



Vereinsnachrichten



Klimaneutral  
Druckprodukt  
ClimatePartner.com/12318-1907-1001



2022/23

Sport im VfL  
ist  
Herzenssache



# SASH

im  
VfL-Heim

South American Steak House

EST.  
1995



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  
**GRAINFEEED 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

Fahle 4, 31787 Hameln

Tel. 0 51 51 / 6 11 66

Fax 0 51 51 / 96 41 25

sash-1@t-online.de



Ansprechpartner/Impressum .....	3
Grußwort des Vorstandes .....	4
Rückblick / Vorschau .....	5
Aus dem Vereinsleben .....	9
Sommer-Sport-Aktionstag.....	13
Übungsleiter/in - auch was für dich?.....	14
Sportlehrerung der Stadt Hameln.....	17
Geburtstage .....	19
Vereinsnadeln – Wir danken für die Treue! .....	21
Mitgliederstatistik.....	22
Sportabzeichen 2022.....	23
Gesundheitssport allgemein.....	24
Ambulante Herzsportgruppen.....	25
Diabetessportgruppe .....	26
Wirbelsäulen- und Gelenksport .....	27
Gymnastik.....	29
Sportmix für Kinder.....	31
Zumba®.....	33
Jedermänner.....	35
Leichtathletik .....	37
Gerätturnen.....	41
Übungsplan.....	44
Übungsleiter .....	47
Basketball.....	48
Handball .....	53
Badminton.....	57
Tischtennis.....	61
Trampolin-Turnen .....	65
Nordstadtfest.....	68
Parkour, Tricking .....	69
Ninja Parcours Event.....	71
Calisthenics.....	73
Ju-Jutsu.....	75
Judo .....	77
Volleyball.....	79
Beach-Volleyball .....	80
Kickboxen .....	81
Luta Livre.....	83
Life Kinetik .....	84
Mitgliederversammlung.....	85
Eintrittserklärung.....	86
Einzugsermächtigung .....	87
Nachruf .....	88
Anzeigenübersicht .....	89
Ferien Niedersachsen 2023 .....	90

Vereinsleitung	Name	E-Mail	Telefon
Vorstandsmitglied	Uwe C. Petersen	vorstand-petersen@vfl-hamelnde	+49 (0) 5151 / 67 02 6
Vorstandsmitglied	Gerhard Schramm	vorstand-schramm@vfl-hamelnde	+49 (0) 5151 / 22 43 6
Vorstandsmitglied	Hans Joachim Lüttge	vorstand-luettge@vfl-hamelnde	
Vorstandsmitglied	n.n.		
Hauptsportwart	Uwe C. Petersen	hauptsportwart@vfl-hamelnde	+49 (0) 5151 / 67 02 6
Oberturnwartin	Wiebke Schramm	oberturnwartin@vfl-hamelnde	+49 (0) 5151 / 22 43 6
Jugendvertreter/in	wird neu gewählt		
Schriftwartin	Maren Fasold	bueromaren@vfl-hamelnde	+49 (0) 151 54 44 75 61
Heimleitung	Jürgen Lohmann	heimleitung@vfl-hamelnde	+49 (0) 5151 / 22 06 9
	Ralf Rösemann		+49 (0) 5151 / 54 25 7
Vereinsarzt	Dr. med. F. Detmer	info@kluetpraxis.de	+49 (0) 5151 / 66 83 9
Gesundheitssport	Dr. med. A. Rojczyk	info@praxis-posthof.de	+49 (0) 5151 / 40 66 50

Vereinsheim:	<b>VFL Hameln von 1849 e.V.</b>
Hausanschrift:	<b>Fahlte 4-6, 31787 Hameln</b>
Telefon:	+49 (0) 5151 / 92 43 33
Telefax:	+49 (0) 5151 / 20 88 9
Internet:	www.vfl-hamelnde
E-Mail:	info@vfl-hamelnde
Postanschrift:	Fahlte 4-6, 31787 Hameln
Geschäftszeiten:	Mo.: 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr
	Mi.: 16:30 Uhr bis 18:30 Uhr
	Di. & Do.: 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Bankverbindung:	Sparkasse Hameln-Weserbergland <b>IBAN DE31 2545 0110 0004 0013 27</b>
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 www.steaks-hamelnde

## Impressum

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

Liebe Vereinsmitglieder,  
Liebe Leserinnen und Leser,

natürlich verändert sich die Welt, im Großen und im Kleinen. Inwieweit globale Ereignisse selbst unser Vereinsleben beeinflussen können, mussten wir durch Corona erleben – heute erfahren wir die Konsequenzen eines vor einem Jahr noch nicht vorstellbaren weltpolitischen Geschehens. Geflüchtete Kinder und Jugendliche aus der Ukraine nehmen an unseren Sportangeboten teil und erleben Solidarität und sportliche Zuwendung.

In unserer kleinen VfL-Welt hat sich mit der Jahreshauptversammlung im März das „neue“ Vorstandsteam konstituiert. Den offiziell ausgeschiedenen Vorständen Ralf Rösemann und Rüdiger Kügler gilt es, ein herzliches Dankeschön zu sagen. Mit Engagement und Rat haben sie, über die Amtszeit hinaus, dem Vorstand stets hilfreich zur Seite gestanden.

In diesem Jahresheft berichten die Abteilungen wie gewohnt über das Sporttreiben in und

außerhalb der Sportstätten, über Erfolge und neue Angebote. Schauen Sie in die „Welt des VfL.“ – vielleicht lassen Sie sich dazu inspirieren, uns in irgendwelcher Form zu unterstützen.

Denn ohne unsere ehrenamtlichen Übungsleiter und Helfer in den Gruppen, im Sportheim, auf unserem Platz mit neuer Außenbahn, im Büro, bei Veranstaltungen oder wie hier bei Erstellung dieses Jahresheftes, wäre das nicht leistbar.

Euch/Ihnen allen gilt ein großes Dankeschön.

Ein fast letzter Hinweis in eigener Sache ist die Einladung zu unserer Jahreshauptversammlung am 23. März 2023, die Tagesordnung findet sich im vorliegenden Jahresheft.

Bleibt gesund, treibt Sport

*Gerd Schramm*

## 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 2022

Liebe Vereinsmitglieder,

ein Jahr ist vorüber und somit Zeit, nicht nur das jetzt und morgen im Fokus zu haben, sondern auch mal Revue passieren zu lassen, was hinter uns liegt.

Da denkt ein jeder unweigerlich an die Krisen wie Pandemie, Krieg, Erderwärmung etc., das möchte ich hier bewusst ausklammern, weil es in den anderen Medien mehr als hinreichend rezipiert wurde.

Bevor an dieser Stelle der Blick auf die aktiven Sportler und Events fällt, möchten wir uns zunächst bei allen Ehrenamtlichen, Trainern, Schieds-/Punkt-/Kampfrichtern, Betreuern, Helfern und Eltern für ihr Engagement bedanken! Ohne ihren Einsatz wäre das alles, was den Sport ausmacht, nicht möglich.

Dabei nicht zu vergessen sind die Mitglieder und Helfer, die das tägliche Business ermöglichen und den Erhalt unseres Inventars und der Liegenschaft sicherstellen.

Dieses wissen auch die Sportverbände und haben daher nach Ablauf der Ehrenamtskarte und Diskussion im Landtag eine neue Plattform aktiviert. Ehrenamtliche können sich unter <https://vereinshelden.org/> anmelden und nach Vereinsbestätigung davon profitieren.

Es gab und gibt nach wie vor Bedarf an Helfern.

Lasst uns nun einige Momente reflektieren, für die der VfL steht. Das sind zuallererst Fitness, also der Sport und die damit verbundenen Erfolge der Sportler. Das sind die Teilnahmen an Deutschen Meisterschaften, an den Auswahlwettbewerben oder auch das Halten einer Spielklasse durch das Verhindern des Abstiegs.

Nicht zu vergessen sind aber auch die persönlichen Erfolge eines Jeden durch die verbesserten persönlichen Zeiten und

Fähigkeiten, die positiv auf das physische und psychische Wohlbefinden wirken.

Stellvertretend für alle vorgenannten Erfolge sei hier folgendes erwähnt.



- **Judo:** 3. Platz bei Norddeutscher Meisterschaft, Teilnahme an Deutscher Meisterschaft
- **Leichtathletik:** Teilnahme von VfL-Leichtathleten an Deutscher Meisterschaft in Rostock
- **Tischtennis:** Mehrere Kreisranglisten Sieger und erste Plätze bei der Deutschen Seniorenmeisterschaft
- **Handball:** Cup-Sieger Beachhandball B-Jugend. (JSG Weserbergland)
- **Sportabzeichen:** 25 erfolgreiche Abschlüsse
- **Ju-Jutsu:** Zwei erfolgreiche Gürtelprüfung
- **Parkour und Kickboxen:** Erfolgreiche Teilnahme an dem 1. Hamelner Ninja Event

Im Nachgang der erfolgreichen Teilnahme der VfL-er beim Ninja-Event gab es eine große Nachfrage, die zur Gründung einer neuen Trainingsgruppe im Kinderbereich geführt hat.



Neben Fitness steht auch der Spaß bei der Ausübung seines Sports im Vordergrund. Das ist wichtig beim Kinderturnen, um den Kindern die Freude an der Bewegung zu zeigen, aber genauso bei Jugendlichen und Erwachsenen. Mit der Beteiligung an Veranstaltungen wie z. B. dem Nordstadtfest oder auch unserem Sommersportfest, ermöglicht der Verein auch anderen, dieses Gefühl kennenzulernen.

Die Beteiligung und das Feedback waren durchweg positiv.



Aber auch Events einzelner Sparten wie das 50-jährige Jubiläumsevent der Basketballabteilung oder das mit 50 Teams besetzte Spikeballturnier haben neben dem sportlichen Fokus natürlich auch einen gewissen „Spaßfaktor“.

Nicht zuletzt ist auch Gemeinsamkeit ein wesentliches Merkmal für einen Verein. Stellvertretend dafür sei das Engagement bei „Sport für Geflüchtete“. So standen vor allem die Sportfeste in den Oster-/und Sommerferien unter diesem Motto.

Zu nennen ist hier aber auch die Deutsche Zollsportmeisterschaft, wo vereinsintern und auch vereinsübergreifend „Hand in Hand“ gearbeitet wurde, um das Event zu einem sportlichen Aushängeschild für unsere Stadt Hameln zu machen. Auch hier möchten wir allen Mitwirkenden unseren herzlichen Dank aussprechen.



Gemeinsamkeit ist auch ein Punkt, der neben der sportlichen Entwicklung dazu geführt hat, dass wir uns zu einer Beendigung der Mitgliedschaft bei der JSG Weserbergland Handball entschieden haben.

Damit Gemeinsamkeit auch sichtbar wird, haben wir neue Aufkleber/Sticker für den Verein angefertigt. Diese können über Trainer/Geschäftszimmer bezogen werden.

Ein wichtiges Angebot für den Verein bleibt und ist der Gesundheitssport. Diesen weiter auszubauen ist ein gestecktes Ziel. Auch hierzu haben wir eine Informationsbroschüre erstellt und verteilt.

Dank der Unterstützung der Sparkassenstiftung konnten wir einiges an Sportinventar ersetzen bzw. neu anschaffen. So erhielt unsere wachsende Luta Livre Sportgruppe neue Matten, und die Parkour Gruppe kann die schwere Airtrack-Matte durch einen „Schwerlast-Bollerwagen“ besser transportieren. Durch Förderung des Landessportbundes, kann eine

Erweiterung der Calisthenics Anlage im Frühjahr folgen. Die Aufbauarbeiten werden wieder durch die Sportgruppe in Eigenarbeit durchgeführt – ein schönes gemeinsames Event.



Die Jahre vergehen und das gilt natürlich auch für unser Vereinsheim. Wer weiß noch oder hätte gedacht, dass schon 1966 mit dem Bau begonnen wurde. Die 56 Jahre bedeuten nicht, das es „zum alten Eisen“ gehört, aber doch der ein oder anderen Sanierung bedarf. Mit Unterstützung vom LSB wurden so Maßnahmen zur Energieeinsparung finanziert, die Umsetzung von Abdichtungen an Dach und Fassade laufen gerade an.

Und dann sind da noch die Sanierungsbedarfe der Sportstätten, die sich durch den Trainingsbetrieb ziehen. Sei es die Einsiedlerbach Halle oder auch die Sportplatz Sanierung. Besonders betroffen davon waren neben Leichtathleten, die Basket-/Volleyballer und Badmintonabteilung. Dank ihrem Engagement und ihrer Leidenschaftigkeit konnte der Sportbetrieb aufrechterhalten werden.

## Vorschau auf das Jahr 2023

Quo vadis VfL?

Aufgrund der Pandemie hat der VfL viele Mitglieder verloren und hinsichtlich der Energiekrise überlegen sich viele Menschen, zukünftig an Ausgaben zu sparen und z.B. aus ihrem Sportverein auszutreten. Hinzu kommen gesellschaftliche Entwicklungen, die dazu führen, dass Kinder und Erwachsene sich immer weniger bewegen, eine Überalterung der Gesellschaft und die negativen Auswirkungen der Digitalisierung. Diese Veränderungen könnten dem Verein auch neue Chancen bieten.

Last but not least gibt es bei der Gemeinsamkeit neben dem Positiven auch Situationen, bei denen dieses sich ins Gegenteil kehrt. Wir sprechen dann z. B. von Mobbing, Nötigung, Missbrauch.... Damit dieses keinen Platz in unserer Mitte hat, haben wir mit Susan Johnson und Udo Wolten zwei Mitglieder gefunden, die sich diesem Thema widmen, Ansprechpartner sind und beratend wie helfend allen Hilfesuchenden zur Seite stehen.



Es gäbe sicherlich noch viel mehr von uns oder über uns aufzuzählen, doch schaut selbst, was die Sparten so berichten. Viel Spaß und eine Bitte...ihr dürft gern den anderen von euren Erfahrungen berichten 😊.

*H. J. Lüttge*

Angesichts dieser Herausforderungen für den VfL stellt sich das neue Vorstandsteam die Frage: Wie soll sich der VfL in den nächsten Jahren darstellen? Wir überlegen, wie angesichts der gesellschaftlichen Veränderungen eine Ausgewogenheit zwischen Traditionsverein und modernem Verein aussehen könnte.

Um den VfL attraktiver zu machen, müssen wir unseren Verein sicherlich auch als Dienstleister sehen. Diese Entwicklung ist schon im Gange. So nutzen z.B. viele Teilnehmende im

Gesundheitssport nur das Angebot, das ihnen gerade zusagt und treten dafür nicht in den Verein ein. Hier werden wir in Zukunft versuchen, noch mehr Angebote zu machen, die man mit einer Zehnerkarte nutzen kann. Außerdem werden wir uns bemühen, den Kinder- und Seniorensport auszubauen und noch attraktiver zu gestalten, um den gesellschaftlichen Entwicklungen zu entsprechen.

Weiterhin diskutieren wir eine engere Kooperation mit Schulen. Von dieser Zusammenarbeit hätten beide Seiten viele Vorteile. Zumal sich auch durch den Ganztagsunterricht in den Schulen Unterricht und Vereinssportangebote überschneiden. Schule und Verein haben die Aufgabe, Kinder und Jugendliche zu lebenslangem Sporttreiben zu motivieren. So könnten Basissportarten gezielt gefördert und sportliche Bildungsressourcen gemeinsam genutzt werden. Darüber hinaus könnten ältere Schüler Übungsleiter im Verein werden, was dem ständigen Übungsleiterbedarf des VfL sehr entgegenkommen würde.

Nachdem unser Sportplatz bereits an vielen Stellen renoviert und modernisiert wurde, überlegen wir in Bezug auf das VfL Heim, ob man Teile des Hauses umbauen kann, um zukünftig die Angebotspalette des VfL zu erweitern, attraktiver zu machen und in neuen Räumen zu präsentieren.

Durch all diese Maßnahmen hoffen wir, den VfL in den nächsten Jahren zu einem modernen Traditionsverein zu entwickeln.

Das neue Vorstandsteam möchte sich an dieser Stelle bei allen Aktiven u. Passiven sowie Freunden, Helfern und Sponsoren ganz herzlich für die Unterstützung im vergangenen Jahr bedanken!

Wir hoffen, ihr seid alle gut ins neue Jahr 2023 gekommen!

*Uwe Petersen*



# Dachdeckerei kastner

Perfekt in Dach und Fassade

Dachdeckerei Kastner GmbH, Piepenbusch 7, 31787 Hameln  
 Tel. 05158 / 24 51 · e-mail: [info@dachdecker-kastner.de](mailto:info@dachdecker-kastner.de)



Auf der Jahreshauptversammlung Ende März werden Uwe Petersen, Hans Joachim Lüttge und Gerhard Schramm ins neue Vorstandsteam gewählt. Eine Position ist noch unbesetzt.



Auch die Ehrung langjähriger Mitglieder – hier für 70 Jahre Otto Baukmeier (li) und Volker Peitzmeier (re) – konnte wieder in feierlichem Rahmen durchgeführt werden.



Am Pfingstwochenende feiern die Basketballer mit vielen Gästen über drei Tage ihr 50-jähriges Jubiläum. Ganz im Sinne und in Erinnerung des - ein Jahr zuvor verstorbenen - Gründungsvaters Heinrich Lassell.



In den Osterferien führen wir eine Aktion mit rund 40 Teilnehmenden im Rahmen der Kampagne „Sport für Geflüchtete“ durch.





Der inzwischen in Münster studierende Thomas Roine organisiert auf dem frisch sanierten VfL-Platz das zweite Roundnet-Open Turnier in Hameln mit rund 50 Spikeball-Teams aus ganz Deutschland.



Die Deutschen Zollsport Meisterschaften finden nach zweimaligem Aufschub Ende Juni in Hameln statt, wobei der VfL-Platz Austragungsort der Beachvolleyball-Wettbewerbe ist.



Zwei VfL-Teams nehmen am Ninja-Parcours Event auf dem Pferdemarkt in Hameln teil. Bei dem vom KSB ausgeschrieben Vereinswettbewerb belegt dabei am Ende unser Parkours-Team „Urban Spirits“ den 1. und unser Kickbox-Team den 3. Platz. Super!





