnastik 30+ und 60+
- Yoga



Aber auch für Menschen mit vorhandenen körperlichen Beschwerden bieten wir Funktionstraining und Rehasport mit ärztlicher Verordnung an:

### Internistischer Bereich

Herzsport  
Diabetessportgruppe

### Orthopädischer Bereich

Wirbelsäule und Gelenke

### Funktionstraining im Wasser

Kooperation mit Praxis Hartje  
Telefon: 05151 / 95 99 52

Gerade in dieser schwierigen Zeit möchte ich mich bei allen ehrenamtlichen, nebenamtlichen und hauptamtlichen Übungsleitern/innen im Gesundheitssport recht herzlich bedanken.

Bleibt gesund!

*Uwe C. Petersen*



# EMMEL

S T E U E R B E R A T E R



## Übungszeiten Ambulante Herzsportgruppe

Montag: 18:00-19:00 Uhr  
19:00-20:00 Uhr  
*neue Halle Schillergymnasium*

Dienstag: 17:30-18:30 Uhr  
18:30-19:30 Uhr  
*Halle Basbergschule (Adalbert-Stifter-Weg 5)*

Nach dem Lockdown im Frühjahr, war ab Ende Mai auch der Herzsport im Freien wieder möglich. Natürlich unter Auflagen (Abstand, Desinfektion). Also haben wir unseren VfL Sportplatz dementsprechend genutzt. Im Schnitt bewegten sich jeden Montag ca. 25-30 Teilnehmer in drei Gruppen auf dem VfL Freigelände (auch während der Sommerferien). Dabei spielte auch das Wetter zum großen Teil mit.

Nach den Sommerferien war Hallensport unter Auflagen wieder möglich. Hierbei werden in unseren Herzgruppen ein genau dosiertes Beweglichkeits-Kraft und Ausdauertraining durchgeführt. Die Anleitung erfolgt durch speziell ausgebildete Sportlehrkräfte. Neueinsteiger mit geringer Belastungsfähigkeit beginnen in der Regel in der Übungsgruppe.

Belastbarere Teilnehmer trainieren in der Trainingsgruppe. Herzpatienten mit hoher Belastungsfähigkeit betreiben ihren Sport in der Leistungsgruppe.

Natürlich ist uns eine freundliche Gruppenatmosphäre mit viel Spaß und Kommunikation sehr wichtig!

Leider kam dann Ende Oktober die 2. Corona-Welle und wir dürfen unseren Herzsport bis auf weiteres nicht durchführen. Auch unsere beliebte Weihnachtsfeier kann nicht stattfinden. Vielleicht können wir erst wieder im Januar 2021 loslegen!?

**Wenn es wieder losgeht, bitten wir neue Herzpatienten, sich telefonisch beim VfL anzumelden.**

Bleibt gesund!

Zum Bewegungsteam gehören Ärzte der Praxis am Posthof und die Diplomsportlehrer/in Maria und Juri Sokolski, Gerhard Schramm, Uwe C. Petersen.

Vielen Dank für die langjährige ärztliche Unterstützung durch die Praxis am Posthof.

## Diabetessportgruppe

Donnerstag: 18.00-19.00

VfL-Heim - Kardio- bzw. Gymnastik-Raum (OG)

Die Diabetikersportgruppe konnte ab Anfang Juni unter Auflagen wieder im Freien ihren Sport betreiben. Darum haben wir auch während der Sommerferien die Stunden für Diabetiker angeboten.

Auf unserem Sportplatz nutzten wir alle Bereiche, um durch Bewegung und Sport die positiven Effekte für die Diabetes-Therapie zu erreichen:

- Blutzuckerspiegel senken
- Insulinempfindlichkeit erhöhen
- Blutfettwerte verbessern
- Stress abbauen
- Normalisierung des Blutdrucks

Dabei ist Bewegungsmangel einer der Hauptgründe für die Entstehung von Diabetes Typ 2 und bei Typ 1 kann regelmäßiger Sport dazu führen, dass die Insulingabe reduziert werden kann. Im Vordergrund unserer Stunden steht der Spaß an der sportlichen Betätigung und die Kommunikation. Die Teilnehmer durchlaufen ein vielseitiges und gezieltes Übungsprogramm mit funktionellem Dehnen bzw. Kräftigen und einem dosierten Ausdauer-bzw. Ergometer-Training.

Dadurch kann eine Diabetesbehandlung mit Tabletten, Spritzen oder Ernährungsumstellung positiv unterstützt werden.

Leider konnten wir dieses Jahr unsere regelmäßigen sozialen Aktivitäten wie Weihnachtsfeier und Wanderungen nicht durchführen. Das holen wir hoffentlich alles im nächsten Jahr nach!

Bleibt gesund!

## Betreuung

Diabetologe Dr. med. A. Rojczyk

Diplom-Sportlehrer Uwe C. Petersen (Übungsleiter)



# MARTIN COIFFEUR

**Aktuelle Trends und Styles.**  
Haarmode vom Spezialisten.

Emmernstraße 4 • 31785 Hameln • Tel. +49 (0)5151 924130 • [www.martin-coiffeur.de](http://www.martin-coiffeur.de)



Der VfL bietet Vereinsmitgliedern aber auch Nichtmitgliedern durch Kurssystem, Zehnerkarte oder ganz kostenfrei durch ärztliche Verordnung, verschiedene Möglichkeiten Wirbelsäulen- und Gelenkproblemen aktiv entgegenzuwirken. Unsere Angebote sind verschiedene präventive Wirbelsäulengymnastikgruppen, ein gezieltes Krafttraining im Fitnessraum oder Funktions-training bzw. Rehasport bei orthopädischen Erkrankungen.

## Präventive Wirbelsäulengymnastik

Übungszeit im Gymnastikraum (VfL Heim - OG)

Montag: 10:15-11:15 Uhr

Dienstag: 10:00-11:00 Uhr  
(nur Frauen)

Mittwoch: 09:00-10:00 Uhr  
10:05-11:05 Uhr  
17:15-18:15 Uhr

Donnerstag: 09:00-10:00 Uhr

Freitag: 20:00-21:00 Uhr



Diese spezielle Gymnastikform zur Kräftigung der Muskulatur rund um den Stützapparat und zur Beweglichkeits- und Haltungsschulung durch Mobilitäts- und Entspannungsübungen, hilft bei der Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden.

Zurzeit (Ende November 2020) befinden wir uns im zweiten Lockdown. Wir hoffen, dass es im Januar 2021 wieder losgeht. Wenn der Sport im VfL-Heim wieder erlaubt ist, gelten im Gebäude die AHA- Regeln. Außerdem müssen die Gymnastikmatten vom Teilnehmer komplett abgedeckt werden (Laken, Decke).

**Neue Teilnehmer bitten wir, sich telefonisch bei uns anzumelden!**



## Funktionstraining/ Reha-Sport bei Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen

Übungszeiten im VfL Heim:

Mo:	09.15-10.00 Uhr 16.45-17.30 Uhr	Gymnastikraum OG Gymnastikraum OG
Di:	09.10-09.55 Uhr 17.30-18.15 Uhr	Gymnastikraum OG Gymnastikraum OG
Mi:	09.00-09.45 Uhr 11.00-11.45 Uhr 16.15-17.00 Uhr 17.45-18.30 Uhr	Therapieraum UG Therapieraum UG Gymnastikraum OG Therapieraum UG
Do:	16.50-17.35 Uhr 19.00-19.45 Uhr	Therapieraum UG Therapieraum UG
Fr:	16.00-16.45 Uhr 16.50-17.35 Uhr	Therapieraum UG Therapieraum UG

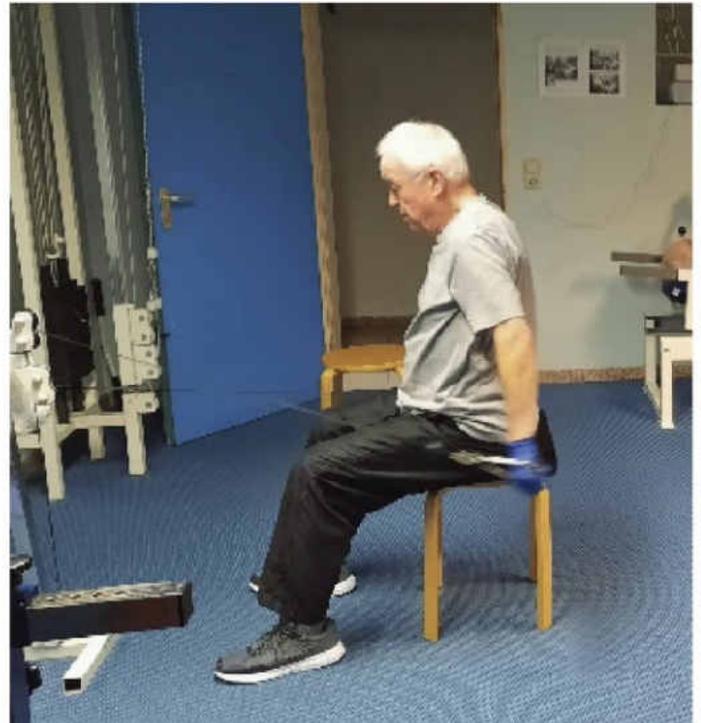
Dieses Angebot richtet sich vor allem an Personen mit erheblichen Wirbelsäulen-, - oder Gelenkerkrankungen (z.B.: Hüft- bzw. Schulterproblemen, Bandscheibenerkrankungen, HWS-, BWS-, LWS-Syndromen u.a.). In freundlicher Atmosphäre werden unter fachlich qualifizierter Anleitung rückengerechtes Verhalten, muskulärer Aufbau, gezielte Dehnübungen und Entspannung vermittelt. Ziel ist es, den Umgang mit der Erkrankung zu verbessern. Mit Pezzi-Bällen, Hockern, Matten, Sitzkissen, Nackenkissen, Faszien-Rollen und Thera-Bändern werden die Stunden attraktiv und abwechslungsreich gestaltet.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ärztliche Verordnung.

### Das Bewegungsteam

- Axel König (*Übungsleiter, B-Lizenz/Gesundheit*)
- Dr. Juri Sokolski (*Diplom-Sportlehrer*)
- Uwe Petersen (*Diplom-Sportlehrer*)
- Dr. Arnfinn Strack (*betreuender Orthopäde*)





## Therapie-/ Fitnessraum und Kardioraum

Montag:	10:20-11:20 Uhr 17:30-19:00 Uhr
Dienstag:	10:00-11:15 Uhr 18:00-20:00 Uhr
Mittwoch:	09:00-10:30 Uhr 18:30-19:35 Uhr (ab 18:15 Uhr Kardioraum)
Donnerstag:	09:00-11:00 Uhr 16:50-17:50 Uhr 19:00-20:00 Uhr
Freitag:	09:15-10:15 Uhr 17:45-18:45 Uhr
<i>Jugendliche ab 14 Jahre:</i>	
Mittwoch:	17:00-17:45 Uhr

In unserem vereinseigenen Therapie- und Fitnessraum haben unsere Vereinsmitglieder, aber auch Nichtmitglieder, die Möglichkeit ein gezieltes, den eigenen Bedürfnissen entsprechendes Krafttraining mit individueller Betreuung durchzuführen und/oder im Kardioraum ein Ausdauertraining zu absolvieren.

Erfreulich ist, dass auch immer mehr ältere Menschen (über 65 Jahre) unser Angebot nutzen, um fit zu werden oder zu bleiben.

Bei Problemen mit Herz-Kreislauf, Wirbelsäule oder Gelenken sollte grundsätzlich zunächst der Arzt befragt werden, ob ein Fitnessstraining sinnvoll ist.

**20,-€** **10er Karte** **55,-€**  
Nutzung Fitnessbereich **Nichtmitglieder**

**50,-€** **30er Karte**  
Nutzung Fitnessbereich



## Kontakt

E-Mail: [yoga@vfl-hamel.de](mailto:yoga@vfl-hamel.de)

Jutta Zwillus

Telefon: +49 (0) 5151 / 10 75 11

Miriam Nolte

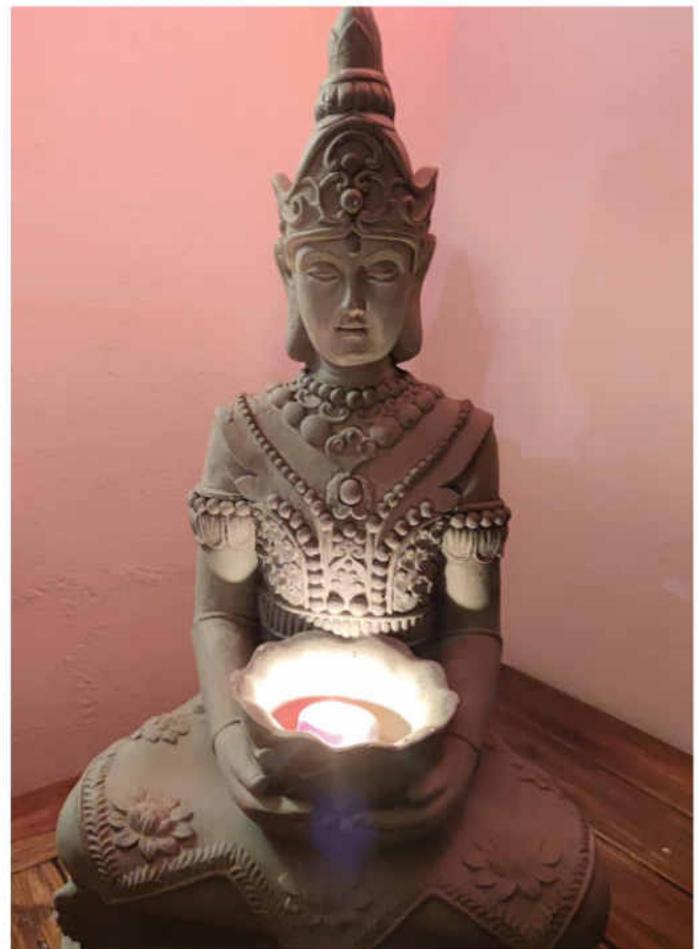
Mobil: +49 (0) 176 / 21 69 94 25

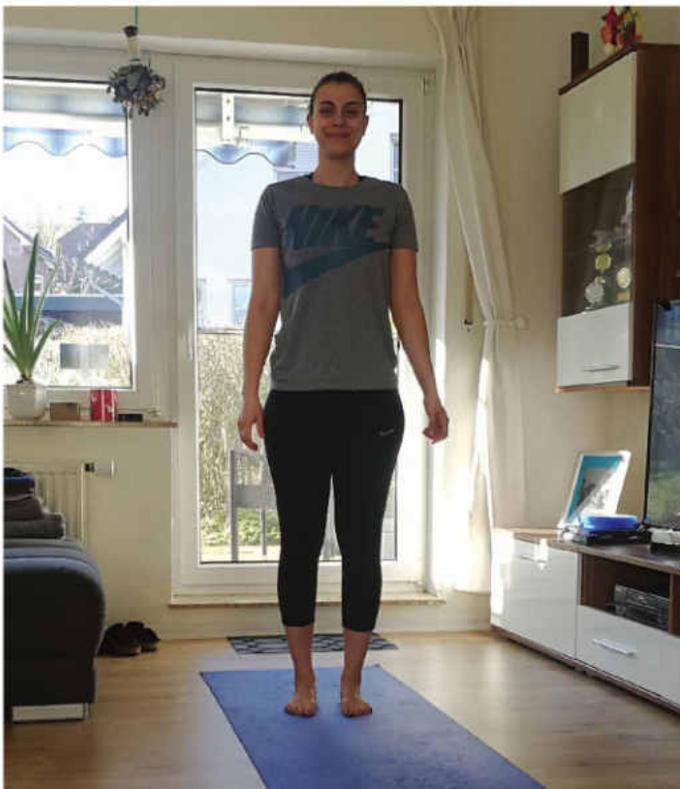
wir wieder starten können finden Sie auf unserer Homepage oder telefonisch zu den Geschäftszeiten unter +49 (0) 5151 / 92 43 33.

*Miriam Nolte*

Dieses Jahr haben wir viel Yoga draußen in der Natur gemacht und alle waren begeistert dabei. In einer entspannten Atmosphäre, entweder auf dem VfL Platz, bei der Klütturnhalle auf dem Rasenplatz oder im Ohrbergpark, haben wir dieses Jahr das schöne Wetter genutzt und unseren Körper mit unserem Geist in Einklang gebracht. Durch körperlich anstrengende Übungen, durch Atemübungen oder bei der Schlussentspannung (Meditation) konnten wir uns alle verausgaben bzw. bei uns ankommen. Im ersten Lockdown gab es dann für alle Fleißigen Onlinevideos für zu Hause zum Nachmachen. So konnte sich jeder individuell seine Zeit für Yoga nehmen. Mein Yogastil „Hatha Yoga“ ist eine intensive Form, aber sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Zusammen genießen wir jede einzelne Minute in der Ent- und Anspannung.

