



Vereinsnachrichten 2023/24

EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT □ Stütze des Vereins



SASH

im
VfL-Heim

EST.
1995

South American Steak House

Steaks ★ Cocktails ★ Rippchen ★ Salate ★ Dips ..



Seit 1995
die TOP-Adresse:



Hamelns urgemütliches
Restaurant, jetzt im VfL-Heim

COCKTAILS in großer Auswahl und nach Wunsch
DUCKSTEIN, KROMBACHER und KELLERBIER vom Faß
KÜCHE für den kleinen und großen Hunger
TV aktuelle Übertragungen für alle Sportinteressierten
CLUBRAUM für bis zu 30 Personen.
SÜDAMERIKANISCHES BUFFET auf Vorbestellung
HAUSGEMACHTE Suppen, Steaksaucen und Dressings
ARGENTINISCHE RINDERSTEAKS vom Lavagrill
RÄUMLICHKEITEN für bis zu 120 Personen
TEXMEX SPEZIALITÄTEN z.B. Tacos, Caesar Salad u.v.m.
TERRASSE für die warmen Tage
VEGETARISCHE und vegane Gerichte
KEGELBAHN des VfL - Terminvergabe
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
Vereinsnadeln - wir danken für eure Treue!	13
Mitgliederstatistik	14
Geburtstage	15
Yoga	17
Sportabzeichen	18
Gesundheitssport allgemein	20
Ambulanter Herzsport	21
Diabetessportgruppe	22
Wirbelsäulen- und Gelenksport	23
Fitnessbereich im VfL-Heim	24
Sportmix für Kinder	25
Gymnastik	27
Zumba®	29
Gerätturnen	31
Jedermänner	33
Leichtathletik	35
Trampolin-Turnen	37
Parkour & Tricking	41
Übungsplan & Übungsleiter	43
Calisthenics	47
Basketball	49
Handball	55
Badminton	61
Tischtennis	65
Life Kinetik	68
Volleyball	69
Beach-Volleyball	70
Judo	71
Ju-Jutsu	73
Kickboxen	75
Luta Livre	80
Mitgliederversammlung	81
Eintrittserklärung	82
Einzugsermächtigung	83
Nachruf	84
Anzeigenübersicht & Kalender	85

Vereinsleitung	Name	E-Mail
Vorstandsmitglied	Uwe C. Petersen	vorstand-petersen@vfl-hameln.de
Vorstandsmitglied	Gerhard Schramm	vorstand-schramm@vfl-hameln.de
Vorstandsmitglied	Hans Joachim Lüttge	vorstand-luettge@vfl-hameln.de
Vorstandsmitglied	n.n.	
Hauptsportwart	Uwe C. Petersen	hauptsportwart@vfl-hameln.de
Oberturnwartin	Wiebke Schramm	oberturnwartin@vfl-hameln.de
Jugendwart	Jannik Henke	henke@vfl-hameln.de
Schriftwartin	Maren Fasold	
Heimleitung	Lohmann / Rösemann	heimleitung@vfl-hameln.de
Vereinsarzt	Dr. med. F. Detmer	info@kluetpraxis.de
Gesundheitssport	Dr. med. A. Rojczyk	info@praxis-posthof.de

Vereinsheim: **VfL Hameln von 1849 e.V.**
 Hausanschrift: **Fahlte 4-6, 31787 Hameln**
 Telefon: +49 (0) 5151 / 92 43 33
 Internet: www.vfl-hameln.de
 E-Mail: info@vfl-hameln.de
 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
IBAN DE31 2545 0110 0004 0013 27

Im Vereinsheim: SASH – South American Steak House
 Fahlte 4-6, 31787 Hameln
 Tel. +49 (0) 5151 / 6 11 66
 E-Mail: sash-1@t-online.de
www.steaks-hameln.de

Impressum			
Herausgeber:	VfL Hameln von 1849 e.V.	Druck:	WIRmachenDRUCK GmbH
Redaktion:	Wiebke Schramm Vorstand	Bilder:	VfL Hameln von 1849 e. V. Hans Jerschor
V.i.S.d.P.:	Gerhard Schramm		AWesA GmbH
Layout und Satz:	Silas Schramm		

Liebe Vereinsmitglieder,
Liebe Leserinnen und Leser,

das kommende Jahr 2024 steht ganz im Zeichen unseres Jubiläum-Geburtstages. Der VfL wird 175 Jahre alt. Jubiläen regen immer auch zum Reflektieren an, sowohl über das Geschehene, als auch an das Zukünftige. An die Vergangenheit werden wir im Rahmen unserer Jubiläumsveranstaltungen erinnern. Wie sieht aber unsere Zukunft aus?

Das Entwickeln und Gestalten machbarer Planung, auch das Erlauben und Denken visionärer Ideen, ist stetig auch die Aufgabe eines Vorstandes. Um aber Machbares dann auch machen zu können, braucht es „manpower“. Das ein oder andere Beispiel helfender Aktivität wird in den Vorstandsberichten und der Rubrik „Aus dem Vereinsleben“ genannt. Wir haben erfreulicherweise Mitglieder mit einem vielleicht wieder modern werdendem Vereinsverständnis, das neben dem eigenen Sporttreiben auch ein gemeinsamer Arbeitseinsatz für den Verein den Alltag bereichern kann. So soll

auch das Titelblatt dieser Jahresausgabe als Würdigung des Ehrenamtes verstanden werden.

Wir freuen uns über jede Person, die sich für unseren VfL engagiert, als Übungsleiter, als Helfer beim Sport oder in der Organisation. Als „Türöffner“ zu Partnern, als Sponsor oder Inserent dieses Jahresheftes. Jede unterstützende Hand hält den VfL lebendig – so war es 174 Jahre lang und so lasst uns als große Gemeinschaft auch die Zukunft anpacken.

Allen Helfern und Unterstützern, die im Heft genannten und auch nichtgenannten, sowie den zukünftigen, gilt ein großes Dankeschön.

Zeigt bitte auch Interesse an unserer Jahreshauptversammlung am 14. März 2024, hier wird Zukunft gestaltet. Die Einladung und Tagesordnung findet sich im vorliegenden Jahresheft.

Bleibt gesund, treibt Sport und bleibt eurem VfL treu.

Gerhard Schramm

**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 Radio Schulz GmbH Hildesheimer Straße 3 – 3a 31789 Hameln / Afferde	Mo – Fr 09.00 – 18.30 Uhr Sa 09.00 – 14.00 Uhr T 05151 / 150 55 www.radio-schulz.de
---	--

Liebe Vereinsmitglieder,

ein Jahr neigt sich dem Ende und das heißt auch für uns im Vorstand mal einen Blick zurückzuwerfen und das Jahr Revue passieren zu lassen.

Das Wichtigste ist für uns jedoch dabei, dass ihr mit unseren Angeboten zufrieden wart und unseren Verein gern euren Freunden und Nachbarn weiterempfehlen werdet. Dieses zu erreichen, ist die erste Priorität beim Handeln eures Vorstands. Der Vorstand trifft zwar Entscheidungen, das tägliche „Leben“ mit euch gestalten aber neben den hauptamtlich angestellten Sportlehrern vor allem die vielen Ehrenamtlichen, ohne die es unsere Sportangebote gar nicht gäbe. Aber nicht nur der Sport braucht diese Unterstützung, auch das Gebäude und die Liegenschaft will gepflegt und Instand gehalten werden. Hier ist die Müllbeseitigung, der Rasen- und Heckenschnitt, die Fensterreinigung aber auch die Pflege der Webseite als Beispiele zu nennen. Es gab immer fleißige Hände, die diese Aufgaben hervorragend bewältigten. Dieses gilt natürlich auch für die vom LSB geförderte Calisthenics-Anlage, die ausschließlich in Eigeninitiative erweitert wurde.

Daher möchten wir uns hier ausdrücklich für euer Engagement, euren Einsatz bedanken.

Vielen Dank!

Wie bei vielen Angeboten möchte man natürlich auch besser werden oder Mängel beseitigen. Daher appelliere ich an euch, uns euer Feedback zukommen zu lassen. Wir haben dazu eine separate Mailadresse

feedback@vfl-hamelnde.de , wer möchte kann aber auch anrufen oder einen Termin vereinbaren. Nur mit eurem Feedback haben wir die Chance, Angebote zu verbessern, zu verändern, einzustellen. Daher nehmt euch die Zeit und sagt uns eure Meinung! Auch dafür schon einmal vielen Dank!

Wir wollen zwar primär den Breitensport fördern, es gibt aber immer wieder Sportler wie unseren Judoka Bektur Botpaev (Teilnehmer Judo DM), die unsern Vereinsnamen in höchste Wettbewerbe und Klassen tragen. Daher wurde bei der diesjährigen Hauptversammlung neben Bektur auch noch Mena Geese mit einer Ehrenurkunde ausgezeichnet. Auch wenn wir die beiden an dieser Stelle namentlich erwähnt haben, wissen wir doch, dass es noch viele weitere Erfolgreiche unter euch gibt. Schaut in die Berichte der Sparten und lasst euch von den Berichten inspirieren. Ein paar weitere Highlights möchten wir hier aber doch noch nennen:

- Zum 3. Mal fand das Roundnet-Open-Turnier mit Teams aus ganz Deutschland auf dem VfL Platz statt.
- Dank der LSB – Förderung konnte die Calisthenics-Anlage erweitert werden. Auch dieses fand ausschließlich in Eigenarbeit der Trainierenden statt.
- Hameln wird zur „Host Town“ für die slowakische Delegation der Special Olympics Teams. Während das Training dann doch vom VfL-Platz ins Weserberglandstadion verlegt wurde, hat Gerd Schramm das Team während der Anwesenheit betreut.

- Auch der diesjährige Sommer-Sportaktionstag war ein guter Erfolg. Bei schönem Wetter wurden die Angebote sehr gut besucht.
- Anstelle des Nordstadtsommerfest haben wir uns in diesem Jahr am Picknickfest zur Eröffnung des Ada-Lessing-Parks beteiligt. Vor allem die Basketballer waren erfreut über die Benennung einer Zufahrtsstraße nach unserem langjährigen Mitglied, Trainer und Basketballförderer Heinrich Lassel.
- Die Basketballabteilung konnte ihr Finanzierungsprojekt zur Umgestaltung der Basketballaußenanlage erfolgreich abschließen. Damit steht dem Baubeginn im Frühjahr nichts entgegen.
- Das im zweiten Jahr vom KSB organisierte Ninja-Parcours-Event in Hameln, wurde abermals erfolgreich von unseren „Urban Spirits“ in der Kategorie Vereinswettbewerb gewonnen.
- Das erfolgreiche Engagement des VfL Hameln mit Werner Berlips bei der Sportzeichenabnahme, wurde durch die BKK24 mit einen Förderscheck in Höhe von 1.500€ bedacht.

Dann war da noch...

Die Jahreshauptversammlung (JHV) mit den Ehrungen, der Entlastung des Vorstands, den Neuwahlen. Leider konnten auch dieses Mal nicht alle Ämter mit Ehrenamtlichen besetzt werden, was wir sehr schade finden. Wir wünschen uns mehr Beteiligung, vor allem von den jüngeren Mitgliedern.

Daher überlegen wir, ob ein anderes Format diesem zuträglich ist. Wer Bedenken hat, sich gleich für ein Amt wählen zu lassen, ohne genau zu wissen, was ihn/sie erwartet, der kann jederzeit bei uns hospitieren und sehen, ob die Vorstandsarbeit etwas für ihn ist. Wir würden uns freuen.

Auch ein Jugendverantwortlicher konnte mangels Kandidatur nicht gewählt werden. Umso mehr freuen wir uns, dass Jannik Henke sich unterjährig bereit erklärt hat, diese Aufgabekommissarisch mit „Leben“ zu füllen.

Ein wesentliches Thema war bei der JHV das Thema Finanzen. Mitgliederrückgänge der letzten Jahre, Sanierungs-/Renovierungsbedarfe an der Liegenschaft und Kostensteigerungen bei Energieträgern konnten nicht länger aus dem Budget der Einnahmen bestritten werden, sodass nach vielen Jahren eine Beitragsanpassung erforderlich wurde. Dieser Beschluss ist nicht allen leichtgefallen, aber prognostizierte Rückgänge bei den Mitgliedszahlen blieben aus. Im Gegenteil, es gab seit langem mal wieder einen, wenn auch nur leichten, Mitgliederzuwachs. Auch allen neuen Mitgliedern ein herzliches Willkommen.

Mit Jannik haben wir jemanden gefunden, der nach den Veränderungen bei der LG Weserbergland den Jugend-Leichtathletikbereich wiederbelebt.

Der Wechsel in unserem Geschäftszimmer. Maren Fasold hat ihre langjährige Tätigkeit, für die wir uns herzlich bedanken, im Frühjahr an Ralf-Dieter Gad übergeben. Herzlich willkommen im Team!

Natürlich stand auch Mitte des Jahres wieder der Wechsel unserer Bundesfreiwilligen-Dienstleistenden an. So hat uns Paul Mehrländer verlassen und weilt nun in Neuseeland. Wir sagen noch einmal herzlich Danke für seine Unterstützung. Neu an Bord begrüßen wir Lukas Noltemeyer und Johan Wuttke.

Unser Beitrag zur Energiewende. Im Frühjahr hatten wir einen Vertrag mit den Stadtwerken geschlossen, um auf dem Dach des VfL Heims eine PV-Anlage zu installieren. Leider kam es in diesem Jahr noch nicht zur Umsetzung und neu ist das 1.Quartal 24 von den Stadtwerken avisiert worden. Wem ist es

schon aufgefallen? Ein Teil der Vereinbarung war, die Weide, die Anlagenteile beschattet hätte, zu kürzen. Nachdem wir uns zum Fällen entschieden und aus Mitgliedern eine Crew zusammen hatten, stellte sich die Entscheidung im Nachhinein als richtig heraus. Teile des Kernholzes begannen bereits zu faulen. Schade aber notwendig!

Dies war sicherlich nicht alles was 2023 geboten hat, es gab sicherlich noch viele Highlights für euch, die so eine Vereinsmitgliedschaft mit sich bringt. Danke, dass ihr dabei seid!

H. J. Lüttge

Ausblick!

Unser VfL wird in diesem Jahr (2024) 175 Jahre alt, ein stolzes Jubiläum!

Der Verein ist in all den Jahren durch viele Höhen und Tiefen gegangen, wie z.B. die Handball-Bundesliga-Zugehörigkeit und zuletzt die Corona Pandemie. Wobei beide Ereignisse noch immer auch ihre Schattenseiten auf den VfL werfen. Zumeinen die Altschulden der Handball-Bundesliga Episode und der Mitgliederschwund und die finanziellen Einbußen, die uns durch die Pandemie entstanden sind.

All diese Probleme hat der VfL in den letzten Jahrzehnten gut gemeistert. Dabei hat sich die Zahl der Mitglieder in den letzten Jahren bei ca. 1800 stabilisiert. Wir sind ein Traditionsverein, der sich in der modernen Welt etabliert hat und sich an der heutigen Gesellschaft orientiert. Darauf können wir stolz sein!

Aus den gesellschaftlichen Entwicklungen ergeben sich für den VfL auch neue Chancen.

Durch die Überalterung der Gesellschaft bekommt der Senioren- bzw. Gesundheitssport eine immer wichtiger werdende Bedeutung. Daneben entsteht durch den zunehmenden Bewegungsmangel vieler Kinder und Jugendlichen ein ernstzunehmendes Problem.

Diesen Entwicklungen wollen wir gerade als Sportverein entgegenwirken und entsprechende Angebote machen. Dabei schauen wir immer auch genau auf etwaige Sporttrends die wir im Verein anbieten können, wie z.B. Calisthenics. Aber auch traditionelle Sportarten werden nicht vergessen. So werden wir u.a. Hallenbosseln, nicht zu verwechseln mit dem „Friesischen Nationalsport Boßeln“, im VfL anbieten.

Nach Auflösung des BSV Hameln mit einer jahrzehntelangen erfolgreichen Bossel-Tradition unter Leitung von Horst Hönig, übernehmen wir ab Frühjahr 2024 diese Gruppe.