Anfang September präsentiert sich unser Verein auf dem Nordstadtfest unter aktiver Mithilfe von zwei unserer Parkoursportler.



Paul Mehrländer wird unser neuer Fsjler und hilft auch schon beim Sommersportfest. Als aktiver Fußballer beim TSV Groß Berkel - fast die einzige Sportart, die der VfL Hameln nicht anbietet - ist Paul mit sehr viel Engagement überwiegend beim Kinder-Trampolin und -Parkour, sowie im Gesundheitssport im Einsatz.

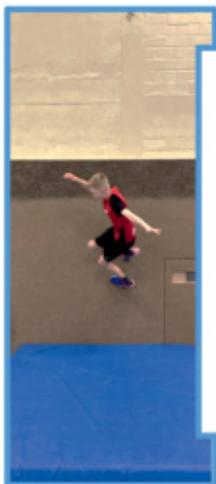


Nele Fasold, Samuel Kedzierski – beide Leichtathletik - und Bektur Botpaev – Judo - starten bei den Deutschen Meisterschaften. Levi Fielitz – Handball – wird in den Landeskader berufen.





In den Sommerferien findet der zweite Sport-Aktionstag für Geflüchtete, sowie Vereinsmitglieder und Gäste auf dem VfL-Platz mit großer Beteiligung statt.



Nach den Herbstferien startet eine neue Kinder-Parkourgruppe unter der Leitung von Gerd Schramm, sowie der Unterstützung von Paul Mehrländer und Leon Haag in der Halle Süd und wird sofort sehr gut angenommen.





## Rückblick und Ausblick - von Übungsleiterin Brigitte König



Als dienstälteste Übungsleiterin (seit 1968) im VfL kann ich sagen, dass es mir immer noch Spaß macht, in zwei Gymnastikgruppen tätig zu sein.

Als ich 1968 nach Beendigung meiner aktiven Zeit als Turnerin und Leichtathletin von Einbeck nach Hameln zog, fand ich im VfL ein neues Betätigungsfeld als Übungsleiterin für Mutter und Kind-Turnen, Kinderturnen und Gymnastik. Damals wuchsen die Mitgliederzahlen kontinuierlich, teilweise auf über 40 Teilnehmerinnen in den Gymnastikstunden.

Es gab Angebote in acht Hallen. Z.B. Kindertanz, Jazz Dance, Aerobic, Stepp-Aerobic, Yoga, allgemeine Gymnastik und Seniorengymnastik.

Von 1980 bis 2002 übernahm ich auch das Amt der Gymnastikwartin. In dieser Zeit wurden Turnfeste besucht, Fahrten organisiert, gemeinsame Wanderungen unternommen und auch gefeiert.



1984 - Turnfest in Hameln

Dabei entstanden Freundschaften und soziale Bindungen, die mein Leben bereicherten und mich immer wieder motivierten.

Der Gesundheitssport gewann in den folgenden Jahren immer mehr an Bedeutung. So erwarb ich 1998 die B- Lizenz mit dem Profil „Haltung und Bewegung“. Neues zu erlernen und zu vermitteln war eine weitere Herausforderung. Haltungsschulung, Mobilität, Balance, Muskelaufbau, Faszientraining und Entspannung mussten in das Übungsprogramm integriert werden.

Wenn ich ein Fazit aus meiner Übungsleiter-Tätigkeit ziehen soll, würde ich sagen, man muss immer neugierig sein und einen guten Draht zu seiner Gruppe haben.

Mit meinem Rückblick möchte ich dazu beitragen, dass sich interessierte jüngere Leute angesprochen fühlen, im Verein mitzuarbeiten. Es gibt viel zu tun, die Zeit ist nicht stehen geblieben. Betätigungsfelder gibt es in vielen Sparten des Vereins. Einfach mal anfragen!

## *Brigitte König*

## Wie ich Trainer beim VfL Hameln wurde – von Jannik Henke



Mein Weg zum VfL Hameln war durch meine Eltern vorgezeichnet.

Aus einer Handballerfamilie stammend, habe ich früh und oft viel Zeit in der "Hölle" Nord verbracht. Seit meinem fünften Lebensjahr spielte ich dann selbst aktiv

Handball beim VfL. In meiner Jugend habe ich von den vielen, sehr guten Jugendtrainern des VfL enorm profitiert. Mit 16 Jahren wurde ich als B-Jugendlicher von meinem damaligen Lehrer Roland Schwörer, zu diesem Zeitpunkt selbst Jugendtrainer beim VfL, gefragt, ob auch ich mir vorstellen könnte, als Trainer aktiv zu werden.

Nach ein paar Tagen Bedenkzeit habe ich zugesagt und war sofort Feuer und Flamme für diese Aufgabe. Eine Entscheidung, die ich bis heute zu keiner Sekunde bereut habe! Angefangen als Co-Trainer der männlichen D2 durfte ich schnell viele Erfahrungen sammeln, von denen ich bis heute profitiere. Seitdem habe ich als Jugendtrainer fast alle Altersklassen kennen und schätzen gelernt. In meinem Freiwilligen Sozialen Jahr beim VfL konnte ich die C-Lizenz Handball erlangen. Auch danach gab mir der Verein mehrfach die Möglichkeit der Weiterbildung, sodass ich mittlerweile auch im Besitz einer B-Lizenz bin.

Die Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen macht mir von Anfang an extrem viel Spaß. Es ist ein klasse Gefühl, die Begeisterung in den Kinderaugen zu sehen, sowie deren sportliche und persönliche Entwicklung langfristig zu beobachten. Als Spieler der Oberligamannschaft ist auch heute immer noch ein wenig Stolz dabei, wenn man mit seinen ehemaligen "Lehrlingen" gemeinsam auf der Platte steht.



Ich hoffe sehr, dass weitere junge Sportler aus den unterschiedlichsten Abteilungen einen ähnlichen Weg einschlagen werden und versuchen, das eigene Können an jüngere Sportler weiterzugeben. Genau so habe ich die VfL-Familie, in der sich gegenseitig unterstützt und gefördert wird, kennen und lieben gelernt!

*Jannik Henke*

## Die zweite Chance im Lieblingssport – von Wiebke Schramm



Ich bin seit 2017 Oberturnwartin im VfL Hameln und seit 2012 Spartenleiterin der Trampolinabteilung. Dem VfL bin ich nun schon seit rund 45 Jahren treu.

Begonnen hat es mit Turnen bei Sigrid Heier, die Ende 2021 leider verstorben ist. Mit 10 Jahren wechselte ich zum Trampolinturnen, was ich dann ca. fünf Jahre später aus gesundheitlichen Gründen wieder aufgeben musste.

Die Faszination für diese Sportart blieb aber bestehen und so ging ich 2010 mit meinem jüngsten Sohn, Thilo, zum Probetraining. Zu der Zeit leitete eine ehemalige Turnkollegin aus meiner Jugend, Sandra Burchardt, die Trampolinabteilung. Wir verstanden uns sofort wieder bestens. Voller Elan stürzten Thilo und ich uns nun in das neue Abenteuer Trampolinturnen. Ich half beim Auf- und Abbau, stand als Hilfestellung am Gerät und turnte auch selber wieder ein bisschen mit. Etwa ein Jahr später – ich war inzwischen über 40 – erwarb ich meinen Übungsleiter Grundschein (G-Schein) für Trampolinturnen, ein halbes Jahr später den F (Fortgeschrittenen) -Schein und kurz danach übergab mir Sandra die Leitung über die VfL Trampolintruppe. Um die Kinder, die schnell Fortschritte machten, noch besser trainieren zu können, absolvierte ich schließlich auch noch die Trampolin Trainer-C Lizenz. Das alles – mehr Know-how aneignen, Gleichgesinnte kennen lernen, Trainingserfolge der Aktiven sehen, bei Wettkämpfen mitfiebern - hat mir viel Spaß gemacht und macht es auch heute noch. Wichtig ist mir dabei, dass ich die Unterstützung meines Vereins habe und genügend Helfer, die mit mir zusammen das recht betreuungs-intensive Training leiten.

Leider wird die Suche nach engagierten Menschen immer schwieriger. Darum soll dies hier gleichzeitig ein Aufruf an alle sportlich interessierten sein. Es ist im Grunde nie zu spät, Übungsleiter/in zu werden. Ein bisschen Fitness und vor allem Spaß an der Sache, reichen schon zum Einstieg. Melde dich einfach, der Verein hilft dir gerne weiter.

*Wiebke Schramm*



Ihre Fachwerkstatt vor Ort bietet alle Leistungen rund um ihr Fahrzeug (Zweirad, Trecker, Pkw und Kleintransporter)

**Reifen – Lackier-/Karosseriearbeiten – Service – TÜV**

Sie haben Fragen, brauchen einen Termin?



0160-94 822 830



[kfz2radservice.de](http://kfz2radservice.de)



[kfz2radservice@t-online.de](mailto:kfz2radservice@t-online.de)



31787 Hameln, Edelfhofstr.14

Am 10. Juni fand im gediegenen Ambiente der Tanzschule „Für Sie“ die Sportlerehrung der Stadt Hameln statt. Eine Vielzahl von Titeln errangen schon fast wie gewohnt unsere Leichtathletinnen und -athleten, deren Leistungen im Abteilungsbericht im Speziellen aufgelistet sind.



Nele Fasold und Samuel Kedzierski mit Trainer Werner Scharf, geehrt von KSB-Vorsitzende Maria Bergmann, Stadträtin Martina Harms und in Vertretung des OB, Bürgermeister Hagen Langosch.



Victoria Meyer und Ada Doering. Trainer Uwe Beerberg stand schon vorher für die LG, speziell Eintracht Hameln, auf der Bühne

Ein hervorragend geführtes Programm mit Tanzeinlagen der Tanzschule, musikalische Begleitung durch das Vikilu, sowie ein kaltes und warmes Buffet, zeigten die hohe Wertschätzung, die die Stadt Hameln dem Sport zukommen lässt.

In der Hoffnung, dass für den Sport und das Ehrenamt eine so wichtige Veranstaltung weiterhin Bestand hat, gilt unser Dank, auch im Namen unserer Geehrten, Fachbereichsleiter Ralph Höger mit Team sowie den Sponsoren.

Die hier verwendeten Fotos wurden uns von der Stadt zur Verfügung gestellt.





*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

## 50 Jahre

Anderson, Karen  
 Berkhan- Tegtmeier, Viola  
 Bortfeldt, Claudia  
 Czizikowski, Thomas  
 Fasold, Maren  
 Gause, Peter  
 Gudde, Manuela  
 Günzel, Holger  
 Höger, Ute  
 Kaptan, Sükran  
 Keimburg, Holger  
 Kirsten, Stephan  
 Wulff, Hajo

## 60 Jahre

Beermann, Michael  
 Berg, Udo  
 Buhl, Regina  
 Djalali Amiri, Mari Anne  
 Finkeldey, Barbara  
 Hedemann, Andreas  
 Hedemann, Sabine  
 Klaus, Monika  
 Neulen, Christine  
 Noltemeyer, Susanne  
 Ortman, Birgitt  
 Räcker, Karin  
 Rojczyk, Axel  
 Werthe, Katja

## 70 Jahre

Abrahamczik, Gabriele  
 Albrecht, Christa  
 Bölter, Wolfgang  
 Faupel, Reinhold  
 Gäbel, Gudrun  
 Gäbel, Hartmut  
 Herzog, Ute  
 Kardinal, Wolfgang  
 Korthing, Christiane  
 Lude, Harald  
 Mücke-Bertram, Hannelore  
 Weber, Marianne

## 80 Jahre

Baukmeier, Otto  
 Budde, Adolf  
 Detmer, Bernd  
 Meininger, Doris  
 Merkel, Erika  
 Meyerhoff, Magdalene  
 Rückert, Werner  
 Siemens, Leonore  
 Steding, Rainer  
 Veith, Ursula  
 Wünkhaus, Hartmut

## 81 Jahre

Biel, Ingrid  
 David, Gisela  
 Dorn, Winfried  
 Harland, Heidemarie  
 Jaenisch, Monika  
 Jentsch, Eberhard  
 Kakerow, Edelgard  
 Kubena, Irmgard  
 Kurbjuhn, Dr. Wolfgang  
 Meyer, Fritz  
 Nitschke, Peter  
 Paschen, Monika  
 Reichert, Renate  
 Rohde, Jürgen  
 Ruschinsky, Anton  
 Sasse, Manfred  
 Schmidt, Hartmut  
 Schneider, Ursula



## 81 Jahre

Steding, Ursula  
Steuber, Günter  
Steuber, Hildegard  
Wünsch, Peter  
Zimmermann, Ruth

## 82 Jahre

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

## 83 Jahre

Brüggemann, Erika  
Cox, Irmgard  
Göthlich, Gisela  
Günther, Roswita  
Harries, Ilse  
Heinemeier, Ursula  
Henkel, Marlene  
Kakerow, H. Jürgen  
Kettelhake, Marlies  
König, Brigitte  
Krummheuer, Hartmut  
Kurbjuhn, Karin  
Lasenzaniro, Rosa  
Metje, Elisabeth  
Ritterbusch, Sieglinde  
Sempff, Helga  
Stegemann, Karin  
Stock, Helga

Strobl, Horst  
Weddecke, Günter  
Wiedemann, Ingeborg

## 84 Jahre

Frewert, Johanna  
Harries, Günther  
Heithecker, Heinrich  
Helga, Fricke  
Janosch, Edith  
Kohlenberg, Karin  
Köhn, Helga  
Leifheit, Edeltraut  
Linkewitsch, Hans-Juergen  
Mählihop, Ilse  
Plaschke, Klaus  
Schücke, Emmi  
Steding, Jürgen  
Steinbrink, Frauke  
Stillfried, Helga  
Taylor, Ilse  
Voigt, Dieter  
Voigt, Renate

## 85 Jahre

Brüggemann, Wilhelm  
Frenzel, Annegret  
Günther, Werner  
Hartmann, Karla  
Heidrich, Werner  
Hübner, Helga  
Jaenisch, Georg  
Kampmann, Christa  
Niebisch, Werner  
Nürge, Maria  
Seyffart, Helmut  
Stock, Fritz

## 86 Jahre

Dröge, Roswitha  
Dungs, Werner  
Finne, Sven Jürgen  
Heermann, Erika  
Kritidis, Christa  
Kunze, Helga  
Leifhold, Ursula

Nürge, Klaus  
Panzer, Hildegard  
Schmieding, Jutta  
Seyffart, Elfriede  
Sigmund, Irma  
Stock, Renate  
Stöhr, Margret  
Wellner, Hanna

## 87 Jahre

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

## 88 Jahre

Heine, Friedrich  
Seydak, Klaus  
Söhlke, Margret  
Wehrbein, Hannelore

## 89 Jahre

Dvorak, Christa  
Herrmann, Annemarie  
Niebur, Karl-Ludwig  
Ristow, Dr. Dieter

## 90 Jahre

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

## 91 Jahre

Brag, Günther  
Rösemann, Ursula  
Veith, Hans

## 92 Jahre

Heps, Hermann  
Kröncke, Rolf

## 95 Jahre

Bölter, Wolfgang  
Drommershausen, Helga

## 25 Jahre Mitgliedschaft

Abrahamczik, Gabriele	Kiel, Gertraude	Siever, Heiderose
Bachmaier, Sabine	Kölkebeck, Dieter	Steinbrink, Olaf
Blümel, Petra	Neufeld, Walter	Taylor, Iris
Faas, Jakob	Nitsche, Stephan	Tegtmeyer, Dirk
Heye, Werner	Parpatt, Volker	Wilkening, Jens
Jürgensmeier, Dorothee	Plaschke, Klaus	
Kerstein, Charlotte	Sempff, Helga	

## 40 Jahre Mitgliedschaft

Biel, Ingrid	Heinemeyer, Volker	Weddecke, Günter
Böhnke, Gerhild	Schücke, Emmi	
Friedrich, Sabine	Taylor, Ilse	

## 50 Jahre Mitgliedschaft

Dröge, Roswitha	Kurbjuhn, Kristopher	Weddecke, Helga
König, Axel	Stiller, Eckbert	

## 60 Jahre Mitgliedschaft

Meininger, Doris	Milius, Uwe	Seydak, Klaus
------------------	-------------	---------------

## 65 Jahre Mitgliedschaft

Herzog, Manfred

## 70 Jahre Mitgliedschaft

Rosenthal, Barbara	Steding, Rainer
--------------------	-----------------

## 75 Jahre Mitgliedschaft

Göthlich, Gisela	Heidrich, Werner
------------------	------------------

Ihr kompetenter Partner  
für Elektrotechnik  
schon seit 1962.