Auch 2021 finden wieder Yoga-Kurse mit Jutta und Miriam statt. In welchem Rahmen und wann





Dieses Jahr war alles anders. Da im März alle Turnhallen geschlossen wurden, haben die Gymnastik Frauen mich zwei Monate lang nur über Onlinevideos sehen können. So konnten wir trotzdem mit unserem Programm weiter machen und uns fit halten. Bis dahin waren alle froh, wenigstens etwas für den Körper tun zu können und es gab viel positives Feedback. Normalerweise treffen wir uns immer montags und mittwochs in der Klütturnhalle oder im VfL

Heim um uns körperlich zu verausgaben. Mit einem bunt gemischten Kurs aus allen Altersgruppen haben wir immer viel Spaß und Freude an der Bewegung. Im Sommer ging es dann eine Zeit lang draußen auf dem Ohrbergpark und auf dem Sportplatz vor dem VfL Heim weiter. Alle waren gesund und munter zum Fitnesskurs zurückgekehrt. Mir ist es sehr wichtig, dass alle auf ihrem eigenen Niveau trainieren und in einer gesunden Form, je nach Alter und Kraft sich fit halten. Durch gezielte Übungen trainieren wir Kraft, Ausdauer, Koordination, Balance und Entspannung. Sobald die Turnhallen wieder geöffnet sind, freue ich mich auf alle Sportbegeisterten. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite. Ich wünsche ihnen ein gesundes neues Jahr 2021. Wir freuen uns auf Sie!

*Miriam Nolte*



# Physiotherapie Hartje



- Manuelle Therapie und Fußreflextherapie
- Krankengymnastik und Ultraschalldiagnostik
  - Manuelle Lymphdrainage
- Klassische Massage, Wärmeanwendungen und Kinesiotape
  - Krankengymnastik am Gerät
  - Schlingentischtherapie
- Personaltraining und Wassergymnastik



Hamelner Str. 6, 31789 Hameln Tel: 0 51 51 / 16 66 60

164er Ring 9, 31785 Hameln Tel: 0 51 51 / 95 99 52

[www.physio-hartje.de](http://www.physio-hartje.de)



Turnen ist sehr vielseitig. Der Begriff Gerätturnen ist eine Beschreibung für das Turnen an sogenannten Großgeräten im Allgemeinen. Mit viel Spaß aber auch der nötigen Disziplin werden im VfL den Mädchen die Grundlagen und Meisterübungen des Gerätturnens beigebracht. Durch Konditionsaufbau, Kraft und Beweglichkeit schaffen die Kinder die Voraussetzungen, um immer weiter zu kommen, besser zu werden, Neues zu erlernen.

Jedes Mädchen, welches erste Schritte im Gerätturnen machen möchte, ist in der Anfängergruppe donnerstags in der Sporthalle des Schiller-Gymnasiums herzlich willkommen. Bei der Probestunde wird das Kind am regulären Training teilnehmen dürfen. Die Trainerin begleitet das Kind und gibt eine Empfehlung, in welche Gruppe es am besten passt.



Um erfolgreich im Leistungsbereich zu turnen, hat es sich bewährt schon im Alter von 5 - 6 Jahren mit dem Training zu starten. Im Grundlagentraining geht es erst einmal um das Erlangen von Grundvoraussetzungen wie Hangeln, Stützen, Balance, Körperspannung sowie Choreografie. Das Ganze nach Möglichkeit schon an den Geräten, denn die Mädchen wollen ja TURNEN.





In der Aufbaustufe geht es schon etwas mehr ans „Eingemachte“. Radschlag, Rolle in beiden Richtungen, Aufschwung, schwingen in den Handstand, Spagat und eine gewisse Beweglichkeit wird hier bereits vorausgesetzt. Nach erfolgreicher Teilnahme in der Anfängergruppe ist ein Wechsel in die Leistungsturngruppe das Ziel der teilnehmenden Mädchen.



Sowohl im Leistungsbereich als auch im Breitensport genießen die Mädchen eine exzellente turnerische Ausbildung. Im Leistungsbereich erhöht sich der

Trainingsumfang wesentlich. Bei den Leistungsklassen turnen die Mädchen Pflicht- und Kürübungen. Zu Beginn jeder Trainingseinheit wärmen sich die Turnerinnen grundsätzlich mit verschiedenen Choreografien, Dehn- und Kraftübungen auf. Anschließend werden Elemente und Übungen an den vier Geräten trainiert: Boden, Balken, Barren und Sprung. Unsere Mädchen in den Leistungsklassen nehmen sehr erfolgreich an Wettkämpfen teil. In diesem, durch die Corona-Krise geprägten, wettkampfarmen Jahr, fanden nur Kreismeisterschaften statt. Malin Riedel P5, Jana Tide P6, Medina Inaeva P6, Katharina Geers, Jolina Riedel, Lea Jeschke, Sadaf Haidari jeweils P6/P7, sowie Lena und Sarah Piepenbrink, Enna Klawitter - jeweils P7/P8 - qualifizierten sich für die Bezirksmeisterschaften, die dieses Jahr aus dem gegebenen Grund aber leider ausfielen.



In den Ferien und im Lockdown, weil man viel mehr Zeit hat und kein reguläres Training stattfindet, kann man sich interessante Berichte und Videos im Internet anschauen, um neue Trainingsideen und Erfahrungen zu sammeln. Ein Dankeswort richte ich an mein Helfer-Team, das den Trainingsbetrieb im vergangenen Jahr begleitete: Anne Bruns, Alexander Gossmann und Jannika Krohn - und wünsche allen Turnerinnen und ihren Eltern ein gesundes Neues Jahr.

*Maria Sokolski*



## Die Sportart

Ultimate Frisbee ist eine aus den USA kommende Endzonensportart mit sieben Spielern pro Mannschaft, bei der das Laufen und natürlich das Werfen und Fangen der Frisbee-Scheibe im Vordergrund stehen. Das generelle Ziel ist, die Scheibe in der gegnerischen Endzone zu fangen, wobei mit der Frisbee in der Hand nicht gelaufen werden darf. So sind schnelles und präzises Werfen und eine gute Absprache im Team gefordert. Die schnelle Trendsportart stellt einen hohen koordinativen Anspruch an die Spieler, die üblicherweise auf einem Fußballfeld spielen. Des Weiteren ist Frisbee eine der wenigen selbstregulierenden Sportarten der Welt; die Spieler spielen also auf einer auf Fairness beruhenden Basis ohne Schiedsrichter.

## Das sind wir

Bisher sind wir etwa 9 feste Mitglieder, die sich seit April 2019 immer im Sommer am Dienstag & Donnerstag 15:30-17:00 Uhr auf dem VfL-Platz an der Fahlte und im Winter immer am Montag von 19:40-21:00 Uhr in der Rattenfängerhalle einfinden, um Frisbee zu spielen, bzw. zu trainieren. Willkommen, sind sowohl Anfänger als auch erfahrene Spieler ab 13 Jahren. Benötigt werden nur normale Sportbekleidung und gute Laune. Anfang Januar 2020 nahmen wir an unserem ersten Turnier in Kamen teil und konnten unter acht sehr erfahrenen Mannschaften sogar den 5. Platz ergattern.



## Kontakt

E-Mail: [ultimateteamhameln@gmail.com](mailto:ultimateteamhameln@gmail.com)

Instagram: [@ultimate\\_team\\_hameln](https://www.instagram.com/ultimate_team_hameln)

Florian Zang:

Telefon: +49 (0) 5151 / 82 22 85 8

E-Mail: [florian-zang@ae-gym.de](mailto:florian-zang@ae-gym.de)

Lennart Esch:

Mobil: +49 (0) 176 92 20 75 97

E-Mail: [eschlennart@gmail.com](mailto:eschlennart@gmail.com)



## Trainingszeiten

Donnerstag 20.00 – 21.45 Uhr  
Sporthalle Einsiedlerbach

Durch Sport hält sich die Jedermann-Gruppe körperlich und geistig fit. Dabei beschreibt die geistige Fitness auch die Fähigkeit, mit besonderen Herausforderungen umgehen zu können. Dann Stärke und Flexibilität zeigen, wenn der Sport nicht wie gewohnt ausgeübt werden kann. Und hier haben wir, durch den festen Zusammenhalt der Gruppe und der Freude zu und mit Bewegung, auch viele neue und positive Erfahrungen gesammelt.

Wir haben, als unsere Sporthalle gesperrt wurde, die Homepage-Übungen „training@home“ gerne angenommen und uns gegenseitig über WhatsApp motiviert. Wir haben uns mitgeteilt,



Beim Stadtradeln haben wir, die „Jedermänner VfL“ als Gruppe durch die hervorragende Betreuung durch Werner, mit dem 3. Platz, eine hervorragende Rolle gespielt.

Nun, da diese Zeilen geschrieben werden, sind wir im zweiten Lockdown und haben unsere sportlichen

Hausaufgaben wieder via Homepage Anleitung durchzuführen.

In der Hoffnung, bald wieder gemeinsam Sport treiben zu dürfen, bleibt gesund und fit.

*Gerd Schramm*





## Kontakt

Daaje Hans

Mobil: 0177 / 34 67 55 2

E-Mail: [kickboxen@vfl-hameln.de](mailto:kickboxen@vfl-hameln.de)

## Trainingszeiten

Montag 20:00 - 21:30 Uhr Klüthalle

Donnerstag 19:40 - 21:10 Uhr Klüthalle

*nur nach Absprache:*

Samstag 10:00 - 12:00 Uhr Südhalle

Dieses Jahr war nicht nur im Sinne des Sports ein ganz besonderes Jahr. Mit großen Plänen, Hoffnungen, Wünschen und Erwartungen sind wir nach einem sportlich erfolgreichem 2019 in das zweite Jahr Kickboxen beim VfL Hameln gestartet.

Anfang des Jahres waren die Auswirkungen des Coronavirus bei uns noch nicht spürbar. Mit der Niedersachsenmeisterschaft in Braunschweig stand im Februar die erste Meisterschaft an. Hierfür wurde eine intensive Vorbereitung betrieben.



Am Turniertag hat sich das Training bezahlt gemacht. Beide Sportler - Alvin Dube und Ulukman Aidarali - haben trotz geringer Turnierfahrung den VfL im Leichtkontaktkickboxen würdig vertreten. In der Juniorenklasse bis 69kg konnte Alvin bei seinem ersten Wettkampf den dritten Platz erkämpfen. Für Ulukman war es das zweite Turnier. Er startete bei den Erwachsenen gleich in zwei Gewichtsklassen. In seiner regulären Gewichtsklasse (-69kg) belegte er den dritten Platz und in der Gewichtsklasse bis 75kg wurde Ulukman Vize-Niedersachsenmeister, nachdem er im Finale einem deutlich erfahreneren Kämpfer unterlag.



Die Niedersachsenmeisterschaft sollte allerdings der einzige Wettkampf für dieses Jahr bleiben. Mit dem Lockdown zur Bekämpfung des Coronavirus wurde auch der Sportbetrieb eingestellt. Es konnte kein Training mehr stattfinden und an Wettkämpfe war ebenfalls nicht zu denken. Damit war der Traum von der Norddeutschen Meisterschaft, für die sich Ulukman qualifiziert hatte, geplatzt. Das Trainingslager auf Wangerooge musste abgesagt werden und die geplante Gürtelprüfung ebenfalls.

Bereiche intensiver zu trainieren, die sonst im Training manchmal zu kurz kommen.

Im Laufe der Zeit kamen mit sinkenden Fallzahlen die Lockerungen der Kontaktbeschränkungen. Gemeinsames Training wurde wieder erlaubt. Allerdings erstmal nur draußen und mit Abstand. Für das Kickboxen als Kontakt- und Hallensportart waren das also nicht die besten Bedingungen. Aber immerhin konnten wir im freien bei meistens schönem Wetter gemeinsam Sport treiben.

Nach den Sommerferien konnte dann endlich der Trainingsbetrieb wieder wie gewohnt stattfinden.

Im Oktober wurde die Gürtelprüfung nachgeholt, die ursprünglich für den März geplant war. Hier überzeugten alle Teilnehmer mit guten Leistungen und haben sich so den ersten Schülergrad (gelben Gürtel) verdient.

Jetzt trainieren wir wieder über Skype und hoffen auf baldige Lockerungen.

Sobald es das Infektionsgeschehen zulässt, sind Interessierte immer herzlich willkommen, an den regulären Trainingszeiten mit uns zu trainieren.

Ich wünsche allen ein erfolgreiches und vor allem gesundes Jahr 2021.



Als klar wurde, dass die Zeit des Abstandhaltens länger andauern würde, trainierten wir über Skype. Dabei fehlte der Trainingspartner, aber es war auch eine gute Gelegenheit die motorischen

*Daaje Hans*



## Kontakt

Maren Fasold  
Abteilungsleitung LA

Mobil +49 (0) 151 / 54 44 75 61  
E-Mail leichtathletik@vfl-hamel.n.de

es bisher kannten, konnte nicht mehr durchgeführt werden. Ab jetzt hieß es: Wer fit bleiben will, muss sich selbst motivieren.

Mit Training-@-home Videos, selbst gebauten Parcours im Garten, Sprungvariationen per Videochat, wurden die Athleten über unsere WhatsApp Gruppe animiert, möglichst jeden Tag ihren Lieblingssport zu treiben.



In der Wintersaison 2019/2020 trafen sich viele LA-Kids zum Hallentraining in der Rattenfängerhalle. Besonders beliebt waren unsere Staffelspiele, Parcours - Ausdauerläufe und Partner- Zirkeltrainings.

Den Abschluss der Wintersaison sollte der Hallenwettkampf im SLZ Hannover für unsere U12 + U14 werden. Doch dazu sollte es leider nicht mehr kommen...

Plötzlich hieß es „Stillstand“ auf allen gesellschaftlichen Ebenen. Ein Training so wie wir



Ab Mai 2020 durften wir uns wieder in „Kleingruppen“ auf den Sportplätzen treffen. Die vorgeschriebenen Hygienekonzepte wurden innerhalb der Abteilung in kürzester Zeit umgesetzt. Besonders beeindruckt hat mich, wie umsichtig alle LA – Kinder diese Konzepte eingehalten haben und vor allen Dingen auf den Mindestabstand geachtet haben.

## Vorstellung unserer Trainingsgruppen seit Mai 2020

### Die LA-Kids der Altersklassen 5-9

#### Freitagsgruppe mit Alice:

In einem verrückten Corona Jahr mit viel Desinfektionsspray und Abstandsübungen haben die 5-9-jährigen Leichtathletik-Kids dennoch bei jedem Wetter fleißig am Freitag auf dem VfL-Platz trainiert.

Obwohl die Wettbewerbe in diesem Jahr leider ausfielen, lieferten sich unsere kleinen Sprinter spannende Wettkämpfe in gemischten Teams. Von Hürden-Parcours auf dem Fußballrasen, Staffellauf mit Wett-Puzzle bis zu Starts aus allen Lagen nach Tiernamen - stets konzentriert und mit vollem Einsatz hat uns Trainern die Zeit mit den Jüngsten sehr viel Freude bereitet.

Die Lieblingsdisziplin war meist der Weitsprung und anschließendes „Heuler“ werfen, bei dem es in wechselnder Besetzung für Greta, Lina 1 und Lina 2, Fenja, Tilda, Ana 1 und Anna 2, Johann, Michel, Mahmut, Thorben, Thorge, Rune, Emma, Jakob 1 und Jakob 2, und zuletzt auch wieder Matti und Henry jedes Mal ein bisschen weiter und höher ging. Das habt ihr alle super gemacht!

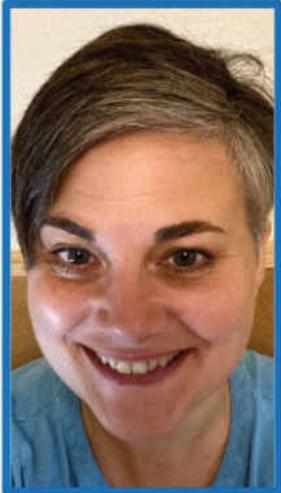
Legendär die Klärungen unseres sog. Prof. T., wenn es darum ging bei den „Starts aus allen Lagen“ unter dem Motto „Tiere, die fliegen können“ zu entscheiden, ob ein Huhn dazu zählen darf...Zum Abschluss wurde meist Zombieball gespielt oder - wenn wir mal so richtig erschöpft waren - eine Traumreise vorgelesen...

### AUF 2021!!!

Eure Trainerin

*Alice*

*Ich freu' mich auf Euch!*



Alice



Samed



Maike

Und der Bedarf nach Bewegung war groß!!! Dank der Unterstützung unserer sehr engagierten Übungsleiter Alice, Maike und Samed konnten wir die Kleingruppenregelungen so einteilen, dass wir in der Lage waren, zwei Einheiten pro Tag (4x in der Woche) anzubieten. Hierfür ein großes DANKESCHÖN an euch DREI!!!



### Dienstagsgruppe mit Maike:

Wir treffen uns jeden Dienstag auf dem Sportplatz oder in der Halle. Egal ob Sommer oder Winter. Egal ob Sonne oder Regen. Das Training wird den Umständen angepasst. Wenn es mal zu warm ist, wird das Training mit Wasserschlachten oder Wasserspielen verbracht. Der Spaß und die Bewegung, steht bei mir an erster Stelle. Ganz nach dem Motto: „Du musst nicht schnell laufen, du musst einfach nur laufen!“ Auch wenn das Jahr anders verlief als erwartet, habe ich die Motivation nicht verloren und starte mit umso mehr Energie ins neue Jahr. Ich freue mich darauf, alle Athleten im neuen Jahr wiederzusehen!