Unseres Erachtens nach hat der VfL als traditioneller Sportverein in der heutigen Zeit Möglichkeiten, die kommerzielle Sportanbieter, wie z.B. Fitnessstudios, nicht haben. Wir können den Menschen das Sporttreiben in einem sozialen Umfeld bieten, in dem sie sich wohlfühlen. Das gilt sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für Erwachsene und Senioren. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit der Digitalisierung und des Smartphones wollen wir mit unserer VfL Gemeinschaft den Menschen ein ‚Wir-Gefühl‘ vermitteln, in dem sie sich zugehörig fühlen und ihren Sport gemeinsam mit Gleichgesinnten freudvoll betreiben können.

Wir sehen den VfL sowohl als Traditionsverein als auch als modernen Dienstleister für Bewegung und Sport mit dem entsprechenden Angebot.

Im Rahmen unserer finanziellen Möglichkeiten sind wir dabei, das VfL Heim und den Platz neu zu gestalten. Auf dem Dach des Heims wird im Frühjahr 2024 eine Photovoltaikanlage installiert und auf dem VfL Sportplatz wird auf Initiative der Basketballabteilung das gesamte Spielfeld neugestaltet. Vor dem Heim wird eine große VfL Fahne neu aufgestellt, um gerade im Jubiläumsjahr ‚Flagge‘ zu zeigen.

2024 werden wir, wie anfangs schon erwähnt, unser 175jähriges Bestehen gebührend feiern!



Auf einer gemeinsamen Veranstaltung werden wir uns vom Vorstand bei den vielen ehrenamtlichen Trainern, Betreuern und Helfern für ihre Arbeit bedanken. Ohne sie wäre die jahrzehntelange erfolgreiche Arbeit unseres Vereins nicht möglich gewesen.

Weiterhin werden verschiedene Abteilungen im Laufe des Jahres Events, Turniere oder Ähnliches im Rahmen ihrer Trainingszeiten organisieren. Als Abschluss dieser Veranstaltungen planen wir, am Samstag, den 15.6.2024, unser Jubiläums-Sportfest 175 Jahre VfL Hameln auf dem VfL Platz, im Heim und in der Halle Nord. Abends wollen wir dann unser Jubiläum mit Musik und Tanz ausgelassen feiern. Wir freuen uns schon darauf und hoffen euch alle dort begrüßen zu können!

Das Vorstandsteam möchte sich an dieser Stelle bei allen Aktiven, Passiven, Trainern sowie Freunden, Helfern und Sponsoren recht herzlich für die Unterstützung und die Zusammenarbeit im vergangenen Jahr bedanken!

Wir wünschen Euch ein erfolgreiches und gesundes Jahr 2024!

Uwe Petersen



Auf der Jahreshauptversammlung werden wieder viele treue Vereinsmitglieder für 25 bis stolze 75 Jahre Vereinsmitgliedschaft geehrt.

Maren Fasold übergibt nach 7 Jahren die Leitung der Geschäftsstelle an Ralf Gad.



Auch erfolgreiche Sportler wie Bektur Botpaev - Judo DM-Teilnehmer – werden bei der JHV geehrt und Mena Geese erhält für ihren langjährigen Einsatz als Spielerin, Trainerin und Anschreiberin am Kampfgericht beim Basketball eine Ehrenurkunde.



Übungsleiter Jannik Henke übernimmt die Leichtathletik-Kids, sowie eine neue Eltern-Kind Gruppe, die schnell auf eine beachtliche Teilnehmerzahl anwächst.



Bei der Sportlerehrung der Stadt Hameln werden Bektur Botpaev (Judo), sowie Samuel Kedzierski und Nele Fasold, sowie die DM-Staffel der AK U20 von den Leichtathleten geehrt.

Mit viel ehrenamtlicher man (und woman) power erweitert die Calisthenics-Gruppe die bestehende Anlage, die auch viele andere Sportler gerne zum Krafttraining nutzen.



Hameln ist Host Town für die slowakische Delegation der Special Olympics. Die Leichtathleten werden vom VfL – in persona von Gerd Schramm – begleitet.



Am diesjährigen Sommerferien-Sportaktionstag beteiligen sich noch mehr Sparten mit noch mehr Angeboten als im vergangenen Jahr, sodass auf unserem Sportplatz richtig viel los ist.



Zum 3. Mal treffen sich auf Einladung von Thomas Roine beim Roundnet-Open Turnier Teams aus ganz Deutschland auf dem VfL-Platz





Paul Mehrländer führt im Rahmen seines Freiwilligendienstes einen Sportabzeichentag mit zwei Schulklassen auf dem VfL-Platz durch, wobei er von Werner Berlips und Gerd Schramm unterstützt wird.

Im August/September kommen zwei neue FsJ-ler, Johan Wuttke und Lukas Noltemeyer, die sowohl am Schillergymnasium, bzw. am VikiLu, als auch für den VfL Hameln im Einsatz sind.



Im Rahmen eines „Picknickfestes“, gestaltet von vielen Vereinen und Verbänden in der Nordstadt, wird der neue Ada-Lessing-Park auf dem ehemaligen Scharnhorstgelände von der Stadt Hameln offiziell eröffnet. Eine Zufahrtsstraße erhielt den Namen „Heinrich-Lassel-Weg“, was unsere Basketballabteilung besonders feiert.





Das zweite Ninja-Parcours-Event in Hameln, organisiert vom KSB, wird von noch mehr Teams als im Vorjahr angenommen und wieder belegen unsere „Urban Spirits“ (Parkour/Calisthenics) im Vereinswettbewerb den 1. Platz.



Für sein besonderes Engagement um das Sportabzeichen wird der VfL Hameln von der BKK24 mit einem Scheck über 1500 Euro ausgezeichnet, den Werner Berlips, Hauptorganisator der Sportabzeichenabnahme, in Empfang nimmt.



In drei Arbeitseinsätzen erledigen einige Vereinsmitglieder den Herbstschnitt und sparen dem Verein damit mehrere hundert Euro ein. Vielen Dank!



25 Jahre Mitgliedschaft

Anderson, Karen	Hedemann, Sabine	Lange, Simon
Grobe, Volker	Henke, Jannik	Rösler, Gerd
Haase, Ingrid	Keimburg, Holger	Schramm, Merlin
Hedemann, Kati	Krummheuer, Hartmut	Stöber, Magdalena
Hedemann, Maike	Lange, Marcus	Thiele, Ricarda
Hedemann, Milan	Lange, Sabine	Wiesner, Rainer

40 Jahre Mitgliedschaft

Beerberg, Manuela	Pfab, Ute	Witte, Hans-Heinrich
-------------------	-----------	----------------------

50 Jahre Mitgliedschaft

Berlips, Werner	Frewert, Johanna	Stock, Fritz
Brüggemann, Carsten	Grote-meier, Ursula	Stock, Helga
Brüggemann, Christian	Grote-meier, Wilhelm	Wilkening, Christine
Brüggemann, Erika	Henkel, Marlene	

60 Jahre Mitgliedschaft

Faber, Dr. Eckhard	Loth, Bernd	Voigt, Dieter
Kardinal, Wolfgang	Müller, Volker	Wennemann, Klaus-Peter

Diese 5 Mitglieder sind am längsten im VfL

Söhlke, Margret (01.12.1946)	Rösemann, Ursula (01.04.1946)
Steding, Jürgen (01.02.1946)	Heine, Friedrich (01.02.1946)
McLaren, Alexander T. (19.05.1944)	

Elektro-Bergmann

BERATUNG • PLANUNG • AUSFÜHRUNG

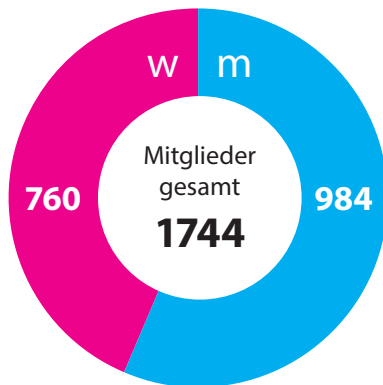
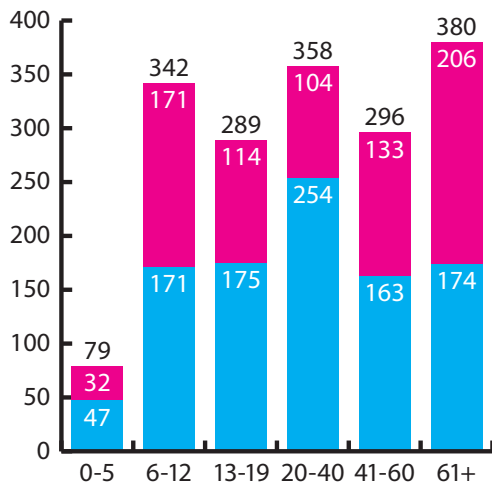
- **Elektroinstallation**
- **Rauchmelder**
- **Leuchten**
- **Elektro Groß-und Kleingeräte**
- **E-Check**

**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-hameln.de



Anzahl Mitglieder



Alter



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 Kühn
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

Geburtstage im Zeitraum 01.03.2023 bis 29.02.2024

50 Jahre

Herzog, Sven
Tammler, Thorsten
Raddatz, Christian
Karau, Matthias
Widmer, Claire
Mücke, Sebastian
Brendel, Dennis
Tosch, Daniela
Beckmann, Kirstin

60 Jahre

Blumenthal, Annette
Blumenthal, Jörg
Brüggemann, Carsten
Fäcker, Matthias
Kirchmeier, Thorsten
Kurbjuhn, Kristopher
Petersen, Andrea
Plangemann, Werner
Schaper, Christian
Fasch, Andreas
Blümel, Petra
Lange, Sabine
Wiesner, Rainer
Spenner, Gabriele
Dohmeyer, Christine
Kerstein, Anne
Egbers, Andreas
Neulen, Georg
Soehlke, Brigitte
Kaletta, Andreas
Snell, Gesa

70 Jahre

Bölter, Klaus
Böttger, Diethild
Grobe, Christina
Dehnert, Angelika

Rösler, Gerd
Kaczmarczyk, Georg
Meißner, Andrea
Specka, Elfi
Horstmannhoff, Elke
Strack, Arnfinn
Deppmeyer, Jutta
Jäger, Hans

75 Jahre

Detmer, Dr. Ulrich
Petrausch, Bärbel
Schneider, Ursula
Schoch, Brigitte
Haase, Klaus
Lüdeking, Manfred
Grah, Renate
Plückhahn, Rüdiger
McLaren-Kleinsorge, Kirsten
Sörensen, Astrid

80 Jahre

Bessel, Wiltrud
Böttcher, Burkhard
Holler, Brigitte
Krawczyk, Peter
Seelisch, Winfried
Simm, Monika
Weddecke, Helga
Wolten, Udo
Plaschke, Marlies
Hollich, Gerda
Braun, Rainer
Wiechmann, Hans
Vock, Annemarie
Wiedemann, Ingeborg
Jans, Brigitte

85 Jahre

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

86 Jahre

Brüggemann, Wilhelm
Frenzel, Annegret
Günther, Werner
Heidrich, Werner
Nürge, Maria
Stock, Fritz
Hartmann, Karla
Niebis, Werner

87 Jahre

Dröge, Roswitha
Kunze, Helga
Nürge, Klaus
Panzer, Hildegard
Schmieding, Jutta
Siegmond, Irma
Stock, Renate
Wellner, Hanna
Dungs, Werner

Heermann, Erika
Kritidis, Christa

88 Jahre

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

89 Jahre

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

90 Jahre

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



91 Jahre

Kirchmeier, Hannelore
Wennemann, Annemarie
Paulick, Horst

92 Jahre

Rösemann, Ursula

93 Jahre

Heps, Hermann
Kröncke, Rolf

96 Jahre

Bölter, Wolfgang
Drommershausen, Helga



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



kfz2radservice@t-online.de



31787 Hameln, Edelhofstr.14



Wir treffen uns am Dienstagabend und bringen unseren Körper mit sanften und intensiven Dehnübungen, kraftvollen Haltungen und fließenden Abläufen in Bewegung.



Jeder führt die Haltungen nach seinen Möglichkeiten aus. Und die seltsamen Namen und manchmal sehr ungewohnten Bewegungen bringen uns auch mal zum Lachen. Auch das entspannt! Die besondere Aufmerksamkeit lenken wir immer wieder zu unserer Atmung. Atmen ist Leben. Am Schluss gibt es dann eine kurze Entspannung.



WirmachenDruck.de

Sie sparen, wir drucken!



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 Bewerbern wurde das Sportabzeichen überreicht:

- Brigitte König 58x
- Udo Wollten 53x
- Ursula Schneider 50x
- Werner Berlips 50x
- Wilhelm, Brüggemann 48x
- Hans Dieter Riechert 43x
- Ute Baumgart 35x
- Wiebke Schramm 29x
- Hartmut Baumgart 29x
- Gerhard Schramm 19x
- Sabine Hedemann 17x
- Gabriele Spenner 16x
- Christine Albrecht 13x
- Ulrich Gent 11x

- Andreas Hedemann 11x
- Silvia Fielitz 06x
- Stefan Albrecht 05x
- Florian Zang 04x
- Friedhelm Lange 02x
- Nicole Zang 01x

Folgende Kinder/Jugendliche haben das Sportabzeichen erhalten:

- Catharina Braemer 06x
- Theresa Braemer 05x
- Max Berlips 05x
- Luis Berlips 05x
- Felix Albrecht 04x
- Lars Albrecht 03x
- Marlon Albrecht 01x



Friedhelm Lange hat im Jahr 1983 sein erstes Sportabzeichen erfolgreich abgelegt. Das wurde damals durch ein Urkundenheft belegt. 40 Jahre später -2023 - wurde ihm nun das zweite Sportabzeichen, sogar in Gold, verliehen.



Im Jahr 2023 wurde der VfL Hameln „Abteilung Sportabzeichen“ vom LandesSportBund Niedersachsen e.V. und der Krankenkasse BKK 24 ausgezeichnet.

Dies erfolgte für das Sportangebot zur Vorbereitung auf die Erlangung des Sportabzeichens, im Rahmen des Aktionsprogramms „Gesundheits-Förderung zahlt sich aus“.

Ein besonderer Glückwunsch geht an

Ursula Schneider und Werner Berlips, die beide zum 50. Mal das Sportabzeichen abgelegt haben. Herzlichen Dank an Ursula Schneider, die seit 20 Jahren ehrenamtlich als Sportabzeichenprüferin tätig ist.



Auch allen weiteren ehrenamtlichen Sportabzeichenprüfern, die sich 2023 für die Prüfungsarbeit auf dem Sportplatz eingesetzt haben, ein herzliches Dankeschön.

Werner Berlips

**Ihr Kompetenz-Partner für Hausverwaltung,
Vermietung, Verkauf und Immobilien-Wertermittlung**

maeker
HAUSVERWALTUNG
& IMMOBILIEN SEIT 1963

Kastanienwall 56 | 31785 Hameln | Telefon 05151 / 602330

www.maeker-gmbh.de

Kontakt/Information

Telefon: 05151/924333

E-Mail: info@vfl-hameln.de

Geschäftszeiten: Di. u. Do.: 10.00 - 12.00 Uhr

Mi.: 16.30 - 18.30 Uhr

In 2023 konnten wir unseren Gesundheitssport wieder wie vor der Pandemie durchführen. Es gab keine Einschränkungen mehr. Unser Angebot wurde wieder gut von den Teilnehmern angenommen.

Schon seit vielen Jahren stellt der Gesundheitssport eine wichtige Säule in der Angebotspalette des VfL dar.

Dabei erfüllt das qualitative Niveau unserer Kurse höchste Ansprüche. Das zeigen verschiedene Auszeichnungen:

- Pluspunkt Gesundheit vom Niedersächsischen Turnerbund
- Sport Pro Gesundheit vom Behinderten Sportverband Niedersachsen

Nur Diplom-Sportlehrer und hochqualifizierte Übungsleiter leiten bei uns die entsprechenden Gruppen. In unserem Angebot bieten wir viele Kurse zur präventiven Gesundheitsförderung:

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

Für Menschen mit vorhandenen körperlichen Beschwerden die vorher bei ihrem Arzt waren, bieten wir Funktionstraining und Reha-Sport mit ärztlicher Verordnung an:

- Internistischer Bereich:
 - ambulanter Herzsport
 - Diabetessport
- Orthopädischer Bereich:
 - Wirbelsäule und Gelenke
- Funktionstraining im Wasser
(Kooperation mit Praxis Hartje Tel.: HM 959952)



An dieser Stelle möchte ich mich bei allen ehrenamtlichen, nebenamtlichen und hauptamtlichen Übungsleitern im Gesundheitssport recht herzlich bedanken. Bleibt gesund!