Die Nr. 1 für Ihr  
intelligentes Zuhause.



radio  
Schulz

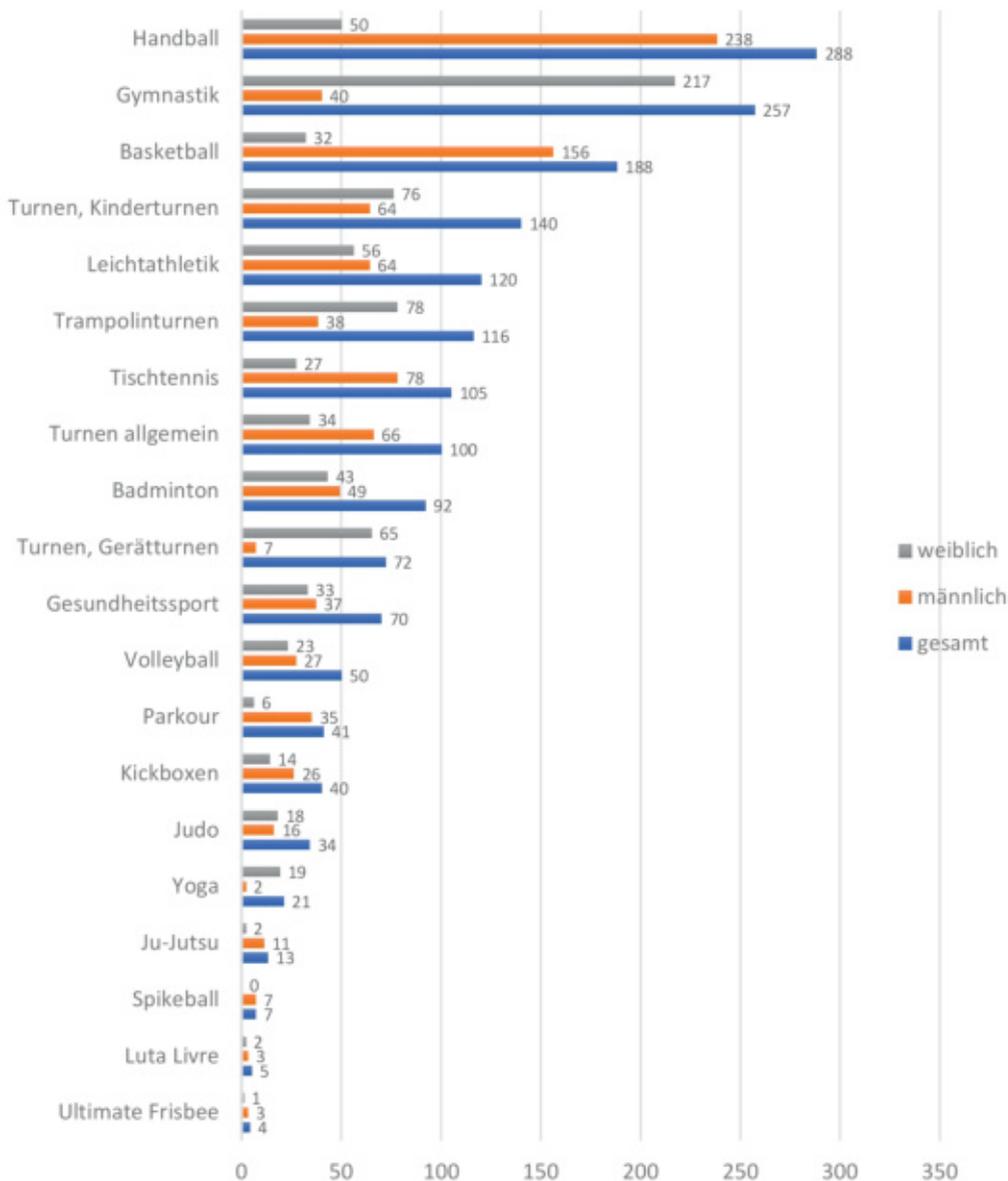
media@HOME  
Schulz

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

Wir begrüßen alle neuen Mitglieder herzlich in der großen Sportlerfamilie VfL.

Wir wünschen Ihnen und Euch allen bei uns viel Freude und Erholung bei Sport, Geselligkeit und auch fröhlicher Unterhaltung.

## Mitgliederstatistik des VfL Hameln nach Abteilungen sortiert (Stand: Dezember 2022)





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.

Folgenden Bewerber wurde das Sportabzeichen überreicht:

Brigitte König	57x
Sven Finnè	52x
Udo Wolten	52x
Ursula Schneider	49x
Werner Berlips	49x
Wilhelm, Brüggemann	47x
Hans Dieter Riechert	42x
Ute Baumgart	34x
Wiebke Schramm	28x
Hartmut Baumgart	28x
Gerhard Schramm	18x
Sabine Hedemann	16x
Christine Albrecht	12x
Ulrich Gent	10x
Andreas Hedemann	10x
Silvia Fielitz	05x
Stefan Albrecht	04x
Florian Zang	03x



Folgende Kinder/Jugendliche haben das Sportabzeichen erhalten:

Nicole Zang	12x
Catharina Braemer	05x
Luis Berlips	04x
Max Berlips	04x
Theresa Braemer	04x
Felix Albrecht	03x
Lars Albrecht	02x

Einen wahren Rekord hat Nicole Zang mit ihren 12 Jugendsportabzeichen aufgestellt. Mehr können es aber nicht mehr werden, denn nun muss sie mit dem Erwachsenen-Sportabzeichen wieder bei 1 anfangen.

Allen ehrenamtlichen Sportabzeichenprüfern, die sich auch 2022 an der Prüfungsarbeit auf dem Sportplatz eingesetzt haben, ein herzliches Dankeschön.

*Werner Berlips*

## Kontakt/Information

Telefon: +49 (0) 51 51 / 92 43 33

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

Geschäftszeiten: Di. u. Do.: 10.00 - 12.00 Uhr  
Mi.: 16.30 - 18.30 Uhr

Im Laufe dieses Jahres hat sich die Situation in Bezug auf die Coronabeschränkungen weitgehend entspannt. Somit konnten unsere Gesundheitssportgruppen ihren Sport fast ohne Vorgaben durchführen. Nach einiger Zeit wurde unser Angebot auch wieder gut von den Teilnehmern angenommen.

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 und Diabetessportgruppe
- Orthopädischer Bereich:  
Wirbelsäule, Gelenke und Osteoporose
- Funktionstraining im Wasser/ Kooperation mit Praxis Hartje (Tel.: +49 (0) 51 51 / 95 99 52)



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

Ich hoffe, ihr seid alle gut ins neue Jahr 2023 gekommen!

Bleibt gesund!

*Uwe C. Petersen*

## Übungszeiten

Mo.:	18.00-19.00 Uhr	neue Schillerhalle
	19.00-20.00 Uhr	neue Schillerhalle
Di.:	19.00-20.00 Uhr	Halle Basbergschule für Teilnehmer mit Herzinsuffizienz

Neue Teilnehmer mögen sich bitte vor Aufnahme der Übungsstunden telefonisch unter **+49 (0) 51 51 / 92 43 33** anmelden.

In diesem Jahr konnten wir unseren Sport ohne große Einschränkungen wieder in der Halle durchführen. In der Sommerzeit haben wir sowohl auf dem VfL- Platz als auch in der Halle Herzsport angeboten.



Dabei wird in unseren Herzgruppen ein genau dosiertes Beweglichkeits-, Kraft- und Ausdauertraining unter Anleitung speziell ausgebildeter Sportlehrkräfte durchgeführt. 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.

Da wir glücklicherweise eine Ärztin für unsere Herzgruppe (für Teilnehmer mit Herzinsuffizienz) gefunden haben, können wir auch die Gruppe am Dienstag von 19.00-20.00 Uhr in der Halle der Basbergschule wieder anbieten.

Natürlich ist uns eine freundliche Gruppenatmosphäre mit viel Spaß und Kommunikation sehr wichtig. Gut angenommen wurden auch wieder die traditionellen Termine, Spaziergang um Töneböns Teiche und Boulespiel auf dem VfL-Platz.



Unsere Weihnachtsfeier haben wir sicherheitshalber dieses Jahr noch abgesagt, hoffen aber, diese 2023 wieder durchführen zu können.

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.

Wir freuen uns auf weiteres Sporttreiben, bleibt alle gesund.



## Übungszeit:

Do.: 18.00-19.00

## Ort:

- VfL-Heim Kardioraum/UG
- Gymnastikraum/1.Stock
- VfL Platz

Auch für die Diabetikersportgruppe wurde während der Sommerferien Sport angeboten.

Auf unserem Sportplatz und im Therapie-bzw. Fitnessraum 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.

Unsere Weihnachtsfeier zusammen mit der Herzsportgruppe werden wir sicherheitshalber erst wieder für 2023 planen.

Bleibt gesund!

## Betreuung

Betreuender Arzt: Dr. Rojczyk  
(Diabetologe)  
Übungsleiter: Uwe C. Petersen  
(Diplom-Sportlehrer)

**Die Teilnahme erfolgt entweder über eine ärztliche Verordnung, eine Vereinsmitgliedschaft oder mit einer Zehnerkarte.**

Auch im Wirbelsäulen- und Gelenksport hat sich die Situation in Bezug auf die Pandemie weitgehend entspannt. Die Übungsstunden konnten wieder normal durchgeführt werden.

Der VfL bietet Mitgliedern 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 Funktionstraining bzw. Rehasport bei orthopädischen Erkrankungen.

## Präventive Wirbelsäulengymnastik

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.

## Übungszeiten

Gymnastikraum, 1. Stock des VfL Heims:

Mo.: 10.15-11.15 Uhr

Di.: 10.00-11.00 Uhr (nur Frauen)

Mi.: 09.00-10.00 Uhr

10.05-11.05 Uhr

17.15-18.00 Uhr

Do.: 09.00-10.00 Uhr



## Funktionstraining/ Reha-Sport bei Wirbelsäulen u. Gelenkerkrankungen

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ärztliche Verordnung!

Die Sportstunden werden im VfL Heim im Gymnastikraum/1.Stock und im Therapie- und Fitnessraum/Untergeschoss durchgeführt.

Dieses Angebot richtet sich vor allem an Personen mit erheblichen Wirbelsäulen-, - oder Gelenkerkrankungen (z. B.: Hüft- bzw. Schulterproblemen, Bandscheibenerkrankungen, HWS-, BWS-, LWS-Syndromen, Osteoporose 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.

## Bewegungsteam

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

Vielen Dank an dieser Stelle für seine langjährige Unterstützung!

## Übungszeiten

Im VfL Heim:

Mo.: 09:15-10:00 Uhr (Gym.raum/1.Stock)  
 16:45-17:30 Uhr (Gym.raum/1.Stock),  
 Di.: 09:00-09:45 Uhr (Gym.-raum/1.Stock)  
 17:30-18:15 Uhr (Gym.raum/1.Stock)  
 18:00-18:45 Uhr (Halle Basbergschule  
 Adalbert-Stifter-Weg 5)  
 Mi.: 09:00-09:45 Uhr (Therapieraum/UG)  
 11:00-11:45 Uhr (Therapieraum/UG)  
 16:15-17:00 Uhr (Gym.-raum/1.Stock)  
 17:45-18:30 Uhr (Therapieraum/UG)  
 Do.: 16:50-17:35 Uhr (Therapieraum/UG)  
 19:00-19:45 Uhr (Therapieraum/UG)  
 Fr.: 16:00-16:45 Uhr (Therapieraum/UG)  
 16:50-17:35 Uhr (Therapieraum/UG)

## Fitnessbereich im VfL-Heim

Therapie-/ Fitnessraum und Kardioraum

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. Die Betreuung der Teilnehmer erfolgt durch Diplom-sportlehrer und hochqualifizierte Übungsleiter.

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.



## Kontingentkarten

VfL Mitglieder:	10er Karte	20 €
	30er Karte	50 €
Nichtmitglieder:	10er Karte	55 €

## Öffnungszeiten des Fitnessbereich

im Untergeschoss des VfL-Heims:

Mo.: 10:00-11:30 Uhr  
 17:30-19:00 Uhr  
 Di.: 10:00-12:00 Uhr  
 18:00-20:00 Uhr  
 Mi.: 09:00-10:30 Uhr  
 17:00-19:30 Uhr  
 Do.: 09:00-11:00 Uhr  
 16:50-17:50 Uhr  
 19:00-20:00 Uhr  
 Fr.: 09:15-10:15 Uhr  
 17:45-18:45 Uhr



### Fitnessgymnastik für Frauen

Montags und mittwochs nutzen viele motivierte Frauen abends die Gelegenheit, ihre Muskeln mal wieder zum Glühen zu bringen. Aufgrund der Nachfrage gibt es seit ein paar Monaten nun zusätzlich freitags früh um 8 Uhr einen weiteren Fitnesskurs. Es bleibt mir wichtig, dass bei den Übungen alle Muskelgruppen angesprochen werden. Nicht nur Bauch-Beine-Po, sondern auch Übungen zur Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur sowie der Arme und Schultern gehören zum Programm. Gerade diese Übungen sollen Schmerzen und Verletzungen vorbeugen, weil sie zur Stützung des Bewegungsapparates beitragen. Auch die individuelle Ausrichtung meines Angebotes bleibt bestehen. Eine bestimmte Zielgruppe gibt es nicht. Teilnehmerinnen jeden Alters sind willkommen. Diejenige, die einfach die

regelmäßige Bewegung sucht genauso wie diejenige, die sich im intensiven Training auspowern möchte. Wer mitmacht, bestimmt die Intensität bei den Übungen selbst. Ausdauer, Balance, Kraft und Entspannung! Diese vier Elemente tragen die 60 Minuten. Begleitet wird das Training mit motivierender Musik. Wenn es im Sommer das Wetter ermöglicht, treffen wir uns auf dem Sportplatz des VfL. Sonst trainieren wir montags um 18.45 Uhr in der alten Sporthalle des Schiller-Gymnasiums und mittwochs um 18:00 Uhr in der Sporthalle der Wilhelm-Raabe-Schule. Die Freitagsgruppe trifft sich um 08:00 Uhr morgens im Gymnastikraum im VfL-Heim. Wer Lust und Zeit hat, kann natürlich alle drei Termine wahrnehmen. Neuzugänge sind immer herzlich willkommen!

*Silvia Fielitz*





## Turnen und Spiele



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 tolle Möglichkeit, Kontakte und den Austausch mit

Gleichgesinnten zu finden. Teilnehmende Mütter und Väter werden motiviert, selbst im Verein aktiv, zum Beispiel in den Fitness- und Gesundheitssportgruppen, zu werden.



### Kunterbuntes Kinderturnen

von 4 bis 6 Jahre

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 Turmbahnen bereichern ICh-Erfahrungen und machen Kinder fit.

### Turnen und Spiele für Jungen und Mädchen

ab 6 Jahre



Bei den Kindern im Grundschulalter werden in erster Linie das Interesse am Sport, der Teamgeist

und die Ausdauer gefördert. Dabei werden auch Vorlieben für bestimmte Sportarten entfaltet und unterstützt. Man freut sich immer wieder, wenn Jungen und Mädchen unsere weiterführenden Vereinssparten für sich entdecken, um sich im Ballsport, in der Leichtathletik oder in der Kampfkunst zu profilieren.



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 Gesundheit in 2023!

*Juri Sokolski*

# 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 • www.elektro-bergmann-hamelnde





## Zumba®

### Perfekt

für alle und jeden! Jeder Zumba® Kurs soll Leute zusammenbringen, die dann gemeinsam trainieren und Spaß haben.

### So funktioniert's

Bei uns empfindet man das "Workout" gar nicht als ein solches. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Megaeffektiv! Megaspaß!

### Vorteile

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Jedes Mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach großartig!

## Zumba® Step

### Perfekt

für die, die das Brennen in den Muskeln spüren wollen! Du willst deine Bein- und Pomuskeln trainieren und stärken? Dann tritt vor.

### So funktioniert's:

Wir kombinieren die effektiven Trainings- und Kräftigungs-Übungen eines Step-Aerobic-Kurses mit der unterhaltsamen Fitness-Party, die nur Zumba® zu bieten hat.

### Vorteile:

Zumba® Step steigert die Ausdauer und verbrennt mehr Kalorien, während die Übungen deine Körpermitte und deine Beine stärken.



## Das sind wir

Bisher sind wir circa 10 feste Zumba® Mädels, die sich jede Woche Mittwoch von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr zum Zumba® Step und Donnerstag von 19:00 bis 20:00 Uhr zum Zumba® im VfL-Heim/Gymnastikraum treffen.

Im Sommer haben wir bei dem Sportfest des VfL zwei Mitmachvorführungen präsentiert und sehr viel Spaß gehabt.

Wir heißen jeden Neuzugang herzlich willkommen. Sportklamotten, gute Laune :-)) und etwas zum Durst stillen solltest du mitbringen. Komm vorbei und lass uns tanzen.

*Jasmin Burek*



**fasold.objekteinrichtungen e.K**

Neumarkter Allee 9

31787 Hameln

+49 (0) 151 / 54 44 75 60

markusfasold@googlemail.com



Ja, wir sind die Jedermänner, zumindest ein Großteil unserer Sportgruppe.

Unsere sportliche Heimat ist eigentlich die Halle Einsiedlerbach. Hier schwitzen wir, haben Spaß und halten uns bei Übungen für Körper und Kopf fit.



Da aber ab Mai unsere Halle, sowie auch der VfL-Platz wegen Baumaßnahmen gesperrt wurden, sind wir in die Halle Süd ausgewichen. Sportpause kommt nicht in Frage.



So überbrücken wir schon seit Jahren die Sommerferien - durch Fahrradtouren und Wanderungen.





Ab Mitte Juni, die Halle Einsiedlerbach stand noch nicht zur Verfügung, konnten wir aber unsere wöchentliche Sportstunde auf dem frisch sanierten VfL-Platz durchführen.

Seit kurz vor den Herbstferien sind wir, wegen besagter Baumaßnahmen unter räumlicher Einschränkung, wieder in der Halle Einsiedlerbach und laden Interessierte gerne zum Mitmachen ein.

*Gerd Schramm*



E M M E L

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



## Jahresrückblick der Leichtathletik-Abteilung

Abschiede – großartige Erlebnisse bei den großen Meisterschaften – eine Neuausrichtung zum nächsten Jahr.

Das Jahr der Leichtathleten begann verhalten optimistisch, was die Durchführung des Trainings in den Hallenzeiten betraf.

Jedoch konnten wir wie geplant sowohl für unsere Leichtathletik-Kids Gruppen als auch für die Leichtathletik – Teens unser Hallentraining ohne größere coronabedingte Einschränkungen durchführen.

Die Leichtathletik-Kids freuten sich auf Trainingsnachmittage mit Maike und die Leichtathletik-Teens auf gemeinsame Trainingsstunden mit Samed und Maren. Die Athleten der älteren Jahrgänge trainierten

unterdessen sehr zielgerichtet für eine erfolgreiche Wintersaison.