*Eure Maike*

### **Die LA-Teens der Altersklassen 10-13**

(Treffen Mo, Di, Do, Fr)

Mit dem Wiedereinstieg in den aktiven Sport begann auch die Planungsphase für eine „Late – Season“: Der Schaffung der Möglichkeit zur Teilnahme an Wettkämpfen, unter strengen Hygieneregulungen. Diese Möglichkeit konnten vor allem unsere älteren Jahrgänge nutzen, da die Zugangsvoraussetzungen aufgrund beschränkter Teilnehmerzahlen sehr eng gestrickt waren.

Eine erfolgreiche Premiere in den Blockwettkämpfen feierten Edda Meyer, Olivia Macierzynski, Tamara Tchervov, Tahmi Meyer, Hannes und Justus Suhr, im Block Sprint/Sprung. Hier überzeugten vor allem Edda, Olivia und Tamara mit vielen persönlichen Bestleistungen.



Unsere TG U12/U14: Jette, Edda, Jannis, Fiona, Lennox, Hannes, Sofie, Lia, Lilly, Justus, Henrik, Lasse und Soner



## Unsere Leichtathletik in der LG Weserbergland

Die älteren Jahrgänge ab der AK U16 aufwärts, trainieren in unterschiedlich ausgerichteten Trainingsgruppen bei den Trainern Werner Scharf, Uwe Beerberg und Arne Dittrich.

Die Entscheidung, welcher Trainingsgruppe sich ein/e Athlet/in anschließen möchte, trifft diese/r selbst. Voraussetzung ist, dass sich jede/r Athlet/in im Vorfeld bewusst macht, wieviel Zeit und Engagement er oder sie in seinen Sport einbringen möchte.

Die meisten Athletinnen und Athleten des VfL Hameln, wie Ada Doering (U18), Victoria Meyer (U16), Sofiya Linko (U18), Pia Doering (U20), u.v.a. trainieren bis zu 4 x wöchentlich in den Trainingsgruppen von Uwe Beerberg und Arne Dittrich im Weserberglandstadion.

Nele Fasold (U 18) trainiert in der Trainingsgruppe von Werner Scharf 4-5 x wöchentlich in Stadtoldendorf.

Allen genannten Trainern möchte ich auf diesem Weg ein großes DANKESCHÖN für die sehr persönliche Betreuung einzelner Athletinnen und Athleten, vor allem während des Lockdowns und in den Wettkampfphasen aussprechen.

Diese intensive Vorbereitungsphase, zum großen Teil zu Hause im Garten, im Wald oder in der Feldmark, trug schon während der ersten Wettkämpfe Früchte:



So starteten **Nele Fasold (U18)** mit einer persönlichen BL und der Qualifikation für die DM über 100 m Hürden und **Ada Doering (U18)** ebenfalls mit einer sehr guten Zeit und persönlicher BL über 100 m Hürden, in die Saison.

Toppen konnten sie gerade diese Ergebnisse noch einmal durch den in Bremen gelaufenen Kreisrekord (14,25 sec.) für Nele und Platz 2 bei den Landesmeisterschaften für Ada in Oldenburg.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH NELE UND ADA!!!

**Victoria Meyer (U16)** konnte in dieser Saison erstmalig vom Mannschaftsfeeling profitieren. Eine Erkrankung bei der LM im Siebenkampf verhinderte leider noch einen Start, jedoch bei den Landesmeisterschaften im Einzel, der AK U16 gewann Sie mit der 4 x 100 m Staffel Bronze.

Während der Erstellung dieses Berichtes befindet sich der Sport und das gesamte gesellschaftliche Leben in einem weiteren Lockdown. Die derzeitige Situation beeinflusst auch die Art und Weise, wie ich persönlich diese Saison Revue passieren lasse. Mein Eindruck, gerade nach der Wiedereröffnung des Vereinssports im Mai, dass viele Kinder so gern zum Training gekommen sind, wir viele Termine auch außerhalb unserer eigentlichen Trainingszeiten anbieten konnten und wir einfach den Sport gemeinsam betrieben

haben, den wir besonders mögen, zählt für mich persönlich auch über den Jahreswechsel hinaus. Im Vordergrund stand das Gemeinsame Sport treiben auf dem Platz.

Diese Motivation nehmen wir in das Jahr 2021 mit und versprechen euch! Es mangelt nicht an Ideen! Wir werden uns auf gegebene Umstände einstellen und wie immer kreativ – das Beste – aus unserer Leichtathletik herausholen.

In diesem Sinne wünsche ich euch liebe Athletinnen und Athleten und euren Eltern einen gesunden und frohen Jahreswechsel und ein fröhliches Wiedersehen Anfang 2021.

*Maren Fasold*

## Ü75 Laufgruppe

Sie walken, joggen, laufen und sprinten immer noch...

Man kann es an der Kondition merken, wer jahrzehntelang sportlich aktiv war, der kann daher auch noch als Ü75-Athlet gute und ausdauernde läuferische Leistungen bringen. Seit über 50 Jahren sind sie zusammen, bei Wettkämpfen, Sportveranstaltungen und Hobbysport, wo sie jetzt noch in

fortgeschrittenem Alter 2-3-mal pro Woche je 6-7 km ihre Stadionrunden drehen, auch mal mit "Fitnesstrainer" Christian Bock (Langstrecken-Kreisrekordler). Selbst Senioren-Doppelweltmeister Peter Nitschke lässt sich noch gern von der jüngeren Generation Tipps geben.

Jungs-weiter so!!!

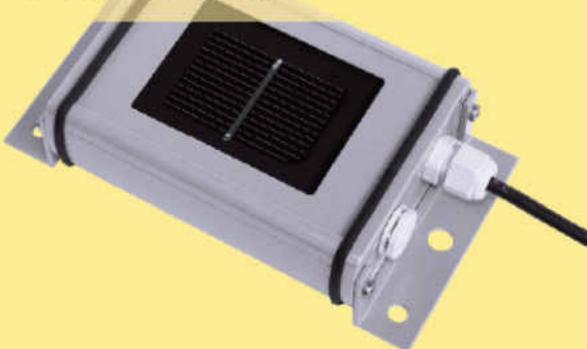


von links:  
Christian Bock, Peter Krawczyk, Peter Nitschke, Burkhard Böttcher, Siegfried Simma

## Seit 1993: Meßgeräte für die Solartechnik

### Solarstrahlungssensoren zur Optimierung der Photovoltaik-Anlagenüberwachung

- Sichere Fehlererkennung
- Verbesserte Auswertung der Energiedaten
- Weltweiter Vertrieb



**INGENIEURBÜRO**  
Mencke & Tegtmeier GmbH

Schwarzer Weg 43 A, 31789 Hameln  
Tel: 05151 / 40 36 99 - 0, Fax: - 19  
[www.ib-mut.de](http://www.ib-mut.de)



## Anschrift

### VfL Hameln von 1849 e.V.

Fahlte 4-6  
31787 Hameln

Telefon: +49 51 51 / 92 43 33  
Fax: +49 51 51 / 20 88 98  
E-Mail: info@vfl-hamelnde  
Internet: www.vfl-hamelnde

## Geschäftszeiten

Dienstag: 17.10 - 17.40  
Donnerstag: 17.30 - 19.00  
(nicht in den Ferien)

Sparkasse Hameln-Weserbergland  
IBAN DE31 2545 0110 0004 0013 27

## Allgemeiner Sportmix für Kinder

Dr. Juri Sokolski	Tel.:	+49 (0) 51 51 / 95 83 57	
Eltern+Kind ab 2 J.	Do	16.30 - 17.15	Basbergschule
Kleinkind 4-6 J.	Mi	15.45 - 16.30	Basbergschule
Kinder ab 6 J.	Di	16.30 - 17.15	Basbergschule

## Gerätturnen

Maria Sokolski	Tel.:	+49 (0) 51 51 / 95 83 57	
Vorbereitung-Gerätturnen			
Mädchen ab 5 J.	Mo	16.50 - 18.00	Schiller-Gymn. /alt
Mäd. ab 8 J.	Do	17.00 - 19.00	Schiller-Gymn. /alt
Gerätturnen			
Mädchen ab 6 J.	Mo	16.45 - 19.45	Schiller-Gymn. /alt
Mädchen ab 10 J.	Mi	17.00 - 20.00	Schiller-Gymn. /alt
Mädchen ab 10 J.	Fr	17.00 - 20.00	Schiller-Gymn. /alt

## Trampolin-Turnen

Wiebke Schramm	Tel.:	+49 (0) 51 51 / 2 24 36	
	E-Mail:	trampolin@vfl-hamelnde	
Wettkampfgruppe	Mo	16.00 - 17.30	Halle Königstraße
Leistungsgruppe	Mo	17.30 - 19.30	Halle Königstraße
Kinder ab 7 J.	Do	16.00 - 17.30	Halle Königstraße
Jugend ab 13 J.	Do	17.15 - 19.00	Halle Königstraße
Minis 4 - 6/7 J.	Fr	15.00 - 16.45	Halle Königstraße
Hobbygruppe 14+	Fr	16.30 - 18.00	Halle Königstraße

## Parkour

Leon Haag	Mobil:	+49 (0) 176 / 24 53 33 79	
Jugendl./Erwachsene	Do	19.00 - 22.00	Schiller-Gymn. /alt
	Fr	20.00 - 22.00	Schiller-Gymn. /alt
	So	17.00 - 20.00	Schiller-Gymn. /alt

## Sportabzeichen/Jedermann

Werner Berlips	Tel.:	+49 (0) 51 51 / 60 51 45	
Abnahme+Training Sommer			
	Mi	17.00 - 20.00	VfL Platz

## Funktionstraining+Rehasport (mit ärztl. Verordnung)

Rehasport/Funktionstr. bei Wirbelsäulenerkrankungen.			
Funktionstraining	Mo	09.15 - 10.00	VfL-Heim/Gymn.-R.
Rehasport	Mo	16.45 - 17.30	VfL-Heim/Gymn.-R.
Funktionstraining	Di	09.10 - 09.55	VfL-Heim/Gymn.-R.
Rehasport	Di	17.30 - 18.15	VfL-Heim/Gymn.-R.
Funktionstraining	Mi	09.00 - 09.45	Heim/Therapieraum
Funktionstraining	Mi	11.05 - 11.50	Heim/Therapieraum
Rehasport	Mi	16.15 - 17.00	VfL-Heim/Gymn.-R.
Funktionstraining	Mi	17.45 - 18.30	Heim/Therapieraum
Rehasport	Do	16.50 - 17.35	Heim/Therapieraum
Rehasport	Do	19.00 - 19.45	Heim/Therapieraum
Funktionstraining Gr. 1	Fr	16.00 - 16.45	Heim/Therapieraum
Funktionstraining Gr. 2	Fr	16.50 - 17.35	Heim/Therapieraum

## Funktionstraining im Wasser (mit ärztl. Verordnung)

Kerstin Hartje	Tel.:	+49 (0) 51 51 / 95 99 52	
Telefonische Terminabsprache!			

## Ambulante Herzgruppe (mit ärztl. Verordnung)

Gerd Schramm	Tel.: +49 (0) 51 51 / 22 43 6
Mo	18.00 - 19.00 Schiller-Gymnasium 2x Übungsgruppe/1x Trainingsgruppe
Mo	19.00 - 20.00 Schiller-Gymnasium 1x Übungsgruppe / 1x Trainingsgruppe
Di	17.30 - 18.30 Basbergschule
Di	18.30 - 19.30 Basbergschule 1x Übungs,- +Trainingsgruppe

## Diabetes-Aktiv-Gruppe (mit ärztl. Verordnung)

Do	18.00 - 19.00 Gymnastikraum/ Kardioraum
----	--

## Therapie + Fitnessraum

Mitglieder. Zehnerkarte. 20,- €/ Dreißigerkarte. 50,- € Nichtmitglieder. Zehnerkarte. 55,- €/ inkl. Betreuung	
Öffnungszeiten.	Mo 10.20 - 11.20 VfL Heim/UG
	Mo 17.30 - 19.00 VfL Heim/UG
	Di 10.00 - 11.15 VfL Heim/UG
	Di 18.00 - 20.00 VfL Heim/UG
	Mi 09.00 - 10.30 VfL Heim/UG
	Mi 18.30 - 19.35 VfL Heim/UG ab 18.15 Kardioraum
	Do 09.00 - 11.00 VfL Heim/UG
	Do 16.50 - 17.50 VfL Heim/UG
	Do 19.00 - 20.00 VfL Heim/UG
	Fr 09.15 - 10.15 VfL Heim/UG
	Fr 17.45 - 18.45 VfL Heim/UG
Jugd. ab 14 J.	Mi 17.00 - 17.45 VfL Heim/UG

## Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

Männer+Frauen	Mo	10.15 - 11.15	VfL-Heim
Frauen	Di	10.00 - 11.00	VfL-Heim
Männer+Frauen	Mi	09.00 - 10.00	VfL-Heim
Männer+Frauen	Mi	10.05 - 11.05	VfL-Heim
Männer+Frauen	Do	09.00 - 10.00	VfL-Heim
Männer+Frauen	Do	17.00 - 18.15	VfL-Heim
Männer+Frauen	Fr	20.00 - 21.00	VfL-Heim

## Gymnastik und Spiele für Ältere

Frauen ab 50 J.	Mo	09.00 - 10.00	Klein Berkel
Frauen ab 60 J.	Do	10.15 - 11.15	VfL-Heim
Erwachsene (50+)	Do	19.30 - 20.30	Schiller-Gymn. /alt

## Fitness, Gymnastik und mehr

Frauen und Jugendl.	Mo	20.30 - 21.30	Hohes Feld
	Mo	18.45 - 19.45	Klütschule
Erwachsene (30+)	Mi	18.30 - 19.30	Wilhelm-Raabe-Sch.
Jedermann	Do	20.00 - 22.00	Einsiedlerbach

## Kickboxen

Daaje Hans	E-Mail: kickboxen@vfl-hamelnde
Mo	20.00 - 21.30 Klütschule
Do	19.40 - 21.10 Klütschule

## Judo

Daniela Urbaniak	Tel.: +49 (0) 176 / 62 31 73 74 E-Mail: judo@vfl-hamelnde
Anfänger 5-7 J.	Fr 15.30 - 16.30 Basbergschule
Anfänger 5-9 J.	Mo 16.30 - 18.00 Basbergschule
Anfänger 10-14 J.	Do 17.30 - 19.00 Basbergschule
Anfänger ab 14 J.	Do 19.00 - 20.30 Basbergschule
Fortgeschr. 7-9 J.	Fr 16.45 - 17.45 Basbergschule
Fortgeschr. 10-14 J.	Do 17.30 - 19.00 Basbergschule Fr 18.00 - 19.00 Basbergschule
Fortgeschr. ab 14 J.	Mo 18.30 - 20.00 Halle Klein Berkel Do 19.00 - 20.30 Basbergschule Fr 18.30 - 20.00 Basbergschule

## Ju-Jutsu

Matthias Fäcker	Tel.: +49 (0) 51 51 / 95 88 91
ab 15 J.	Mo 20.00 - 22.00 Halle Klein Berkel Do 20.30 - 22.00 Basbergschule

## Yoga

Jutta Zwillus Miriam Nolte	Tel.: +49 (0) 51 51 / 10 75 11 Mobil: +49 (0) 176 / 21 69 94 25
Männer+Frauen	Mo 17.30 - 18.30 Klütschule/Miriam Di 18.20 - 19.35 VfL Heim/Jutta Di 19.45 - 21.00 VfL Heim/Jutta

## Leichtathletik

Maren Fasold	Mobil: +49 (0) 151 / 54 44 75 61 E-Mail: leichtathletik@vfl-hamelnde	
Wintertraining (nach den Herbstferien bis Osterferien)		
Ki. ab 5 bis 9 J.	Di 17.00 - 18.30	Rattenfängerhalle
U12/U14.	Di 18.00 - 19.30	Rattenfängerhalle
U12/U14. ab 8 J.	Do 17.00 - 18.30	Weserberglandst.
ab U16	Mo 17.00 - 19.00	Weserberglandst.
ab U18	Di nach Abspr.	Sportbox
ab U16	Do 17.00 - 19.00	Schiller-Gymnasium
ab U16	Fr nach Abspr.	SLZ Hannover
Sommertraining (nach den Osterferien bis Herbstferien)		
Ki. ab 5 bis 9 J.	Di 17.00 - 18.30	VfL-Platz
U12/U14	Di 17.00 - 19.00	Weserberglandst.
	Do 17.00 - 19.00	Weserberglandst.
	Fr 16.00 - 17.30	Weserberglandst.
Ab U16	Mo 17.00 - 19.00	Weserberglandst.
	Di 17.00 - 19.00	Weserberglandst.
	Do 17.00 - 19.00	Weserberglandst.