Allen Gesundheitssportlern wünsche ich ein erfolgreiches und gesundes Jahr 2024!

Uwe C. Petersen

Übungszeiten

Mo.: 18.00 - 19.00 Uhr
 19.00 - 20.00 Uhr
 neue Halle Schillergymnasium
 Di.: 18.00 - 19.00 Uhr
 Halle Basbergsschule (Adalbert-Stifter-Weg 5)

In unseren Herzgruppen wird ein genau dosiertes Beweglichkeits- Kraft- und Ausdauertraining angeboten. Die Sportlehrkräfte sind speziell ausgebildet und die Teilnehmer werden nach ihrer Belastungsfähigkeit in verschiedene Gruppen eingeteilt:

- Übungsgruppe für wenig belastbare
- Trainingsgruppe relativ gut belastbare
- Leistungsgruppe für fast normal belastbare TN

Neben der dosierten körperlichen Belastung ist uns auch eine rege Kommunikation und eine nette Gruppenatmosphäre sehr wichtig, in der sich die Teilnehmer wohl fühlen.

Zum Bewegungsteam gehören die Diplomsportlehrer/in Maria und Juri Sokolski, Gerhard Schramm und Uwe C. Petersen.

Vielen Dank für die langjährige ärztliche Betreuung durch die Ärzte der Praxis am Posthof!

Wir wünschen allen Herzsportlern ein erfolgreiches und gesundes Jahr 2024!





Übungszeiten

Di.: 16.30 - 17.30 Uhr
VfL Heim Cardio-
bzw. Gymnastikraum (OG)

In der Diabetes Sporttherapie geht es darum:

- den Blutzuckerspiegel zu senken
- die Insulinempfindlichkeit zu erhöhen
- die Blutfettwerte zu verbessern
- Stress abzubauen

und eine Normalisierung des Blutdrucks herbeizuführen.

Durch funktionelles Kräftigen und Dehnen und dosiertes Ausdauertraining wird dem Bewegungsmangel entgegengewirkt.

Uns ist eine nette und freudvolle Gruppenatmosphäre sehr wichtig und wir freuen uns über jeden Neuzugang!

Betreuung der Gruppe

- **Diabetologe**
Dr. med. Axel Rojczyk
- **Diplom-Sportlehrer**
Uwe C. Petersen

Bleibt gesund! Wir wünschen allen ein erfolgreiches und gesundes Jahr 2024!



Stoffkontor Sayakhan

Exquisite Naturstoffe aus
Hanf, Leinen, Walk,
Schurwolle, Wolljersey

Öffnungszeiten

Di 10:00 bis 13:00 Uhr
Do 10:00 bis 13:00 Uhr
Fr 14:00 bis 17:00 Uhr
und nach telefonischer
Vereinbarung

Viola Tegtmeyer

Reherweg 6
31855 Aerzen
Telefon: 01 75 / 755 76 95
e-mail: viokhan@gmx.de
www.sayakhan.de

Immer mehr Menschen klagen über Rücken oder Gelenkprobleme. Das lange Arbeiten in sitzender Haltung führt zu orthopädischen Veränderungen. Zudem wird unsere Gesellschaft immer älter und damit verbunden die Zunahme von Problemen im Wirbelsäulen- bzw. Gelenkbereich. Für diesen Personenkreis bietet der VfL sowohl für Mitglieder als auch Nichtmitglieder verschiedene vorbeugende Wirbelsäulengymnastikgruppen, ein gezieltes Krafttraining im Fitnessraum oder Funktionstraining bzw. Reha-Sport bei orthopädischen Erkrankungen. Die Teilnahme erfolgt über Kurssystem, Zehnerkarte oder ärztliche Verordnung.



Präventive Wirbelsäulengymnastik

Übungszeiten

Gymnastikraum (VfL Heim - OG)

Mo.: 10.15 - 11.00 Uhr

Di.: 10.00 - 11.00 Uhr (nur Frauen)

Mi.: 09.00- 10.00 Uhr

17.00 - 18.00 Uhr

Do.: 10.00 - 11.00 Uhr



Funktionstraining/Reha-Sport bei Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen

Übungszeiten (mit ärztlicher Verordnung)

Mo.: 09.15 – 10.00Uhr Gymnastikraum OG

16.45 – 17.30 Uhr Gymnastikraum OG

Di.: 09.00– 09.45Uhr Gymnastikraum OG

10.45 – 11.30 Uhr Therapieraum UG

17.30 – 18.15 Uhr Gymnastikraum OG

18.15 – 19.00 Uhr Therapieraum UG

Mi.: 09.00– 09.45Uhr Therapieraum UG

11.05 – 11.50 Uhr Therapieraum UG

16.00 – 16.45 Uhr Gymnastikraum OG

17.45 – 18.30Uhr Therapieraum UG

Do.: 10.45 – 11.30 Uhr Therapieraum UG

17.15 – 18.00Uhr Therapieraum UG

Fr.: 17.15 – 18.00Uhr Therapieraum UG

An dieser Stelle möchten wir uns bei unserem betreuenden Orthopäden Dr. Arnfinn Strack für seine langjährige Unterstützung recht herzlich bedanken!



VfL Bewegungsteam

Dr. Juri Sokolski (Dipl.-Sportlehrer)

Uwe C. Petersen (Dipl.-Sportlehrer)

Brigitte König (ÜL-B Lizenz/Gesundheit)

Axel König (ÜL-B Lizenz/Gesundheit)

Maria Sokolski (Dipl.-Sportlehrerin)

Jannik Henke (Sportlehrer, ÜL-B Lizenz)



Therapie-/Fitnessraum und Kardioraum

Die vor Jahren im VfL-Heim eingerichteten Fitness- und Therapieräume sind zu einem wichtigen Angebot im Gesundheitssport geworden. Dabei sind wir bemüht unseren Gerätepark ständig zu erweitern. So wurde gerade ein Krafttrainingsgerät für die Brust- und Rückenmuskulatur angeschafft.

Mitglieder oder Nichtmitglieder haben hier die Möglichkeit ein gezieltes Kraft- bzw. Ausdauertraining zu absolvieren. Dabei reicht die Altersspanne der Nutzer vom Jugendlichen bis zum über 80-Jährigen. Für ältere Einsteiger ist es ratsam den Hausarzt zu befragen, ob ein Training angeraten ist. Uns ist eine individuelle Betreuung der Teilnehmer sehr wichtig.

Uwe C. Petersen

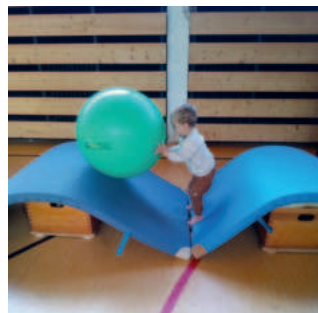
Öffnungszeiten (VfL-Heim, UG)

Mo.:	10.00 – 11.30	Uhr
	17.30 – 19.00	Uhr
Di.:	10.00 – 11.30	Uhr
	18.00 – 19.00	Uhr
Mi.:	09.00 – 10.30	Uhr
	17.00 – 19.30	Uhr
Do.:	10.00 – 11.30	Uhr
	17.00 – 18.00	Uhr
Fr.:	09.15 – 10.15	Uhr
	18.00 – 19.00	Uhr

Kontingentkarten

VfL Mitglieder	10er Karte	25€
	30er Karte	60€
Nichtmitglieder	10er Karte	60€





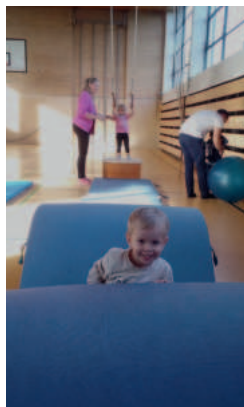
Turnen und Spiele

Mit unserem Angebot bekommen die Kinder viel Spaß an der Bewegung und entdecken für sich die vielseitige Turn-und-Spiel-Welt. Alle Gruppen sind ohne Wartezeiten für Neuankömmlinge zugänglich. Wir freuen uns über Zuwachs des vergehenden Jahres in allen Altersstufen.

bewältigen, sowie über die Selbsterfahrung kleine Bewegungs- und Erfolgserlebnisse zu entwickeln. Es wird zudem die intensive Beziehung zwischen Eltern oder Großeltern und Kindern gefördert, wobei die Eltern aktiv an den Spiel- und Bewegungsangeboten beteiligt werden. Gerade für zugewanderte junge Familien bietet dieses Angebot 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.



Eltern-Kindturnen: Was kann Kleinkinder mehr begeistern, als ihrem natürlichen Bewegungsdrang zu folgen? Sie wollen laufen, klettern, rollen und rutschen. Im Purzelturnen versuchen die Kinder mit der Mami/dem Papi oder auch der Oma/ dem Opa gemeinsam die Kinderwelt zu erforschen. Aufgebaute Turngeräte animieren dazu, sich sofort damit zu beschäftigen, kleine Bewegungsaufgaben, die dem Leistungsvermögen entsprechen, zu



Kleinkindturnen: Die Kinder, die der „Eltern- und Kindgruppe“ langsam entwachsen sind, kommen in die weiterführenden Gruppen. Hier stehen der Spaß und die

Bewegungsfreude im Vordergrund. Klettern, springen, hüpfen, balancieren und laufen, aber auch das Turnen an den Geräten stehen auf dem Programm. Die Turnhalle wird mit tollen Gerätelandschaften für die kleinen Turner zum Abenteuerplatz.



Kinderturnen ab 6 Jahren: Für dieses Alter wird ein gesundheitsorientierter Sportmix für Kinder angeboten. Wir versuchen mittels variabler Stundengestaltung das soziale Agieren der Kinder und das Vertrauen in der Gruppe zu fördern. Bei uns geht es nicht um frühzeitige Hinführung zu einer Spezialsportart, sondern vielmehr steht die Betonung der Elemente von Spielen und Toben unter der Berücksichtigung der Bereiche Wahrnehmung, Gleichgewicht, Orientierung und Differenzierung



im Mittelpunkt. Es soll auch das Selbstbewusstsein gefördert, etwas für die Kräftigung des gesamten Körpers getan und, nicht zuletzt, soziales Verhalten geübt werden. Ganz nebenbei schaffen wir so die Voraussetzungen für viele Sportarten, die Kinder später einmal interessant finden werden.

Herzlich bedanken möchte ich mich bei meinen Helfern sowie bei den Eltern für die tatkräftige Unterstützung im Stundenablauf im vergangenen Jahr. Nun freue ich mich schon auf ein Neues 2024 mit den bewegungsbegeisterten Kindern in der Hoffnung, dass alle gesund und munter bleiben.

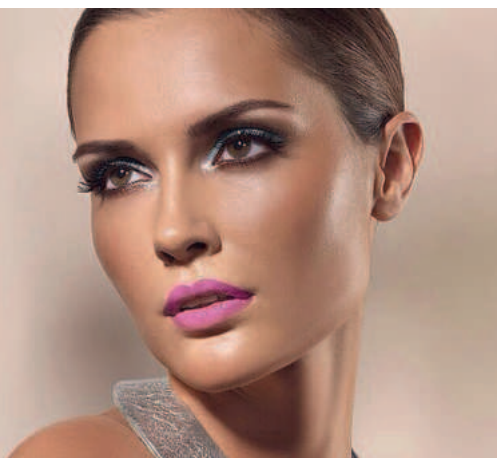
Juri Sokolski

Nordstadt Kosmetik

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

Maria Bobb
Podologin

Wehrberger Straße 47
31785 Hameln
Tel./Fax: 05151-823 580





„Ich fühle mich einfach wohler!“

Fitnessgymnastik für Frauen

„Montags und mittwochs tue ich mir etwas Gutes.“, so eine der teilnehmenden motivierten Frauen, die abends die Gelegenheit nutzen, ihre Muskeln mal wieder richtig zu spüren. Wem es möglich ist, der kann zusätzlich freitags früh um 8.15 Uhr einen weiteren Fitnesskurs besuchen. Auch im dritten Jahr meiner Kursleitung ist es mir wichtig, dass bei den Übungen alle Muskelgruppen angesprochen werden. Bauch-Beine-Po ist bei mir nur ein Bereich, den wir uns vornehmen, auch Übungen zur Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur sowie der Arme und Schultern. Gerade diese Übungen sollen Schmerzen und Verletzungen vorbeugen, weil sie zur Stützung des Bewegungsapparates beitragen. Und es sind eben diese Bereiche unseres Körpers, die im Alltag nicht ausreichend trainiert werden. Unsere Gymnastik ist damit Fitness,

Prophylaxe und Wohlfühlprogramm in einem. „Seit ich bei dem Kurs mitmache, fühle ich mich tatsächlich viel fitter, ich gehe viel aufrechter.“, schwärmt eine aktive Gymnastin und bekommt zustimmendes Kopfnicken von links und rechts.



Auch die individuelle Ausrichtung meines Angebotes bleibt bestehen. Eine bestimmte Zielgruppe gibt es nicht. Teilnehmerinnen jeden Alters sind uns 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 ganz alleine. Ausdauer, Balance, Kraft und Entspannung! Diese vier Elemente tragen die 60 Minuten. Unterstützt wird das Training mit motivierender Musik. Wenn der Sommer es möglich macht, 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 08:15 Uhr morgens im Gymnastikraum im VfL-Heim. Wer Lust und Zeit hat, kann natürlich alle drei Termine wahrnehmen.



Wir sind eine tolle Truppe, in der auch viel gelacht wird. Neuzugänge sind immer herzlich willkommen!

Silvia Fielitz





Wir sind eine altersgemischte, offene, herzliche und humorvolle Truppe und freuen uns immer über Neuzugänge. Seit November sind wir jetzt jeden Donnerstag von 19 – 20 Uhr in der alten Schiller-Sporthalle, wo wir richtig viel Platz haben für unseren

Jeden Mittwoch von 18:30 – 19:30 Uhr sind wir im Gymnastikraum des VfL-Heims und beziehen in unsere schwungvollen Choreografien auch noch ein Step-Brett mit ein. Daraus wird dann eine

Zielgerichteten

Ultimativen

Motivierenden

Begeisternden

Ausgleichssport

Schweißtreibende

Temperamentvolle

Energiegeladene

PARTY!

Wir freuen uns auf dich!



Jasmin Burek



PHYSIOTHERAPIE **Hartje**

Krankengymnastik, Manuelle Therapie,
KGG, Lymphdrainage, Hausbesuche,
KG-ZNS, Fango, Funktionstraining,
Ernährungsberatung und Ergotherapie

PRAXIS HAMELN

164er Ring 9
Hamel
info@physio-hartje.de

☎ **95 99 52**

PRAXIS AFFERDE

Hamelner Str. 6
Hamel-Afferde
afferde@physio-hartje.de

☎ **1 66 60**

PRAXIS AERZEN

Physiotherapie, Ergotherapie
Hamelner Str. 7
Aerzen-Groß Berkel
gb@physio-hartje.de

☎ **0 51 54 62 89 230**

www.physio-hartje.de



In unserem Verein zielt das Turnen auf eine breite Beteiligung ab. Man ist immer wieder begeistert, wenn man sieht, dass die Kinder mit großer Freude und viel Einsatz bei der Sache sind. Montags und donnerstags wird in gut gefüllten Gruppen ein umfangreiches Grundlagentraining vermittelt. Zusammen mit den fortgeschrittenen Turnerinnen schulen wir Kraft, Beweglichkeit und Körperbeherrschung, fördern die Bewegungseleganz, „Liebe zum Detail“ und vermitteln schrittweise komplizierte spezielle Abläufe an verschiedenen Geräten.



Jedes Mädchen, welches erste Schritte im Gerätturnen machen möchte, ist in den Anfängergruppen montags und 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.