So konnten bereits im Januar und Februar des noch jungen Jahres sowohl Nele Fasold als auch Samuel Kedzierski ihre ersten Erfolge bei den Landesmeisterschaften in Hannover feiern. Nele sicherte sich mit einem 3. Platz über 60 m Hürden und ihrer persönlichen Bestleistung von 8,80 sec. die Qualifikation zu den Deutschen Meisterschaften in Sindelfingen. Samuel erreichte den 2. Platz und ebenso die Quali für die DM sogar in der AK U20. Im Februar war es dann so weit. Der erste Saisonhöhepunkt in Sindelfingen, die DM. Sami war etwas aufgeregt und konnte im Vorlauf der Großen nicht ganz an seine Bestleistungen anknüpfen, jedoch war dieser Start ein großartiges Erlebnis für ihn. Nele wollte mehr! Sie hatte die Möglichkeit über die Zwischenläufe eine Bestleistung zu laufen. Leider wurden kurzfristig die Vorläufe abgesagt, sodass sie gleich in einem Halbfinale stand. Dort verursachte sie beinahe einen Fehlstart, fing sich aber noch und konnte ihren Lauf mit einer guten Zeit beenden. Für eine Finalteilnahme reichte es noch nicht ganz.



Nach der Winterpause mussten wir Maike Siebert als Übungsleiterin leider verabschieden. Sie konzentriert sich derzeit auf das erfolgreiche Abschließen ihrer Ausbildung. Liebe Maike! Wir danken dir für deine tollen Trainingsideen und

deine Freude beim Training unserer Leichtathletik-Kids.

Unsere Leichtathletik – Kids trainieren nun bei Marion Müller in der Kooperations-TG der LG Weserbergland.



Nach der Winterpause freuten sich alle Athleten auf das Training im Freien. Wir haben Laufprogramme, Athletikprogramme und Koordinations- und Spielprogramme absolviert. Im Vordergrund stand der Spaß und an besonders warmen Trainingstagen kam viel Wasser bei diversen Wasserspiel-Schlachten zum Einsatz.

Ab dem Sommer begann dann die Wettkampfsaison der Großen. So fuhren die Athleten der AK U18 und älter zu insgesamt 3 Landesmeisterschaften, 2 Norddeutschen Meisterschaften, 2 Deutschen Meisterschaften und unzähligen Sportfesten in der Region.

Die größten Erfolge feierten hier wiederum Nele und Samuel.

Sie krönten sich mit je einem Meistertitel bei den Norddeutschen Meisterschaften.

Nele wurde Landesmeisterin der Frauen über 100 m Hürden und erreichte etliche Podestplätze bei den Landesmeisterschaften.

Dass sie viel persönliche Stärke und Selbstsicherheit gewonnen hat, bewies sie bei ihren Auftritten der Deutschen Meisterschaften.

Sie startete je doppelt über 100 m Hürden und 400 m Hürden sowohl in der AK U20 als auch in der AK U23.

Zweimal schrammte sie mit wenigen Hundertstel-Sekunden an den Finals über 100 m Hürden vorbei, jedoch im Fokus ihrer Starts stand, diese Wettkämpfe zu genießen, Spaß und Erfahrung zu sammeln um im nächsten Jahr, dann im älteren Jahrgang startend, erfolgreich angreifen zu können.

Samuel konnte sich in den sehr großen Starterfeldern über 100 und 200 m im vorderen Bereich platzieren. Auch er schrammte denkbar knapp an der Finalteilnahme über 200 m in der AK U18 vorbei,

Eine weitere Athletin des VfL hatte die Qualifikation zur DM mit der Staffel erreicht, Ada Doering. Leider verfolgte sie auch in diesem Jahr das Verletzungspech, sodass sie in Ulm beim Start der 4 x 100 m Staffel nicht mit antreten konnte.



Die Athletinnen der AK U14 und U16 starteten ebenfalls mit sehr guten Leistungen in die Saison. Die größten Leistungssprünge zeigte Fiona Antonia Lucia. Sie rangiert in der niedersächsischen Bestenliste in den vorderen Rängen über 75 m sowie im Weit- und im Hochsprung.

In der Sommerpause mussten wir dann auch Samed Baris verabschieden. Er verbringt ein FSJ in den USA und widmet sich dort verschiedenen Projekten. Lieber Samed wir wünschen dir für deine Zukunft viel Erfolg.



Mit Beginn der Herbst- Wintersaison, kam Nele als Übungsleiterin in unsere LA-Teen Gruppe. Sie bringt mit ihrem Engagement und ihrer

Erfahrung aus dem Leistungssport einen frischen Wind in die Trainingsgruppe. Herzlich Willkommen Nele! Mit der Verabschiedung von insgesamt vier Übungsleitern möchten wir gern auf unsere Leichtathletik-Gemeinschaft aufmerksam machen. Die Kinder haben Spaß an der geschulten Bewegung. Wir möchten mehr auf dem Platz und in der Halle bieten. Dafür brauchen wir tatkräftige Unterstützung. Wer kennt jemanden, wer hat Lust selbst Trainingsnachmittage zu leiten?



Ich wünsche allen Athletinnen und Athleten ein erfolgreiches neues Wettkampfsjahr.

*Maren Fasold*

**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*

Tönebön Stiftung

# Unsere Einrichtungen in der

# Nordstadt



**Tönebön an der Weser**  
Kurzzeitpflege, Betreutes Wohnen  
Fischbecker Straße 31, ☎ **797-0**



**Tönebön ambulanz**  
mit sämtlichen Dienstleistungen  
Fischbecker Straße 29, ☎ **797-455**



**Tagespflege Nord**  
Richard-Wagner-Str. 11, ☎ **60 60 99**



**Tönebön Gala Menü**  
gutes Essen – zu Hause genießen  
Fischbecker Straße 31, ☎ **797-718**

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

**TÖNEBÖN**  
STIFTUNG





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 weiterzukommen, 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.



Dieses Jahr wurde wieder durch die Wettkampferfolge von Kim Gärtner gekennzeichnet: Erster Platz bei dem Bezirksfinale in Hildesheim und 6. Platz bei dem Landesfinale in Einbeck.



In den Ferien findet kein reguläres Training statt, nichtsdestotrotz kann man sich mit kurzem Home-Programm (vor Allem mit Stretching- und Powerübungen) fit halten, interessante Berichte und Videos im Internet anschauen, um neue Trainingsideen zu sammeln. Hier sind einige Quellen:

[www.gymmedia.de/geraetturnen](http://www.gymmedia.de/geraetturnen)

[www.dtb-online.de/portal/turnen.html](http://www.dtb-online.de/portal/turnen.html)

[www.youtube.com/user/GermanGymnasticsDe](https://www.youtube.com/user/GermanGymnasticsDe)

Ein besonderer Dank gilt Jannika Krohn, Dirk Braemer und Eltern, die den Trainingsbetrieb durch das vergangene Jahr unterstützt haben. Ich wünsche allen Turnerinnen ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr.

*Maria Sokolski*



### Im Einsatz für Niedersachsen

Am Samstag, den 12.11.2022 ging es früh nach Mülheim an der Ruhr zum Bundespokal 2022 der LK1. 11 Bundesländer traten gegeneinander an. Wir Niedersachsen Mädels turnten einen guten 4-Kampf, nur leider lief es am Balken nicht optimal. Mit nur 0,15 Punkten landeten wir knapp hinter dem Hessischen Turnverband (203,4 Punkte) auf dem 3. Platz (203,25 Punkte), erster wurde der Westfälische Turnerbund. (213,95 Punkte).



Seit 2018 bin ich Teammitglied der KTGII in Hannover, die diese Saison in der Regionalliga Nord gemeldet war. Am 03.07. begannen wir mit einem Tagessieg in Buchholz in der Nordheide, gefolgt von einem weiteren am 25.09. im Baunatal. Lediglich in Ketsch bei Mannheim am 02.10. landete unsere Mannschaft auf dem 2. Platz. Gekürt wurde unsere Saison jetzt bei unserem letzten Wettkampf am Sonntag, den 30.10.2022 in Koblenz. Hier erreichten wir nicht nur den Tagessieg, sondern stiegen mit einer Gesamtpunktzahl von 687,8 vor dem TV-Großhansdorf (674,15 Punkte) in die 3. Bundesliga Nord auf. Ich konnte meine Mannschaft am Balken und Sprung unterstützen und wichtige Punkte an diesen Geräten einbringen. Mein Wunsch einmal den Aufstieg in die Bundesliga zu schaffen, wurde erfüllt.

*Kim Gärtner*

## Anschrift

### VfL Hameln von 1849 e.V.

Fahle 4-6  
31787 Hameln

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

## Sportabzeichen/Jedermann

Werner Berlips Tel: +49 (0) 51 51 / 60 51 45  
E-Mail: sportabzeichen@vfl-hameln.de

### Abnahme + Training im Sommerhalbjahr

Mi 17.00 - 20.00 VfL-Platz

## Therapie + Fitnessraum

Uwe Petersen E-Mail: hauptspwart@vfl-hameln.de

**Mitglieder- Zehnerkarte: 20,- €/ Dreißigerkarte: 50,- €**

**Nichtmitglieder- Zehnerkarte inkl. Betreuung: 55,- €**

Öffnungszeiten.	Mo	10.00 - 11.30	VfL Heim/UG
	Mo	17.30 - 19.00	VfL Heim/UG
	Di	10.00 - 12.00	VfL Heim/UG
	Di	18.00 - 20.00	VfL Heim/UG
	Mi	09.00 - 10.30	VfL Heim/UG
	Mi	17.00 - 18.00	VfL Heim/UG
	Mi	18.30 - 19.30	VfL Heim/UG
	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

## Ambulante Herzgruppe (mit ärztl. Verordnung)

Gerd Schramm Tel: +49 (0) 51 51 / 22 43 6  
E-Mail: info@vfl-hameln.de

Mo 18.00 - 19.00 Schiller-Gymnasium  
2x Übungsgruppe/1x Trainingsgruppe  
Mo 19.00 - 20.00 Schiller-Gymnasium  
1x Übungsgruppe / 1x Trainingsgruppe  
Di 19.00 - 20.00 Basbergschule  
1x Übungsgruppe Herzinsuffizienz

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

Uwe Petersen E-Mail: hauptspwart@vfl-hameln.de

Do 18.00 - 19.00 VfL-Heim/OG  
+ Kardioraum

## Geschäftszeiten

Mo: 16.00 - 18.00  
Mi: 16.30 - 18.30  
Di. & Do.: 10.00 - 12.00

Sparkasse Hameln-Weserbergland  
IBAN DE31 2545 0110 0004 0013 27

## Funktionstraining + Rehasport (ärztl. Verordnung)

Uwe Petersen E-Mail: hauptspwart@vfl-hameln.de

Rehasport/ Funktionstraining bei Wirbelsäulenerkrankungen

Funktionstraining	Mo	09.15 - 10.00	VfL-Heim/OG
Rehasport	Mo	16.45 - 17.30	VfL-Heim/OG
Funktionstraining	Di	09.00 - 09.45	VfL-Heim/OG
Rehasport	Di	17.30 - 18.15	VfL-Heim/OG
Funktionstraining	Di	18.00 - 18.45	Basbergschule (neu)
Funktionstraining	Mi	09.00 - 09.45	VfL-Heim/UG
Funktionstraining	Mi	11.05 - 11.50	VfL-Heim/UG
Rehasport	Mi	16.15 - 17.00	VfL-Heim/OG.
Funktionstraining	Mi	17.45 - 18.30	VfL-Heim/UG
Rehasport	Do	16.50 - 17.35	VfL-Heim/UG
Rehasport	Do	19.00 - 19.45	VfL-Heim/UG
Funktionstraining Gr. 2	Fr	16.50 - 17.35	VfL-Heim/UG

## Vorbegende Wirbelsäulengymnastik

Uwe Petersen E-Mail: hauptspwart@vfl-hameln.de

Männer+Frauen	Mo	10.15 - 11.15	VfL-Heim/OG
Frauen	Di	10.00 - 11.00	VfL-Heim/OG
Männer+Frauen	Mi	09.00 - 10.00	VfL-Heim/OG
Männer+Frauen	Mi	10.05 - 11.05	VfL-Heim/OG
Männer+Frauen	Mi	17.15 - 18.00	VfL-Heim/OG
Männer+Frauen	Do	09.00 - 10.00	VfL-Heim/OG

## Funktionstraining im Wasser (mit ärztl. Verordnung)

Kerstin Hartje Tel: +49 (0) 51 51 / 95 99 52

Telefonische Terminabsprache!

## Allgemeiner Sportmix für Kinder

Dr. Juri Sokolski Tel: +49 (0) 51 51 / 95 83 57  
E-Mail: KinderJugendturnen@vfl-hameln.de

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	16.45 - 17.45	Basbergschule

## Fitness, Gymnastik und mehr

Silvia Fielitz	E-Mail: gymnastik@vfl-hamelnde		
Frauen und Jugendl.	Mo	20.30 - 21.30	Hohes Feld
	Mo	18.45 - 19.45	Schiller-Gymn. /alt
	Mi	18.00 - 19.00	Wilhelm-Raabe-Sch.
	Fr	08.00 - 09.00	VfL-Heim OG
Erwachsene 50+ Jedermann	Do	19.30 - 20.30	Schiller-Gymn. /alt
	Do	20.00 - 22.00	Einsiedlerbach

## Gerätturnen

Maria Sokolski	Tel: +49 (0) 51 51 / 95 83 57		
	E-Mail: gerueturnen@vfl-hamelnde		
Vorbereitung-Gerätturnen			
Mädchen ab 5 J.	Mo	16.50 - 18.00	Schiller-Gymn. /alt
	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

## Leichtathletik

Maren Fasold	E-Mail: leichtathletik@vfl-hamelnde		
Wintertraining (nach den Herbstferien bis Osterferien)			
Kinder 4 - 6 J.	Di	17.00 - 18.30	Halle Süd
	Do	16.00 - 17.30	Hermannschule
	Mi	16.00 - 17.30	VfL-Platz
		Do	17.00 - 19.00
Jugend ab 13 J.	Mo	17.00 - 19.00	Weserberglandst.
	Do	17.00 - 19.00	Schiller-Gymn. /neu
Sommertraining (nach den Osterferien bis Herbstferien)			
Kinder 4-6 J.	Di	16.30 - 18.00	Weserberglandst.
	Do	16.30 - 18.00	.
Kinder ab 7 J.	Do	16.00 - 17.30	VfL-Platz
	Do	17.00 - 19.00	Weserberglandst.
Jugend ab 13 J.	Mo	17.00 - 19.00	Weserberglandst.
	Di	17.00 - 19.00	Weserberglandst.
	Do	17.00 - 19.00	Weserberglandst.

## Trampolin-Turnen

Wiebke Schramm	Tel: +49 (0) 51 51 / 2 24 36		
	E-Mail: trampolin@vfl-hamelnde		
Leistungsgruppe	Mo	17.15 - 19.30	Halle Königstraße
Kinder/ Jugendl. 8-14 J.	Do	16.00 - 17.30	Halle Königstraße
	Do	17.30 - 19.00	Halle Königstraße
	Do	18.30 - 20.15	Halle Königstraße
Fortgeschr. ab 15 J.	Do	18.30 - 20.15	Halle Königstraße
Minis 4 - 7 J.	Fr	15.30 - 16.45	Halle Königstraße
Hobbygruppe 13+	Fr	16.30 - 18.00	Halle Königstraße

## Zumba®

Jasmin Burek	E-Mail: zumba@vfl-hamelnde		
Zumba® Step	Mi	18.30 - 19.30	VfL-Heim/OG
Zumba®	Do	19.00 - 20.00	VfL-Heim/OG

## Basketball

Nicu Lassel	E-Mail: basketball@vfl-hamelnde		
1. + 2. Herren	Mo	18.00 - 20.00	Einsiedlerbach
	Mi	18.00 - 20.00	Einsiedlerbach
	Fr	18.00 - 20.00	Einsiedlerbach
	Fr	20.00 - 22.00	Einsiedlerbach
3. Herren	Mi	20.00 - 22.00	Einsiedlerbach
	Do	18.00 - 20.00	Einsiedlerbach
1.Damen	Mo	18.00 - 20.00	Einsiedlerbach
	Mo	18.00 - 20.00	Einsiedlerbach
U20 + U18 männl. (18 - 20J.) + (16 - 18J.)	Mi	18.00 - 20.00	Einsiedlerbach
	Fr	18.00 - 20.00	Einsiedlerbach
U14 + U12 männl. (12-14 J.) + (10 - 12J.)	Mo	16.00 - 18.00	Einsiedlerbach
	Mi	16.00 - 18.00	Einsiedlerbach
U10 Minis mixed (7-9J.)	Fr	16.00 - 18.00	Einsiedlerbach
Jugendfördertraining	Di	16.00 - 18.00	Einsiedlerbach
Mixed-Team	Mo	20.00 - 22.00	Einsiedlerbach

## Handball

Manfred Herzog	Tel: +49 (0) 51 58 / 87 7		
	E-Mail: handball@vfl-hamelnde		
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
	Do	20.00 - 21.30	Halle Nord
2.+3. Herren	Mi	20.00 - 21.30	Halle Nord
3. Herren	Fr	20.00 - 21.30	Halle Nord
Alte Herren	Do	18.45 - 20.00	Halle Nord
Schiedsrichter	Fr	17.00 - 20.00	Schulungsraum
männliche A (17-18 J.)	Mo	20.00 - 21.30	Rattenfängerhalle
	Mi	18.30 - 20.00	Halle Nord
	Do	17.30 - 19.00	Halle Hohes Feld
Männliche B (15-16 J.)	Mo	18.00 - 20.00	Rattenfängerhalle
	Mi	17.00 - 18.30	Halle Nord
B2	Do	18.15 - 19.45	Halle Emmerthal
Männliche C (13-14 J.)	Mo	17.00 - 18.30	Vikt.-Luise-Gymn.
	Di	18.00 - 20.00	Halle Emmerthal
C1	Do	16.45 - 18.45	Halle Nord
Fördertraining Jgd.	Fr	15.30 - 17.00	Halle Nord
männliche D (11-12 J.)	Mo	15.30 - 17.00	Halle Nord
	Mi	15.30 - 17.00	Halle Nord
männliche E (9-10 J.)	Di	15.30 - 17.00	Halle Nord
	Do	15.15 - 16.45	Halle Nord
	Mi	14.45 - 15.50	Halle Hohes Feld
Minis (6-8 J.)	Mi	14.45 - 15.50	Halle Hohes Feld
Schiller AG	Fr	14.00 - 15.30	Schiller-Gymn. /neu

## Parkour/Tricking

Leon Haag	Mobil: +49 (0) 176 / 24 53 33 79 E-Mail: parkour@vfl-hamelnde
Kinder ab 8 J.	Mi 16.00 - 17.30 Halle Süd
Jugend /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
Callisthenics ab 15 J.	Di 18.30 - 20.30 VfL-Platz
	Sa 11.00 - 13.00 VfL-Platz

## Badminton

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

## Tischtennis

Torben Schäfer	Tel: +49 (0) 0176 83 21 96 24 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 - 21.00 Schiller-Gymn. /neu
Schüler	
Jungen + Mädchen	Di 17.30 - 19.00 Schiller-Gymn. /neu
	Fr 17.00 - 19.00 Schiller-Gymn. /neu

## Volleyball

Volker Heinemeyer	Tel: +49 (0) 51 51 / 25 88 7 E-Mail: volleyball@vfl-hamelnde
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!	