## Tischtennis

Heiner Bleibaum	Tel.: +49 (0) 51 55 / 22 81 36 6 E-Mail: tischtennis@vfl-hamelnde	
Erwachsene		
Damen + Herren	Di 19.30 - 22.00	Schiller-Gymn. /neu
	Fr 19.30 - 22.00	Schiller-Gymn. /neu
Jedermann	Mi 19.00 - 21.30	Schiller-Gymn. /neu
Schüler		
Jungen + Mädchen	Di 17.30 - 19.00	Schiller-Gymn. /neu
	Fr 17.00 - 19.00	Schiller-Gymn. /neu

## Badminton

Jörg Blumenthal	Mobil: +49 (0) 152 / 53 99 17 00 E-Mail: badminton@vfl-hameln.de
Erwachsene	
Männer+Frauen	Di 20.00 - 22.00 Einsiedlerbach Do 20.00 - 22.00 Einsiedlerbach
Jugend (ab 14 J.) Jungen+Mädchen	Di 18.30 - 20.00 Einsiedlerbach Do 18.30 - 20.00 Einsiedlerbach
Schüler (bis 13 J.) Jungen+Mädchen	Di 17.00 - 18.30 Einsiedlerbach Do 17.00 - 18.30 Einsiedlerbach
Jedermann	Di 20.00 - 22.00 Einsiedlerbach

## Ultimate Frisbee

Allgemein	E-Mail: ultimateteamhameln@gmail.com Instagram: @ultimate_team_hameln
Florian Zang	Tel.: +49 (0) 51 51 / 82 22 85 8 E-Mail: florian.zang@ae-gym.de
Lennart Esch	Mobil +49 (0) 176 / 92 20 75 97 E-Mail: eschlennart@gmail.com
Jugendl. 13-18 J.	Mo 19.30 - 21.00 Rattenfängerhalle
Sommerzeit	Di 15.30 - 16.30 VfL Platz Do 15.30 - 16.30 VfL Platz

## Basketball

Heinrich Lassel	Tel.: +49 (0) 51 51 / 29 26 3 E-Mail: basketball@vfl-hameln.de
1. Herren	Mo 18.00 - 20.00 Einsiedlerbach Mi 18.00 - 20.00 Einsiedlerbach Fr 18.00 - 20.00 Einsiedlerbach
2. Herren	Mo 18.00 - 20.00 Einsiedlerbach Fr 20.00 - 22.00 Einsiedlerbach
3. Herren	Mi 20.00 - 22.00 Einsiedlerbach
U20 Jungen (18-20 J.)	Mo 18.00 - 20.00 Einsiedlerbach Fr 20.00 - 22.00 Einsiedlerbach
U18 Jungen (16-18 J.)	Mo 18.00 - 20.00 Einsiedlerbach Do 16.00 - 18.00 Einsiedlerbach Do 18.00 - 20.00 Einsiedlerbach
U16 Jungen (14-16 J.)	Mo 16.00 - 18.00 Einsiedlerbach Mi 16.00 - 18.00 Einsiedlerbach
U14 Jungen (13-14 J.)	Mo 16.00 - 18.00 Einsiedlerbach Mi 16.00 - 18.00 Einsiedlerbach
U12 Jungen (11-12 J.)	Mo 16.00 - 18.00 Einsiedlerbach Mi 16.00 - 18.00 Einsiedlerbach
U10 Minis (7-10 J.)	Do 16.00 - 18.00 Einsiedlerbach
U13 Mädchen (ab 14 J.)	Fr 16.00 - 18.00 Einsiedlerbach
Jedermanngruppe	Mo 20.00 - 22.00 Einsiedlerbach

## Spikeball

Thomas Roine	Tel.: +49 (0) 51 51 / 22 51 7 E-Mail: spikeballhameln@gmail.com
	Mo 20.00 - 21.45 Schiller-Gymn. /neu Mi 20.00 - 21.45 Schiller-Gymn. /alt

## Volleyball

Volker Heinemeyer	Tel.: +49 (0) 51 51 / 25 88 7 Web: www.volleyball-in-hameln.de
Hobby 2	Di 18.00 - 20.00 Klütschule
Hobby 3	Mi 20.00 - 22.00 Einsiedlerbach
Beach-Volleyball	So 11.00 - 14.00 VfL-Platz
Im Sommer (Mai bis September) für alle Gruppen Trainingszeiten auf der vereinseigenen Beach-Volleyballanlage nach Vereinbarung!	

## Handball

Manfred Herzog	Tel.: +49 (0) 51 58 / 87 7 E-Mail: herzog-hameln@online.de
Erwachsene	
1. Herren	Di 20.00 - 21.30 Halle Afferde Mi 18.30 - 20.00 Halle Afferde Do 20.00 - 21.30 Halle Afferde
2. Herren	Di 20.00 - 21.30 Halle Nord Mi 19.30 - 21.30 Halle Nord Do 20.00 - 21.30 Halle Nord
3. Herren	Mi 19.30 - 21.30 Halle Nord Fr 20.00 - 21.30 Halle Nord
Alte Herren	Do 18.30 - 20.00 Halle Nord
Fördertraining + Schiedsrichter	Fr 15.30 - 17.00 Halle Nord
Jugend (JSG-Weserbergland)	
männliche A (17-18 J.)	
A1+A2	Mo 18.00 - 19.30 Rattenfängerhalle
A1	Mi 16.00 - 18.00 Halle Nord
Männliche B (15-16 J.)	
B1+B2	Mo 18.30 - 20.00 Vikt.-Luise-Gymn.
B1	Mi 18.00 - 19.30 Halle Nord Do 18.15 - 19.45 Halle Emmerthal
B2	Mi 18.00 - 19.30 Halle Hess. Oldendorf
Männliche C (13-14 J.)	
C1+C2	Mo 15.30 - 17.00 Halle Nord Do 16.45 - 18.45 Halle Nord
C1	Di 18.00 - 20.00 Halle Emmerthal
männliche D (11-12 J.)	
D1+D2	Mo 17.00 - 18.30 Vikt.-Luise-Gymn. Mi 16.00 - 17.30 Halle Emmerthal
Schiller AG	Fr 14.00 - 15.30 Schiller-Gymn. /neu
männliche E (9-10 J.)	
E1+E2	Di 15.30 - 17.00 Halle Nord Do 15.15 - 16.45 Halle Nord
Minis (6-8 J.)	Mi 14.45 - 15.50 Halle Hohes Feld

## Badminton

Jörg Blumenthal  
Malte Hagemann

## Basketball

Heinrich Lassel  
Hendrick Wollenberg  
Mena Geese  
Nils Schneider  
Pascal Kurth  
Tobias Stender  
Werner Plangemann

## Gerätturnen

Alexander Gossmann  
Anne Bruns  
Maria Sokolski

## Gesundheitssport

Axel König  
Gerhard Schramm  
Juri Sokolski  
Maria Sokolski  
Uwe Petersen

## Gymnastik

Brigitte König  
Maria Sokolski  
Miriam Nolte

## Wasser-Gymnastik

Kerstin Hartje

## Herzsport

Gerhard Schramm  
Juri Sokolski  
Maria Sokolski  
Uwe Petersen

## Yoga

Jutta Zwillus  
Miriam Nolte

## Kinderturnen

Juri Sokolski

## Trampolin-Turnen

Alev Ucar  
Kira Herbst  
Lara Stöcker  
Nele Kaiser  
Sven Jones  
Thilo Schramm  
Wiebke Schramm

## Parkour

Alexander Gossmann  
Leon Haag

## Spike-Ball

Jasper Jungnitz  
Thomas Roine

## Kickboxen

Daaje Hans

## Handball

Cederik Jürgens  
Christian Bierstedt  
Dominik Schierholz  
Florian Zang  
Gunnar Schrapf  
Hagen Bente  
Henri Manderla  
Jannik Henke  
Roland Schwörer  
Simon Steinhoff  
Sven Herzog  
Sven Hölscher  
Sven Hylmar  
Tim Jürgens  
Torben Höltje  
Uwe Petersen

## Judo

Christoph Schäfer  
Daniela Urbaniak  
Juri Sokolski

## Ju-Jutsu

Matthias Fäcker

## Tischtennis

Christin Holling  
Frank Köller  
Heiner Bleibaum  
Milian Erik Retkowski

## Leichtathletik

Alice Timm  
Maike Seibert  
Maren Fasold  
Markus Fasold  
Nele Fasold  
Samed Baris  
Ulrich Bienert

## Ultimate-Frisbee

Florian Zang  
Lennart Esch

## Volleyball

Volker Heinemeyer

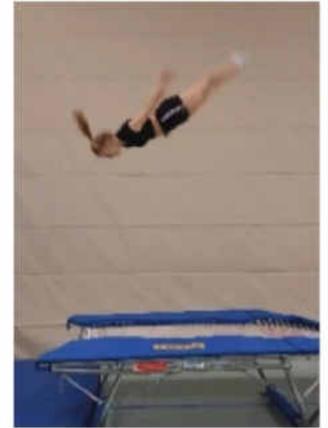




2020 begann eigentlich sehr vielversprechend. Die vielseitige Gruppe unserer Minis erfreute sich regen Zulaufs. Trampoliner aller Gruppen halfen beim erfolgreichen Crowdfunding der großen Airtrack.



In unserer Leistungs- und Wettkampfgruppe trainierten Nele, Simon und Greta fleißig für die Doppelmini-Bezirksmeisterschaften Anfang März, wo sich Nele dann für die Deutschen Meisterschaften hätte qualifizieren können. Viele andere übten für unsere Weserbergland-Trampolin-Masters, die eine Woche später stattfinden sollten.



Doch dann wurden ab Ende Februar nach und nach alle größeren Wettkämpfe bis zu den Sommerferien abgesagt. Unser Weserbergland Heimevent schrumpfte erst durch absagende TeilnehmerInnen und schließlich musste ich es einen Tag vor Termin – das war Freitag, der 13! März – auch absagen, da plötzlich alle Schulen und Hallen geschlossen wurden. Nun waren Enttäuschung und Verunsicherung erst einmal riesengroß und alle schienen in eine Art Schockstarre zu fallen. Diese hielt bei uns TrainerInnen aber nicht allzu lange an.





Etwa zwei Wochen später begannen wir – als einer der ersten Vereine in der Region – mit der Erstellung von Mitmachvideos, die wir unseren Aktiven zum Nachmachen auf der VfL Homepage präsentierten. Das förderte nicht nur unsere Fitness und Beweglichkeit, sondern auch unsere Kreativität.

So starteten wir auch sofort nach Wiederöffnung des VfL-Platzes, und Abklärung der erforderlichen Sicherheits- und Hygienemaßnahmen, mit einem abwechslungsreichen Outdoorprogramm, das viele unserer fortgeschrittenen Aktiven gerne annahmen. Schon drei Wochen später durften wir auch wieder unsere Großtrampoline in Benutzung nehmen.



Für zwei Wochen erstmal nur open air hinter der Sporthalle. War das ein herrliches Gefühl – endlich wieder „fliegen“, direkt in den blauen Himmel hinein! 😊 Schließlich ging es auch in kleinen Gruppen, mit Abstand, eigenen Handtüchern als Mattenaufgabe, Putzutensilien und Desinfektionsmittel, in der Halle wieder los. Viele andere Gruppen trauten sich da noch nicht wieder in die Halle, sodass wir viel Platz hatten und oft alle Geräte stehen lassen konnten. Das Aufwärmtraining lief weiterhin draußen und wir freundeten uns gut mit der Situation an.



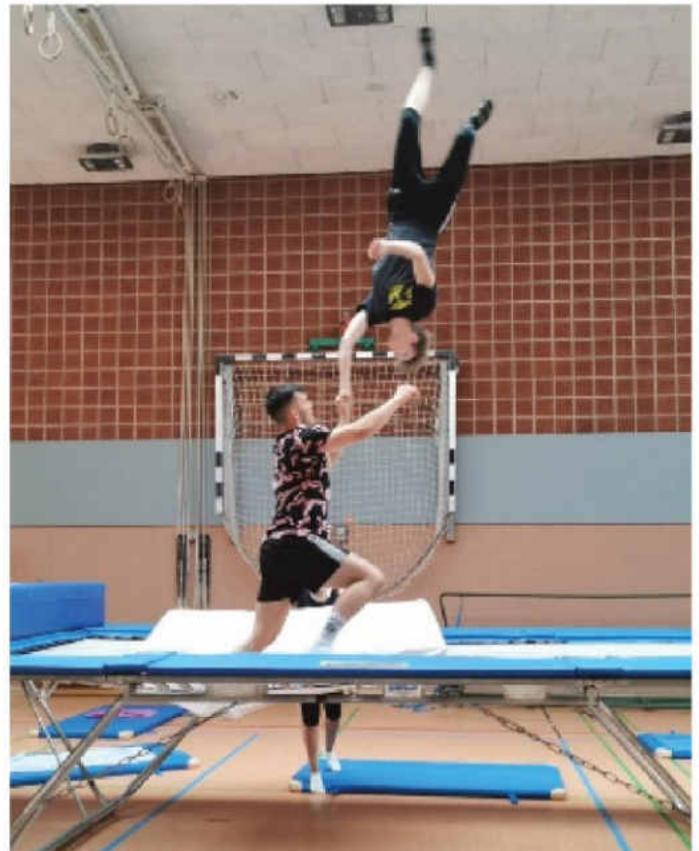
Nach den Sommerferien traten weitere Lockerungen in Kraft, die nun wieder größere Trainingsgruppen zuließen. Dies bedeutete für uns TrainerInnen aber bei zunehmenden Infektionszahlen auch wieder mehr Stress und Unsicherheit.



Ein Highlight gab es für neun unserer TurnerInnen aber Ende September auch noch. Nach ziemlich genau einem Jahr ohne Wettkämpfe, nahmen wir am ersten je ausgerichteten e-Trampolinwettkampf, den „Hessen Open“ teil. Über 300 Aktive aus acht Nationen wurden gemeldet und jeder musste seine Übungen als Video aufnehmen, ins Portal stellen, genehmigen und bewerten lassen. Der ganze Wettkampf ging über vier Runden bis zu den Finals, wobei die Wettkampfgruppen unserer TurnerInnen alle recht groß und auch sehr leistungsstark waren. Immerhin schafften es aber Nele, im Basic-Wettkampf und Thilo, im „Two Tricks“ Duellwettkampf, bis ins Halbfinale. Für die ganze Gruppe war es auf jeden Fall eine tolle neue Erfahrung. Ein richtiger Wettkampf – auch mit Aufregung – aber unter angenehmen Bedingungen.



Wir haben sowohl von diesem Event, sowie auch von unserem Corona-Outdoortraining im Frühjahr, YouTube Videos erstellt. Immer wieder eine schöne Erinnerung. Denn neben all den Einschränkungen und Hindernissen, hat diese Pandemie uns im sportlichen Bereich doch auch zu neuen Ideen und Möglichkeiten verholfen. Allerdings hat uns das erneute Sportverbot im November, in unserem gerade wieder richtig angekurbelten Elan, zum zweiten Mal ausgebremst. Eigentlich wollten wir jetzt mit den gerade begonnenen Proben für eine neue Show richtig loslegen und Thilo endlich seine C-Trainer Ausbildung abschließen.



Wollen wir hoffen, dass es diesmal nicht so lange dauert wie im Frühjahr. Zum Schluss möchte ich allen noch den, seit dem ersten Lockdown oft gehörten, netten Gruß: „Bleibt gesund“ mit auf den Weg geben. Das wünschen wir jedem, jederzeit.

*Eure Wiebke und Team*



## Kontakt/Leitung

Heinrich Lassel

Adresse: Schillerstr. 20  
31785 Hameln

Telefon: +49 (0) 5151 / 29 26 3

Mobil: +49 (0) 170 20 90 21 2

E-Mail: heinrich.lassel@t-online.de

Web: www.vflhameln-basketball.de

## Basketballplatzierungen 2019/2020

1. Herren- Oberliga	7. Platz Meister
U16: Bezirksoberliga	<b>1. Platz</b>
U12: Bezirksoberliga	3. Platz
U09: Die Turniere sind wegen Corona ausgefallen	

Die Saison 2019/20 ist für unsere Abteilung, wie man es sieht, sehr erfolgreich verlaufen.

Der 7. Platz unserer 1. Herren ist, als Oberligaaufsteiger, eine gute Platzierung.

Der Meistertitel der U16 und der 3. Platz unserer U12 zeigt, dass wir auch in der Jugendarbeit weiterhin auf dem richtigen Weg sind. Alle unsere Hobbygruppen haben einen sehr guten Zulauf.

## 1. Herren – Oberliga

Nach dem Aufstieg in die Oberliga hatte die 1. Herren eine sehr intensive Vorbereitung absolviert. Timo Thomas kam nach drei Jahren (zwei Jahre in Barsinghausen und ein Jahr in Springe) wieder zurück, um unser Team zu verstärken. Gut vorbereitet und mit Timo Thomas hat unsere Mannschaft einen sehr guten Start erwischt. Mit drei Siegen in den ersten vier Spielen konnte sich das Team von Tobias Jung im oberen Teil der Oberliga-Tabelle ansiedeln. Siege

gegen den Oberligameister der Vorsaison MTV/BG Wolfenbüttel II (78:65), im Derby gegen den TK Hannover (94:79) und in Braunschweig bei den Schapen Sharks (93:83) waren vielversprechend.