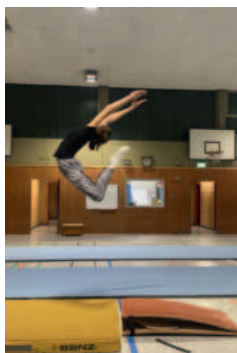
Um erfolgreich im Leistungsbereich zu turnen, hat es sich bewährt, schon im Alter von 6 Jahren mit dem Training zu starten. Im Grundlagentraining geht es erst einmal um das Erlangen von Grundvoraussetzungen wie Hangeln, Stützen, Balance, Körperspannung sowie Choreografie. Das Ganze natürlich nach Möglichkeit 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 älteren Jahrgängen turnen die Mädchen Pflicht- und Kürübungen. Zu Beginn jeder Trainingseinheit wärmen sich die Turnerinnen grundsätzlich mit verschiedenen Choreografie-, Dehn- und Kraftübungen auf. Anschließend werden Elemente und Übungen an den vier Geräten trainiert: Boden, Balken, Barren und Sprung. Das Eingübte wurde im März intern in Wettkampfform präsentiert. Alle Teilnehmerinnen freuten sich im Anschluss über die verliehenen Medaillen.



Ein Dankwort richte ich an die Eltern und meine Helferin Jannika Krohn, die den Trainingsbetrieb durch das vergangene Jahr begleiteten und wünsche allen Turnerinnen und ihren Familien ein gesundes Neues Jahr.

Maria Sokolski

Zeitgeist hin, Zeitgeist her – ohne gendern bleiben wir die „Jedermänner“.



Wir sind eine sehr sportliche Gruppe, die im Training die Abwechslung liebt. Schwerpunkt ist ein Konditionstraining, seien es Übungen aus der Rückenschule, funktionelle Kräftigung auf der Matte, Übungen mit Therabändern oder auch klassisches Zirkeltraining. Dieses allgemeine Fitnessprogramm bildet den ersten Stundenteil bis ca. 21.00 Uhr, anschließend verbleibt ein Großteil der Gruppe noch



beim traditionellen Volleyballspiel. Wem der erste Trainingsabschnitt genügt, „darf sich verabschieden“.

Bis zum Herbst dieses Jahres war unser Domizil die Halle Einsiedlerbach, wegen langfristiger Sanierung der Halle, ab Frühjahr 2024, sind wir seit einigen Wochen in der „alten“ Schiller-Sporthalle.

Wir trainieren im Sommer mit Vorliebe auf dem VfL-Platz.



Geselliges Miteinander ist immer auch ein Schwerpunkt in den Sommerferien. Die Aktivitäten werden vorwiegend von Ute und Hartmut Baumgart organisiert und sind wie zu sehen, immer sehr attraktiv.



Werner Heye ermöglichte sogar für interessierte „Jedermänner“ das Abheben in die Lüfte.





Wir freuen uns auf neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer und wer etwas für seine Fitness machen möchte, ist zumindest in der ersten Stundenhälfte gern gesehen und dazu eingeladen.

Gerd Schramm



Neu in 2024 - Curling / Bosseln

Mit Beginn des neuen Jahres 2024 bereichert ein neues „Freizeit-Sport“- Angebot unseren Verein. Seit 1946 gab es den Behinderten-Sportverein Hameln, der nun leider „seine Tore schließen musste“. Das Bosseln wurde hier, unter Leitung von Horst Hönig, sowohl als geselliger Sport, als auch leistungsbezogen bis hin zu Teilnahmen an Deutschen Meisterschaften betrieben.

Nach Gesprächen mit dem ehemaligen BSV-Vorstand war schnell klar, dass dieser Sport nicht in der Versenkung verschwinden darf, dafür ist er zu attraktiv. Vergleichbar mit dem „Eisstockschießen“ bzw. dem Curling in der Halle, gehen wir davon aus, dass das Angebot viele neue Freunde finden wird. Ehemalige BSV'ler werden uns hier in Rat



und Tat unterstützen, wir freuen uns darauf. Ab dem 5. Februar 2024 findet das Sport- und Spielangebot im lockeren Rahmen jeweils montags von 19.30 – 21.00 Uhr in der alten Sporthalle Schillergymnasium statt.

Jannik Henke, Gerd Schramm

Nach vielen Erfolgen und guter verlässlicher Trainingsarbeit der letzten Jahre wurde der Vorstand im Frühjahr durch den Rückzug von Maren und Nele Fasold überrascht. Inwieweit der Startwechsel nach Stadtoldendorf eine Rolle spielte, mag spekulativ sein, Gründe liegen auf jeden Fall in privatgesundheitlicher Belastungssituation in der Familie. Hier wünscht die gesamte VfL-Familie alles Gute.

Durch die Zusammenarbeit mit der LG Weserbergland, innerhalb welcher der VfL natürlich weiterhin Bestandteil ist, konnten die jugendlichen Athleten bei Uwe Beerberg trainieren, der Nachwuchs wurde dankenswerter Weise von Marion Müller, ESV Hameln, aufgefangen. Dem internen LG-Kommunikationskanal ist Gerd Schramm beigetreten und bei routinemäßigen Sitzungen in der Regel dabei.

Mit Jannik Henke als Übungsleiter konnten wir ab Frühsommer zumindest wieder einen Trainingstermin auf dem VfL-Platz anbieten, der Großteil unseres Nachwuchses nutzte aber weiterhin die Zeit im Stadion unter Leitung von Marion Müller. Mit Beginn des Wintertrainings konnten wir die Zeiten von Jannik so organisieren, dass das Training nun gemeinsam mit Marion, dienstags in der Halle Süd, stattfindet.

Dies gestattet dem Vereinsvorstand zumindest ein leichtes Durchatmen, wenngleich eine vollständige Abteilungsarbeit durch diesen nicht ausgeführt werden kann. Hier sind unsere Leichtathleten auf Unterstützung aus ihrem Umfeld angewiesen.

Die große Anzahl von sportlichen Erfolgen werden somit in nächster Zeit auf sich warten lassen müssen. Dafür gibt es aber einen bemerkenswerten Erfolg im sportorganisatorischen Bereich zu würdigen. Unser „Leichtathletik-Urgestein“ Peter Nitschke, so von der Dewezet in einem ausführlichen Bericht genannt und gewürdigt, wurde ein wahrscheinlich bundesweit einmaliger Erfolg bescheinigt. Peter erhielt im Herbst vom DLV (Deutscher Leichtathletik Verband) die Goldene Ehrennadel für seinen fast sechs Jahrzehnte andauernden Einsatz als Zeitnehmer und Starter. Lange als Spitzensportler auf der Sprintbahn, ist er selbst heute noch mit der „Oldie-Laufgruppe“ auf der Laufbahn anzutreffen.

Gerd Schramm



Peter Nitschke

Folgend berichtet Jannik über seinen Einstieg

Der Start der neu eingeführten Trainingsgruppe verlief zuerst etwas holprig. Da niemand genau wusste, wie das neue Angebot angenommen wird (und ob es sich überhaupt herumgesprochen hat), war die Spannung groß, was uns an den ersten Terminen erwartet.



Wir - unser ehemaliger FSJ'ler Paul und ich - starteten mit meistens 4 bis 5 Kindern. Schnell kamen neue Gesichter zum „Schnuppern“ hinzu, doch andere waren nur unregelmäßig anwesend, sodass sich die Gruppengröße auf ca. 6-7 Kinder/Jugendliche einpendelte. Erst gegen Ende des Sommers kamen noch einmal einige neue Kinder hinzu, die glücklicherweise auch dabei geblieben sind.



Die Trainingseinheiten auf dem VfL-Platz waren geprägt von einem abwechslungsreichen Programm. Viele kleine Spiele, die Einführung eines Lauf-ABCs, Wurfübungen, Sprintduelle sowie etliche Staffelspiele sorgten für viel Spaß bei den Kindern. Natürlich durfte an heißen Tagen auch eine Wasserschlacht nicht fehlen,

wobei der Trainer natürlich am meisten abbekommen hat...



Die größte Herausforderung war die große Altersspanne der neu installierten Gruppe. Was soll man machen, damit sich niemand unter- oder überfordert fühlt? Bei einer Altersspanne von 6 bis 13 Jahren gar nicht so einfach. Vor allem, wenn man als Trainer selbst nur Quereinsteiger in dieser Sportart ist...



Umso wertvoller ist nun die Zusammenlegung der Gruppe mit dem ESV bzw. der LG. Hier kann sich durch die altersgerechte Trennung der Gruppen jeder individuell und seinem Leistungsstand entsprechend entwickeln. Von diesem Mehrwert soll auch in der kommenden Sommersaison weiter profitiert werden!

Sportliche Grüße

Jannik Henke

Nachdem das Jahr 2023 ohne Komplikationen begann, beschloss ich, Ende März auch mal wieder einen Wettkampf auszurichten. Leider stellte sich heraus, dass nur wenige Meldungen mit viel zu wenigen Kampfrichtern eingingen, sodass der Wettkampf nicht stattfinden konnte. Da die Halle aber schon für uns reserviert und viele Turner/innen schon fleißig für dieses Event trainiert hatten, führten wir stattdessen ein Schauturnen, gemeinsam mit einigen Freerunnern aus unserer fortgeschrittenen Parkourgruppe, durch.



Da gab es einen kleinen Schauwettkampf der 8-9-jährigen, Synchronvorführungen, einige Specials und schließlich eine Trampolin-Parkour-Staffel, bei welcher auch jede/r Teilnehmer/in einen Preis bekam.



Insgesamt eine gelungene Veranstaltung für alle Aktiven und Zuschauer.



Der erste echte große Wettkampf folgte dann im Mai für sieben unserer 9 – 12-jährigen Nachwuchsturnerinnen beim Schüli-Cup in Bösingfeld mit rund 90 Aktiven. Fünf Finalteilnahmen und am Ende ein Bronzepokal waren neben vielen neuen Erfahrungen ein Superergebnis.





Nach den Sommerferien nahmen wir auch noch erfolgreich an drei Wettkämpfen/Meisterschaften auf Kreis- und Bezirksebene teil.



Paul, der uns als FsJler bis zum Sommer mit viel Kompetenz und Begeisterung beim Training unterstützt und auch selber mittrainiert hat, wurde Anfang der Sommerferien gebührend mit einer Sport- und Grillaktion auf dem VfL-Platz verabschiedet. Seinen Job teilen sich nun unsere beiden neuen FsJler Lukas und Johan.



Kurz nach den Sommerferien verließen uns aus beruflichen Gründen auch noch unsere beiden zuverlässigen Trainer/innen Lara, die unsere Fortgeschrittenen mittrainierte und Leon, der uns bei den Parkourbasics unterstützte. Bei der Umorganisation der Trainereinsätze kam uns unsere, bereits seit etwa zwei Jahren gut funktionierende, enge Zusammenarbeit mit der Parkoursparte zugute. Die Donnerstagszeit dieser Sparte am Schiller wechselte kurzerhand in die Halle Süd und nun trainieren dort die älteren fortgeschrittenen Trampoliner gemeinsam mit den Freerunnern unter Thilos Leitung und der Unterstützung aller beteiligten Aktiven. Eine echte Win-Win-Aktion.





Ein großer Dank geht an dieser Stelle auch noch an die Eltern, die bei den Minis freitags und auch in der neuen Montagsgruppe immer kräftig beim Auf- und Abbau mit anpacken und auch zum Teil als Hilfestellung mit an den Geräten stehen. Ohne euch könnten wir kein so abwechslungsreiches Training für die kleinen anbieten.

Wiebke Schramm



Wettkampfimpressionen



unsere Trainer/Übungsleiter als Wettkampfteilnehmer



SINNlich UND LUXURIÖS

*Hamelns
größte
Badausstellung*



HONIG
baustoffhandel
fliesenhandel

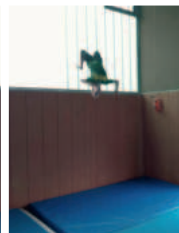
GEORG-WESSEL-STRASSE 3
31789 HAMELN | TEL. 05151 586-200
BAUSTOFFHANDEL@HONIG-BAUSTOFFE.DE
WWW.HONIG-BAUSTOFFE.DE



Viele Jahre lang war Leon Haag offizieller Ansprechpartner, Trainer und „Head“ unserer Parkourgruppe. Mit Einstieg ins Berufsleben musste er sich nun im Sommer von diesen offiziellen Aufgaben verabschieden, wenngleich er weiterhin sporadisch an Aktivitäten der Community teilnimmt.



Dieser, seit Jahren gewachsenen, Community ist es auch zu verdanken, dass ein Training weiterhin stattfinden kann.



Mit der in diesem Jahr eröffneten Parkour-Anlage im Ada-Lessing Park wurden zusätzliche Möglichkeiten gefunden, an festen Hindernissen zu trainieren, die speziellen Techniken im öffentlichen Raum anzuwenden und somit die Sportart sichtbar zu machen.



Parkour ist eine Bewegungskunst welche die Kreativität und Anpassungsfähigkeit schult. Was auf den ersten Blick wie eine schlichte Mauer, ein Hindernis welches die Laufdynamik des Passanten diktiert, aussieht, wirkt auf Freerunner wie eine kleine Herausforderung.



Je mehr Erfahrung man in dieser Sportart sammelt, desto mehr Bewegungsfreiheiten erschließen sich in jeder Umgebung.



Beim Parkour & Tricking sind wir in der Trainingsgestaltung sehr frei und flexibel. Oft bringen wir auch Kraftsport, Breakdance, Calisthenics oder Elemente des Turnens mit ein.



Wir waren dieses Jahr auch viel draußen unterwegs. Wirf gerne mal einen Blick auf den Youtube Kanal *VAGRANZ*, dort gibt es viele Einblicke in die Parkour- und Trainings-sessions von uns, den Urban Spirits.



Youtubekanal



Parkour entspricht hervorragend dem Bewegungsdrang von Kids und schult die Koordination, Balance und Risikoeinschätzung. So hat sich das inzwischen einjährige Angebot einer Nachwuchsgruppe, Jungs und Mädchen ab 8 Jahre, fest etabliert.

Gerd & Silas Schramm



Anschrift

VfL Hameln von 1849 e.V.