## Kickboxen

Daaje Hans	E-Mail: kickboxen@vfl-hamelnde
Jugend u. Erw. ab 14 J.	Mo 19.30 - 21.00 Klütschule
	Do 19.40 - 21.10 Klütschule
Kinder ab 8 J.	Mo 18.15 - 19.15 Klütschule
Nach Absprache	Sa 10.00 - 12.00 Halle Süd

## Ju-Jutsu

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

## Judo

Daniela Urbaniak	Tel: +49 (0) 176 / 62 31 73 74 E-Mail: judo@vfl-hamelnde	
Anfänger:		
5-7 Jahre	Fr 15.45 - 16.45	Basbergschule
8-14 Jahre	Do 17.30 - 19.00	Basbergschule
Fortgeschrittene & Erwachsene:		
8-14 Jahre	Fr 17.00 - 18.15	Basbergschule
ab 14 Jahre	Do 19.00 - 20.30	Basbergschule
	Fr 18.30 - 20.00	Basbergschule

## Luta Livre

Joel Werra	E-Mail: luta-livre@vfl-hamelnde	
ab 16 J.	Mo 18.00 - 20.00	Basbergschule
	Mi 20.00 - 22.00	Schiller-Gymn. alt
	Sa 10.00 - 12.00	Halle Süd

## Life Kinetik

Wiebke & Sven Hölscher	Tel: +49 (0) 17961677 E-Mail: life-kinetik@vfl-hamelnde	
Kursbeginn + Kosten bitte erfragen	Mo 19.30 - 20.30	VfL-Heim/OG
	Fr 16.15 - 17.15	VfL-Heim/OG
	Fr 18.00 - 19.00	VfL-Heim/OG

## Yoga

Jutta Zwillus	Tel: +49 (0) 51 51 / 10 75 11 E-Mail: yoga@vfl-hamelnde	
Männer+Frauen	Di 18.20 - 19.20	VfL Heim/OG
	Di 19.25 - 20.25	VfL Heim/OG

## Ultimate Frisbee

Malin Stein	Mobil: +49 (0) 17677970666	
Lilly Mehnen	Mobil: +49 (0) 1758061277 E-Mail: ultimate-frisbee@vfl-hamelnde	
Vorerst nur im Sommerhalbjahr		
ab Osterferien	Di 15.30 - 17.00	VfL Platz
zus. ab Sommerferien	Do 15.30 - 17.00	VfL Platz

## Badminton

Jörg Blumenthal  
Malte Steingrobe

## Basketball

Mena Geese  
Mika Petruschin  
Pascal Kurth  
Paul Sewald  
Ronny Denecke  
Thorsten Stucke  
Tobias Jung  
Werner Plangemann

## Calisthenics

Silas Schramm

## Gerätturnen

Jannika Krohn  
Maria Sokolski

## Gesundheitssport

Axel König  
Gerhard Schramm  
Juri Sokolski  
Maria Sokolski  
Uwe Petersen

## Gymnastik

Brigitte König  
Maria Sokolski  
Silvia Fielitz

## Handball

Dennis Werner  
Fabian Wyrwoll  
Henri Manderla  
Jannik Henke  
Marc Siegesmund  
Robert Drechsler  
Roland Schwörer  
Sven Herzog  
Sven Hölscher  
Uwe Petersen

## Herzsport

Gerhard Schramm  
Juri Sokolski  
Maria Sokolski  
Uwe Petersen

## Judo

Christoph Schäfer  
Daniela Urbaniak  
Juri Sokolski

## Ju-Jutsu

Marc Ende  
Matthias Fäcker

## Kickboxen

André Hahn  
Daaje Hans  
Marion Schitz

## Kinderturnen

Juri Sokolski

## Leichtathletik

Maren Fasold  
Nele Fasold

## Life Kinetik

Sven Hölscher  
Wiebke Hölscher

## Luta Livre

Joel Werra

## Parkour

Gerhard Schramm  
Leon Haag

## Tischtennis

Christin Holling  
Frank Köller  
Kenny Kempke  
Yannis Hölscher  
Yara Hölscher

## Trampolin-Turnen

Antonia Harrison  
Lara Stöcker  
Thilo Schramm  
Wiebke Schramm

## Ultimate-Frisbee

Lilly Mehnen  
Målin Stein

## Volleyball

Volker Heinemeyer

## Wasser-Gymnastik

Kerstin Hartje

## Yoga

Jutta Zwillus

## Zumba

Jasmin Burek



## Kontakt

Leitung: Nicu Lassel  
 Adresse: Schillerstraße 20  
 31785 Hameln  
 E-Mail: basketball@vfl-hameln.de



## Start in das Basketballjahr 2022

Nach den Weihnachtsferien konnten wir wie geplant am 10. Januar 2022 den Trainingsbetrieb mit allen Jugend- und Seniorengruppen wieder aufnehmen. Während der NBV ankündigte, dass die Spiele der 1. Herren in der Landesliga wieder stattfinden können, entschied der Vorstand der Region Hannover die Unterbrechung des Regionsspielbetriebs bis zum 28. Februar 2022 zu verlängern. Somit mussten unsere Jugendteams der U12 und U18 weiterhin auf die nächsten Punktspiele warten, durften aber immerhin trainieren. Um einen sicheren Trainings- und Spielbetrieb zu ermöglichen, legten wir großen Wert auf die Einhaltung des neu angepassten Hygienekonzepts. Dank unseres umsichtigen Trainerteams, der disziplinierten Spielerinnen und Spieler und der breiten Unterstützung aus der Elternschaft haben wir das Hygienekonzept umgesetzt und somit die uns auferlegten Aufgaben während der Pandemie bis zum Ende aller Maßnahmen gemeinsam erfüllt.

## Zweite Saisonhälfte

Durch zahlreiche coronabedingte Absagen von Punktspielen in allen Ligen war trotz der Lockerungen leider nicht an einen geordneten Spielbetrieb 2021/22 zu denken.

Während die 1. Herren das erste Spiel nach der Corona-Pause am 6. Februar gegen den Tabellenführer der Hannover Dragons mit 70:76 verlor, mussten die Jugendmannschaften sogar bis zum 19. März auf das erste Punktspiel in der Halle Einsiedlerbach warten. Die U12 gewann das Auftaktspiel gegen TuS „Jahn“ Lindhorst deutlich mit 86:14. „Wir sehen deutliche Fortschritte zu unseren ersten Spielen. Die Trainingsbeteiligung ist immer hoch. Dies führt dazu, dass jeder einzelne Spieler und jede einzelne Spielerin individuell besser werden und wir als Team wachsen“, so ein zufriedener Trainer Paul Sewald.



Unsere U12

Gegen den TuS spielten: Soner Barish, Luca Rossa, Asmin Adirbelli, Ela- Nur Özkan, Noah Adibelli, Lennox Schütz, Hassan Alkan, Kenan Yalcin, Liam Faas, Macid Demir, Matin Hashemzadah und Dilay Elena Adibelli - Trainer: Paul Sewald und Mika Petruschin

Auch unsere U18 gewinnt das erste Spiel nach der Zwangspause gegen den TK Hannover mit 78:54.



Unsere U18

Gegen den TKH spielten: Mika Petruschin, Dominik Schwarz, Jonah Gierke, Sarbjyot Singh, Jonas Wahmes, Maximilian Schwarz, Eugen Dornin, Finn Petters – Trainer: Pascal Kurth

Am Ende der Saison waren alle unsere Teams mit den Platzierungen unter den ersten drei Teams in den Abschlusstabellen sehr zufrieden und gingen in die verdiente Sommerpause.

### Platzierungen der Saison 2021/2022

1. Herren	Landesliga 2	3. Platz
U18	Regionsliga Hannover	3. Platz
U12	Regionsklasse Hannover	2. Platz

### 50 Jahre Basketball im VfL Hameln



Auf der neuen Jubiläums-Webseite [www.50jahrebasketball.de] sind Fotos und Erinnerungen aus 50 Jahren Abteilungsgeschichte zusammengestellt. Die Webseite wurde von Thomas Behn und Žans Lutter im Laufe des letzten Jahres erstellt und befüllt. Dabei hat Thomas die technische Umsetzung realisiert und Žans die Inhalte aus dem Basketball-Archiv digitalisiert und eingepflegt.

Auch wurde eine Festschrift erstellt, in der die 50-jährige Geschichte der Vereinssparte chronologisch erzählt wird. Diese Festschrift wurde von Ole Stender (Design & Druck), Zans Lutter und Nicu Lassel (beide Redaktion) erstellt. Außerdem danken wir Roland Schneider von

LifeSports für das exklusive Sponsoring des Drucks. Die Festschrift ist digital als PDF auf der Basketball-Website öffentlich einsehbar.

Viel Spaß beim Stöbern in diesen zwei Nachschlagewerken zur Geschichte des Basketballs im VfL Hameln, die das Lebenswerk von unserem Heinrich sehr detailliert abbilden.



Die traditionsreiche Halle Einsiedlerbach

Als Auszug hier die einleitenden Worte aus der Festschrift von Andreas Hedemann (Mini 1972) und Frank Rösemeier (Mini 1975):

„1972 wurde die Basketballabteilung von Heinrich Lassel mit einer Handvoll Jugendlicher und Minis ins Leben gerufen. Die ersten Trikots waren improvisiert: aus blauem Stoff ausgeschnittene Zahlen wurden von den Müttern auf weiße Unterhemden genäht. Die ersten Punktspiele wurden absolviert; neue Jugendmannschaften wuchsen nach; Eltern fuhren den VW-Bully oder auch oft das eigene Auto zu Auswärtsspielen; aus begeisterten Minis wurden engagierte Trainer und Schiedsrichter; Mädchen- und Damenmannschaften, sowie die „Jedermänner“ kamen hinzu. Als die Jungen zu Männern wurden, gab es eine erste Herrenmannschaft, bestehend aus Eigengewächsen, die in Hameln groß geworden sind, und Spielern, die vom Teamgeist angesteckt in die Hamelner Basketball Familie aufgenommen wurden. Über viele Jahre wird auf hohem Niveau in der 2. Regionalliga gespielt.“

Um das Gewinnen ging es schon, aber nicht nur. Denn die Halle am Einsiedlerbach, innen so orange wie ein Basketball, ist mehr als ein Spielfeld und Basketball für uns mehr als nur ein Teamsport. Spielerisch ließen wir uns von Heinrichs Trainingsehrgeiz anstecken, stehen füreinander ein, übernehmen Verantwortung und halten auch bei Niederlagen zusammen. Wir ahnten damals nicht, dass wir unser ganzes Leben davon profitieren werden.

Heinrich Lassel kann man dafür nicht genug danken. Durch seinen herzlichen und fürsorglichen Umgang sind wir alle miteinander verbunden. Weit über Rebounds, Sternschritte und Korbleger hinaus. Mehrere Generationen sind hier verwurzelt. Immer noch ist diese Halle Ausgangspunkt langjähriger Freundschaften. Aus dem Pflänzchen der Basketballsparte ist ein 50-jähriger, großer Baum geworden, an dem wir alle als Früchte hängen, und der noch lange tragen soll. Das ist für uns der schönste Grund zum Feiern.“

## Pfingsten 2022 - Jubiläumswochenende

Nach Monaten der Vorfreude und Vorbereitung war es am Pfingstfreitag endlich so weit. Das Jubiläumswochenende startete in der Halle Nord mit einem vielfältigen Programm, das sich über drei Tage erstreckte. Nach einem Auftakttraining am Freitag gab es am Samstag ein Ehemaligen-Treffen, ein Generationen-Turnier, ein Allstar-

Game und abschließend eine große Party in der Sumpflume inklusive Livemusik und DJ, ehe man sich am Sonntag nach einem gemeinsamen Brunch in der Halle Nord verabschieden musste.

Über 250 ehemalige und aktive Spieler:innen hielten sich diesen Termin bereits ein Jahr im Voraus frei, um an diesem Wochenende dabei sein zu können. An dieser Stelle würde eine ausführliche Berichterstattung über das Jubiläum den Rahmen sprengen. Auf unserer Website haben wir für alle Interessierten die Unterrubrik mit dem Titel 50 Jahre Blog eingerichtet, in der man alle Berichte und Bilder einsehen kann. Zum Jubiläum haben wir auch unseren YouTube-Kanal gestartet. Das erste Video ist von Chris Kursikowski, der den gesamten Pfingstsamstag mit der Kamera begleitete und einen schönen Film für uns zusammengestellt hat.



VfL-All-Stars mit Bundesligaerfahrung



Ehemalige Spielerinnen und Spieler des VfL Hameln

Unsere VfL-All-Stars: Max Rosenberg, Timo Thomas, Frank Rösemeier, Matthias Lück, Peer Wente und Jakob Faas – spielten nach ihrer Zeit beim VfL alle in der 1. oder 2. Bundesliga

Klickt euch für weitere Informationen gerne rein und informiert euch intensiv über das Jubiläum und alle aktuellen Meldungen aus der Abteilung:

[www.vfl-hamelnde.de/sportarten/basketball](http://www.vfl-hamelnde.de/sportarten/basketball)

## Dominic Rudge beendet seine Karriere

Dominic wird nach vielen Jahren leider nicht mehr für den VfL Hameln auflaufen. Er spielte bereits in seiner Jugendzeit für Hameln, agierte viele Jahre als Schiedsrichter für den VfL und war ein Leistungsträger im Team der 2. Regionalliga. Wir wünschen ihm und seiner Familie alles Gute für die Zukunft und sagen ihm auf diesem Wege Danke für seinen Einsatz auf und abseits des Basketballfeldes. Das waren viele schöne gemeinsame Jahre in unserer Basketballabteilung, lieber Dominic. Danke!



## Unsere Teams für die Saison 2022/2023

Der VfL Hameln hat fünf Mannschaften (U10, U12, U14, 2. Herren, 1. Herren) für den NBV-Spielbetrieb gemeldet und somit zwei (!) Teams mehr als in der abgelaufenen Saison. Diese Tatsache zeigt, dass die Abteilung wieder anwächst und dass der Basketball in Hameln weiterhin ein fester Bestandteil der Sportlandschaft ist. Neben den oben genannten Teams im Spielbetrieb gibt es mit der 3. Herren und dem Mixed-Team zwei weitere Trainingsgruppen, die schon lange ein fester Bestandteil der Abteilung sind und sich großer Beliebtheit erfreuen. Zudem wird in dieser Saison wieder ein Damentraining (Trainer: Ronny Denecke) angeboten, das bereits vor den Sommerferien auf der Vereins-Website beworben wurde und enormen Zulauf hat.

Eine Übersicht der Trainingszeiten, die Emailadressen der Trainer:innen und alle aktuellen Informationen zum Spielbetrieb befinden sich dank Ole Stender (Webmaster) übersichtlich und stets aktuell auf unserer Website und auf Instagram.

## Sportliche Situation

Aufgrund der Sperrung der Halle Einsiedlerbach mussten unsere Teams einen Teil der Vorbereitung auf dem VfL-Freiplatz absolvieren. Das war nicht optimal, aber wir haben bei gutem Wetter das Beste daraus gemacht und konnten zu Saisonbeginn zumindest den Trainingsbetrieb in der Halle Einsiedlerbach wieder aufnehmen. Dank der Stadt Hameln wurden uns für den Spielbetrieb schnell Zeiten in Ersatzhallen zur Verfügung gestellt, so dass die Ausrichtung aller Heimspieltage gesichert ist. Neu in dieser Saison sind die sogenannten „Superspieltage“, an denen wir alle Heimspiele unserer Teams am Samstag bündeln. Dies bringt nicht nur die Teams, sondern auch die aktive Elternschaft und alle Freundinnen und Freunde der Abteilung mehr zusammen.



Saisenvorbereitung der Herren auf dem VfL-Platz

## BACK ON COURT - das Aufholpaket

#MitBasketballAufholen

Unter diesem Motto hatten sich der deutsche Basketball Bund (DBB) und die 16 Landesverbände erstmals im Jahr 2020 versammelt, als es nach dem Lockdown um den Wiedereinstieg in den Basketball-Trainings- und Spielbetrieb ging. Auch über zwei Jahre später profitieren Vereine weiterhin von diesem Projekt und so fand am 10. September in der Sporthalle Klein Berkel ein VfL-Basketball-Aktionstag für Mädchen und Jungen der 3. bis 6. Klasse statt. Das vom DBB zur Verfügung gestellte Aktionspaket umfasste Bälle, T-Shirts, Taschen und selbst für die Verpflegung gab es eine finanzielle Unterstützung.

# BACK ON COURT




## Ausblick und Dankeschön

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass die Basketballabteilung in den nächsten Jahren weiter anwächst. Dazu benötigen wir weitere motivierte Trainer:innen, die viel Begeisterung mitbringen und sich unserem engagierten Trainerteam unter der Leitung von Tobias Jung anschließen möchten. Wir müssen vor allem an die Grundschulen gehen, Aktionstage oder AGs in regelmäßigen Intervallen anbieten und die Kinder aktiv in die Abteilung holen. Die Talente sind weiterhin da draußen. Wir müssen diese aktiv suchen – und dafür benötigen wir weitere personelle Unterstützung.