Wie so oft, hatten wir auch in der Saison wieder viele Verletzte und Kranke zu verzeichnen. Es standen Leistungsträger aus privaten Gründen oder beruflichen Verpflichtungen oft nicht zur Verfügung. So konnten wir die gute Form des Saisonstarts nicht konstant halten und mussten sehr aufpassen, nicht in den Abstiegsstrudel zu geraten.

Mit einem Sieg im letzten Auswärtsspiel beim SC Göttingen-Weende hatten wir uns auf dem 7. Platz festgesetzt und hatten damit vorzeitig den Klassenerhalt gesichert. Zu diesem Erfolg hat neben geschlossenen Mannschaftsleistungen auch die individuelle Klasse von Timo Thomas geführt, der in erheblichem Maße zu unseren sieben Siegen beigetragen hat. In den acht Spielen, die er für uns spielen konnte, erzielte er 167 Punkte, davon 22 Dreier und 31 von 32 Freiwürfen.



Hier einen besonderen Dank, dass er unserem jungen Team in der Oberliga nochmals zur Verfügung stand.

Auf das letzte Heimspiel der Saison gegen BG 74 Göttingen haben wir uns sehr gefreut. An diesem Tag - 14.03.2020 - wollten wir gerne mit unseren treuen Fans den Klassenerhalt feiern.

Durch den Oberliga-Aufstieg wurde unsere Mannschaft zur Mannschaft des Jahres 2019 im VfL Hameln gekürt und von der DEWEZET für die Sportgala – Kategorie „Mannschaft des Jahres“ nominiert.

Geplant war, am 14.03.2020 nach dem Spiel gegen Göttingen geschlossen mit dem ganzen Team bei der Sportgala in die Rattenfänger-Halle den Saisonabschluss weiterzufeiern. Leider ist es dazu nicht gekommen, beide Events sind an

diesem Tag ausgefallen. Warum? Am 12. März 2020 hat der NBV wegen der Corona-Pandemie den gesamten Spielbetrieb eingestellt. So wurde die Saison nicht zu Ende gespielt. Die aktuellen Tabellen wurden vom NBV offiziell zu Abschlusstabellen erklärt. Konsequenterweise habe ich ab sofort auch den gesamten Trainingsbetrieb in der Basketballabteilung eingestellt.



### Das Oberliga Team – 2019-2020

stehend von links:

*Trainer Tobias Jung, Timo Thomas, Lukas Brede, Nick Handschuhmacher, Kristopher Sochor, Jan Feuersenger und Betreuer Heinrich Lassel*

sitzend von links:

*Sven-Thiemo Klose, Ole Stender, Lars Feuersenger, Pascal Kurth, und Nils Schneider*

Auf dem Foto fehlen:

*Thomas Behn, Dominic Rudge, Hendrik Wollenberg*

### U16 – Bezirksoberliga

Die Saison der U16 wurde aus den bekannten Gründen auch abgebrochen. Laut Abschlusstabelle wurde der VfL Hameln Bezirksmeister. Das Team von Pascal Kurth hätte noch drei Spiele zu absolvieren gehabt, die jedoch sehr wahrscheinlich auch erfolgreich durchgeführt worden wären, denn die Hinspiele wurden sehr hoch gewonnen. Kein Team hätte die Möglichkeit mehr gehabt, uns den Titel streitig zu machen.

Somit hat das VfL-Team den Bezirkstitel 2019/2020 souverän und verdient gewonnen.

Glückwunsch an das U16 Team und dem Trainer Pascal Kurth



### U16 Team – 2019-2020

Von links nach rechts:

*Trainer Pascal Kurth, Jonas Plümer, Luca Gärtner, Dominik Schwarz, Jonah Gierke, Eugen Domnin, Sarbjyot Singh, Maximilian Mayer, Mika Petruschin, Aleksandar Babic, Mena Geese und Tom Ziegler*

### U12 – Bezirksoberliga

Auch die U12 hätte beim Abbruch der Meisterschaft noch drei Spiele auszutragen gehabt. Mit sechs Siegen von neun Spielen belegte das Team von Trainerin Mena Geese einen sicheren 3. Platz, der nicht mehr in Gefahr geraten wäre. Die drei Spiele wären, nach Stand der Dinge, auch gewonnen worden. Bravo U12!



### U12 Team – 2019-2020

stehend von links:

*Ali Palamut, Johann Arnold, Maximilian Schwarz und Trainerin Mena Geese*

sitzend von links:

*Finn Schwarz, Kaan Günel und Erik Voigt*

## CORONA-VIRUS hat uns alle im Griff

Mit dem ersten Lockdown im Frühjahr begann für uns alle eine verrückte, seltsame und merkwürdige Zeit. Für uns Sportler ist es schwer ohne Training, ohne Spiele, ohne Begegnungen, Umarmungen usw. klarzukommen. Wir Sportler sind jedoch erfinderisch und haben die Situation, so gut es ging, einzeln mit Joggen und Konditionstraining überwunden. Auch die vielen Online-Videos haben zum Mitmachen angeregt. Das wurde von unseren Basketballern zuhause mit den Familienangehörigen sehr gerne angenommen.

Dann kamen im Mai die ersten Lockerungen!

Ein Aufatmen bei allen, wir durften uns endlich auf dem Freiplatz wieder treffen. Unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen (1,5 m Abstand, Desinfektions-Regeln usw.) konnten wir wieder gemeinsam trainieren. Es waren nur individuelle Übungen erlaubt – Laufen, Kräftigungsübungen, mit dem eigenen Ball – nur Dribbeln und Werfen. Man durfte keine Passübungen machen und Spielen war untersagt. Wir waren jedoch froh, überhaupt zusammen zu sein und mit dem Ball üben zu dürfen. Nach weiteren Lockerungen durften wir auch passen, später auch spielen. Später durften wir das gleiche in der Halle machen. Kurz vor den Sommerferien war dann auch das Spielen erlaubt. So waren wir alle wieder glücklich, unsere schöne Sportart betreiben zu können, obwohl wir uns immer noch an strenge Hygienemaßnahmen halten mussten.

## Neue Saison 2020–2021

Nach den Sommerferien haben wir uns auf die neue Saison gefreut und uns dementsprechend, so gut es ging, intensiv vorbereitet. Leider haben wir vier Abgänge zu verzeichnen. Mit Timo Thomas, Thomas Behn, Nick Handschuhmacher und Sven-Timo Klose sind sehr erfahrene und wichtige Spieler nicht mehr dabei.

Hiermit danke ich allen vieren für ihren Einsatz im VfL Hameln und wünsche ihnen alles Gute! Jungs, sehr schade, dass Ihr nicht mehr dabei seid!



Thimeo Klose



Nick Handschuhmacher



Thomas Behn



Timo Thomas

Durch diese Abgänge wurde das Team sehr geschwächt. Der Kader der 1. Herren wurde mit sehr jungen Spielern aus der U18 ergänzt – Mika Petruschin (16 Jahre), Aleksandar Babic (17) und Maximilian Meyer (17). Lukas Brede (18) und Hendrik Wollenberg (18) hatten schon „Herrenerfahrung“ gesammelt. Mit dem jungen Kader, Durchschnittsalter 23 Jahre, wäre es in der Oberliga sehr schwer gewesen, ja, vielleicht wären wir auch chancenlos geworden, die Saison erfolgreich zu überstehen. Der Abstieg wäre vorprogrammiert gewesen. So musste ich das Team aus der Oberliga zurückziehen und in der neugegründeten Landesliga starten lassen. In der neuen Liga ist es einfacher, die jungen Spieler im Herrenbereich zu integrieren. Die erfahrensten Spieler des Kaders Jan und Lars Feuersenger,

Dominic Rudge, Tobias Jung und Ole Stender werden diese Jungs sicherlich sehr gut unterstützen und sie ins Spiel miteinbeziehen. Dazu kommt es jedoch erstmal nicht. Wie schon gesagt – die Pandemie hat uns voll im Griff. Alle Spiele der Saison 2020/21 sind bis einschließlich Februar 2021 eingestellt. Wir erleben gerade die

zweite Welle der Pandemie, die uns sicherlich den ganzen Winter zu schaffen machen wird. Wie es weitergeht, wissen wir alle nicht. Wir können nur abwarten und uns, wie im Frühjahr, individuell fit halten, bis es wieder erlaubt sein wird, zu trainieren.

## 1. Herren VfL Hameln – Landesliga – Saison 2020/21



### Unsere Nominierungen für die Sportgala 2005 – 2020

Sport-Gala	Name	Kategorie	Platz
2005	Heinrich Lassel	Ehrenamtler des Jahrs 2004	1.
2007	Timo Thomas	Sportler des Jahres 2006	3.
2007	1. Herren	Mannschaft des Jahres 2006	4.
2008	Markus Lohne	Sportler des Jahres 2007	3.
2008	1. Herren	Mannschaft des Jahres 2007	6.
2009	Timo Thomas	Sportler des Jahres 2008	2.
2009	Nicu Lassel	Trainer des Jahres 2008	1.
2010	1. Herren	Mannschaft des Jahres	3.
2011	Kein Kandidat	Erstmalig kein Kandidat	-
2012	Boris Bonhagen	Sportler des Jahres	3.
2020	1. Herren	Mannschaft des Jahres	5.

## Jugendmannschaften

Für die Saison 2020/21 haben wir folgende Jugendmannschaften gemeldet:

U18 - Trainer: Pascal Kurth, U14 - Trainerin: Mena Geese und U09: Trainer Hendrik Wollenberg.

Auch die Saison im Jugendbereich wird, durch die Corona-Pandemie, erst im neuen Jahr im März/April fortgesetzt.

## Sonstige Nachrichten aus der Abteilung

**Nachruf:** Uns hat leider für immer Gunnar Linke verlassen. Er wurde im Alter von 56 Jahren plötzlich und unerwartet aus dem Leben gerissen. Wir werden Gunnar immer in guter Erinnerung behalten. Gunnar hat als Mini mit Basketball im VfL angefangen und hat später in der 1. Herrenmannschaft für den VfL Basketball gespielt. Er hat den VfL Hameln stets als fairer und zuverlässiger Spieler, Trainer und Schiedsrichter vertreten. Er war ein guter Kamerad. Alle, die ihn kannten, werden ihn sehr vermissen! Unser tiefes Mitgefühl gilt seinen Hinterbliebenen.

Coronabedingt sind in diesem Jahr viele Maßnahmen ausgefallen:

Turniere, Jugendmaßnahmen, Ausbildungen, Fortbildungen, Sitzungen usw.

Traurig bin ich auch sehr, dass im Juni das 41. Miniturnier der BG 74 Göttingen – mit 1600 Kinder das größte Turnier Europas - ausgefallen ist. Wir haben von Anfang an immer daran teilgenommen.

Sehr froh bin ich jedoch darüber, dass unsere Hobbygruppen sehr gut frequentiert sind und alle viel Spaß am Basketballspielen haben.

## Schiedsrichterausbildung:

Mika Petruschin und Dominik Schwarz haben die Ausbildungslehrgänge besucht und die Schiedsrichterprüfung erfolgreich absolviert. Bravo Jungs!



## Neue Trainer:

Maximilian Meyer und Mika Petruschin haben sich bereit erklärt eine Gruppe zu trainieren. Donnerstags von 16:18:00 Uhr trainieren sie in der Sporthalle Einsiedlerbach die neu eingerichtete U16-U18, eine allgemeine Jungengruppe. Jungen, die neu im Verein sind und zunächst nur Spaß am Basketballspielen haben wollen. Schön, dass Ihr das macht Jungs. Viel Freude an euer Trainertätigkeit!



## Ehrung der Jubilare - VfL Mitglieder:

Jan und Lars Feuersenger konnte ich dieses Jahr mit der Ehrennadel - 25 Jahre und Torsten Stucke 40 Jahre VfL-Mitgliedschaft ehren. Danke für Eure Vereinstreue, Jungs!



## Danke:

Ich bedanke mich bei allen Mitstreitern, die sich für die Basketballabteilung einsetzen: Trainern und Eltern, die unsere Mannschaften zu den Punktspielen fahren. Ich bedanke mich beim VfL Vorstand für die gute Zusammenarbeit. Bei Sabine und Jörg Feuersenger und Barbara Rudge, die bei unseren Heimspielen sehr viel helfen. Danke allen Sponsoren, die uns unterstützen und allen Medien, die über uns berichten: Dewezet, AWesA und Radio aktiv. Ein besonderer Dank auch unseren Fans, die uns stets - in guten wie in schlechten Zeiten - bei allen Heimspielen kräftig unterstützen!!

Nun wünsche ich allen alles Gute, kommt unbeschadet durch die Corona-Pandemie! Ich hoffe, dass wir bald wieder mit Freude unsere Sportarten betreiben können.

Passt gut auf Euch auf und bleibt gesund und zuversichtlich!

*Euer Heinrich*

# Willst du was Krasses sehen?

Wir machens!

- ◆ Bildbearbeitung
- ◆ Video Edits
- ◆ Motion Design
- ◆ Collagen
- ◆ Logos
- ◆ Flyer

**Tappylabs.de**



## Kontakt

Telefon: +49 (0) 0176 / 62 31 73 74  
 E-Mail: judo@vfl-hameln.de

Das Jahr 2020 war auch für die Judoka des VfL-Hameln eine besondere Herausforderung. Die Pläne für Turnierteilnahmen, Prüfungen und den Start eines neuen Anfängerkurses für die ganz Kleinen konnten nicht umgesetzt werden.

Der Start ins Jahr 2020 verlief erfolgreich. Im Januar erkämpfte sich Bektur Botpaev den Landesmeistertitel der U18 in seiner Gewichtsklasse. Beim Crocodiles-Cup im Februar konnten Sanat und Bektur Botpaev in ihrer jeweiligen Alters- und Gewichtsklasse den 3. Platz belegen.

Außerdem konnte die Judosparte seit langem wieder eine Kindermannschaft in der U12 stellen. Bei der Teilnahme an der Regional-Mannschaftsmeisterschaft in Elze im März konnte die Trainingsgruppe der Spartenleiterin Daniela Urbaniak ihre ersten Wettkampferfahrungen sammeln und den 5. Platz belegen. Für die Mannschaft gingen Catharina Braemer, Sanat Botpaev, Bjarne Holze, Simon Marquardt, Samuel Schaefer, Marlon Knicker, Luca Vogel und Linus Schütte an den Start.



Simon Schaefer konnte am Vortag bei den Regional-Einzelmeisterschaften der U10 in Elze den 3. Platz im Pool „Ameisen“ erkämpfen.



Mit dem Lockdown ab März war die Judosparte, ebenso wie alle anderen, gezwungen das Training einzustellen. Um die Motivation vor allem der Kinder in der schwierigen Situation trotzdem aufrechtzuerhalten hat sich das Trainerteam um Daniela Urbaniak mit Juri Sokolski und Christoph Schaefer verschiedene Aufgaben und Wettkämpfe für zu Hause überlegt.

Den Trainern gelang es damit die Kinder online zusammenzuhalten, judospezifisches Grundlagentraining und ihren Wettkampfwillen mit viel Spaß zu vereinen. Es wurde anhand von Videobeweisen herausgefunden, wer am längsten den Unterarmstütz oder den Wandsitz halten konnte. Zum Beispiel gewann Wilko Popp die Challenge „Judoanzug an- und ausziehen“ in unter 40 Sekunden.



Damit konnte zumindest die Phase überbrückt werden, bis ein entsprechendes Hygienekonzept erarbeitet werden konnte. Judo gilt zwar allgemein als Individualsport, verlangt aber einen besonders engen Kontakt zum Trainingspartner und bedarf zum erfolgreichen Training auch eines ständigen Trainingspartnerwechsels. Es mussten die Vorgaben der Corona-Verordnung und auch die Vorgaben des Niedersächsischen Judoverbandes unter einen Hut gebracht werden.

Das Trainerteam war sich seiner großen Verantwortung für die Gesundheit der Judoka sehr bewusst und hat ein zukunftsfähiges Konzept entwickeln können, so dass die Judosparte nach den Sommerferien in der Lage waren, das Training wieder aufnehmen zu können. Mittlerweile haben sich alle Judoka an

die nun stark verkleinerten Mattenflächen und die neuen Gegebenheiten gewöhnt. Die Judoka haben sich trotz der großen Einschränkungen im Training (z. Bsp. kleine Trainingsgruppen, keine judospezifischen Spiele) und den geänderten und verkürzten Trainingszeiten über die Wiederaufnahme des Trainings sehr gefreut. Vor allem die Kinder gehen sehr verantwortungsvoll und vorbildlich mit den Auflagen um. Vielen Dank dafür!

Ein großer Dank gebührt dem Trainerteam, welches nach jeder Trainingseinheit die gesamte Mattenfläche händisch desinfiziert und für einen verlässlichen Trainingsbetrieb sorgt.