Fahlte 4-6

31787 Hameln

Telefon: +49 51 51 / 92 43 33

E-Mail: info@vfl-hamelnde

Internet: www.vfl-hamelnde

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

Allgemeiner Sportmix für Kinder

Dr. Juri Sokolski	Tel.: +49 (0) 51 51 / 95 83 57
	E-Mail: KinderJugendturnen@vfl-hamelnde
Eltern+Kind ab 2 J.	Mo 15.30 - 16.30 Halle Hohes Feld
	Di 15.45 - 16.30 Basbergsschule
	Do 16.30 - 17.15 Basbergsschule
Kinder 4-6 J.	Mi 15.45 - 16.30 Basbergsschule
	Do 15.30 - 16.15 Basbergsschule
Kinder ab 6 J.	Di 16.45 - 17.45 Basbergsschule
	Fr 12.30 - 13.30 Halle Hohes Feld

Gerätturnen

Maria Sokolski	Tel.: +49 (0) 51 51 / 95 83 57
	E-Mail: geraetturnen@vfl-hamelnde
Vorbereitung-Gerätturnen	
Mädchen ab 6 J.	Mo 16.45 - 18.00 Schiller-Gymn. /alt
Mädchen ab 10 J.	Do 17.00 - 19.00 Schiller-Gymn. /alt
Gerätturnen	
Mädchen 8-10 J.	Mi 17.00 - 18.30 Schiller-Gymn. /alt
Mädchen ab 10 J.	Mi 18.30 - 20.00 Schiller-Gymn. /alt
Mädchen ab 10 J.	Fr 17.00 - 20.00 Schiller-Gymn. /alt

Parkour

Gerhard Schramm	Tel.: +49 (0) 51 51 / 2 24 36
	E-Mail: parkour@vfl-hamelnde
Kinder ab 8 J.	Mi 16.00 - 17.30 Halle Süd
Jugend /Erwachsene	Do 18.45 - 21.15 Halle Königstraße
	Fr 20.00 - 22.00 Schiller-Gymn. /alt
	So 17.00 - 20.00 Schiller-Gymn. /alt
Calisthenics ab 15 J.	Di 18.30 - 20.30 VfL-Platz
	Sa 11.00 - 13.00 VfL-Platz

Trampolin-Turnen

Wiebke Schramm	E-Mail: trampolin@vfl-hamelnde
Kinder 6-8 J.	Mo 16.00 - 17.20 Halle Königstraße
Leistungsgruppe	Mo 17.20 - 19.30 Halle Königstraße
Kinder/Jugendl. 8-14 J.	Do 16.00 - 17.30 Halle Königstraße
	Do 17.30 - 19.00 Halle Königstraße
Fortgeschr. ab 15 J.	Do 18.45 - 21.15 Halle Königstraße
Minis 4 - 7 J.	Fr 15.30 - 16.45 Halle Königstraße
Hobbygruppe 12+	Fr 16.30 - 18.00 Halle Königstraße

Funktionstraining+Rehasport (ärztl. Verordnung)

Uwe Petersen	E-Mail: Hauptsportwart@vfl-hamelnde
Rehasport/Funktionstr.	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 18.15 - 19.00 VfL-Heim/UG
Funktionstraining	Mi 09.00 - 09.45 VfL-Heim/UG
Funktionstraining	Mi 11.05 - 11.50 VfL-Heim/UG
Rehasport	Mi 16.00 - 16.45 VfL-Heim/OG
Funktionstraining	Mi 17.45 - 18.30 VfL-Heim/UG
Funktionstraining	Mi 18.30 - 19.15 VfL-Heim/UG
Funktionstraining	Do 09.00 - 09.45 VfL-Heim/OG
Rehasport	Do 17.15 - 18.00 VfL-Heim/UG
Funktionstraining	Fr 17.15 - 18.00 VfL-Heim/UG

Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

Uwe Petersen	E-Mail: Hauptsportwart@vfl-hamelnde
Männer+Frauen	Mo 10.15 - 11.05 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 17.00 - 18.00 VfL-Heim/OG
Männer+Frauen	Do 10.00 - 11.00 VfL-Heim/OG

Ambulante Herzgruppe (mit ärztl. Verordnung)

Gerd Schramm	Tel.: +49 (0) 51 51 / 22 43 6
	E-Mail: info@vfl-hamelnde
	Mo 18.00 - 19.00 Schiller-Gymnasium
	2x Übungsgruppe/1x Trainingsgruppe
	Mo 19.00 - 20.00 Schiller-Gymnasium
	1x Übungsgruppe / 1x Trainingsgruppe
	Di 18.00 - 19.00 Basbergsschule
	1x Übungsgruppe Herzinsuffizienz

Diabetes-Aktiv (mit ärztl. Verordnung o. Vereinsbeitr.)

Uwe Petersen	E-Mail: Hauptsportwart@vfl-hamelnde
Di	16.30 - 17.30 VfL-Heim/OG + Kardioraum

Funktionstraining im Wasser (mit ärztl. Verordnung)

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

Telefonische Terminabsprache!

Therapie + Fitnessraum

Uwe Petersen	E-Mail: Hauptsportwart@vfl-hamel.de
Mitglieder- Zehnerkarte: 25,- € / Dreißigerkarte: 60,- €	
Nichtmitglieder- Zehnerkarte inkl. Betreuung: 60,- €	

Öffnungszeiten.	Mo	10.00 - 11.30	VfL Heim/UG
	Mo	17.30 - 19.00	VfL Heim/UG
	Di	10.00 - 11.30	VfL Heim/UG
	Di	18.00 - 19.00	VfL Heim/UG
	Mi	09.00 - 10.30	VfL Heim/UG
	Mi	17.00 - 18.30	VfL Heim/UG
	Mi	18.30 - 19.30	VfL Heim/UG
	Do	10.00 - 11.30	VfL Heim/UG
	Do	17.00 - 18.00	VfL Heim/UG
	Fr	09.15 - 10.15	VfL Heim/UG
	Fr	18.00 - 19.00	VfL Heim/UG

Fitness, Gymnastik und mehr

Silvia Fielitz		E-Mail: Gymnastik@vfl-hameln.de	
Frauen und Jugendl.	Mo	20.30 - 21.30	Hohes Feld
	Mo	18.30 - 19.30	Schiller-Gymn. /alt
	Mi	18.00 - 19.00	Wilhelm-Raabe-Sch.
	Fr	08.15 - 09.15	VfL-Heim OG
Erwachsene (50+)	Do	19.00 - 20.00	VfL-Heim OG
Jedermann-Fitness	Do	20.00 - 21.00	Schiller-Gymn./alt
Jedermann-Spiel	Do	21.00 - 21.45	Schiller-Gymn./alt

Curling (Bosseln)

Gerhard Schramm	E-Mail: vorstand-schramm@vfl-hamel.de		
Erwachsene	Mo	19.30 – 21.00	Schiller-Gymn. alt

Yoga

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

Zumba

Jasmin Burek	E-Mail: Zumba@vfl-hamel.de		
Zumba Step	Mi	18.30 – 19.30	VfL Heim/OG
Zumba	Do	19.00 - 20.00	Schiller-Gymn./alt

Ju-Jutsu

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

Kickboxen

Daaje Hans	E-Mail: kickboxen@vfl-hameln.de		
Kinder ab 6 J.	Mo	16.45 – 17.45	Klüttschule
Kinder 10 – 15 J.	Mo	18.00 – 19.30	Klüttschule
	Fr	20.00 – 21.30	Klüttschule
Jugend u. Erw. ab 16 J.	Mo	19.30 – 21.00	Klüttschule
	Do	19.40 – 21.10	Klüttschule
Nach Absprache	Sa	10.00 – 12.00	Halle Königstraße

Luta Livre

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

Judo

Daniela Urbaniak	Tel.: +49 (0) 176 / 62 31 73 74 E-Mail: judo@vfl-hamel.de		
5-7 Jahre	Fr	15.30 - 16.30	Basbergschule
7-14 Jahre	Mo	16.30 - 18.00	Basbergschule
	Do	17.30 - 18.45	Basbergschule
	Fr	16.45 - 18.00	Basbergschule
ab 14 Jahre	Mo	18.30 - 20.00	Halle Klein Berkel
	Do	19.00 - 20.15	Basbergschule
	Fr	18.30 - 20.00	Basbergschule

Leichtathletik

Jannik Henke	E-Mail: leichtathletik@vfl-hamel.de		
Wintertraining (nach den Herbstferien bis Osterferien)			
Kinder 6 - 9 J.	Di	17.00 - 18.30	Halle Königstraße
Kinder ab 10 J.	Di	16.30 - 18.15	Rattenfängerhalle
Sommertraining (nach den Osterferien bis Herbstferien)			
Kinder 6 - 9 J.	Di	17.00 - 18.30	VfL-Platz
Kinder ab 8 J.	Do	16.30 - 18.00	Weserberglandstadion
Weitere Termine siehe homepage			

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

Tischtennis

Torben Schäfer	Tel.: +49 (0) 0176 83 21 96 24 E-Mail: tischtennis@vfl-hameln.de
Damen + Herren	Di 19.00 - 22.00 Schiller-Gymn. /neu Fr 19.00 - 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

Badminton

Jörg Blumenthal	Mobil: +49 (0) 152 / 53 99 17 00 E-Mail: badminton@vfl-hamel.de
-----------------	--

Während der Sanierung der Halle Einsiedlerbach (ab 1.2.24) geänderte Hallen und Termine – siehe Homepage

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

Volleyball

Volker Heinemeyer	Tel.: +49 (0) 51 51 / 25 88 7	
	E-Mail: volleyball@vfl-hameln.de	
Hobby	Di 18.00 - 20.00	Klüttschule
	Mi 20.00 - 22.00	auf Anfrage
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!		

Basketball

Nicu Lassel	E-Mail: basketball@vfl-hameln.de
-------------	----------------------------------

Während der Sanierung der Halle Einsiedlerbach (ab 1.2.24) geänderte Hallen und Termine – siehe Homepage

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
1. Damen	Do	18.00 - 20.00	Einsiedlerbach
U20 + U18 männl.	Mo	18.00 - 20.00	Einsiedlerbach
(18 – 20J.) + (16 – 18J.)	Mi	18.00 - 20.00	Einsiedlerbach
	Fr	18.00 - 20.00	Einsiedlerbach
U14 + U12 männl.	Mo	16.00 - 18.00	Einsiedlerbach
(12-14 J.) + (10 – 12J.)	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

Sven Herzog	E-Mail: Handball@vfl-hameln.de
-------------	--------------------------------

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	Mo	20.00 - 21.30	Halle Nord
	Mi	20.00 - 21.30	Halle Afferde
	Do	20.00 - 21.30	Halle Nord
3. Herren	Mi	20.00 - 21.30	Halle Nord
	Fr	20.00 - 21.30	Halle Nord
	Do	18.45 - 20.00	Halle Nord
Alte Herren	Do	18.45 - 20.00	Halle Nord
geänderte Trainingszeiten und -orte für die Jugendteams ab Mai 2024 werden auf der Homepage veröffentlicht.			
männliche A (17-18 J.)	Mo	19.00 - 20.30	Rattenfängerhalle
	Mi	18.30 - 20.00	Halle Nord
	Do	18.15 - 19.45	Halle Emmerthal
Männliche B (15-16 J.)	Mo	18.00 - 20.00	Rattenfängerhalle
	Mi	17.00 - 18.30	Halle Nord
	Do	18.15 - 19.45	Halle Emmerthal
Männliche C (13-14 J.)	Mo	18.00 - 20.00	Rattenfängerhalle
	Di	18.00 - 19.30	Halle Emmerthal
	Do	16.45 - 18.45	Halle Nord
männliche D (11-12 J.)	Mo	17.00 - 18.30	Halle Vikilu
	Mi	15.30 - 17.00	Halle Nord
	Fr	15.30 - 17.00	Halle Emmerthal
männliche E1 (9-10 J.)	Di	15.30 - 17.00	Halle Nord
	Fr	15.30 - 17.00	Halle Nord
	Do	16.00 - 17.00	Halle Nord
männliche E2 (9-10 J.)	Mo	16.00 - 17.00	Halle Nord
	Mi	14.45 - 15.50	Halle Hohes Feld

Life Kinetik

Wiebke & Sven Hölscher	Tel.: +49 (0) 179 616778	
	E-Mail: Life-Kinetik@vfl-hameln.de	
Kursbeginn + Kosten	Mo 19.30 - 20.30	VfL-Heim/OG
bitte erfragen	Fr 16.15 - 17.15	VfL-Heim/OG
	Fr 18.00 - 19.00	VfL-Heim/OG

BEI
**IMAGEFILMEN,
EVENTVIDEOS,
MITARBEITERKAMPAGNEN
& DROHNENAUFNAHMEN**
SIND WIR FÜR SIE DA!

s.schramm@tappylabs.de | tappylabs.de



Badminton

Jörg Blumenthal
Malte Steingrobe
Carsten Lehmann

Basketball

Mika Petruschin
Pascal Kurth
Paul Sewald
Reinhold Faas
Ronny Denecke
Thorsten Stucke
Tobias Jung
Werner Plangemann
Matthias Lück
Jakob Faas

Calisthenics

Silas Schramm

Curling (Bosseln)

Jannik Henke

Geräturnen

Maria Sokolski
Jannika Krohn

Gesundheitssport

Axel König
Gerhard Schramm
Jannik Henke
Juri Sokolski
Maria Sokolski
Uwe Petersen

Gymnastik

Brigitte König
Silvia Fielitz
Maria Sokolski

Handball

Marc Siegesmund
Dennis Werner
Alexander Nitschke
Jannik Henke
Henri Manderla
Sven Hölscher
Lasse Herzog
Mika Koß
Uwe Petersen
Heiko Heemann
Basti Reinecke
Lion Fielitz
Fynn Kuper
Lukas Noltemeyer

Judo

Juri Sokolski
Christoph Schaefer
Daniela Urbaniak
Catharina Braemer
Samuel Schaefer

Ju-Jutsu

Matthias Fäcker
Marc Ende

Kickboxen

Daaje Hans
André Hahn
Artjom Möck
Louis Beckmann
Max Langohr
Timo Babst

Kinderturnen

Juri Sokolski
Jannik Henke

Leichtathletik

Jannik Henke

Life Kinetik

Sven Hölscher
Wiebke Hölscher

Luta Livre

Joel Werra

Parkour

Gerhard Schramm
Silas Schramm
Thilo Schramm
Jannis Hogrefe
Max-Ferdinand Heinke

Tischtennis

Frank Köller
Kenny Kempke
Yannis Hölscher
Yara Hölscher
Christin Holling

Trampolin-Turnen

Wiebke Schramm
Thilo Schramm
Antonia Harrison
Anthea Meyer
Madita Meyer

Volleyball

Volker Heinemeyer

Wassergymnastik

Kerstin Hartje

Yoga

Jutta Zwillus

Zumba

Jasmin Burek

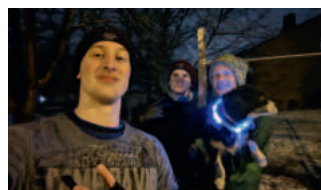


Vielen Dank
für euer Engagement :)



Im Sommer diesen Jahres wurde die Calisthenics Anlage auf die doppelte Größe erweitert! Herzlichen Dank an alle, die ehrenamtlich dabei geholfen haben. Wir sind jetzt mit neuen Klimmzugstangen, Dip - Barren und Bodenelementen für Handstände und Liegestütz ausgestattet.

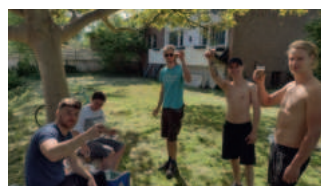
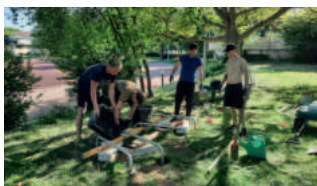
Da im Winter die Stangen leider fast immer nass sind, wird die Trainingsleistung stark eingeschränkt, und aufgrund der Kälte läuft die Anzahl der Teilnehmer im Winter oft gegen Null. Deshalb findet das Outdoortraining im Winter nur noch Samstags statt. Dafür trainieren wir jetzt

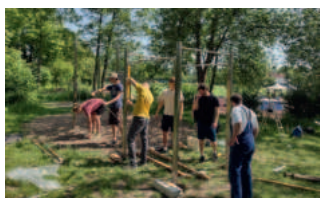
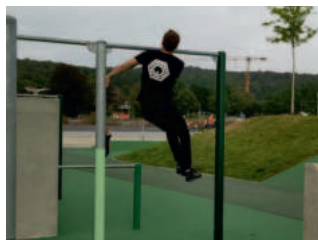


Auch das Equipment bleibt Up-To-Date, neue Gewichte für Weighted Calisthenics sowie Elastikbänder für schwierigere Übungen sind auch immer am Start.

aber auch Donnerstags in der Halle Süd und teilen uns den Platz mit der Parkour- und Trampolinsparte.

Silas Schramm





Aygo X Parcours - Hameln 2023



Kontakt

Nicu Lassel

E-Mail: basketball@vfl-hameln.de



Das war die Saison 2022/2023

U10 - Trainerin: Mena Geese



Die U10 spielte in ihrer ersten Saison 2022/2023 gegen drei Mannschaften aus der Region Hannover und absolvierte insgesamt sechs Spiele, die sie leider alle verloren hat. Trotz der Niederlagen standen der Spaß und die Entwicklung der Mannschaft

im Vordergrund. Dies war sowohl auf individueller Ebene als auch im Team nach jedem Spiel deutlich erkennbar. So wurde das offensive Zusammenspiel von Woche zu Woche besser, die Verteidigung stärker und die Punktedifferenz immer geringer. Die Spieler:innen selbst lernten über die Saison ihre Fähigkeiten und das Spiel besser kennen, sodass sie mit der neuen Wettkampfsituation nach und nach gut umgehen konnten und selbstbewusster wurden.