Ich bedanke mich besonders beim gesamten Abteilungsteam, den Eltern und allen Trainerinnen und Trainern. Mehr Teams führen automatisch zu mehr Arbeit in allen Bereichen, sowohl auf als auch abseits des Basketballfeldes. Diese Mehrarbeit wird von allen zuverlässig erledigt und dies zeigt, wie wichtig uns allen unsere Basketballabteilung ist. Ich wünsche mir sehr, dass es in diese Richtung weiter geht und sich neue Kräfte mit neuen Impulsen unserer Mission anschließen, nämlich den Basketball im VfL Hameln weiter auszubauen, familiär zu halten aber auch stetig zu verbessern.

Sportliche Grüße

*Euer Nicu*

## Herren

Der Start ins Jahr 2022 begann coronabedingt wieder mit einer Ruhepause. Ende Januar konnte aber der Spielbetrieb dann aufgenommen werden. Das hieß aber auch, dass bis dahin ausgefallene Spiele nachzuholen waren und weitere Coronaausfälle kamen hinzu. Mit der Folge, dass Begegnungen nur noch in der Woche terminiert werden konnten und eine lange Saison erst Mitte Juni endete.

### 1. Herren (Oberliga)



Während die Hinrunde der Saison 21/22 zufriedenstellend verlief, gab es in der Rückrunde ein Auf und Ab. Neben Verletzungen wurden leider Spiele nach Coronafällen kurzfristig abgesagt – der Spielrhythmus war dahin. Es kam dann noch hinzu, dass die Heimspielstätte Afferde von der Stadt mehrere Wochen gesperrt war und in dieser Zeit die Spiele in ungewohnter Umgebung stattfanden.



Nach und nach kamen jedoch die Zuschauer in größerer Anzahl zurück, was die Stimmung in der Halle bei den Spielen förderte.

Zum Ende der Saison musste die Mannschaft noch mit einem Auge auf die Abstiegssituation schauen, durch die vielen Spielverlegungen gab es ein verzerrtes Tabellenbild.



Letztendlich erreichte man aber in der Oberliga-Abschlusstabelle Platz 9 und alle waren froh, dass nach mehreren englischen Wochen endlich Saisonschluss war.

### 2. Herren (Landesliga)



Auch hier verlief die Saison alles andere als zufriedenstellend. Zahlreiche Spiele wurden knapp oder unglücklich verloren. Somit fand sich die Mannschaft lange am Tabellenende wieder.



Doch in den letzten Spielen konnte mit einem Kraftakt der drohende Abstieg aus der Landesliga abgewendet werden.



## Neue Saison 22/23:

In der kurzen handballfreien Zeit probierten sich einige Herrenspieler aus der 1. und 2. Mannschaft mit dem Fußball bei der Torwand-WM auf der heimischen VfL-Beachanlage. Das Ergebnis konnte sich sehen lassen - die ersten beiden Plätze gewannen die Handballer.



## 1. Herren (Oberliga)

Für die Oberligaherren wurde vom Management ein neuer Trainer präsentiert – Marc Siegesmund hat die Mannschaft übernommen.

Nach einer guten Vorbereitung startete die Mannschaft erwartungsfroh in die neue Spielzeit.



Allerdings gab es nach starkem Saisonbeginn für die Hamelner dann erstmal Dämpfer. Jedoch steigerte sich das Team wieder und brachte den Spitzenteams die ersten Verlustpunkte bei.



Nach der Hälfte der Hinrunde liegt die Mannschaft mit einem ausgeglichenen Punktekonto im Mittelfeld der Oberliga.



## 2. Herren (Landesliga)

Die 2. Herren konnte gezielt verstärkt werden und bereitete sich motiviert auf die neue Saison vor.





Der Start in die Saison glückte somit besser als in der Vorsaison und die Mannschaft befindet sich im Mittelfeld der Liga.



Das ist mit dem diesjährigen Kader auch das Ziel damit es ein ruhigerer Saisonverlauf wird.

Von mir wieder Dank an die vielen Helfer beider Mannschaften.

Und Allen viel Erfolg bei den kommenden Aufgaben.

*Detlef Henke*

Senioren-Spielwart

## Jugend

Schon wieder ist ein Jahr vorbei und die Zeit für einen Bericht für diese Vereinszeitung ist gekommen.



Was gibt es zu berichten?

Die Jugendmannschaften der JSG Weserbergland sind gut in die Saison gestartet und wir mussten leider feststellen, dass wir nicht mehr so viele Mannschaften haben, wie in den letzten Jahren. Zurzeit spielen 27 Mannschaften für die JSG Weserbergland.

Auch ist das die erste Saison seit Start der JSG, dass wir keine Mannschaft haben, die in der höchsten Spielklasse des Handballverbands Niedersachsens spielt.

Die männliche A-Jugend spielt in der Landesliga, die männliche B-Jugend in der Verbandsliga, die männliche C-Jugend und die weibliche A-Jugend auch in der Landesliga. Alle anderen Mannschaften in der Handballregion Hannover-Weser-Leine.



Als bisherigen Höhepunkt dieses Jahres muss der Erfolg der männlichen B-Jugend beim Beachhandball-Cup am Weissenhäuser Strand genannt werden.



Drei Mannschaften der JSG Weserbergland verbrachten ein Wochenende beim Beachhandball-Cup und lieferten dabei ohne Ende ab!

Die B-Jugend hat das Turnier sogar sensationell nach einem dramatischen Finale im Shoot-Out gewinnen können! Der Jubel war entsprechend riesig und **der Pokal macht schon etwas her!**

Die C-Jugend landet auf Platz 13 und die D-Jugend schafft es mit Platz drei sogar auf das Treppchen.

Doch auch außersportlich war das Turnier ein Riesenerfolg! Die super Stimmung am Strand, der Besuch im Spaßbad sowie das gemeinsame Übernachten in den Appartements trugen eine Menge zur Teambildung bei und haben auch das mäßige Wetter am ersten Turniertag fast vergessen lassen. Ganz groß war auch die lautstarke Unterstützung der vielen mitgereisten Eltern, vielen Dank für alles!!

Alles in allem, nicht nur aufgrund des Turniersieges, ein unvergessliches Wochenende für unsere Jungs!



Den Start in die Saison 2022/23 haben einige Mannschaft schon sehr erfolgreich absolviert und alle bisherigen Spiele gewonnen. Dann wollen wir nur hoffen, dass die Saison auch weiter ohne Unterbrechungen laufen wird.

*Bernd Schneider*  
Jugendwart

## Handballabteilung

Nach sechs Jahren JSG: VfL will wieder: „Back to the Roots“

Hamelner Jugend möchte ab der Spielzeit 2023/24 wieder eigene Wege gehen.

2016 ist der VfL Hameln in der Jugend-Abteilung mit den anderen Handballvereinen aus der Region eine Fusion eingegangen – die JSG Weserbergland. Nach Beschluss durch die Handball-Sparte mit dem Hauptverein des VfL wollen die Hamelner aber ab der kommenden Spielzeit 2023/24 nun wieder eigene Wege gehen. „Die Gründung der JSG war damals die komplett richtige Entscheidung. Aber wie heißt es so schön? Stillstand ist Rückschritt. Die Ziele, die wir uns damals gesteckt haben, sind leider nicht in dem Maße erreicht worden, wie wir es uns vorgestellt haben. Aus diesem Grund wollen wir wieder ‚Back to the Roots‘. Unser Ziel ist es, mit einer eigenständigen Jugend die altbekannte VfL-Identität zurückzubringen, die in den letzten Jahren ein wenig zu kurz gekommen ist. Wir sehen diese Umstrukturierung als Chance und haben Lust darauf, uns der neuen Herausforderung zu stellen“, heißt es von Seiten des Vereins. Zudem soll mit der Neu-Ausrichtung der Handball-Abteilung und einem neuen Vorstand frischer Wind in die Abteilung gebracht werden.

## Handballvorstand

Für uns geht, nach sehr langer Zeit, zum Schluss dieser Saison, unsere Zeit als Jugendwart, Seniorenspielwart, Kassenwart, Schiedsrichterwart und Abteilungsleiter der Handballabteilung des VfL Hameln, zu Ende.

Wir möchten uns bei allen SpielerInnen, TrainerInnen, Eltern und Betreuern bedanken.

Es war eine schöne Zeit und nun:

„it’s time to say goodbye“.

*Bernd Schneider, Detlef Henke  
und Manfred Herzog*

Liebe Leserinnen und Leser!

Großartig! War das ein erfolgreiches Jahr 2022:

- Viele alte Gesichter sind wieder mit Freude regelmäßig beim Badminton Training aktiv.
- Viele neue Gesichter sind beim Training, denen ihre neue Sportart Badminton sichtlich Spaß macht.
- Kinder und Jugendliche, die ihr Spiel verbessern konnten. Erwachsene auch.
- Punktspiele fanden wieder wie geplant statt und sogar mit guten Ergebnissen für die zwei VfL Mannschaften.

Für die meisten Spielerinnen und Spieler unserer Abteilung dürften die regelmäßigen Trainingsabende in der Einsiedlerbach Halle dienstags und donnerstags - je nach Altersklasse zwischen 17 und 22 Uhr - wohl das Wichtigste an ihrem Badmintonsport sein.



Hier lassen sich bestens Geselligkeit und Bewegung bei spannenden Spielen auf unterschiedlichem sportlichem Niveau in ungezwungener Atmosphäre unkompliziert miteinander kombinieren.



Denjenigen, die noch mehr wollen, bietet sich bei uns die Möglichkeit, in Mannschaften am Punktspielbetrieb teilzunehmen.



Die 1. Mannschaft belegte in der Saison 2021/22 in der Bezirksklasse Hannover West einen guten 4. Platz. Ermöglicht wurde das auch dadurch, dass die Mannschaft kurzfristig durch Laura Höger und Bruno Puschmann verstärkt wurde, die beide eigentlich für die 2. Mannschaft vorgesehen waren.

Es spielten Christin Wellhausen 13 Siege:5 Niederlagen, Laura Höger 13:5, Ralf Eisenhauer 7:11 (an Position 1), Yu Cheng 4:7, Ralph Höger 6:7, Bruno Puschmann 13:9, Andreas Kaletta 3:7.



Die 2. Mannschaft spielte in der Kreisliga und platzierte sich am Ende der Saison 2021/22 auf einem ebenfalls guten 3. Platz.

Es spielten: Mara Gronemann 9:7, Lena Gronemann 9:9, Jennifer Kreklow 1:1, Martin Mehrwald 12:6, Marc Temme 6:10, Ralf Kallmeier 4:6, Benny Garnett 3:7, Udo Hagemann 4:0, Edmund Neumann 0:2.



Von Sommer 2021 bis Sommer 2022 leistete Lennard Fächtenhans seinen freiwilligen sozialen Dienst im VfL. Dies war in vielerlei Hinsicht ein glücklicher Umstand: Da Lennard schon von klein auf Badminton spielt, wurde er verstärkt in der Badmintonabteilung eingesetzt und konnte

seine Erfahrung gewinnbringend für die Badminton Abteilung einsetzen. Zudem war auch die Durchführung der Trainingsabende gesichert, da ich als sonst für die Trainingsabende Verantwortlicher in dem Jahr nur sehr eingeschränkt zur Verfügung stand.

Lennard hat seine Aufgaben „stets zur vollsten Zufriedenheit“ aller Beteiligten erledigt.

Hervorzuheben sind sowohl die gut vorbereiteten Schüler- und Jugendtrainings mit bestens für die jeweilige Lerngruppe ausgewählten Übungen, die die Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden sichtbar gesteigert haben, als auch Lennards freundlich zugewandtes und motivierendes Auftreten.

Lennard, vielen Dank für deinen sozialen Einsatz beim VfL und damit für die Allgemeinheit. Alles Gute auf deinem weiteren Weg!

Den folgenden Bericht zur Übernachtungsnacht 2022 hat Pauline verfasst. Dafür vielen Dank!

## Übernachtungsnacht



Auch 2022 haben wir wieder mit den Badmintontrainingsgruppen der Kinder und Jugendlichen eine Nacht in der Sporthalle verbracht. Aufgrund der aktuellen Bauarbeiten in der Sporthalle Einsiedlerbach waren wir dieses Mal in der Halle Nord. Der Sport- und Beachvolleyballplatz nebenan hat zu neuen Aktivitäten eingeladen.

Wie jedes Jahr wurden Nudeln mit - und für manche auch ohne - Tomatensauce gekocht und auch die jährliche Nachtwanderung bis zum Bismarckturm durfte nicht fehlen. Nach dieser anstrengenden Reise hat Jörg allen, die wollten, noch ein Eis ausgegeben und wir haben den Abend mit Gesellschaftsspielen ausklingen lassen.



Am nächsten Morgen wurden alle mit dem Geruch frisch aufgebackener Brötchen und ausreichender Nutzung der Sporthallenlautsprecher geweckt. Das gemeinsame Frühstück hat allen ihre Kräfte zurückgegeben, sodass auch noch wirklich ein paar Runden Badminton gespielt wurden, bevor es ans Aufräumen und Aufbrechen ging. Auch jetzt freuen wir uns schon auf die nächste Nacht in unserer Sporthalle, hoffentlich auch mit ein paar neuen Gesichtern!

*Pauline*



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

Ich denke, unser neues Vorstandsmitglied Hajo Lüttge kann das bestätigen. Der hat Badminton bei uns zumindest mal einen Abend lang ausprobiert und Spaß gehabt. Wir haben uns über seinen Besuch sehr gefreut und uns von Hajos Talent überzeugen können.

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



Vielen Dank Marc Temme für die Führung der Abteilungskasse

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

*Jörg Blumenthal*



Von Sieg zu Sieg eilten in diesem Jahr die Spieler des VfL Hameln und ein Ende ist nicht in Sicht! Die Saison ist noch in vollem Gange, während ich diese Zeilen für unser Jahreshaft verfassen darf. Schon jetzt freue ich mich, über all die schönen Entwicklungen berichten zu dürfen.

Das Jahr begann zögerlich, denn die Rückrunde wurde ausgesetzt und es durften nur die verbliebenen Heimspiele aus der Hinrunde gespielt werden. Daher lag der Fokus auf dem Training und der Vorbereitung auf die kommende Saison im Herbst. Doch bevor die Saison 21/22 offiziell beendet werden konnte, hat sich unsere 1. Jugendmannschaft noch den Sieg in der Kreisliga mit 10:2 Punkten erkämpft. Der Aufstieg war geschafft!



Auch die 1. Damen konnte sich in der Bezirksoberliga im Relegationsspiel mit einem 7:7 den Klassenerhalt sichern. Ende Mai gab es für die Damen dann noch den 3. Platz im Pokalendspiel dazu und der Sommer konnte kommen.



Im Juni konnten wir endlich wieder eine Spartenversammlung in Präsenz abhalten und die wichtigen Themen unserer Sparte besprechen. Danach haben wir nach 2-jähriger Corona-Pause zur Freude aller wieder eine Ausgabe unseres alljährlichen Fußballturniers mit anschließendem Grillen veranstaltet.

Vor den Sommerferien haben außerdem acht jugendliche SpielerInnen das Tischtennis-Sportabzeichen erwerben können. Eine hervorragende Leistung konnte dabei Marleen Siever mit der optimalen Punktzahl von 18 Sternen erreichen.



Ob Unterschnitt, Topspin oder Schmetterball, die Kellen wurden im August bereits für die neue Saison geschärft. Mit vier Herren-, zwei Damen- und drei Jugendmannschaften konnten wir wieder eine gute Aufstellung finden.

Die Kreisrangliste fand dann Anfang September statt und erfreulicherweise gab es gleich mehrere Sieger aus den Reihen des VfL Hameln: sowohl Lea Scharfenberg als auch Kenny Kempke konnten sich als Gruppensieger durchsetzen. Die

Erfolgsserie komplett machten dann Anfang November unsere Jugendlichen: Bei der Kreisrangliste Jugend/Schüler konnte sich Yannik Hölscher in Gruppe 1 mit starker Konkurrenz messen, Joel Kempke und Leon Schlegel konnten sich in Gruppe 3 gleichzeitig den ersten und dritten Platz erkämpfen.



Ebenfalls erfolgreich waren Luis Lambrecht in Gruppe 3.1 mit einem Spielverhältnis von 3:2 und Klaus Peter Deutschmann in Gruppe 2.1 mit einem Verhältnis von 3:2 sowie einem Sieg im Aufstiegsspiel. Henrik Jothann konnte sich in Gruppe 3.2 ungeschlagen den 1. Platz sichern und auch Finn Louis Kallmeyer konnte seine erste Teilnahme erfolgreich abschließen. Yara Hölscher und Claas Deutschmann haben sich in Gruppe 4 ebenfalls wacker geschlagen. Bei der Konkurrenz Mädchen 13 Einzel ließ Lissy Minh Anh Nguyen in Gruppe 2.1 keinen Zweifel an Ihrem 1. Platz aufkommen und setzte sich mit einem Spielverhältnis von 6:0 durch. In Gruppe 1 konnte sich außerdem Fanny Schmidt souverän den 2. Platz sichern.



Mal wieder auf Goldkurs war auch Udo Webel, der in diesem Jahr sowohl den 1. Platz im Einzel als auch im Doppel bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften erkämpfen konnte. Eine großartige Leistung unserer Spieler!



Ein Verein lebt von seinen Mitgliedern und der Gemeinschaft. In diesem Sinne geht ein herzlicher Dank an alle Trainer, Unterstützer und Helfer, die sich in allen Bereichen unserer Sparte engagieren.

Für die kommenden Wochen stehen noch einige Punktspiele an und am zweiten Adventswochenende wird unsere Vereinsmeisterschaft stattfinden. In diesem Jahr gab es bereits einige Highlights und wir freuen uns auf einen passenden Saisonabschluss.

In diesem Sinne, Gut Sport!

*Lea Scharfenberg*






## 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)



Mehr  
erfahren  
auf [aok.de](https://aok.de)

## Mehr Leistungen, mehr Gesundheit.

Wir machen Niedersachsen gesünder.

Mit der AOK Niedersachsen können Sie von Mehrleistungen profitieren, wie zum Beispiel einer professionellen Zahnreinigung oder Osteopathie.

So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten zu 80 %, bis zu 500 Euro im Jahr für alle Mehrleistungen zusammen.