Außerdem hat die Judosparte in den Sommerferien für die kleinen Judoka die Möglichkeiten eröffnet online ihre Prüfungen abzulegen und an der Judo-Safari teilzunehmen.

Die Prüfungsvorbereitung wurde auch online über erklärende Videos des Trainerteams unterstützt. Die Prüflinge hatten so die Möglichkeit in ihrem eigenen Tempo die einzelnen Techniken zu üben und ebenfalls über ein kurzes Video den Trainern vorzustellen. So konnten mit viel Geduld und Spaß die folgenden Judoka ihre Prüfungen ablegen und tragen nun eine neue Gürtelfarbe.

## Neue Gürtelfarben

### Weiß-Gelb:

Theresa Braemer  
 Jana Cuvrk  
 Luka Cuvrk  
 Milan Cuvrk  
 Anastasia Cuvrk

### Gelb:

Simon Schaefer

### Gelb-Orange:

Catharina Braemer  
 Sanat Botpaev  
 Samuel Schaefer



Bei der diesjährigen besonderen Judo-Safari@home mussten die Kinder in vorgegeben Zeitfenstern über die gesamten Ferien verteilt, sowohl leichtathletische, judospezifische und kreative Aufgaben bewältigen. Es musste Judogürtel-Weitwurf, Sackhüpfen-Weitsprung und Ausdauerseilspringen absolviert werden. Außerdem wurde es besonders knifflig, als die kleinen Judoka 5-mal um einen Ball herumlaufen und direkt im Anschluss eine sechs Meter entfernte Wasserkiste treffen mussten. Leider war es dieses Jahr nicht möglich diesen Wettkampf direkt eins zu eins auszutragen. Trotzdem hatten alle Teilnehmer\*innen großen Spaß. Zum Abschluss mussten alle noch ihre Vorstellung von Olympia in Tokyo kreativ darstellen.



Somit konnten nach den Sommerferien die Judoka neue Abzeichen für ihre Judogi und Urkunden in Empfang nehmen.

Aber nicht nur die Judoka, sondern auch die Judosparte hat in diesem Jahr ein besonderes Geschenk bekommen. Die Sparkassen-Stiftung der Sparkasse Hameln-Weserbergland hat den Kampfsportlern neue Matten gesponsert. Damit kann ein Teil, der schon über 30 Jahre alten Mattenfläche ersetzt werden.

Hiermit geht ein herzliches Dankeschön an die Sparkassen-Stiftung!

Leider ist der Neustart durch den aktuellen Lockdown unterbrochen. Wir verzichten auf unseren jährlichen Jahresabschluss mit unserem traditionsreichen Nikolausturnier und hoffen und freuen uns auf das nächste Jahr.

Wir wünschen unseren Sportkameraden/-innen für das neue Jahr vor allem Gesundheit!





## Kontakt

Matthias Fäcker (Trainer) - 2. Dan JJ

Telefon: +49 (0) 5151 / 958891  
 Mobil: +49 (0) 170 / 4330183  
 E-Mail: matthias.faecker@t-online.de

Marc Ende - 2. Dan JJ

Mobil: +49 (0) 173 / 43 26 61 1  
 E-Mail: mamilius@gmx.de

## Trainingszeiten

Montag 20:00 – 22:00  
*Sporthalle Klein Berkel Schulstraße*

Donnerstag 20:30 – 22:00 Uhr  
*Sporthalle Basbergschule  
 (kleine Sporthalle Adalbert Stifter Weg)*

Liebe Freunde des Kampfsports,

Die Ju- Jutsu Abteilung hat nun ein ungewöhnliches Jahr hinter sich gebracht. Durch den Covid-19 bedingten Lockdown im März musste das Training bis zum Sommer eingestellt werden. Kurz vor den Sommerferien konnten doch noch einige Trainingseinheiten abgehalten werden. Hier war die Resonanz glücklicherweise sehr hoch. Nach den Sommerferien lief das Training mit fast vollständiger Mannschaft wieder an. Marc Ende (2. Dan JJ) konnte sogar den einzigen möglichen Bundeslehrgang Technik besuchen, von dem wir immer noch zehren.

Die Vervollständigung der begonnenen Prüferlizenzausbildung konnte bisher leider noch nicht fortgeführt werden. Wir hoffen, dass dies in 2021 wieder möglich sein wird.

Zwischendurch wurde die Sporthalle Klein Berkel wegen einer Baumaßnahme gesperrt. Dies zwang uns zum vorübergehenden Umzug in eine Sporthalle in Wangelist. Teilweise wurde sogar in einer privaten Ausweichhalle trainiert. Hier ein Dank an alle Teilnehmer, die schnell und flexibel die Termine umgestellt haben.

Wir hoffen, dass unser Training im Januar wieder planmäßig anlaufen kann, um auch wieder in die Prüfungsvorbereitungen einzusteigen.

Interessierte und Neueinsteiger/Neueinsteigerinnen sind jederzeit willkommen (Mindestalter 16 J.). Für ein Probetraining genügen zunächst ein normaler Trainingsanzug gute Laune und Spaß an der Bewegung.

Bei regelmäßiger Trainingsteilnahme kann auch an einer Gürtelprüfung teilgenommen werden, um seinen Kenntnisstand zu festigen.

Für das neue Jahr wünsche ich viel Gesundheit und weiterhin viel Spaß beim Training.



Corona bestimmte die Spielzeiten der Handballer im Jahr 2020. Mitte März wurde die Saison 2019/2020 beendet. Anfang Oktober startete der Niedersächsische Handballverband (HVN) die neue Spielzeit mit der Oberligasaison, die anderen Ligen sowie auch die Staffel der Handballregion Hannover-Weser-Leine (HWL) sollten Ende Oktober folgen.

Durch die steigenden Infektionszahlen in der Corona-Pandemie unterbrach der HVN die gerade begonnene Saison wieder und setzte den gesamten Spielbetrieb bis zum Jahresende aus. Die HWL entschied, den Spielbetrieb erst gar nicht wie geplant aufzunehmen, sondern erst zum 23. Januar 2021.



Nach aktuellem Stand ist beabsichtigt, dass Mitte Januar 2021 auch der HVN wieder spielt – in welcher Staffelform auch immer. Hoffen wir, dass es Corona zulässt.

## Senioren

Für unsere Mannschaften in der Oberliga (1. Herren) und der Landesliga (2. Herren) lief es in der vergangenen Saison überhaupt nicht. Mehrere Akteure fehlten durch langwierige Verletzungen viele Wochen. Das konnte nicht kompensiert werden. Nach zahlreichen Niederlagen befanden sich beide Mannschaften am Tabellenende. Ein Abstieg aus den jeweiligen Ligen drohte. Mit dem Corona-Saisonabbruch gab es keine Absteiger - somit spielen die Mannschaften in ihrer Spielklasse weiter.

Nach einer langen Pause ohne Trainingsbetrieb ging es im Juli dann wieder los. In vielen Trainingseinheiten wurden Spaß und Hunger auf eine erfolgreichere Spielzeit erarbeitet.



Die Vorbereitungszeit war lang wie nie zuvor und verlief diesmal ohne große Verletzungen und Krankheiten.



Der Kader der 1. Herren blieb weitestgehend zusammen. Für die rechte Rückraumposition konnte mit dem Dänen Mikkel Obel Thomsen ein (junger) Nachfolger für Olli Glatz verpflichtet werden, der nunmehr nur noch als „Standby“ zur Verfügung steht.



Einen Traumstart in der Oberliga erwischte die 1. Herren und rangierte nach drei Spieltagen verlustpunktfrei auf Platz 2 der Tabelle.



Die 2. Herren sollte Mitte Oktober in das Geschehen der Landesligasaison eingreifen. Leider kam es nicht dazu. Durch die hohen Corona-Inzidenzwerte in der Region wurden die ersten beiden Spiele verlegt. Danach kam die Saisonunterbrechung durch den HVN.

Auch eine 3. Herren gibt es zur neuen Spielzeit wieder. Personelle Unterstützung erfährt die Mannschaft aus der 2. Herren und der A-Jugend. Leider konnte auch hier noch nicht in das Spielgeschehen eingegriffen werden. Sobald das Handballspielen im Jahr 2021 anläuft, hoffen wir, dass dann auch alle Helfer und Unterstützer wieder mit dabei sind.

Bis dahin - bleibt gesund

*Detlef Henke*  
Senioren-Spielwart

## Handball Jugendabteilung JSG Weserbergland

Es ist dieses Jahr sicherlich alles anders als sonst, so auch beim Handball. Da die Saison 2019/20 im Frühjahr wegen Corona abgebrochen und die neue Saison 2020/21 nicht gestartet wurde, ist es mit Berichten nicht so weit her. Im Sommer fanden keine Turniere statt. Training fand unter den geforderten Hygienebestimmungen statt und alle wollten in die Saison starten. Nach den Sommerferien wurde nur eine verkürzte Relegation gespielt. Dabei schaffte die ml. A 1 den Sprung in die Oberliga Niedersachsen.



Die ml. C 1 schaffte es wieder in die Runde der Oberliga Niedersachsen.

Unsere ml. B 1 meldeten wir in der Landesliga. Nach den Herbstferien wurde der Start in die Saison wegen Corona bis Ende Januar 2021 erst einmal verschoben. Wie es dann weitergeht steht noch in den Sternen.





Am 19. September fand nun die etwas andere Ehrung der Sportgala von 2019 in der Dewezet-Geschäftsstelle statt.

Geehrt wurde unsere ml. D-Jugend. Sie wurde beim HVN-Beach-Handballturnier in Cuxhaven Sieger ihrer Altersklasse. Die Ehrung wurde von dem bekannten Comedian Matze Knop durchgeführt. Die Mannschaft belegte bei der Wahl zum Nachwuchspreis den 1. Platz.



## Spielklassen der restl. Jugend Mannschaften

### männlich

- A 2 Regionsoberliga
- B 2 Regionsoberliga
- C 2 Regionsoberliga
- D 1 Regionsoberliga
- D 2 Regionsoberliga
- D 3 Regionsoberliga
- Minis

### weiblich

- A 1 Oberliga Niedersachsen
- A 2 Regionsoberliga
- B 1 Landesliga
- B 2 Regionsoberliga
- C 1 Oberliga Niedersachsen
- C 2 Regionsoberliga
- D 1 Regionsoberliga
- D 2 Regionsoberliga
- E 1 Regionsoberliga
- E 3-5 Regionsoberliga
- E 1 Regionsoberliga
- E 2 Regionsoberliga
- Minis



Ich sage nur kurz: passt auf euch auf und bleibt gesund!

*Bernd Schneider*  
Jugend-Spielwart

## Unsere Schiedsrichter

Auch in diesem Jahr war wieder ein wichtiger Punkt neue Schiedsrichter zu gewinnen. Bei den Jugendschiedsrichtern haben wir einige neue Schiedsrichter dazu bekommen. In der JSG mit ihren vier Stammvereinen pfeifen zurzeit 44 Schiedsrichter. Zusätzlich pfeifen noch 15 Jungschiedsrichter mit Mentoren alle vereinseigenen Spiele der JSG bis einschließlich der D-Jugend.



Da sich der Kader altersbedingt, aus schulischen und beruflichen Gründen immer wieder dezimiert, suchen wir selbstverständlich weiterhin interessierte Spieler, Eltern oder auch Wiedereinsteiger, die einen Schiedsrichterschein erwerben möchten.

Pro spielende Mannschaft müssen 1,5 Schiedsrichter gemeldet werden. Bei der Berechnung ausgenommen sind hier Jugendmannschaften in den Altersklassen E und F (Minis). Diese Spiele werden von Vereinseigenen und den Jung - Schiedsrichtern mit Mentor geleitet.

**Deshalb suchen WIR weiterhin neue Schiedsrichter!!!**

Schiedsrichter können Personen zwischen 11 und 70 Jahren sein, egal ob aktive Spieler, ehemalige Spieler oder Elternteile. Wenn Interesse besteht Jugend- und Erwachsenen-Spiele zu pfeifen, meldet euch bitte bei unserem Schiedsrichterwart  
Detlef Eberhardt Tel. 0160-8519737

*Detlef Eberhardt*  
Schiedsrichterwart

## Handball-Förderverein

Auch im Jahr 2020 hat es sich der Förderverein "Sporthilfe VfL Hameln Handball e.V." zur Aufgabe gemacht, den Handball beim VfL Hameln und der JSG Weserbergland tatkräftig und finanziell zu unterstützen.

Ein großes Highlight sollte das große Einweihungsturnier auf dem 2019 erbauten Beach-Platz im Juli werden. Bevor die Planungen so richtig losgingen, musste dieses Corona bedingt leider abgesagt werden, steht nun aber für 2021 auf dem Programm!

Trotz aller Widrigkeiten gingen die Arbeiten auf und um den Beach-Platz herum weiter voran. Der Sandplatz wurde im Frühjahr von Unkraut befreit, der Zuschauerwall dagegen bepflanzt und mit einem großen "VfL"-Schriftzug versehen. Rund um den Platz wurde Erde aufgefüllt und Rasen gesät. Besondere Hingucker sind sicherlich die beiden in „VfL-blau“ gestrichenen Container. Das Ergebnis lässt sich bereits jetzt sehen, obwohl im Jahr 2021 noch weitere Maßnahmen geplant sind...



Ein großer Dank geht hier aber schon einmal an alle Helfer, die trotz der Abstandsregeln mit guter Laune und viel Tatendrang für ein super Ergebnis gesorgt haben. Besonders erfreulich ist, dass sich mit Spielern aller Jugend- und Herrenteam, (Groß-) Eltern, Fans, Vorstand, etc. Helfer aus der gesamten Handballfamilie gefunden haben! Nach einer langen Planungs- und Bauphase konnte pünktlich zum Saisonstart auch der vom Förderverein finanzierte und umgebaute Kraftraum in der Halle Nord fertiggestellt werden! Auf gut 50 qm haben die VfL- und JSG-Spieler nun vor, während und nach den Trainingseinheiten die Chance, ihr Handballtraining individuell zu ergänzen.



Der Förderverein leistet so eine große Unterstützung in den Bereichen Kraft- und Athletiktraining, Reha nach Verletzungen sowie der Verletzungs- Prophylaxe. Der neue Kraftraum wurde von vielen Mannschaften direkt dankend angenommen und wird seitdem intensiv genutzt!





## Des Weiteren hat der Förderverein 2020 wie folgt Unterstützung geleistet:

- Zuschuss für die ml. D-Jugend (Mini-EM in Anderten)
- Trikots und Aufwärmshirts diverse Jugendmannschaften
- Trikots für die neue 3. Herren
- Anschaffung neuer Trainings-Materialien für die Halle Nord
- Anschaffung neuer Beachbälle
- und vieles mehr...!

Um den Handball auch in den nächsten Jahren unterstützen zu können, ist der Förderverein auf Sach- oder finanzielle Spenden, Mitgliedsbeiträge sowie die tatkräftige Mitarbeit der immer noch sehr großen Handball-Familie angewiesen!

Wir freuen uns über jeden Unterstützer, der dem Förderverein auf seine Weise helfen möchte! Du kannst dich jederzeit per Mail unter **foerdereverein-handball@vfl-hameln.de** oder per Telefon bei uns melden!

Auf ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2021!

*Matthias Tommes & Jannik Henke*

**physio team** ...von Sportlern – mit Sportlern – für Sportler  
am feuergraben

## unser Leistungsangebot:

Physiotherapie (KG)  
Manuelle Therapie (MT)  
Sektoraler Heilpraktiker (PT)  
Manuelle Lymphdrainage (MLD)  
Kiefergelenksbehandlung (CMD)  
Viszerale Therapie  
Craniosacrale Therapie  
Funktionelle Orthonomie und Integration (FOI)

Fußreflexzonenmassage  
Faszientherapie  
Massage  
Medical Flossing  
Kinesiotaping/Sporttaping  
Laser-/Schmerztherapie  
Elektrotherapie/Ultraschall  
Wärmetherapie/ Fangol/  
Eisbehandlung

## werdet aktiv:

Krankengymnastik am Gerät  
Faszientraining  
Sportlerbetreuung  
Vorbereitungsunterstützung  
Präventionskurse nach §20  
BALLance Kurs nach Dr. Tanja Kühn  
Flexi-Bar Kurs  
Faszien Fitness Kurs

Medizinisches Yoga  
Piloxing  
Piloxing Knockout  
Rückenschule nach Dr. Brügger  
Strong by Zumba®  
Zumba® Fitness  
Zumba® Gold  
Zumba® Kids

\*alle Kurse auch individuell für Eure Winter- /Sommerpause buchbar!  
**Sprecht uns einfach an!**

Feuergraben 29 - 31785 Hameln  
Tel.: 05151 78 70 250  
[www.physioteam-feuergraben.de](http://www.physioteam-feuergraben.de)





## Kontakt

Jörg Blumenthal  
 Telefon: +49 (0) 5151 / 82 09 50  
 E-Mail: badminton@vfl-hameln.de

Liebe Leserinnen und Leser!

2020 hat für die Badmintonabteilung des VfL eigentlich ganz normal begonnen. Da unsere Punktspielsaison in der Regel von September bis Februar stattfindet, konnte die Saison 2019/2020 noch regulär ausgetragen werden.