U12 - Trainer: Mika Petruschin



In der ersten Saison im U12-Bereich musste das Team anfangs viele Niederlagen aufgrund der Unerfahrenheit einstecken, aber diese konnten in einzelnen Spielen vor allem zu Ende der Saison in Siege umgewandelt werden. Die Kids waren die ganze Saison mit viel Tatendrang dabei und hoben ihre Leistungen somit stetig auf ein höheres Niveau an.

„Ich bin nun seit knapp 11 Jahren im Verein und seit rund 2 Jahren als Coach tätig und freue mich auf eine noch stärkere Entwicklung der Spieler:innen im nächsten Jahr und blicke daher mit großen Erwartungen in die nächste Saison“, so unser U12-Trainer Mika am Ende der Saison.

U14 - Trainer: Paul Sewald



Unsere U14 erreicht den 4. Platz in der Regionsliga Hannover. Das Team erreichte dabei eine Bilanz von 2 Siegen und 6 Niederlagen. Lediglich den CVJM aus Hannover konnte man in der Abschlusstabelle hinter sich lassen. „Ich bin insgesamt mit der Leistung meines Teams sehr zufrieden. Besonders freue ich mich über die stets hohe Trainingsbeteiligung und die individuellen Verbesserungen der Spieler“, resümiert Paul Sewald.

2. Herren - Trainer: Pascal Kurth



Die junge und unerfahrene 2. Herren, nur Norman Ley und Spielertrainer Pascal Kurth hatten bereits Erfahrung im Herrenbereich, hat eine lehrreiche erste Saison als Sechster/Vorletzter in der Regionsklasse Herren/West beendet. Vor allem defensiv fehlte der Mannschaft in der ersten Saisonhälfte die Ordnung und Intensität, sodass man nach dem Auftaktsieg gegen den TSV Luthse mehrere deutliche Niederlagen hinnehmen musste. Erst in der zweiten Saisonhälfte gelang es, sich zu stabilisieren und die Spiele deutlich enger zu gestalten. Trotzdem konnte sich die 2. Herren nur mit einem weiteren Sieg belohnen und beendete die Saison mit 2 Siegen und 10 Niederlagen.

1. Herren - Trainer: Tobias Jung



Die erste vollständige Saison nach den Coronamaßnahmen und dem freiwilligen Rückzug aus der Oberliga beendete die 1. Herren des VfL Hameln Basketball auf einem guten 2. Tabellenplatz in der Landesliga. Mit 11 Siegen und 7 Niederlagen auf dem zweiten Platz zu landen, ist nicht selbstverständlich und macht deutlich, wie ausgeglichen die Liga derzeit ist. Die erste Saisonhälfte war von einigen Spielausfällen und Hallenwechseln geprägt, wodurch kein echter Spielrhythmus

im Team aufkam. Nach der Winterpause zeigte sich das Team deutlich motivierter und phasenweise war ein schöner Spielfluss und gute Zusammenarbeit erkennbar.

Während der Saison verabschiedete sich leider Center Thomas Behn vom Team. Wir wünschen dir und deiner Familie nur das Beste für die Zukunft. Auch Spielertrainer Tobias Jung legt seinen Posten als Trainer nieder, bleibt aber aktiver Spieler der 1. Herren.

Beste Werfer der Saison waren: Timo Thomas mit 17,5 Pkt./Spiel, Lars Feuersenger mit 13,8 Pkt./Spiel, Jakob Faas 12,5 Pkt./Spiel (hat allerdings auch nur 2 Spiele verletzungsbedingt bestritten), Tobias Jung mit 10,2 Pkt./Spiel und Ole Stender mit 9,7 Pkt./Spiel.

Berichte aus der aktuellen Saison 2023/2024

U10, Trainingsbetrieb

U12, Regionsliga

U14, Regionsliga

U16, Regionsliga

3. Herren, Trainingsbetrieb

2. Herren, Regionsklasse

1. Herren, Landesliga

Damen, Trainingsbetrieb

Mixed-Team, Trainingsbetrieb

Wir freuen uns eine zusätzliche Mannschaft in der laufenden Saison vorweisen zu können, auch wenn die Mannschaften für den Spielbetrieb gleichgeblieben sind - die U10 um Trainer Ronny trainiert allerdings sehr fleißig, um dann in der neuen Saison auch am Spielbetrieb teilzunehmen. Besonders erfreulich ist neben den Mitgliederzahlen die Tatsache, dass mit Matthias Lück (Einzeltraining), Reinhold Faas

(Trainer der U12) und Jakob Faas (Co-Trainer) gleich drei neue Trainer und „alte“ VfL-Hasen im Jugendbereich mit anpacken und dafür sorgen, dass die Trainingssituation und somit auch die sportliche Ausbildung der Teams verbessert werden kann.

Momentan haben wir 78 aktive Spielerpässe und somit sind auch in dieser Statistik die Weichen klar auf Wachstum in der Abteilung gestellt. FunFact: Unser jüngster Spieler ist in dieser Saison Alexander Domnin (geb. 19.09.2014), der für die U12 auf Punktejagd geht, während unser Urgestein und ältester Spieler Jakob Faas (geb. 27.01.1978) in der 1. Herren wieder einmal zunehmend Verantwortung übernimmt.



An den Osterfeiertagen bereits hat Jakob Faas seine Ehrennadel und die dazugehörige Urkunde für 25 Jahre Mitgliedschaft im VfL Hameln erhalten. Da Jakob bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung verhindert war, wurde die Ehrung bei einem kleinen Treffen im Hause Faas durchgeführt. Abteilungsleiter Nicu Lassel überbrachte die Glückwünsche und den Dank für die langjährige Mitgliedschaft stellvertretend für den Vorstand des VfL Hameln. Inzwischen spielt auch Sohn Liam Basketball im VfL und wird von seinem Opa Reinhold in der U12 trainiert (siehe Foto).

Mena sagt auf Wiedersehen



Leider müssen wir uns von unserer Trainerin Mena Geese verabschieden, die sich nach vielen engagierten Jahren im VfL nun zum Medizinstudium aus Hameln verabschieden muss.

„Ich war mein halbes Leben in der Basketballsparte des VfL Hameln aktiv und bin sowohl mit dem Sport als auch den Menschen dahinter groß geworden. Mit 9 begann ich, selbst zu trainieren, mit 14 als Schiedsrichterin und mit 15 Jahren als Trainerin aktiv zu sein. Durch diese Tätigkeiten im Verein bin ich gewachsen und zu der Person geworden, die ich heute bin. Über die Jahre habe ich Freunde gefunden, konnte Erfahrungen sammeln und durfte ein starkes Familiengefühl erfahren, wie es

mir nach meinem Abschied fehlen wird. Mit dem Basketball in Hameln verbinde ich daher Vieles. Engagement, Spaß, Freizeit, Leistung, Kontinuität, Familie und auch Heinrich, der mir immer im Kopf bleiben wird. Dankeschön für die letzten 10 Jahre“, fasst unsere liebe Mena die Zeit in unserer Abteilung zusammen.

Mena ist ein echtes Kind der Abteilung und ist ein Musterbeispiel dafür, wie aus motivierten Kindern engagierte Coaches werden, die ihr Wissen mit viel Einsatz und Zuverlässigkeit an die jüngeren Generationen weitergeben. Wir können nur hoffen, dass sich junge Spielerinnen und Spieler in Zukunft von Menas Leidenschaft anstecken lassen und es ihr gleich tun werden, denn nur so kann die Abteilung weiter anwachsen und sich auch die Qualität der Ausbildung verbessern. Mena wurde im Rahmen eines Heimspiels der Herren (siehe Foto) und bei der VfL-Jahreshauptversammlung im Vereinsheim verabschiedet. „Wir sagen Danke und alles Gute für Deine Zukunft liebe Mena. Wir freuen uns auf viele Wiedersehen mit dir!“, so Abteilungsleiter Nicu Lassel.

Damen - Trainer: Ronny Denecke

Im Sommer 2022 reifte die Idee, wieder eine Damen-Trainingsgruppe ins Leben zu rufen. Mit Ronny wurde schnell ein Trainer gefunden und auch die altbekannte Trainingszeit am Donnerstag konnte genutzt werden. Seit dem ersten Treffen kommen nun regelmäßig Spielerinnen im Alter ab 14 Jahren in die Halle, um gemeinsam zu trainieren und viel Spaß am Basketballspielen zu haben. Das Team ist immer auf der Suche nach neuen Spielerinnen und lädt herzlich alle Interessierten zum Training ein. Grundsätzlich gilt die Devise:

„Einfach vorbeikommen, mitmachen und ausprobieren!“, bitte aber vorher auf der Homepage immer ein Auge auf die geänderten Trainingszeiten und Hallen haben.

3. Herren

Die 3. Herren hat sich schon viele Jahre als spielstarkes und offenes Team in der Basketballfamilie etabliert. Mittlerweile zählt das Team 30 Spieler und eine Spielerin zum festen Kern, Tendenz zunehmend. Erweitert wird das wöchentliche „Zocken“ auch durch gelegentliche Freundschaftsspiele, zuletzt gegen den TV Barntrup. Wichtig für das Team ist neben dem sportlichen Miteinander und den Outdoor-Spielen bei warmen Temperaturen auf dem VfL Platz, dass Interessierte ein gutes Spielverständnis haben. Denn die meisten Spieler haben eine jahrzehntelange Spielpraxis in unterschiedlichen Ligen. Im nächsten Jahr plant das Team die Anzahl an Freundschaftsspielen gegen regionale Mannschaften auf ähnlichem Niveau auszubauen.

Heinrich-Lassel-Weg



Ende August wurde der Ada-Lessing-Park von Oberbürgermeister Claudio Griesse feierlich eröffnet. Bei Sonnenschein und guter Laune wurde der Park seiner

Bestimmung übergeben und auch der Heinrich-Lassel-Weg erfuhr damit seine offizielle Einweihung. Diese Möglichkeit ließen sich die Basketballer des VfL Hameln nicht entgehen und versammelten sich unterhalb des neuen Straßenschildes am Eingang des schönen Bürgerareals in der Nordstadt. Eine „Basketball-Delegation“ aus Weggefährten, Aktiven und Ehemaligen sowie vielen Freunden des Basketballs traf sich in diesem Rahmen, um das Lebenswerk von Heinrich Lassel zu feiern. 50 Jahre lang war er ein Vorbild für Toleranz, Respekt, Freundschaft und Empathie und wirkte so weit über den Basketballsport hinaus. Die gesamte Basketball-Abteilung bedankt sich bei der Stadt Hameln und freut sich darüber, dass in unmittelbarer Nähe der Wirkungsstätten von Heinrich Lassel, der Halle am Einsiedlerbach und dem Vereinsgelände des VfL Hameln, an diesen großartigen Menschen erinnert wird.

Dankeschön und Ausblick

Ich bedanke mich bei allen Spieler:innen, Trainer:innen, Schiedsrichtern und Eltern, die sich für den Basketball im VfL-Hameln mit viel Herzblut einsetzen. Unsere Abteilung wächst kontinuierlich und so müssen auch die Aufgaben weiterhin auf viele Schultern verteilt werden. Vielen Dank für euren Einsatz!

Leider müssen wir ab Februar 2024 komplett aus der Halle Einsiedlerbach für viele Monate ausziehen. So können wir momentan auch keine verbindlichen Angaben zu den Trainingszeiten und Hallen geben, allerdings halten wir die Öffentlichkeit, die Teams und alle Interessierten auf unserer Homepage und auf Instagram über die Änderungen und Neuigkeiten stets auf dem Laufenden.

Sportliche Grüße und bleibt gesund – *Euer Nicu*



**Elektro
Kirsten**
... alles mit Strom.

Reimerdeskamp 47
31787 Hameln

Telefon (0 51 51) 94 05 50

Internet www.elektrokirsten.de

E-Mail info@elektrokirsten.de

Der Start ins Jahr 2023 begann im Gegensatz zu den letzten Jahren ohne coronabedingte Ruhepause. Mitte Januar konnte der Spielbetrieb nach der Weihnachtspause ganz normal wieder aufgenommen werden.

Zu den Herrenmannschaften

1. Herren (Oberliga)

In der Hinrunde der Saison 22/23 wurden vier Spiele gewonnen und ein Unentschieden erreicht. Diese Ausbeute sollte in der Rückrunde deutlich verbessert werden. Am Ende der Saison wurde ein 10. Platz erreicht.

Durch die Unterstützung der zahlreichen Zuschauer gelang es, sechs Spiele zu gewinnen und ein Spiel unentschieden zu spielen. Trotzdem musste die Mannschaft zum Ende der Saison noch mit einem Auge auf die Abstiegsituation schauen. Letztendlich erreichte man in der Oberliga-Abschlusstabelle aber einen sicheren 10. Platz.

2. Herren (Landesliga)

Hier verlief die Saison alles andere als zufriedenstellend. Zahlreiche Spiele wurden verloren. Somit fand sich die Mannschaft am Tabellenende wieder.

Leider konnten in der gesamten Spielzeit nur drei Spiele gewonnen und der drohende Abstieg aus der Landesliga nicht mehr abgewendet werden.

Neue Saison 23/24:

Zur neuen Spielzeit hatte der bisherige Handballvorstand angekündigt, aufzuhören. Es wurde fieberhaft nach einem neuen Vorstand gesucht. In der Abteilungssitzung am 14.04.2023 wurden Sven Herzog

als Abteilungsleiter, Jannik Henke als Spielwart, Florian Zang + Freddy Bund als Schiedsrichterwart und Manfred Herzog als Kassenwart gewählt.

Der neue Vorstand bedankt sich bei Manfred Herzog, Detlef Henke und Bernd Schneider für ihren jahrelangen Einsatz für die Handballer.

1. Herren (Oberliga)

Für die Oberligaherren heißt es auf Grund von Strukturmaßnahmen des HVNB mindestens den 6. Platz zu erreichen, um die Möglichkeit zu haben, 24/25 in der neu gegründeten Regionalliga zu starten.



Nach einer guten Vorbereitung startete die Mannschaft voller Vorfriede in die neue Spielzeit.

Nach einem schweren Auftakt gegen die Spitzenteams erfolgte eine Serie von fünf Siegen in Folge. Hierdurch konnte der wichtige 6. Tabellenplatz zwischenzeitlich erreicht werden. Diesen gilt es nun bis zum Saisonende zu verteidigen. Leider wurde die Mannschaft in den folgenden Partien von Verletzungen getroffen, sodass die nächsten drei Spiele verloren wurden. Jetzt heißt es bis zur Winterpause die Ärmel

hochzukrempeln und kämpferisch alles auf die Platte zu bringen.
Nach knapp der Hälfte der Spiele liegt die Mannschaft auf dem 7. Rang.



Der Vorstand bedankt sich bei den vielen ehrenamtlichen Helfern und bei den Mannschaften.

Die Daumen sind für die kommenden Aufgaben weiterhin gedrückt.

Sven Herzog



2. Herren (Regionsoberliga)

Die 2. Herren konnte gezielt verstärkt und mit etlichen A -Jugendlichen verjüngt werden. Die Vorbereitung auf die neue Saison in der Regionsoberliga verlief sehr motiviert. Der Start in die Saison glückte deutlich besser als in der Vorsaison und die Mannschaft befindet sich nach sieben Spieltagen auf dem 3.Rang.

Es ist mit dem diesjährigen Kader auch das Ziel, weit oben in der Tabelle mitzumischen und am Ende zu sehen, was alles möglich ist....

Handball Jugend

Zum letzten Jahreswechsel wurde der Vertrag mit der JSG durch den VfL Hameln gekündigt. Leider wurde die Kündigung auf Grund eines Formfehlers, den der VfL zu verantworten hat, ungültig.

Die verantwortlichen Stammvereine der JSG trafen sich im Januar 2023, um das weitere Vorgehen bzw. den Fortbestand der JSG zu besprechen.

Die Vereine einigten sich darauf, die JSG weiterzuführen und sich zum Ende des Jahres 2023 zusammenzusetzen, um ein Fazit über die Zusammenarbeit zu ziehen.

Die Jugendmannschaften der JSG Weserbergland sind recht gut in die Saison gestartet. Leider müssen wir wie letztes Jahr feststellen, dass es immer weniger Mannschaften in der JSG gibt.

Aktuell ist hier nur ein sehr guter Zuwachs bei den Minis und den E- Jugendmannschaften zu verzeichnen.