Sprechen Sie mit uns.

AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.

2022 brachte unserem Sport wieder mehr Normalität. Die Minis konnten an Karneval ausgelassen gemeinsam in der Halle toben und alle Gruppen durften endlich wieder ohne Abstand und Desinfektionsmittel trainieren.



Ende Mai leitete ich, unter Mithilfe meiner C-Trainer Lara und Thilo, auch mal wieder einen Lehrgang für angehende Übungsleiter (G-Schein) in der Halle Süd. Aus unserer Trampolingrouppe absolvierten Antonia, Anthea und Glenn erfolgreich ihren G-Schein.

Es kamen sogar Teilnehmende aus Göttingen nach Hameln. Der Bedarf an Lehrgängen war also riesengroß.



Zur Lizenzverlängerung nahmen Lara und ich Anfang März mit Anthea und Antonia als Turnerinnen am „Trainer und Aktive“ Lehrgang in Melle teil. Es fühlte sich an wie ein Neuanfang und alle Teilnehmenden genossen das gemeinsame Training und gesellige Beisammensein über drei Tage.



Einen Monat später folgte unser erster Präsenzwettkampf seit zweieinhalb Jahren. Die Bezirks-Einzel Meisterschaften, an denen unter den gemeldeten rund 80 Aktiven fünf unserer Mädels: Anthea, Antonia, Madita, Marie und Greta, teilnahmen. Sie schafften sogar alle mit durchgeturnten Übungen den Sprung ins Finale. Fürs Treppchen reichte es diesmal zwar noch nicht, aber ein großartiges Erlebnis war es für alle.



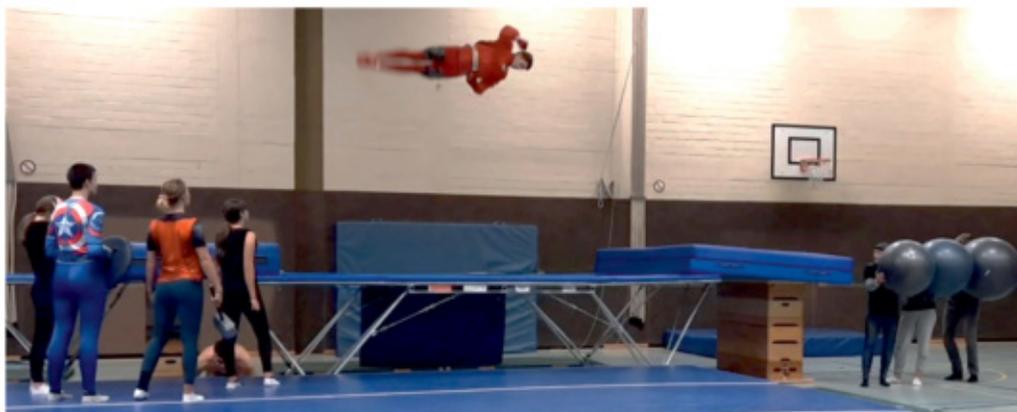
In den warmen Sommermonaten fand das Aufwärmtraining wie in den vergangenen zwei Jahren überwiegend draußen statt. Wenn es nicht zu heiß war, schoben wir auch mal ein Großtrampolin vor die Halle.



Nach den Sommerferien hatten sich einige Kinder neue Sportarten gesucht und unser neuer FsJler, Paul, unterstützt uns nun super beim Training, sodass ich meine Warteliste allmählich abbauen konnte. Inzwischen sind alle allgemeinen Gruppen wieder voll besetzt. An dieser Stelle auch noch vielen Dank an Leon Haag, der uns seit gut einem Jahr bei den Parkourbasics in einer Gruppe mit zur Seite steht.



Die Leistungsgruppe trainiert fleißig und ist gespannt, was das kommende Jahr bringt. Unsere Trampolin-Avengers-Show kann man inzwischen als Zusammenschnitt verschiedener Kostümproben auf YouTube sehen. Die Videolinks dazu findet ihr auf der VfL Homepage unter Sportarten/Trampolin. Ob ein Teil davon auch irgendwann live aufgeführt wird, ist aber noch nicht sicher.



Ich wünsche allen ein abwechslungsreiches neues Sportlerjahr.

*Eure Wiebke*



**maeker**  
 HAUSVERWALTUNG  
 & IMMOBILIEN SEIT 1963

DEISTERALLEE 1 | 31785 HAMELN

fon 051 51 / 602 33 - 0

fax 051 51 / 95 83 23

mail [info@maeker-immobilien.de](mailto:info@maeker-immobilien.de)

web [www.maeker-immobilien.de](http://www.maeker-immobilien.de)



Um uns auf einen erfolgreichen Sommer vorzubereiten, trainierten wir in den ersten kalten Monaten des Jahres in unserer Sporthalle. Die Optimierung der klassischen Parkour-Bewegungen, wie Kongs, Vaults, Climb Ups, Abrollen und Salti, standen dabei an erster Stelle und wurden regelmäßig verfeinert. Um nun den „Flow“ in einem Hindernisparkour zu erreichen, müssen diese Bewegungen flüssig aufeinander folgen, bei welchen das sogenannte „Set-up“ immer variieren kann. Sei es Distanz, Aufbau, Präzision, Freestyle oder Sicherheit in der Bewegungskombination.



Teilweise integrierten wir auch diverse Tricking-Einlagen in unsere Combos. Dazu gehören zum Beispiel Kicks, Schrauben und „Power-Tricks“. All dies trainierten wir abgesichert durch Matten, als Vorbereitung auf das Outdoor-Training.



Ende Juni erhielt Hameln Besuch von der „Toyota Aygo X Parcours Tour“, welche an die TV-Serie „Ninja Warrior“ angelehnt ist. Über drei Tage hinweg nahmen die Urban Spirits als gleichnamiges Team an diesem Event teil und bewiesen ihr Können vor örtlichem Publikum in der Hamelner Innenstadt. Letztendlich schaffte es das sechsköpfige Team unserer Parkourgruppe tatsächlich den 1. Platz dieses Wettkampfes für sich zu gewinnen.



Im Sommer verbrachten wir viel Zeit mit dem Outdoor-Training und damit, unsere zuvor in der Sporthalle erlangten Fähigkeiten im städtischen Umfeld auf die Probe zu stellen. Oft übten wir Sprünge von Mauer zu Mauer über unterschiedliche Tiefen. Wichtig hierbei ist das volle Vertrauen ins eigene Körpergefühl und letztendlich die Überwindung. Wir suchten immer neue Orte in Hameln und teilweise auch außerhalb, um weitgehend neue Herausforderungen zu finden. Denn bei Parkour sehen wir nicht nur Hindernisse, sondern mehr noch die unendlichen Möglichkeiten.



Da Parkour teilweise sehr risikoreich sein kann und Alter, sowie Größe und Leistung bei den Trainierenden oft sehr unterschiedlich sind, startete der VfL-Hamelnd nach den Herbstferien mit einer neuen Parkour-Gruppe ab 8 Jahren. Geleitet von Gerhard Schramm, können Kinder jeden Mittwoch in der Halle Süd von 16.00 – 17.30 Uhr einen Einblick in die vielseitige Sportart Parkour erhalten.

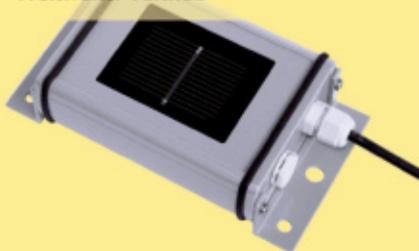
*Leon Haag*



### 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)



**Ninja League**  
FEEL THE NINJA SPIRIT



[www.hsw-hameln.de](http://www.hsw-hameln.de)

**HSW**

Hochschule  
Weserbergland



# STUDIERN IN HAMELN

**Warum aus dem Staub machen?  
Das Gute liegt manchmal ganz nah!**

**Dein Ansprechpartner:**

Lorenz Fuchs

Tel.: +49 5151 9559-44

[fuchs@hsw-hameln.de](mailto:fuchs@hsw-hameln.de)



Seit über einem Jahr steht Hamelns einzige Calisthenics Anlage jetzt schon und es ist schön zu sehen, dass auch außerhalb unserer Trainingseinheiten Menschen aller Altersgruppen die Anlage nutzen, um sich in Form zu bringen.

Das Training eignet sich perfekt um eine stabile Rumpfmuskulatur, starke Arme, Schultern und Rückenmuskulatur zu entwickeln. Was beim Calisthenics im Gegensatz zum klassischen Krafttraining im Fitnessstudio dazukommt, sind die eindrucksvollen Übungen und Bewegungen, die man sich mit regelmäßigem Training hart erarbeitet (z.B. einarmige Liegestütz, Handstände, Muscle Ups, Human Flags, etc.).

Bei uns kann jeder nach eigenen Vorstellungen trainieren und sich auf bestimmte Übungen spezialisieren, gerne aber auch nach Tipps oder geleitetem Training fragen. Manchmal denken wir uns auch Challenges aus, bei denen dann alle in einer Session beispielsweise 100 Klimmzüge oder 200 Liegestütz machen müssen.



Im Sommer fand in Hameln eine Hindernisparcours-Veranstaltung statt, bei der hauptsächlich Arm- und Griffkraft beansprucht wurden. Unsere Parkour-Sparte holte sich hier den ersten Platz. Das regelmäßige Calisthenics Training hat sicherlich zum Erfolg beigetragen. Als Vorbereitung haben wir unter anderem ein Handtuch über die Reckstange gehängt, uns daran geklammert und Klimmzüge gemacht oder versucht, uns einarmig zu halten.



Vor allem dieses Jahr war es großartig zu beobachten, was für Fortschritte wir gemacht haben. Durch das regelmäßige Training haben wir uns körperlich weiterentwickelt und die Übungen sind anspruchsvoller geworden.



Wer das interessant findet, sollte unbedingt mal vorbeischaun und mittrainieren.

*Silas Schramm*



## 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/ Fango/  
 Eisbehandlung

## werden Sie aktiv

Krankengymnastik am Gerät  
 Faszientraining  
 Sportlerbetreuung  
 Vorbereitungsunterstützung  
 Präventionskurse nach \$20  
 BALLance Kurs nach Dr. Tanja Köhn  
 Flexi-Bar Kurs  
 Faszien Fitness Kurs

Funktionelles Zirkeltraining  
 Outdoor  
 Piloxing  
 Piloxing Knockout  
 Rückenschule nach Dr. Brügger  
 Strong by Zumba®  
 Zumba® Fitness  
 Zumba® Gold

\*alle Kurse auch individuell für Eure Winter- /Sommerpause buchbar!

**sprechen Sie uns einfach an**

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

Liebe Freunde des Kampfsports,

das Jahr 2022 war ein erfolgreiches Trainingsjahr für die Ju-Jutsu Abteilung. Bernd Krohne und Thorsten Koss haben ihre Gürtelprüfung zum Grüngürt in Bodenwerder mit Erfolg abgelegt. Hierbei waren sehr gute Ergebnisse zu verzeichnen. Die umfangreiche Vorbereitung hat sich absolut gelohnt. An dieser Stelle ein Dank an die Prüfungskommission für die Ausrichtung. Inzwischen laufen schon die ersten Vorbereitungen zum Blaugurt. Im Jahr 2023 werden wir sicher hierzu berichten können.

Das Training läuft inzwischen wieder in normalen Bahnen ohne nennenswerte Beeinflussung durch Corona. Auch Lehrgänge wurden wieder besucht, wie z. B. realistische SV und Waffenabwehr in Hannover. Neuzugänge haben erfreulicherweise wieder den Spaß am Kampfsport entdeckt und haben sich schnell in das JJ Team eingelebt.

An dieser Stelle möchte ich Marc Ende für seine beständige Unterstützung und seinen Ideenreichtum im Trainingsbetrieb danken. So bleibt es immer spannend.



Interessierte und 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 verfestigen.

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

*Matthias Fäcker*

## Kontakt

Matthias Fäcker (Trainer) (2. Dan JJ)  
 Tel.: +49 (0) 51 51 / 95 88 91  
 Mobil: +49 (0) 170 / 43 30 18 3  
 E-Mail: ju-jutsu@vfl-hameln.de

## Marc Ende (2. Dan JJ)

Mobil: 01734326611  
 E-Mail: mamilius@gmx.de

## Trainingszeiten

Halle Klein Berkel, Schulstrasse  
 Mo.: 20:00 - 22:00 Uhr  
 Halle Basbergschule, Adalbert Stifter Weg  
 Do.: 20:30 - 22:00 Uhr



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



Liebe Leser und Leserinnen,

ich möchte mich als allererstes bei Juri Sokolski und Christoph Schaefer ganz herzlich bedanken. Ohne das Engagement von Christoph und Juri hätten wir dieses Jahr den Trainingsbetrieb nicht leisten können.

Ihr habt das Lob und die Anerkennung der kleinen und großen Judoka mehr als verdient.

Die Meisterschaften und Turniere fanden auch im zweiten Corona-Jahr unter Auflagen statt. In einigen Fällen wurden Turniere abgesagt, so dass der Sportbetrieb hier nur bedingt stattgefunden hat. In der U18 konnte sich Bektur Botpaev in der Gewichtsklasse bis 60 kg auf der Norddeutschen Meisterschaft den 3. Platz erkämpfen und hat sich die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft gesichert. Die Deutsche Meisterschaft fand in Leipzig statt. Dort musste Bektur sich dem starken Teilnehmerfeld am Ende geschlagen geben. Ich gratuliere zu dieser großartigen Leistung und wünsche weiterhin viel Erfolg.

Beim internationalen Adler-Cup in Frankfurt und dem Tiger-Cup in Visbek standen Bektur und sein

Bruder Sanat ebenfalls auf der Judomatte und haben den Verein würdig vertreten.

Es gab aber nicht nur die großen internationalen Cups. Beim Poolturnier in Burgdorf konnten sich Catharina Braemer, Samuel Schaefer sowie Simon Schaefer mit Wettkämpfern aus Vereinen in der Judoregion Hannover messen. Am Ende konnten alle drei mit Stolz ihre Urkunden entgegennehmen.

In diesem Jahr wurde eine neue Prüfungsordnung für die Graduierungen (Gürtelprüfungen) eingeführt. Diese Änderung bringt die eine oder andere Umstellung für den Judoka mit sich. Aktuell gibt es noch eine Übergangsphase. Doch schon bald wird diese Phase enden. Wir im Trainerteam versuchen uns hier bestmöglich aufzustellen, damit wir diesen Übergang gut hinbekommen.

Denn der Traum von vielen Judoka ist ja, irgendwann mal den schwarzen Gürtel um den Bauch binden zu dürfen 😊

Neben dem Wettkampf und den Gürtelprüfungen gibt es allerdings auch die

Möglichkeit das Judo-Sportabzeichen abzulegen. Für die jüngeren Judoka findet die Judo-Safari statt.

Seit den Herbstferien ist wieder eine kleine Gruppe von 5-7jährigen Kids aktiv. Hierüber freuen wir uns und hoffen, dass das Interesse am Judo im kommenden dritten Jahr nach Corona wieder aufwärts geht.

Wenn Ihr Zeit und Lust habt, kommt gerne zum Training in die Sporthalle der Basbergschule.

Für Fragen könnt Ihr uns über die E-Mail [judo@vfl-hamel.de](mailto:judo@vfl-hamel.de) kontaktieren.

Ich wünsche allen einen super Start in das Jahr 2023 sowie viel Erfolg.

Liebe Grüße

*Daniela Urbaniak*



Du brauchst ein  
**cooles Video** 🚀!

Für

- deine Webseite
- dein Unternehmen
- deine sozialen Medien

📞 0 1578 773 0907 📞



oder hier scannen  
**TappyLabs.de**



## Hobby Dienstag



Die Sporthalle Klütschule besitzt ein Spielfeld für Volleyball.



Hier ist die Teilnahme am Spielbetrieb begrenzt. Also, wer Interesse und Spaß am Volleyballspielen hat, kann sich telefonisch melden.



## Hobby Mittwoch



Die Sporthalle Einsiedlerbach konnte Anfang des Jahres für den Spielbetrieb nicht genutzt werden. Die Renovierungsarbeiten der Umkleidekabinen und des Sanitärbereiches sind auch jetzt noch nicht abgeschlossen. Auch gab es Probleme mit der Beleuchtung und den Trennwänden. Vor den Sommerferien konnte der Spielbetrieb wieder aufgenommen werden. Die Einschränkungen des Sanitärbereiches wurden durch Errichtung von mehreren Containern außerhalb der Sporthalle behoben. Somit stehen wieder Umkleidekabinen, Duschen und sanitäre Anlagen zur Verfügung. Nach den Herbstferien werden die Volleyballer das Training in der Sporthalle Einsiedlerbach wieder beginnen und hoffen auf gute Teilnahme. Also, wer Interesse und Spaß am Volleyball hat, bitte melden unter der angegebenen Telefonnummer oder E-Mail-Adresse.

*Volker Heinemeyer*

### Kontakt

Tel.: +49 (0) 5151 / 25 88 7  
E-Mail: [volleyball@vfl-hameln.de](mailto:volleyball@vfl-hameln.de)

### Trainingszeiten

Di.: 18.00 – 20.00 Uhr Klütschule  
Do.: 20.00 – 22.00 Uhr Einsiedlerbach  
Beachzeiten im Sommer bitte erfragen!



## Beach Volleyball



Ende April haben wir wieder den Sandplatz gesäubert und geharkt.

Beide Spielfelder wurden 1991 wieder aufgebaut und Sand vom Rand und der Mitte auf den zwei Feldern verteilt. Dieser Sommer 2022 war perfekt für unsere Beachsaison. Sonne satt bis spät in den Abend.



Beide Felder waren am Dienstag, Mittwoch und Sonntag gut besucht. Auch in den Sommerferien nutzten wir die Plätze voll aus. Gespielt wurde nach den Beachvolleyball-Regeln mit 2 er, 3 er und auch 4 er Mannschaften. Die Teilnahme war großartig, was natürlich auch an diesem großartigen Sommer lag. Außerhalb unserer Trainingszeiten hatten sich auch Gäste angemeldet, so dass immer Bewegung auf dem Beachfeldern war. Dieses Jahr konnten wir auch wieder gemütlich beim Grillen zusammensitzen. Ende September wurden die Anlagen abgebaut und eingelagert. Hoffentlich bekommen wir im nächsten Jahr wieder einen so großartigen Sommer.