### Daher hier gleich die Ergebnisse:

Die 1. Mannschaft musste in der starken Bezirksklasse Hannover West antreten und wurde Vorletzter. Damit wurde der Klassenerhalt geschafft und das ist klar als erfolgreich zu bewerten. Eine weitere Bestätigung des Aufstiegs in der Vorsaison.

Es spielten Christin Wellhausen 15 Siege:13 Niederlagen, Annika Richter 7:17, Ralf Eisenhauer 5:23, Yu Cheng 9:19, Andreas Kaletta 4:22, Ralph Höger 3:19.

Die 2. und 3. Mannschaft spielten gemeinsam in der Kreisliga und konnten ihre Platzierungen nach Platz 9 und 10 in der Vorsaison verbessern. Die 2. wurde Fünfter, die 3. Siebter.

Es spielten in der 2.: Jennifer Kreklow 10:10, Laura Höger 10:9, Fenja Meyer 3:1, Zoe Rehberger 4:0, Lilly Lorenz 1:5, Paula Lorenz 1:2, Bruno Puschmann 16:12, Martin Mehrwald 12:5, Udo Hagemann 10:6, Christian Kammel 10:18, Marc Temme 4:19



In der 3.: Lena Gronemann 10:18, Mara Gronemann 5:23, Malte Hagemann 9:15, Ralf Kallmeier 3:20, Sebastian Ahlfeldt 1:13, Benny Garnett 1:20, Joel Steffen da Costa 1:15.  
 Ersatzspieler: Malte Steingrobe, Thomas Eutebach, Edmund Neumann

Mit Laura, Zoe, Lena, Mara, Lilly, Paula, Malte H., Malte S., Joel und Benny waren hier in den Seniorenmannschaften sehr junge Leute

unterwegs, die vermutlich in den nächsten Jahren ihre dann aktuellen Mannschaften immer besser unterstützen werden. Die, bei allen vorhandene, Leistungssteigerung konnten in der abgelaufenen Saison am besten Lena und Mara Gronemann sowie Malte Hagemann bereits in bessere Ergebnisse umsetzen.

Kurz nach Saisonende kam der erste Lockdown. Es wurden seitdem keine für uns relevanten Turniere mehr ausgerichtet.



Im Juni konnten wir dann zumindest mit eingeschränkten Trainingsformen wieder starten. Die Teilnahme war bis nach den Ferien verständlicherweise zunächst zurückhaltend. Aber es kamen zumindest wieder so viele Leute, dass ausreichend Spielpartner vorhanden waren und das Training trotz Reglementierung sofort wieder Spaß gemacht hat.

Die geringere Teilnehmerzahl hatte den Vorteil, dass Zeiten und Plätze leichter aufgeteilt werden konnten, und die notwendigen Abstände zwischen den Spielern relativ leicht eingehalten werden konnten.

Kurz vor den Sommerferien hatte unser Sportsfreund Christian Kammel seinen Bauernhof in Bodenwerder den Jugendlichen als Ziel einer Radtour angeboten und uns dort mit köstlichem Kuchen und Getränken bewirtet. Nochmal vielen Dank lieber Christian!

In den Sommerferien konnten wir an 10 Terminen in den von uns bisher noch nicht

genutzten Hallen Nord und Hohes Feld trainieren, naja bei des Öfteren ziemlich hohen Temperaturen... spielen. Dieses Angebot wurde gut besucht.



Am letzten Wochenende der Sommerferien haben Christian Kammel, Marc Temme und Jörg Blumenthal den für den Spielbetrieb der Mannschaften vorgeschriebenen Schiri-Lehrgang incl. Prüfung absolviert. Dank an Christian und Marc!

Nach den Sommerferien gab es nach und nach wieder mehr Teilnehmer an den Trainingsabenden.

Der Verband hatte vorsichtshalber den Punktspielstart ca. 2 Monate nach hinten verlegt, im Nachhinein damit wohl auf das falsche Pferd gesetzt. Pünktlich zum geplanten Start kam der 2. Lockdown.

Meine Meinung: In der aktuellen Situation sind Punktspiele und die damit verbundenen Fremdkontakte zumindest auf unserer Ebene sicherlich nicht zwingend erforderlich.

Gut, dass wir die Kontaktlisten ungenutzt vernichten konnten.

Im Jahr 2021 wird es bestimmt wieder deutlich häufiger möglich sein, Badminton zu spielen. Darauf freuen wir uns.



Wer Badminton ausprobieren und sich damit etwas Gutes tun möchte, ist herzlich willkommen. Der Einstieg bei uns ist vollkommen unkompliziert. Bitte einfach mit Sportklamotten zu unseren Trainingszeiten vorbeikommen. Fragen können gern auch vorab telefonisch oder per E-Mail geklärt werden.

Vielen Dank Malte Hagemann für die Arbeit mit der Schülergruppe im vergangenen Jahr.

Vielen Dank Ralf Kallmeier für die Organisation des Spielbetriebs, die Arbeit im Kreisfachverband und im Bezirksspielausschuss.

Vielen Dank Marc Temme für die Kassenführung.

Den Lesern dieses Artikels vielen Dank für das Interesse am Geschehen in der Badmintonabteilung!

*Jörg Blumenthal*

**Ihr kompetenter Partner  
für Elektrotechnik  
schon seit 1962.**

**Die Nr. 1 für Ihr  
intelligentes Zuhause.**



**radio  
schulz**

**media@home  
Schulz**

TV · Hifi · Elektrogeräte  
Home Automation · Smart Home  
Elektroinstallation · Kundendienst

Mo – Fr 09.00 – 18.30 Uhr  
Sa 09.00 – 14.00 Uhr

Radio Schulz GmbH  
Hildesheimer Straße 3 – 3a  
31789 Hameln / Afferde

T 05151 / 150 55  
www.radio-schulz.de



SEIT  
ÜBER  
**10**  
JAHREN  
IN HAMELN

*Die Werkstatt ihres  
Vertrauens.*



Hastenbecker Weg 27-31  
31785 Hameln

Tel. 05151 5569 710  
Fax 05151 5569 709

carsten@franke-auto-technik.de  
franke-auto-technik.de

Es war ein aufregendes und bewegendes Jahr für die Spieler und Spielerinnen der Tischtennis-Sparte. Im März wurden aufgrund der Pandemie alle Punktspiele abgesetzt, Training war nicht möglich und irgendwie war alles mit großen Fragezeichen versehen. So schwebten wir alle im luftleeren Raum und hatten mehr oder weniger Entzugserscheinungen. So ohne unseren Sport war doch alles doof.

Der Spartenvorstand organisierte sich neu: nach dem Rücktritt von Reinhard Fritsche erklärte sich Heiner Bleibaum bereit, zunächst die Spartenleitung zu übernehmen. Philipp Goretzko unterstützt ihn als 2. Vorsitzender und ist gleichzeitig unser Hygienebeauftragter. Das Amt des Jugendwartes bleibt bei Frank Köller, Michael Klitta ist weiterhin Kassenwart und Gerätewart bleibt Werner Rückert. Schön, dass die Mitglieder der Sparte auch hilfreich zur Seite stehen.

Mit viel Engagement wurde ein Konzept erstellt, das uns noch vor den Sommerferien erlaubte, wieder zum Schläger zu greifen, wobei wir mit dem Jugend-Training starteten. Es war eine Freude zu sehen, mit wieviel Spaß unsere Kinder wieder dabei waren. Die Erwachsenen folgten 2 Wochen später. Auch sie waren froh, endlich wieder ihren Sport ausüben zu können. In den Sommerferien war unsere Halle zwar geschlossen, wir konnten jedoch die Halle West zum Training nutzen. Heiner Bleibaum richtete auch dort einige Race-Turniere aus, bei denen Spieler und Spielerinnen aus Niedersachsen in die Rattenfängerstadt und zum VfL "gelockt" werden. Die Einnahmen werden reinvestiert. So haben z.B. die Kinder neue Trikots erhalten.

Im späten Frühjahr hatten wir die nächste Bescherung: durch einen Wassereinbruch wurden sämtliche Tischtennis-Tische beschädigt, Schränke standen im Wasser und es gab einiges zu tun. Dank der unbürokratischen Hilfe der Stadt Hameln und der Unterstützung durch Sponsoren (siehe Auflistung zum Schluss des Berichtes) konnten wir uns über neue Tische und Banden freuen. Zusätzlich wurde eine Ball-Maschine und

eine MusikBox angeschafft, damit neben dem Ehrgeiz auch der Spaß nicht zu kurz kommt.



Viele fleißige Helfer waren beim Aufräumen und Renovieren dabei, in erster Linie wurde der Vorstand durch unseren Gerätewart Werner Rückert unterstützt. (2. von links).



Wir starteten in die neue Saison 2020/21 bei den Punktspielen ohne Doppel, aber alle waren froh, dass wir überhaupt wieder den Wettkampf aufnehmen konnten. Vor allem unsere Kinder waren glücklich darüber, sich wieder mit anderen messen zu können. Dem Trainer-Team Frank Köller und Heiner Bleibaum gilt hier ein besonderer Dank für die großartige Arbeit. Durch Aufzeichnungen der einzelnen Übungen wurden Körperhaltung, Bewegungsabläufe und

Techniken über den angeschafften Bildschirm gezeigt und halfen, sich in dem ein oder anderen Punkt zu verbessern. Da bleiben Erfolge nicht aus. Bei den Kreismeisterschaften holte sich Mak Silajdzic bei der Jugend 11 die Goldmedaille und bei der Jugend 13 den 3. Platz. Fanny Schmidt freute sich bei der Jugend 11 über den 3. Platz.



Wir freuen uns über einige Neuzugänge in unserer Sparte, die sich schon gut integriert haben. So freute sich unsere Neue Lea Scharfenberg über die Goldmedaille bei den Kreismeisterschaften der Damen und Herren. Von den sonst erfolgreichen Senioren unserer Sparte gibt es dieses Jahr nichts zu berichten, da sämtliche Meisterschaften ausgefallen sind. Ob

im Februar/März die Landesmeisterschaften stattfinden können, steht noch in den Sternen.

Nun haben wir gerade mal die Hälfte der Hinserie bei den Punktspielen geschafft und leider ist wieder alles heruntergefahren und wieder müssen wir mit unseren "Entzugerscheinungen" klarkommen.

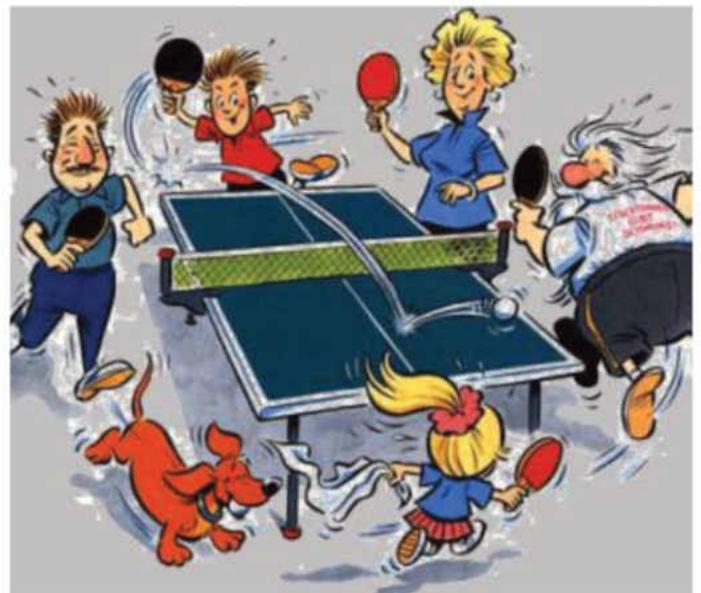
Trotz aller Einschränkungen haben wir eine gute Gemeinschaft und ich bedanke mich bei allen, die dazu beitragen und uns weiterhin die Treue halten.

Im Oktober wurde ein Kooperationsvertrag mit dem Schillergymnasium unterzeichnet und wir hoffen auf eine bereichernde Zusammenarbeit.

Ein besonderer Dank gilt unseren Sponsoren: ME LOUNGE, Club 43, Mc Donald Neuenroth, rmk Sport, Vital-Kosmetik Hüsing, PMG und Sparkasse WBL.

Ich wünsche allen ein gutes Jahr 2021, vor allem Gesundheit und hoffentlich wieder uneingeschränkten Spaß beim Sport.

*Jutta Poludniok*



## Kontakt

Volker Heinemeyer  
 Telefon: +49 (0) 5151 / 25 88 7  
 E-Mail: volkerheinemeyer@t-online.de

## Trainingszeiten

Dienstag 18.00 - 20.00 Uhr  
*Klüttschule*  
 Mittwoch 20.00 - 22.00 Uhr  
*Einsiedlerbach*

## Volleyball Hobby

Das Volleyballjahr 2020 startete in den Sportstätten sehr schlecht. Die Trainingszeiten konnten leider wegen Schließungen der Sporthallen, Corona-Maßnahmen, nicht erfolgen. Erst im Juli, den letzten Mittwoch vor den Sommerferien, konnten wir im Einsiedlerbach wieder trainieren. Voraussetzungen waren und sind weiterhin mit Mundschutz in die Halle gehen und verlassen und zusätzlich desinfizieren der Hände.

Die Teilnehmer wurden, zwecks Nachverfolgung der Infektionskette, in einer Liste notiert.



Auch die Sporthalle der Klüttschule stand uns dienstags nicht zur Verfügung, da dort der Fußboden erneuert wurde. Für diese Trainingszeit hatte uns die Badmintonsparte Dienstagabend von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr ein

Drittel überlassen. Vielen Dank an Jörg. Wir hoffen, dass wir nach den Weihnachtsferien, wieder normal trainieren können.



Die Volleyballer wünschen allen VfL-Sportlern ein gesundes neues Jahr 2021.



Leider hat sich die Montagsgruppe altersbedingt aufgelöst.

Wir danken Frank Dörbaum für die jahrelange Betreuung der netten Gruppe.

Volleyballer dieser Gruppe sind zu unseren anderen Trainingszeiten gern gesehen.

*Volker Heinemeyer*



## Trainingszeiten

Dienstag	17.00 - 21.00 Uhr
Mittwoch	17.00 - 21.00 Uhr
Donnerstag	17.00 - 21.00 Uhr
Sonntag	11.00 - 14.00 Uhr
Diese Zeiten gelten auch in den Sommerferien.	

Im Mai, noch vor der Wiederöffnung des VfL-Sportplatzes, haben wir den Beachplatz mit zwei Anlagen aufgebaut. Der Platz wurde sorgfältig gesäubert und geharkt. Wenige Tage später gab die Stadt Hameln die öffentlichen Sportstätten wieder frei und wir konnten mit dem Spielbetrieb beginnen. Da das schöne warme Sommerwetter uns nicht im Stich ließ, konnten wir Sonntag,

Dienstag und Donnerstag auch in den Sommerferien auf dem Beachplatz spielen. Mit 12 Spielern konnten wir auf beiden Plätzen Dreiermannschaften einteilen. Auch die Schulen und Gäste konnten nach Anmeldung spielen. Hier galten auch die Corona-Regeln. Alle Volleyballer verließen den Sportplatz ohne Müll und Beschädigungen. Vielen Dank dafür. Sonntag, den 18. Oktober 2020 wurden die Beachanlagen abgebaut. Der Sandplatz wurde wieder geharkt und von Laub befreit. Nun wird auf den Monat April/Mai 2021 gewartet und hoffentlich wieder so ein großartiges Sommerwetter.

*Volker Heinemeyer*





Das Jahr 2020 begann für uns mit dem anfangs nicht so gut laufenden Crowdfunding für die große Airtrack. Erst nach einer zweiwöchigen Verlängerung der Finanzierungsphase und nochmal sehr viel Engagement aller Sparten des VfL, kam der benötigte Betrag zusammen. Darum möchten wir uns an dieser Stelle nochmal für den großartigen Einsatz und natürlich bei allen Spendern bedanken.

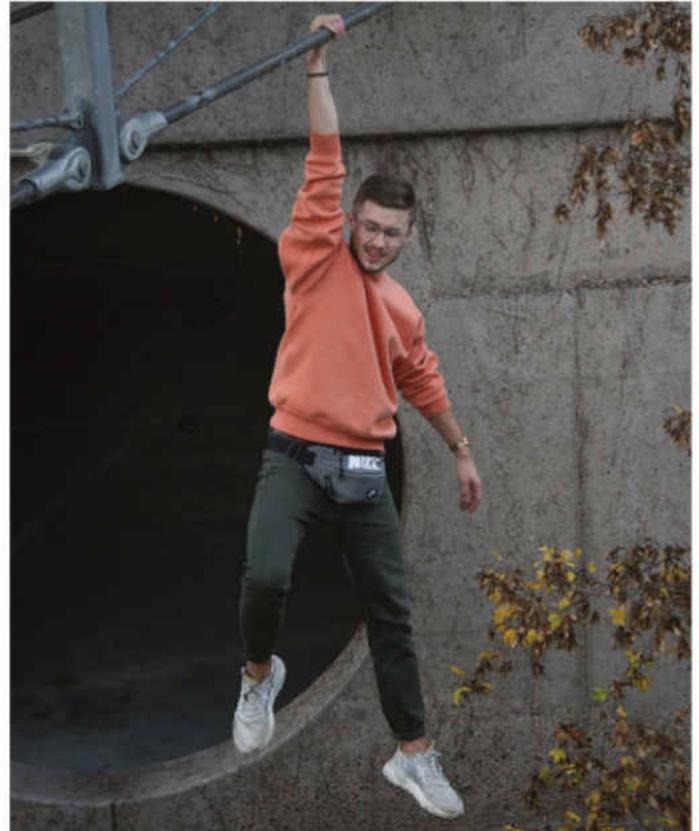


Kurz darauf hat das Jahr dann einen sehr unerwarteten Verlauf genommen und alle Sportlerinnen und Sportler unter uns vor verschiedenste Herausforderungen gestellt. Sei es die Suche nach einem Trainingsplatz in den ersten Monaten des Lockdowns, oder die Beschaffung von Trainingsgeräten und das eigentliche Trainieren unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen. Dies hat sich jedoch alles nur zum Vorteil für uns entwickelt.