Die Saison 22/23 war seit Start der JSG auch die erste, in der es keine JSG-Mannschaft in die höchste Spielklasse des Handballverband Niedersachsen-Bremen geschafft hat.

Dies sollte sich zur neuen Saison 23/24 dringend ändern. Die Mannschaften arbeiteten mit ihren neuen bzw. alten Trainern in der Vorbereitung auf die Relegation hin. Die männl. B-Jugend war bereits durch die gute Platzierung des Vorjahres für die Verbandsliga qualifiziert. Die männliche A-Jugend und die männliche C-Jugend qualifizierten sich für die Oberliga. Im weiblichen Bereich schaffte es nur die C-Jugend in die Landesliga. Alle anderen Mannschaften spielen in der Handballregion Hannover-Weser-Leine.



Während der Relegationsphase nahm die männliche D1 noch an der Mini-WM des HVNB teil. Hier wurde die U-21-WM in ganz Niedersachsen nachgespielt.

Unsere Mannschaft durfte als TEAM DÄNEMARK die rot-weißen Farben vertreten und spielte ein gutes Turnier. Die Vorrunde wurde auf Rang 2 souverän geschafft, das Finalturnier verpasste die D1 in der Hauptrunde dann aber knapp. Eine klasse Erfahrung für unsere stolzen Dänen!



Der absolute Höhepunkt war aber die Teilnahme der männl. D- bis A-Jugend beim Beachhandballturnier in Damp.



Vier Mannschaften der JSG Weserbergland verbrachten ein Wochenende beim Beachhandball-Cup und lieferten dabei ohne Ende ab! Organisiert vom Handball-Förderverein des VfL verbrachten unsere 50 Kids ein tolles Wochenende bei bestem Wetter an der Ostsee.



Auch außersportlich war das Turnier ein Riesenerfolg! Die super Stimmung am Strand sowie das gemeinsame Übernachten in der Jugendherberge trugen eine Menge zur Teambildung bei und haben auch die ständige Fahrerei von der Jugendherberge zum Strand fast vergessen lassen. Ganz groß war auch die lautstarke Unterstützung der vielen mitgereisten Eltern, vielen Dank für alles!!

Alles in allem nicht nur aufgrund der spannenden Spiele ein unvergessliches Wochenende für unsere Jungs!



Der Handballvorstand bedankt sich bei ALLEN Unterstützern und Helfern, ohne die die Punktspiele und tollen Turniere nicht möglich sind.

Vielen herzlichen Dank dafür!

Jannik Henke

Förderverein

Für den Handball-Förderverein des VfL Hameln verlief das Jahr 2023 durchaus turbulent. Neben wieder einmal vielen geleisteten Unterstützungen der Mannschaften, Spielern und Trainern standen in 2023 turnusgemäß Neuwahlen auf dem Programm.

Ende März teilte der bisherige 1. Vorsitzende, Matthias Tommes, überraschenderweise mit, die erfolgreiche Arbeit der letzten vier Jahre aus privaten Gründen nicht fortführen zu wollen. Es folgte eine intensive Suche mit vielen, teils erfolglosen, teils sehr interessanten Gesprächen.

Auf der Jahreshauptversammlung im August konnte der Versammlung nach der Entlastung des alten Vorstandes mit Sebastian Trant dann ein möglicher Kandidat vorgestellt werden. Das einstimmige Wahlergebnis konnte sich dann auch sehen lassen! Alle anderen Vorstandsmitglieder wurden, ebenfalls einstimmig, wiedergewählt.

- 1. Vorsitzender: Sebastian Trant
- 2. Vorsitzender: Jannik Henke
- Schatzmeisterin: Sabrina Rosenthal
- Schriftwartin: Radka Maly



Nun blicken wir aber mit neuer Energie und neuem 1. Vorsitzenden gespannt in die Zukunft, wollen uns und unsere Arbeit weiter verbessern und hoffen dabei auf Ihre / Eure Treue sowie Unterstützung!

Eine erste Gelegenheit dazu ergab sich bereits am Samstag, 16. September. Ab 9 Uhr trafen sich der Vorstand und einige Mitglieder bzw. Freunde des Fördervereins, um die Beach-Anlage sowie den Zuschauerwall von Unkraut, etc. zu befreien. Vielen Dank für Eure Hilfe!

Weitere Projekte werden in den kommenden Monaten und Jahren folgen, also seid gespannt!

Wir danken Matthias für die vier arbeitsreichen und von einigen Großprojekten (Bau der Beach-Anlage, Gestaltung eines Fitnessraums, Stickeralbum der gesamten JSG inkl. Stammvereine, Spiel der Recken in Afferde, etc.) geprägten Jahre.

Jannik Henke



**Steinschlagreparatur
vor Scheibenaustausch.**

Wintec Autoglas Hameln

Hastenbecker Weg 31c • 31785 Hameln • Tel.: 0 51 51 / 7810 660 • hameln-autoglas.de

Tönebön Stiftung

Unsere Einrichtungen in der

Nordstadt



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



Tönebön ambulant
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
www.toeneboen-stiftung.de

TÖNEBÖN
STIFTUNG



Liebe Leserinnen und Leser!

Uns macht Badminton Spaß!

Wir treffen uns seit vielen Jahren jeden Dienstag- und Donnerstagabend in der Einsiedlerbach-Sporthalle um gemeinsam Freude zu haben und um uns als Ausgleich zu Schule und Beruf auszuzeichnen! Beim Badminton, der idealen Kombination aus Sport und „Spielen“.

Hol auch du Sportshirt, -hose und Hallensportschuhe aus dem Schrank – Schläger und Bälle leihen wir dir gerne – und mach mit. Ein Einstieg ist ganz einfach, unkompliziert und jederzeit alleine oder zu mehreren möglich.



Vielleicht motivieren dich die Fotoimpressionen unseres schönen Sports in diesem Artikel.

Es ist gut möglich, dass unser Lieblingssport auch zu deinem Lieblingssport wird.



Allerdings können wir unsere Trainingszeiten und -orte in 2024 hier noch nicht nennen, da unser Stamm-Trainingsort Einsiedlerbach-Sporthalle voraussichtlich ab 01.02.24 für ca. ein halbes Jahr gesperrt sein wird.

Die aktuellen Daten wirst du auf der VfL Homepage unter Badminton oder per E-Mail oder Telefon -siehe Ende dieses Artikels- erfahren.



U.a. das Auftreten der 4-jährigen Heidi, die beim Bringen ihres Bruders Jonas zur Schlafnacht ein kleines Probetraining absolvierte und dabei unglaublich viel Talent und Motivation zeigte, siehe Bild, regte uns dazu an, unser Angebot zu erweitern: Wir werden in 2024 spätestens nach der Wiedereröffnung der Einsiedlerbach-Sporthalle ein Eltern-Kind-Training anbieten. D.h. Eltern erhalten die Möglichkeit mit ihren Kindern zu trainieren oder Eltern können auch untereinander spielen. Ohne Verpflichtung immer dabei sein zu müssen. Mehr dazu auf der VfL Homepage unter Badminton.



Highlights 2023

- Gute Stimmung an den Trainingsabenden
- Seit vielen Jahren haben wir mal wieder mit einer 9-köpfigen Jugendgruppe U13 – U19 an einer Jugendrangliste (in Salzgitter) teilgenommen. Alle erreichten sehr gute Platzierungen, herauszuheben ist der 2. Platz von Felix Mupeng.
- Aber noch viel besser: der Spaß am gemeinsamen Wettkampf hat die Teilnehmer stark motiviert, so dass das Erlebnis auch die Grundlage dafür war, ebenfalls seit sehr langer Zeit wieder Punktspiel-Mannschaften U15 und U19 zu melden.
- Sommer- und Wintercamp der Jugendlichen jeweils inclusive Schlafnacht.
- Malte Steingrobe, der flink sein Duales Studium durchgezogen hat und nun eigentlich in Mainz arbeitet, kann auf Grund der Mobile Office Möglichkeiten wieder als Übungsleiter tätig sein. Er macht dies mit Bravour, äußerst zuverlässig, mit sehr viel Badminton-Kompetenz und Engagement, das sich motivierend auf seine Schützlinge auswirkt. Zusätzlich engagiert sich Malte inzwischen auch als Badminton Kreisjugendwart.
Malte, hab' vielen Dank für deine vielfältige Unterstützung rund um die Abteilung!!!



Auf der VfL Homepage könnt ihr euch unter Sportarten - Badminton über unsere Trainingszeiten, Senioren – und Jugend-Mannschaften und Aktuelles informieren. Die Spielpläne der Mannschaften sind verlinkt, so dass ihr auch Termine, Ergebnisse und Statistiken einsehen könnt. Vermutlich finden über die Homepage die meisten Interessenten den Weg zu uns.

Vielen Dank Marc Temme für die Pflege der Homepage und die Kassenführung der Abteilung.

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

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

Jörg Blumenthal

Kontakt

Jörg Blumenthal

Telefon: 01525 399 1700; 05151 820 950

E-Mail: badminton@vfl-hameln.de





Schlafnacht 2023





Liebe Freunde,
zum dritten Mal sitze ich nun vor der Herausforderung über die Tischtennissparte im Jahresheft unseres Vereins zu berichten. Pünktlich (eine Woche vorher) fange ich an, mir Gedanken zu machen, die Word-Datei zu öffnen und alle Mitglieder nach Fotos zu fragen, um den Bericht auch visuell ansprechend zu gestalten. Doch dieses Jahr habe ich mich gefragt: Geht das in 2023 nicht auch einfacher? Klar! Also habe ich mich an Chat GTP gewandt, um einen Bericht für das Jahresheft zu erstellen und das ist das Ergebnis:

Liebe VfL Hameln Familie,

mit großer Freude präsentieren wir euch das Jahresheft für das kommende Jahr. Es ist wieder an der Zeit, auf ein ereignisreiches Jahr im Leben unseres geliebten VfL Hameln zurückzublicken.

Das Jahr begann mit einem Feuerwerk an sportlichen Erfolgen. Die Spieler haben unermüdlich trainiert und bilden starke Teams, die uns in der kommenden Saison bestimmt mit tollen Spielen begeistern werden. (...)

Neben den sportlichen Erfolgen möchten wir jedoch auch die Arbeit im Hintergrund würdigen. Unsere engagierten Trainer und Betreuer haben unermüdlich daran gearbeitet, die Spieler bestmöglich zu unterstützen und weiterzubringen. Sie haben ihnen nicht nur technische Fähigkeiten vermittelt, sondern auch wichtige Werte wie Teamgeist, Fair Play und Durchhaltevermögen vermittelt.

Auch unsere Nachwuchstalente haben uns wieder einmal stolz gemacht. Sie haben bei nationalen und internationalen Wettkämpfen ihr Können unter Beweis gestellt und wertvolle Erfahrungen gesammelt. Wir sind optimistisch, dass wir in einigen Jahren weitere Athletinnen und Athleten aus unseren eigenen Reihen in der Weltspitze sehen werden.

Der VfL Hameln ist jedoch mehr als nur



ein Sportverein. Wir sind eine große, aufgeschlossene Gemeinschaft, die zusammenhält und füreinander da ist. Wir organisieren regelmäßig Veranstaltungen wie Grillfeste, Weihnachtsfeiern und Ausflüge, um das Vereinsleben zu bereichern und den Zusammenhalt zu stärken. (...)

Wir sind stolz auf das vergangene Jahr und freuen uns schon jetzt auf die kommenden sportlichen Herausforderungen und die gemeinsamen Erlebnisse.

Aus meiner Sicht spiegelt der mit künstlicher Intelligenz erstellte Bericht ziemlich genau das wider, was wir in diesem Jahr erleben durften. Auch wenn ich zugebe, dass sich die Teilnahme an internationalen Wettbewerben und der Gewinn des Meistertitels im Rahmen gehalten hat. Die Technik ist wohl doch noch nicht so ausgereift.

Doch insbesondere den Teil zur Gemeinschaft in unserer Sparte möchte ich noch einmal hervorheben: seien es der Dienstag, an dem wir nach getaner „Arbeit“ noch zusammensitzen oder die tolle Mittwochsrunde, bei der jeder die Möglichkeit hat mit wechselnden Trainingspartnern zu trainieren und der Freitag, wo nur die hartnäckigsten Spieler schon legendäre Duelle abgeliefert haben. Ich finde, wir sind in diesem Jahr wieder zu einer tollen Truppe zusammengewachsen, die für alle Spielstärken und Altersklassen offen ist.

Insbesondere freue ich mich über den zahlreichen Einsatz unserer Jugendlichen im Punktspielbetrieb, die in diesem Jahr ihre erste Saison in der Herrenliga absolvieren und dabei auch schon in der Bezirksliga der 1. Herren aktiv waren.

Auf eine Neuerung für unseren Punktspielbetrieb möchte ich von meiner Seite aus hinweisen, denn Conny Scharfenberg, begeisterter Zuschauer und Bastler, sowie Vater der Autorin, hat ein digitales Scoreboard entwickelt. Ausgestattet mit LED-Beleuchtung, Logo und sogar WLAN-Modul soll es die Punktspiele gut begleiten. Ihr findet das Gerät im Geräteschrank und ich würde mich freuen, wenn es häufig zum Einsatz kommt.



Im kommenden Jahr erwarten uns zahlreiche Feierlichkeiten zum 175-jährigen Bestehen des VfL Hameln, bei denen auch unsere Sparte teilnehmen wird. Weitere Infos folgen, bleibt gespannt!

Mit diesen wärmenden Worten verabschiede ich mich für dieses Jahr und freue mich schon aufs nächste!

Eure Lea Bruchlos





STAUDEN JUNGE

Gartenpflanzen

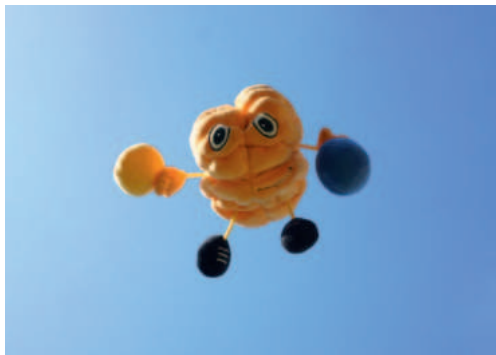
„Alle Dinge werden
zu einer Quelle
der Lust, wenn
man sie liebt.“
(Thomas von Aquin)

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
info@stauden-junge.de

Life Kinetik- das weltweit einzige Gehirntraining seiner Art



Der VfL Hameln steht für Bewegung und Gesundheit in jedem Alter! Ein gesunder Mensch ist nicht nur körperlich fit, sondern auch mental stark. Gesundheit ist eine Kombination aus körperlicher Fitness, Stressresistenz und positivem Wohlbefinden.

Life Kinetik bietet Dir den Schlüssel zu dieser ganzheitlichen Gesundheit. Durch unser einzigartiges Training mit ungewöhnlichen Bewegungen und kombiniertem Gehirntraining betreibst Du nicht nur körperliche Fitness, sondern steigerst, durch das innovative Konzept des Sportwissenschaftlers Horst Lutz, auch deine kognitiven Fähigkeiten. Du lernst, effizienter zu denken, besser Probleme zu lösen und stressresistenter zu sein.

Unsere Teilnehmer haben nicht nur viel Spaß in unseren Kursen, sondern berichten unter anderem von Erfolgen wie:

„Ich habe eine bessere Merkfähigkeit und vergesse nicht mehr so viele Dinge.“

„Ich bin konzentrierter im Beruf und Alltagssituationen.“

„Ich schlafe besser und bin sehr viel entspannter.“

„Ich kann meine Bewegungen besser koordinieren und habe ein besseres Gleichgewicht.“

„Seitdem ich Life Kinetik mache, bin ich selbstbewusster!“

Das Jahr 2023 neigt sich nun dem Ende und wir bedanken uns für ein aufregendes und erfolgreiches Jahr mit Life Kinetik im VfL Heim. Unsere Gruppen wachsen stetig. Dieses Jahr konnten wir insgesamt viele verschiedene Kurse mit unterschiedlichen Leistungsniveaus und einer Menge Spaß anbieten.

Steigere auch Du deine geistige und körperliche Fitness mit Spaß und sozialer Interaktion!