Die Volleyballer wünschen allen VfL-Sportlern ein gesundes Jahr 2023.

Die Kickboxabteilung blickt zurück auf ein ereignisreiches Jahr 2022. Im Januar konnten wir nach langer Planung endlich eine Kindergruppe ins Leben rufen. Seitdem können jetzt auch Kinder im Alter von 8 – 13 Jahren bei uns Kickboxen erlernen. Die Freude der Kinder beim Training und die langsam aber stetig wachsende Teilnehmerzahl zeigt uns, dass dies auf jeden Fall ein richtiger Schritt war. An der erfolgreichen Entwicklung sind auch die beiden Co-Trainerinnen Vanessa Henkel und Monika Schitz beteiligt.

### Trainingszeiten (8 - 13 Jahre)

Mo.:	18:15 – 19:15 Uhr	Klühthalle
Sa.:	10:00 – 12:00 Uhr	Halle Süd
(nur nach Absprache)		

Bei den Erwachsenen zeigt sich eine ähnlich erfreuliche Entwicklung der Teilnehmerzahlen. Aufgrund der Gruppengröße und ihrer Heterogenität lässt sich das Training, wenn alle gefördert und gefordert werden sollen, mittlerweile nur noch als Trainerteam durchführen. Um mir hier unterstützend zur Seite stehen zu können, absolviert André Hahn momentan eine Ausbildung zum Kickboxtrainer.

In den Osterferien unterstützte die Kickboxabteilung die vom VfL organisierte Aktion „Sport für Geflüchtete“. Wo wir es einer bunt gemischten Gruppe Ukrainer\*innen ermöglichten mit viel Spaß erste praktische Erfahrungen im Kickboxen zu sammeln.

Im Mai stand zunächst eine Gürtelprüfung (12.05.) und nach langer Turnierpause auch endlich wieder ein Turnier auf dem Plan. Bei der Gürtelprüfung konnten 4 Sportler\*innen mit ihrem Können überzeugen und so die nächste Graduierung erlangen. Alvin Dube und Catherina Henkel erlangten den zweiten Schülergrad (oranger Gürtel). Monika Schitz und André Hahn erlangten den ersten Schülergrad (gelber Gürtel). Demonstrieren mussten die vier neben den typischen Kickbox-techniken in verschiedenen Bewegungssituationen auch Elemente der Selbstverteidigung. In allen Bereichen stach Alvin durch eine besonders saubere Technikausführung hervor.

Beim Nachwuchsturnier des Hessischen Kickboxverbandes konnten Alvin Dube und Vanessa Henkel jeweils eine Podestplatzierung erkämpfen.

### Siegerehrung beim Nachwuchsturnier:



Alvin Dube (links) Platz 2



Vanessa Henkel (rechts) Platz 3

Alvin kämpfte in der Klasse -69 kg der unter 19-Jährigen sehr souverän und zog, einiger Fehlentscheidungen der Kampfrichter zum Trotz, ins Finale ein. Dort zeigte Alvin weiterhin gute Leistungen, konnte die zweite Runde verletzungsbedingt aber leider nicht beenden und erlangte so den zweiten Platz. Vanessa kämpfte das erste Mal im Leichtkontaktkickboxen. Sie konnte viele Erfahrungen sammeln und belegte in ihrer Gewichtsklasse den dritten Platz.

### Trainingszeiten (ab 14 Jahren)

Mo.:	19:30 – 21:00 Uhr	Klühthalle
Do.:	19:40 – 21:10 Uhr	Klühthalle
Sa.:	10:00 – 12:00 Uhr	Halle Süd
	(nur nach Absprache)	

Die Sommerpause nutzten wir für sportliche Aktionen der anderen Art und ich als Trainer für meine persönliche Weiterbildung zum Leistungssporttrainer-C.

### VfL-Kickboxabteilung beim Ninja-Sport-Event

Wir stellten ein Team beim diesjährigen Ninja-Sport-Event auf dem Pferdemarkt. Dort erreichte unser Team so überraschend den dritten Platz,

dass den Preis keiner entgegennehmen konnte, weil zur Siegerehrung keiner anwesend war.



Ein Teil unseres Teams paddelte zudem Anfang der Ferien von Bodenwerder nach Hameln. Dabei stellten sich einige von uns einem Kampf der anderen Art. Hier galt es nicht nur an seine eigenen (Ausdauer-) Grenzen zu gehen, sondern auch das Boot mit vereinten Kräften auf dem richtigen Kurs zu halten. Als Belohnung warteten dann kühle Getränke und Gegrilltes auf uns.

Das schöne Wetter in den Ferien nutzten wir zudem für gelegentliche Trainingseinheiten auf dem VfL-Platz zur Verbesserung unserer Ausdauer.

*Daaje Hans*



# 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)

Unsere Luta Livre/ Brazilian Jiu-Jitsu Truppe trainiert und wächst jetzt seit knapp eineinhalb Jahren zusammen.



In diesem Jahr konnten wir sogar an unserem ersten Wettkampf teilnehmen und kamen mit zwei Silbermedaillen und einer Goldmedaille wieder nach Hause.



Außerdem haben wir zwei neue Trainingszeiten, sodass wir jetzt dreimal die Woche gemeinsam trainieren können. Besonders freuen wir uns über die Anschaffung neuer Judomatten für die alte Schillerhalle, welche durch den Zuschuss der Hamelner Sparkassenstiftung ermöglicht wurde.



Beim Luta Livre handelt es sich um eine ringerische Kampfsportart mit dem Ziel den „Gegner“ zu „submitten“ – also zur Aufgabe zu zwingen. Dies geschieht durch verschiedene Hebel- und Würgetechniken.

Schwerpunkt unseres Trainings sind Techniken, um eine andere Person auf den Boden zu befördern (Würfe und Takedowns), diese dort zu kontrollieren und aus verschiedenen Positionen mit Aufgabegriffen und Würgetechniken anzugreifen.



Es handelt sich zwar um eine Sportart – natürlich lernst du aber gleichzeitig, dich zu verteidigen. Wenn du gern bei uns mitmachen möchtest, solltest du mindestens 16 Jahre alt sein und Lust auf sportliche Herausforderungen haben.

*Joel Werra*

## Kontakt

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

## Trainingszeiten

Mo.:	18.00 – 20.00 Uhr	Basbergschule
Mi.:	20.00 – 22.00 Uhr	Schiller alt
Sa.:	10.00 – 12.00 Uhr	Halle Süd



## Life Kinetik®

WERDE IM ALLTAG LEISTUNGSFÄHIGER MIT DEM WELTWEIT  
EINZIGEN GEHIRNTRAINING SEINER ART!

Seit 2021 bieten wir, Wiebke und Sven Hölscher, Life Kinetik im Gymnastikraum des VfL an.

### Was ist Life Kinetik???

Hier ein Selbstversuch für alle zum Ausprobieren:

„Setzt euch einmal hin und schreibt mit der rechten Hand das Alphabet auf einen Zettel, malt gleichzeitig dabei mit eurem li. Fuß Kreise in die Luft und zählt dabei laut und fortlaufend die Zahlen 1-30!“ Na, alles geschafft, oder habt ihr vergessen mit dem Fuß weiter die Kreise zu malen! ;-)

**Life Kinetik** ist eine Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung koppelt.

Hierzu verwenden wir Hilfsmittel wie bunte Tücher, Gymnastikbälle oder Sandsäckchen, unsere Edus. Wir üben im Stehen, im Sitzen sowie auch auf der Matte. Ziel ist es, durch die unterschiedlichen Aufgaben viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag flexibler und leistungsfähiger zu sein.

In über 30 wissenschaftlichen Untersuchungen wurde Life Kinetik als weltweit einzige Trainingsform mit folgenden Effekten ausgezeichnet:

- Verbesserte Wahrnehmung
- Bessere Aufmerksamkeit und Konzentration
- Verbessertes Gleichgewicht (Sturzprophylaxe)
- Höhere Burnout- und Stressresistenz
- Verbesserte Schlafqualität
- Demenz- und Alzheimer-Prophylaxe, die Krankheitssymptome können durch das Training bis zu 10 Jahre hinausgezögert werden
- Und noch viele mehr...

Vielen Dank an den Vorstand des VfL Hameln, der unser Training getestet, für gut befunden hat und wir daher unsere Kurse hier im Gymnastikraum des VfL Heimes anbieten dürfen. Die Trainingszeiten sind derzeit immer freitags um 16.15 Uhr und um 18 Uhr, sowie montags um 19.30 Uhr.

Es kann jeder mitmachen, von Jung bis Alt. Es gibt keine Einschränkungen, unsere Gruppen sind bunt gemischt und wir haben bei den Übungen immer eine Menge Spaß!

Haben wir Euer Interesse geweckt?! Dann schaut doch mal auf unsere Homepage [www.happy-brain-hamel.de](http://www.happy-brain-hamel.de) oder ruft uns einfach an unter **+49 (0) 0179 / 61 67 77 8**.

Wir freuen uns auf Euch!!! Happy Brain.

*Wiebke und Sven Hölscher*

Verein für Leibesübungen von 1849 Hameln e.V.

Hameln, den 31.12.2022

## Einladung

zur

### Jahreshauptversammlung

am **Donnerstag, 23. März 2023, um 19.00 Uhr**  
im VfL-Heim, Gymnastikraum im Obergeschoss

## Tagesordnung

- 1) Begrüßung und Gedenken der Verstorbenen
- 2) Grußworte
- 3) Ehrung langjähriger und verdienter Mitglieder
- 4) Ehrung Sportler/innen
- 5) Feststellung der Stimmberechtigten
- 6) Feststellung der Tagesordnung
- 7) Jahresberichte 2022
  - a) Bericht des geschäftsführenden Vorstandes
  - b) Bericht Oberturnwartin
  - c) Bericht Hauptsportwart
- 8) Bericht der Kassenprüfung
- 9) Entlastung des Vorstands
- 10) Wahlen und Bestätigungen
  - a) Wahl 1. Mitglied geschäftsf. Vorstand (aktuell vakant)
  - b) Wahl 3. Mitglied geschäftsf. Vorstand (aktuell Hans-Joachim Lüttge)
  - c) Wahl Oberturnwart/in
  - d) Wahl Jugendwart/in (aktuell vakant)
  - e) Bestätigung des Gesamtvorstands (Abteilungsleiter/innen)
  - f) Wahl des Ehrenrates
  - g) Wahl von 2 Kassenprüfern und 1 Ersatzperson
- 11) Anträge
- 12) Haushaltsplan für das Jahr 2023 (Vorstellung und Verabschiedung)
- 13) Verschiedenes

Anträge zur Tagesordnung sind schriftlich bis zum 13. März 2022 an den Vorstand,  
Fahle 4-6, 31787 Hameln, zu richten.

Mit freundlichen Grüßen,

*Hans Joachim Lüttge, Uwe C. Petersen, Gerhard Schramm*

Vorstandsteam (geschäftsführender Vorstand)







## Den Verstorbenen zum Gedenken

Es verstarben:

**Dieter Pütger**

**Eva - Maria Kostros**

**Hannelore Koch**

**Ruth Schwenker**

**Wilhelm Schwenker**

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

## AUGUSTE HEINE

Bestattungswesen GmbH

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

Bestattungsvorsorge • Betreuung • Beratung



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



# WirmachenDruck.de

## Sie sparen, wir drucken!

AOK Niedersachsen .....	64
Auguste Heine Bestattungswesen GmbH .....	89
Elektro-Bergmann GmbH .....	32
Elektro-Kirsten GmbH.....	39
fasold.objekteinrichtungen e.K.....	34
Franke Auto Technik GmbH.....	76
Happy Brain.....	84
Hochschule Weserbergland .....	72
Ingenierbüro Mecke & Tegtmeier GmbH .....	70
Julius Töneböen Stiftung .....	40
Dachdeckerei Kastner GmbH.....	8
Kfz- & Zweiradservice Genrich.....	16
Maeker GmbH - Hausverwaltung und Immobilien seit 1963 .....	68
Martin Coiffeur .....	82
Nordstadt Kosmetik.....	4
Parpatt Optik GmbH .....	18
Physioteam am Feuergraben.....	74
Radio Schulz GmbH .....	21
SASH - South American Steak House .....	1
Sparkasse Hameln-Weserbergland .....	91
Stauden Junge.....	63
Steuerberater Emmel .....	36
TappyLabs GbR .....	78
WIRmachenDRUCK GmbH.....	89

# Ferien Niedersachsen 2023

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1 So <b>Heiligabend</b>	1 Mi	1 Mi	1 Sa	1 Mo <b>Tag der Arbeit</b>	1 Do	1 Sa	1 Di	1 Fr	1 So	1 Mi	1 Fr
2 Mo	2 Do	2 Do	2 So	2 Di	2 Fr	2 So	2 Mi	2 Sa	2 Mo	2 Do	2 Sa
3 Di	3 Fr	3 Fr	3 Mo	3 Mi	3 Sa	3 Mo	3 Do	3 So	3 Di <b>Tag d. Erntedankfest</b>	3 Fr	3 So <b>1. Advent</b>
4 Mi	4 Sa	4 Sa	4 Di	4 Do	4 So	4 Di	4 Fr	4 Mo	4 Mi	4 Sa	4 Mo
5 Do	5 So	5 So	5 Mi	5 Fr	5 Mo	5 Mi	5 Sa	5 Di	5 Do	5 So	5 Di
6 Fr	6 Mo	6 Mo	6 Do	6 Sa	6 Di	6 Do	6 So	6 Mi	6 Fr	6 Mo	6 Mi
7 Sa	7 Di	7 Di	7 Fr <b>Erntedankfest</b>	7 So	7 Mi	7 Fr	7 Mo	7 Do	7 Sa	7 Di	7 Do
8 So	8 Mi	8 Mi	8 Sa	8 Mo	8 Do	8 Sa	8 Di	8 Fr	8 So	8 Mi	8 Fr
9 Mo	9 Do	9 Do	9 So	9 Di	9 Fr	9 So	9 Mi	9 Sa	9 Mo	9 Do	9 So
10 Di	10 Fr	10 Fr	10 Mo	10 Mi	10 Sa	10 Mo	10 Do	10 So	10 Di	10 Fr	10 So
11 Mi	11 Sa	11 Sa	11 Di	11 Do	11 So	11 Di	11 Fr	11 Mo	11 Mi	11 Sa	11 Mo
12 Do	12 So	12 So	12 Mi	12 Fr	12 Mo	12 Mi	12 Sa	12 Di	12 Do	12 So	12 Di
13 Fr	13 Mo	13 Mo	13 Do	13 Sa	13 Di	13 Do	13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo	13 Mi
14 Sa	14 Di	14 Di	14 Fr	14 So	14 Mi	14 Fr	14 Mo	14 Do	14 Sa	14 Di	14 Do
15 So	15 Mi	15 Mi	15 Sa	15 Mo	15 Do	15 Sa	15 Di	15 Fr	15 So	15 Mi	15 Fr
16 Mo	16 Do	16 Do	16 So	16 Di	16 Fr	16 So	16 Mi	16 Sa	16 Mo	16 Do	16 Sa
17 Di	17 Fr	17 Fr	17 Mo	17 Mi	17 Sa	17 Mo	17 Do	17 So	17 Di	17 Fr	17 So
18 Mi	18 Sa	18 Sa	18 Di	18 Do	18 So	18 Di	18 Fr	18 Mo	18 Mi	18 Sa	18 Mo
19 Do	19 So	19 So	19 Mi	19 Fr	19 Mo	19 Mi	19 Sa	19 Di	19 Do	19 So	19 Di
20 Fr	20 Mo	20 Mo	20 Do	20 Sa	20 Di	20 Do	20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Mi
21 Sa	21 Di	21 Di	21 Fr	21 So	21 Mi	21 Mo	21 Do	21 Sa	21 So	21 Di	21 Do
22 So	22 Mi	22 Mi	22 Sa	22 Mo	22 Do	22 Sa	22 Di	22 So	22 Mo	22 Do	22 Fr
23 Mo	23 Do	23 Do	23 So	23 Di	23 Fr	23 So	23 Mi	23 Sa	23 Mo	23 Do	23 Sa
24 Di	24 Fr	24 Fr	24 Mo	24 Mi	24 Do	24 Mo	24 Do	24 So	24 Di	24 Fr	24 So
25 Mi	25 Sa	25 Sa	25 Di	25 Do	25 So	25 Di	25 Fr	25 Mo	25 Do	25 Sa	25 Sa
26 Do	26 So	26 So	26 Mi	26 Fr	26 Mo	26 Mi	26 Sa	26 Di	26 Do	26 So	26 Do
27 Fr	27 Mo	27 Mo	27 Do	27 Sa	27 Di	27 Do	27 So	27 Mi	27 Fr	27 Mo	27 Mi
28 Sa	28 Di	28 Di	28 Fr	28 So	28 Mi	28 Do	28 Mo	28 Do	28 Sa	28 Di	28 Do
29 So	29 Mi	29 Mi	29 Sa	29 Mo	29 Do	29 Sa	29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi	29 Fr
30 Mo	30 Do	30 Do	30 So	30 Di	30 Fr	30 So	30 Mi	30 Sa	30 Mo	30 Do	30 So
31 Di	31 Fr	31 Fr	31 Mo	31 Mi	31 Do	31 Mo	31 Do	31 Sa	31 Di <b>Reformationstag</b>	31 So	31 So

# Mach mit! Heimatförderung.



**Dein Projekt  
braucht  
Fördermittel.  
Du willst anderen  
helfen.**

Jetzt mit wenigen Klicks auf  
[www.heimatfoerderung.de](http://www.heimatfoerderung.de)  
regionale Projekte einstellen  
oder unterstützen.

Die neue Förderplattform für  
gemeinnützige Vereine und  
Organisationen.

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



Sparkasse  
Hameln-Weserbergland