Die Mitgliederentwicklung hat sich stark verändert, weil die Sportlerinnen und Sportler viel mehr die Gelegenheit nutzen, in ihrer Freizeit auch unter den Bedingungen des Lockdowns zu trainieren. Dadurch haben wir einen starken Zuwachs an Akrobaten und Kampfsportlern bekommen.

Das gute Wetter im Sommer sollte auch nicht ungenutzt bleiben, sodass wir mit vielen anderen Sparten das Angebot genutzt haben, auf dem VfL Sportplatz zu trainieren. Die große Fläche hat es uns ermöglicht, viele Sportutensilien wie die Airtrack, die Airfloor, Trampoline und diverse andere Geräte mit ausreichend Abstand aufzubauen. Dies hat uns auch zu längeren, sowie flexibleren Trainingszeiten, auch in Zukunft, animiert.



Mittlerweile ist Leon Haag unser offizieller Übungsleiter mit Unterstützung von Alexander Gossmann, wodurch wir auch weiterhin auf eine Kooperation mit anderen Sparten hoffen.

*Alex und Leon*



**fasold.objekteinrichtungen e.K**

Neumarkter Allee 9

31787 Hameln

+49 (0) 151 / 54 44 75 60

markusfasold@googlemail.com



2020 war für die Spikeball Sparte ein etwas ruhigeres Jahr.

Das Training konnte leider nicht immer stattfinden und viele Turniere wurden leider abgesagt, unter anderem auch das Hameln Roundnet 2020.

Trotzdem konnten wir im Sommer beim „European Roundnet Open“ in der tschechischen Stadt Hradec Králové mit 3 Hamelner Teams antreten.

Insgesamt traten 37 Teams aus insgesamt 8 verschiedenen Nationen an.

Ein Team aus Hameln zog sogar bis in das Viertelfinale und hat es somit in die Top 10 geschafft.

Ein weiteres Hamelner Team sicherte sich den ersten Platz in der Amateur Division.

Ein Highlight in diesem Jahr war definitiv das erste Roundnet Niedersachsen Treffen.

Aus ganz Niedersachsen haben sich Roundnet begeisterte Spieler/innen in Hannover zusammengefunden, um einen ganzen Tag lang mit und gegeneinander Roundnet zu spielen.

Der Tag wurde anschließend mit einem gemeinsamen Abendessen abgerundet.

Das war definitiv nicht das letzte Roundnet Niedersachsen Treffen. Es werden noch viele weitere Treffen folgen und hoffentlich können auch wir bald die niedersächsische Roundnetszene hier in Hameln begrüßen.



*Parpatt-Optik*

...mit den Augen vertraut.

EMMERNSTRASSE 2

3 1 7 8 5 H A M E L N

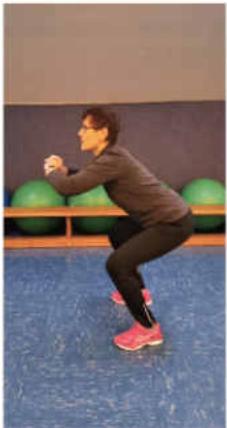
Telefon 0 51 51 / 4 10 13





Unsere erfolgreichen Covi-Go-Kids Teilnehmer/innen. Urkunden und Medaillen gibt es, wenn wir uns in der nächsten Übungsstunde wiedersehen.





Dank des oft sonnigen und ungewöhnlich warmen Wetters Anfang bis Mitte November, konnten viele Übungen noch in leichter Sportkleidung draußen absolviert werden. Aber auch bei kühler Witterung geht noch vieles an der frischen Luft. Das ist eine der positiven Erkenntnisse dieses vom Lockdown geprägten Jahres.



Leider mussten wir das Jahr 2020 ohne die Geselligkeit im Verein ausklingen lassen. Um aber den Kontakt zu halten, und damit niemand untätig zuhause rumhocken musste, haben wir im November die Covi-go-Sportabzeichen Aktion gestartet – wieder per Videoanleitung auf unserer Homepage. Und schließlich gab es dort im Dezember noch den Adventskalender mit menschlichen Buchstaben zum Nachturnen.

Hier für alle nochmal der weise Spruch, der sich aus den ersten 16 Türchen ergab.



Julius Tönebön Stiftung



# Unsere Einrichtungen in der Nordstadt



## Alten- und Pflegeheim

Kurzzeitpflege, Betreutes Wohnen  
Fischbecker Straße 31, **797-0**

## Tönebön ambulant

mit sämtlichen Dienstleistungen  
Fischbecker Straße 29, **797-455**

## Betreutes Wohnen

Fischbecker Straße 64, **797-0**

[info@toeneboen-stiftung.de](mailto:info@toeneboen-stiftung.de)  
[www.toeneboen-stiftung.de](http://www.toeneboen-stiftung.de)

## Tagespflege Nord

Richard-Wagner-Straße 11,  
**60 60 99**

## Tönebön Gala Menü

Gutes Essen zu Hause genießen –  
täglich heiß auf Porzellan  
Fischbecker Straße 31, **797-718**

**JULIUS TÖNEBÖN**  
**STIFTUNG**   
*Ihr Partner im Alter*

## Einladung

zur

### Jahreshauptversammlung

am Freitag, 07. Mai 2021, um 18.30 Uhr

im Vereinsheim / Obergeschoß, Fahlte 4-6, Hameln

## Tagesordnung

- 1) Begrüßung und Gedenken der Verstorbenen
- 2) Grußworte
- 3) Ehrung langjähriger und verdienter Mitglieder
- 4) Feststellung der Stimmberechtigten
- 5) Feststellung der Tagesordnung
- 6) Jahresberichte 2020
  - a) 2. Vorsitzender
  - b) 3. Vorsitzender
  - c) Oberturnwartin / Hauptsportwart
  - d) Schatzmeister / Geschäftsstelle
- 7) Bericht der Kassenprüfung
- 8) Entlastung des Vorstands
- 9) Antrag des geschäftsführenden Vorstands zur **Neufassung** der Vereinssatzung  
(Die beantragte Neufassung der Satzung kann zu den Geschäftszeiten auf der Geschäftsstelle eingesehen werden; sie ist zudem auf der Homepage [www.vfl-hamel.de](http://www.vfl-hamel.de))
- 10) Wahlen und Bestätigungen
  - a) Wahl 1. Mitglied Vorstandsteam
  - b) Wahl 2. Mitglied Vorstandsteam
  - c) Wahl 3. Mitglied Vorstandsteam
  - d) Wahl 4. Mitglied Vorstandsteam
  - e) Wahl Hauptsportwart/in
  - f) Wahl Jugendwart/in
  - g) Bestätigung weiterer Vorstandsmitglieder (Abteilungsleiter/innen und Heimwart)
  - h) Wahl/Bestätigung des Ehrenrates
  - i) Wahl eines Kassenprüfers als Ersatzmann/frau (für ein Jahr)
- 11) Anträge
- 12) Haushaltsplan für das Jahr 2020 (Vorstellung und Verabschiedung)
- 13) Verschiedenes

Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 23. April 2021 an den Vorstand, Fahlte 4-6, 31787 Hameln, zu richten.

Natürlich können auch inhaltliche Anträge zugesandt werden.

Mit sportlichen Grüßen

*Ralf Rösemann*





Ein starkes  
Team für ein  
starkes Team!

**Erfolg ist immer  
auch Teamsache.**

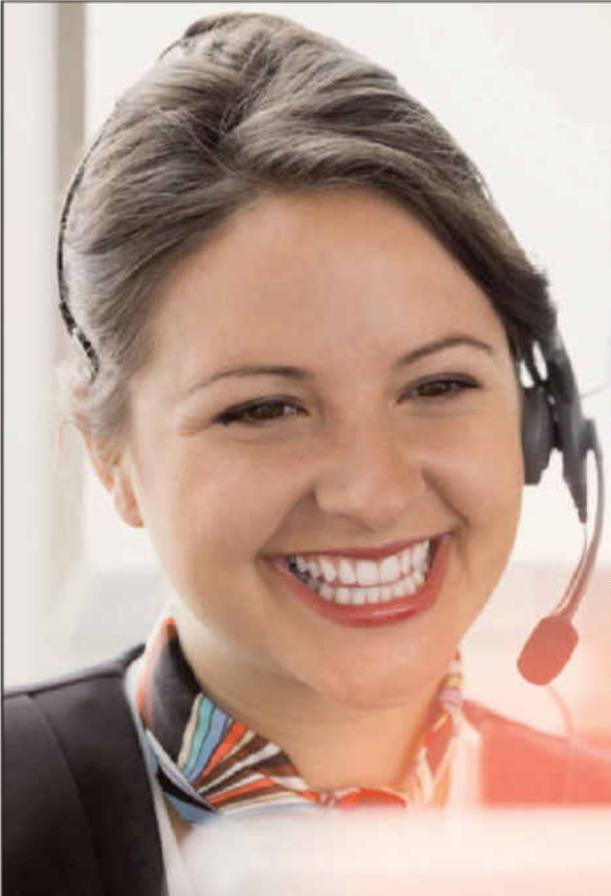
**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Gesellschaftliches Engagement ist uns wichtig. Deswegen verbinden wir wirtschaftlichen Erfolg mit gesellschaftlich verantwortlichem Handeln. Wir sind Ihr starkes Team in der Region.

**Volksbank  
Hameln-Stadthagen eG**





# Nähe ist einfach.

**Kundenservicecenter  
Mo. - Fr. 8 - 20 Uhr  
Telefon: 05151 206-0**



Rund um die Uhr:  
[spkhw.de/service](https://www.spkhw.de/service)

**Rufen Sie uns an und nutzen  
Sie unseren persönlichen  
Telefon-Service für:**

- Kontoauskunft
- Überweisungen
- Daueraufträge anlegen,  
ändern oder löschen
- SEPA-Lastschrift zurückgeben
- Karten sperren
- Bargeld-Lieferservice
- Terminvereinbarung



**Sparkasse  
Hameln-Weserbergland**



## Den Verstorbenen zum Gedenken

Es verstarben:

Bärbel Höltje

Lothar Krüger

Ludger Wessels

Matthias Braun

Walter Lerch

Wilhelm Söhlke

Horst Barteldes

Lothar Röhrsheim

Martin Bölk

Ute Mecklenburg

Wilhelm Heine

Gunnar Linke

Wir gedenken der Vereinsmitglieder, die über viele Jahre aktiv und passiv an unserem Vereinsleben teilgenommen haben.

## AUGUSTE HEINE

Bestattungswesen GmbH

Beratung  
Bestattungsvorsorge  
Betreuung

Unser familiengeführtes Unternehmen betreut Sie umfassend seit mehr als 70 Jahren und ist in schweren Stunden für Sie da.



Hameln • Ostertorwall 24 • Tel. 05151 95110 • [www.heine-bestattungen.de](http://www.heine-bestattungen.de)



# WirmachenDruck.de

**Sie sparen, wir drucken!**

AOK – Die Gesundheitskasse .....	91
Auguste Heine Bestattungswesen GmbH .....	88
Elektro Bergmann.....	7
Elektro Kirsten.....	12
fasold.objekteinrichtungen e.K.....	76
FAT – Franke Auto Technik.....	70
Hagebau - Honig Baustoffhandel, Fliesenhandel.....	14
Ingenieurbüro Mencke & Tegtmeier GmbH.....	43
Julius Töneböen Stiftung.....	82
Martin Coffieur .....	26
Nordstadt Kosmetik.....	4
Parpatt Optik.....	77
Physioteam am Feuergraben.....	66
Physiotherapie Hartje.....	32
Radio Schulz .....	69
SASH - Sout American Steak House .....	1
Sparkasse Hameln-Weserbergland .....	86
Staudenjunge Gartenpflanzen.....	21
Steuerberater Emmel .....	24
TappyLabs.....	56
Volksbank Hameln-Stadthagen eG.....	87
WirmachenDruck.de.....	89

# Ferien Niedersachsen 2021



Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1 Fr Neujahr	1 Mo	1 Mo	1 Do	1 Sa Tag der Arbeit	1 Di	1 Do	1 So	1 Mi	1 Fr	1 Mo	1 Mi
2 Sa	2 Di	2 Di	2 Fr Karfreitag	2 So	2 Mi	2 Fr	2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Do
3 So	3 Mi	3 Mi	3 Sa	3 Mo	3 Do	3 Sa	3 Di	3 Fr	3 So Tag der Einheit	3 Mi	3 Fr
4 Mo	4 Do	4 Do	4 So	4 Di	4 Fr	4 So	4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do	4 Sa
5 Di	5 Fr	5 Fr Ostermontag	5 Mo	5 Mi	5 Sa	5 Mo	5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 So
6 Mi	6 Sa	6 Sa	6 Di	6 Do	6 So	6 Di	6 Fr	6 Mo	6 Mi	6 Sa	6 Mo
7 Do	7 So	7 So	7 Mi	7 Fr	7 Mo	7 Mi	7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Di
8 Fr	8 Mo	8 Mo	8 Do	8 Sa	8 Di	8 Do	8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo	8 Mi
9 Sa	9 Di	9 Di	9 Fr	9 So	9 Mi	9 Fr	9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Do
10 So	10 Mi	10 Mi	10 Sa	10 Mo	10 Do	10 Sa	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Fr
11 Mo	11 Do	11 Do	11 So	11 Di	11 Fr	11 So	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 Sa
12 Di	12 Fr	12 Fr	12 Mo	12 Mi	12 Sa	12 Mo	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 So
13 Mi	13 Sa	13 Sa	13 Di	13 Do Christi Himmelfahrt	13 So	13 Di	13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Mo
14 Do	14 So	14 So	14 Mi	14 Fr	14 Mo	14 Mi	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Di
15 Fr	15 Mo	15 Mo	15 Do	15 Sa	15 Di	15 Do	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Mi
16 Sa	16 Di	16 Di	16 Fr	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Do
17 So	17 Mi	17 Mi	17 Do	17 Mo	17 Do	17 Sa	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Fr
18 Mo	18 Do	18 Do	18 So	18 Di	18 Fr	18 So	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 Sa
19 Di	19 Fr	19 Fr	19 Mo	19 Mi	19 Sa	19 Mo	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 So
20 Mi	20 Sa	20 Sa	20 Di	20 Do	20 So	20 Di	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Mo
21 Do	21 So	21 So	21 Mi	21 Fr	21 Mo	21 Mi	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Di
22 Fr	22 Mo	22 Mo	22 Do	22 Sa	22 Di	22 Do	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Mi
23 Sa	23 Di	23 Di	23 Fr	23 So	23 Mi	23 Fr	23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Do
24 So	24 Mi	24 Mi	24 Sa	24 Mo Pfingstmontag	24 Do	24 Sa	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Fr
25 Mo	25 Do	25 Do	25 So	25 Di	25 Fr	25 So	25 Mi	25 Sa	25 Mo	25 Do	25 So
26 Di	26 Fr	26 Fr	26 Mo	26 Mi	26 Sa	26 Mo	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 So
27 Mi	27 Sa	27 Sa	27 Di	27 Do	27 So	27 Di	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Mo
28 Do	28 So	28 So	28 Mi	28 Fr	28 Mo	28 Mi	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Di
29 Fr	29 Mo	29 Mo	29 Do	29 Sa	29 Di	29 Do	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Mi
30 Sa	30 Di	30 Di	30 Fr	30 So	30 Mi	30 Fr	30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Do
31 So	31 Mi	31 Mi	31 Do	31 Mo	31 Do	31 Sa	31 Di	31 Fr	31 So Reformationstag	31 Fr	31 Fr

Angaben ohne Gewähr

Ihre Notizen



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

Alles bleibt anders.  
**Wir bleiben  
verlässlich.**

**Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen, genau wie die von 2,9 Mio. Versicherten in Niedersachsen.** Darum profitieren Sie auch 2021 von unseren starken Mehrleistungen für Ihre individuelle Gesundheitsvorsorge, die zu Ihrem neuen Alltag passen. **Darauf können Sie sich verlassen.**

Unsere Mehrleistungen  
auf einen Blick:

**[aok.de](https://aok.de)** 