Schau auf unsere Homepage unter www.happy-brain-hameln.de oder melde dich bei Fragen gerne unter 0179-6167778.

Wir freuen uns auf Dich!!! Happy Brain



Wiebke und Sven Hölscher





Volleyball Hobby-Mixed

Das Training der Hobby-Volleyballer wurde 2023 nur dienstags von 18.00 bis 20.00 Uhr in der Klütschule angeboten. Da nur ein Spielfeld zur Verfügung steht, war die Halle fast immer sehr gut besucht.

Mit Gästen haben wir oft drei Teams bilden können. Jeder Satz wurde dann nur bis 15 Punkte gespielt. Dadurch waren die Pausen für alle Spieler kürzer. Die Halle Einsiedlerbach, Trainingszeit von 20.00 bis 22.00 Uhr, haben wir wegen der Renovierungs- und Umbaumaßnahmen, die noch längere Zeit in Anspruch nehmen werden, nicht genutzt. Als Ersatzspielzeit für mittwochs von 20.00 bis 22.00 Uhr

können die Volleyballer des VfL Hameln als Gäste beim TC Hameln in der Halle West



teilnehmen. Beginn nach den Herbstferien Anfang November 2023.

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

Trainingszeiten

Di.: 18.00 - 20.00 Uhr Klütschule

Mi.: 20.00 - 22.00 Uhr Halle West
Breslauer Allee



MARTIN COIFFEUR

Aktuelle Trends und Styles.
Haarmode vom Spezialisten.

Emmernstraße 4 • 31785 Hameln • Tel. +49 (0)5151 924130 • www.martin-coiffeur.de



Beach-Volleyball Hobby-Mixed

Im April 2023 haben wir wieder beide Beachanlagen auf dem VfL-Platz aufgebaut und von da an bei passendem Wetter auch auf beiden Feldern gespielt. Auch in den Sommerferien wurde jeden Dienstag und Mittwoch abends ab 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr und länger gepritscht und gebaggert. Auch sonntags von 11.00 Uhr bis 13.00 Uhr beachten wir regelmäßig auf den Feldern.



Mit Anmeldung benutzten auch Gäste oft unsere Beachanlagen.

Zum Abschluss der Saison saßen wir wieder gemütlich beim Grillen zusammen. Die lange anhaltenden warmen Sommertage verzögerten den Abbau. Erst Ende Oktober wurden die Anlagen abgebaut. Hoffentlich wird der nächste Sommer wieder so sonnig.

Die Volleyballer wünschen allen VfL-Sportlern ein gesundes Jahr 2024.





Ein Jahresrückblick aus der Sicht von zwei 13-jährigen engagierten Judoka

Liebe Sportlerinnen und Sportler

Ein erfolgreiches Judo Jahr liegt hinter uns. Wir haben in diesem Jahr an vielen Wettkämpfen erfolgreich teilgenommen, wie zum Beispiel an der Landesmeisterschaft in Isenbüttel und uns sogar für die Norddeutsche Meisterschaft qualifiziert.

Auch an anderen überregionalen Wettkämpfen haben wir teilgenommen, wobei wir sehr viele Medaillen gesammelt haben. Wir haben uns mit anderen Vereinen bei Regionsrandori ausgetauscht, gemeinsam geübt und uns gegenseitig unterstützt. Denn ohne Teamgeist geht Judo nicht. Wir können aus eigener Erfahrung sagen, dass die Wettkämpfe für uns sehr besonders sind und wir immer unser Bestes geben und eine Menge Spaß haben.



Landesmeister Sanat Botpaev, 3. Platz Samuel Schäfer



Bezirks-Ms: Philip Marquart, Simon Schaefer, Simon Marquart, Sanat Botpaev und Trainer Christoph Schaefer

Nach mittlerweile acht Jahren eigenem Training, können wir auch den kleinsten Judoka etwas beibringen und das Training mitgestalten. Das macht auch richtig viel Spaß!

Was ist Judo überhaupt?

Judo ist ein asiatischer Kampfsport, bei welchem man sein Selbstbewusstsein stärkt und der Spaß sehr wichtig ist. Das können wir aus eigener Erfahrung bestätigen. Für uns ist es das beste Hobby auf der Welt. Es ist etwas anders als andere Kampfsportarten, weil wir nicht treten und schlagen dürfen aber dennoch nach Regeln miteinander kämpfen können. Bei uns steht das Miteinander an erster Stelle. **Unser Motto ist Siegen durch Nachgeben, Spaß haben und unser Bestes geben.** Für uns ist Judo erst einmal Spaß an der Bewegung. Wer mag, kann Judo auch als Wettkampfsportler betreiben und sich auf Turnieren und im Training mit anderen messen. Man kann auch für die verschiedenen Prüfungen trainieren. Es gibt neun verschiedene Gürtelfarben. Unser großes Ziel ist es, den 1. Dan (schwarzen Gürtel) in ein paar Jahren zu schaffen.



Was steht noch an?

Wir freuen uns schon sehr auf die zukünftigen Prüfungen und Judo-Safaris und am meisten auf die Wettkämpfe und Trainingsstunden.

In diesem Jahr wollen wir noch unsere Grüngurtprüfungen meistern.

Im nächsten Jahr freuen wir uns auf das 175-jährige Jubiläum und hoffen natürlich, dich im nächsten Jahr bei uns in der Judosparte begrüßen zu können.

Ein großer Dank geht an unsere Trainer: Daniela Urbaniak, Dr. Juri Sokolski und Christoph Schaefer Sie stehen unermüdlich mit uns auf der Matte, auch trotz mancher Widrigkeiten. Sie geben uns sehr gute Tipps auf und neben der Matte. Sie stärken und helfen uns, unsere Ziele zu erreichen. Gerade dafür sind sie für uns wertvolle Vorbilder! Ein großer Dank geht auch an unsere Trainingsgruppe, die immer toll mitmacht. Es macht Spaß mit euch zu trainieren!



unsere Freitagsgruppe

Wir haben aber noch jede Menge Platz auf der Matte – was ist mit euch? Judo ist für Jeden etwas, für jede Altersklasse, Mädchen und Jungs! Kommt einfach vorbei – wir freuen uns auf euch!

*Catharina Braemer
und Samuel Schaefer
(Judoka seit 8 Jahren)*

Liebe Freunde des Kampfsports,

ein sehr aktives Trainingsjahr liegt hinter uns. Zur Zeit laufen immer noch die Vorbereitungen zur Blaugurtprüfung. Hier hat es allerdings eine Änderung in der Prüfungsordnung gegeben. Dieser Tatsache müssen wir uns im laufenden Trainingsbetrieb stellen.

Hierdurch verschieben sich die Prüfungstermine in das Jahr 2024. Ich hoffe, dass wir dann von erfolgreichen Prüfungen berichten werden.

Auch wurde wieder ein hervorragender Lehrgang in Bodenwerder besucht. Als Referent war Achim Hanke (9. Dan JJ) geladen. Hier wurden umfangreiche Technikkombinationen zum Thema Prinzipien/Würfe/Flows gelehrt. Die Inspirationen aus diesem Lehrgang werden uns im weiteren Training noch lange begleiten.

An dieser Stelle ein großes Lob an den BC Bodenwerder für die tolle Ausrichtung.

Inzwischen sind auch Teilnehmer aus anderen Ju Jutsu Vereinen häufiger zu Gast. So bleibt der rege Austausch gewährleistet.



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

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

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

Matthias Fäcker

Kontakt

Matthias Fäcker (Trainer) 2. Dan JJ

Telefon: 05151 958891; 0170 4330183

E-Mail: Matthias.Faecker@t-online.de

Marc Ende 2. Dan JJ

Telefon: 0173 4326611

E-Mail: Mamilius@gmx.de

Trainingszeiten

Halle Klein Berkel, Schulstrasse

Mo.: 20.00 - 22.00 Uhr

Halle Basbergsschule, Adalbert Stifter Weg

Do.: 20.30 - 22.00 Uhr

**Mehr
erfahren**
auf 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.

Jahresrückblick der Kickboxabteilung

Neben dem normalen Trainingsalltag hatten wir auch in diesem Jahr wieder einige große und kleine sportliche Jahreshöhepunkte.

Der erste Höhepunkt des Jahres war Anfang März die German Open, wo zwei unserer Newcomer-Kämpfer starteten und erste Wettkampferfahrungen sammeln konnten. Eine Woche später ging es nach Hamburg, um dort mit ca. 200 anderen Kickboxbegeisterten zusammen zu trainieren. Hier waren wir mit insgesamt 10 großen und kleinen VfLern vertreten.

Ebenfalls im März beteiligten wir uns mit einer Mitmachaktion bei der Internationalen Woche gegen Rassismus. Vertreten waren wir auch auf dem Straßenfest des Landkreises und machten dort auf den VfL und unser Kickboxangebot aufmerksam.

Im Juni stand ein Turnier speziell für Newcomer auf dem Plan. Wir waren dort mit vier Kämpfern vertreten und konnten drei Podestplatzierungen nach Hameln holen. Vor den Sommerferien konnten unsere kleinen Kickboxer ihr Können in Form einer Gürtelprüfung unter Beweis stellen. Die Prüfer waren mit den gezeigten Leistungen vollends zufrieden und so haben alle Teilnehmenden die Prüfung bestanden.



Die Kindergruppe freut sich über neue T-Shirts

Mit den Sommerferien startete die intensive Vorbereitung auf zwei weitere Turniere. Anfang September ging es für 6 Kämpfer zum internationalen Turnier „Heroes of Hamburg“. Am Turniertag zeigte der Sommer nochmal was er kann und so verbrachten wir bei über 30°C mit ca. 430 weiteren Kämpfern einen langen und aufregenden Tag in der Halle. Für die meisten unserer Kämpfer machte sich trotzdem die intensive Vorbereitung bezahlt und so konnten wir am Ende mit 5 Podestplatzierungen nach Hause fahren.



Kickboxer beim Ninja-Sport-Event

Den Abschluss der Turniersaison bildete die Teilnahme am Wartburg Classics. 6 unserer Kämpfer*innen nahmen den weiten Weg nach Eisenach auf sich. Dort verbrachten wir ein ganzes Wochenende. Unsere Aktiven konnten ihre Leistung auf den Punkt abrufen und so fuhr auch dieses Mal keiner mit leeren Händen nach Hause.

Viele unserer Kämpfer*innen haben dieses Jahr das erste Mal an einem Kickboxturnier teilgenommen. Im Folgenden werden Auszüge aus Interviews mit diesen Sportler*innen aufgeführt, um so in die Gefühlswelt der Kämpfer*innen

Artjom Möck (A.M.), Monika Schitz (M.S.), Niko Rathje (N.R.) und Louis Beckmann (L.B.) einzutauchen.



Erfolgreich beim Newcomer-Turnier nahe Bremen

Dieses Jahr hast du das erste Mal an einem Kickboxturnier teilgenommen. Wie hast du dich darauf vorbereitet?

N.R.: „Die Vorbereitung lief unter der Planung von Daaje. Neben den üblichen Trainingseinheiten, in denen auf die Wettkampfteilnahme hingearbeitet wurde, erfolgten gesonderte Trainingseinheiten z.B. zur Verbesserung der Ausdauer. Auch Erholungsphasen für Regeneration und gegen Übertraining wurden mitbedacht...“

L.B.: „Wir haben eine Vorbereitung mit allen Wettkämpfern gemacht, in der wir die Intensität immer weiter erhöht haben.“

Wie konntest du dich für die zusätzlichen Trainingseinheiten motivieren?

A.M.: „Ich habe mich motivieren können, indem ich mir vorgestellt habe, dass sich das ganze Training auszahlen wird und ich einen guten Platz erkämpfen werde.“

N.R.: „... Ganz davon abgesehen: Es macht einfach Spaß!“

Hattest du bei der sehr intensiven

Vorbereitung auch mal keine Lust das Training durchzuziehen?

L.B.: „Ja, ich hatte auch Tage, an denen ich keine Lust hatte. Besonders wenn wir joggen mussten. Aber es war hinterher ein sehr schönes Gefühl, wenn ich trotzdem joggen war.“

N.R.: „Aufgrund des Spaßfaktors hatte ich immer Lust auf das Training. [...]“

M.S.: „Ja... Am Ende siegten dann aber die Disziplin und der Ehrgeiz. Meine Trainingspartner haben mir geholfen mich immer wieder aufs Neue zu motivieren.“



Heroes of Hamburg 2023

Wie sah dein Tag vor dem Turnier aus?

L.B.: „Eigentlich wie jeder andere Tag. Ich war etwas nervös. Vergleichbar mit einer Prüfung in der Schule.“

A.M.: „Ich habe versucht mich so viel wie möglich zu entspannen, damit ich ausgeruht und mit voller Energie teilnehmen kann.“

Wie hast du dich am Turniertag gefühlt?

A.M.: „Ich war sehr nervös und hatte ein sehr gemischtes Gefühl. Ich habe gemerkt, ich habe mich immer mehr versprochen und habe Sachen falsch ausgesprochen da ich zu nervös war.“

N.R.: „Ich war sehr aufgeregt. Die ganze

Vorbereitung hat auf diesen Tag abgezielt. Zusätzlich kannte ich den Ablauf eines Turniers nicht, die konkreten Räumlichkeiten. Alles war neu und aufregend. Ich war positiv aufgeregt und auch angespannt. Ich wollte gut performen und meine selbst gesteckten Ziele einhalten.“



Wartburg Classics 2023

Nachdem die Kinder ihre Kämpfe beendet hatten, begannen gegen Mittag/Nachmittag die Jugendlichen und Erwachsenen mit ihren Kämpfen. Da wurde es dann auch für dich ernst. Wie hast du dich unmittelbar vor deinem Kampf gefühlt?

N.R.: „Ein Wechselbad der Gefühle! Die letzten Minuten am Rand während des letzten Kampfes vor mir war ich am nervösesten. Als ich auf die Matte treten durfte und es losging, war ich im Fokus und die Aufregung war vielleicht nicht weg, aber nicht mehr im Vordergrund.“

A.M.: „Kurz vor meinem Kampf hatte ich ein sehr komisches Gefühl in Bauch. Ich wollte kämpfen aber hatte auch teilweise Angst davor da es eine neue Sache war, die ich gemacht habe im Leben.“

L.B.: „Ich hatte richtig Bock zu kämpfen und war voller Adrenalin.“

Turnierergebnisse

German Open 05.03.2023

Dominik Siefert (LC -79kg Beginner)	Platz 3
Max Langohr (LC +69kg Beginner)	Platz 3

Newcomer Turnier 17.06.2023

Artjom Möck (LC -65kg)	Platz 3
Louis Beckmann (LC -75kg)	Platz 5
Malte Konradt (LC +95kg)	Platz 1
Nicholas Guse (LC -65kg)	Platz 1

Heroes of Hamburg 09.09.2023

Artjom Möck (LC -63kg Beginner)	Platz 1
Daaje Hans (LC -89kg)	Platz 2
Louis Beckmann (LC -79kg Beginner)	Platz 2
Malte Konradt (KL -94kg Beginner)	Platz 1
Niko Rathje (LC -84kg Beginner)	Platz 1

Wartburg Classics 14.10.2023

Artjom Möck (LC -63kg Beginner)	Platz 1
Alvin Dube (LC -69kg Beginner)	Platz 2
Daniel Herzog (PF -145cm Beginner)	Platz 10
Louis Beckmann (LC -74kg Beginner)	Platz 1
Monika Schitz (LC +70kg Beginner)	Platz 3
Vanessa Henkel (LC -65kg Beginner)	Platz 2



Schöne linke Gerade von Artjom

Wie hast du den Kampf selbst wahrgenommen/wie hast du dich währenddessen gefühlt?

N.R.: „Sehr intensiv! Nach den ersten Schlägen und Tritten, die ich einstecken musste, aber auch selbst als Treffer landen konnte, hatte ich mehr Selbstbewusstsein. Ich habe gemerkt, dass die Intensität der Techniken höher ist, aber der Adrenalinschub die Schmerzempfindung senkt. Der Körper ist nicht aus Glas. Ich habe versucht, die Basics aus dem Training umzusetzen und sauber zu arbeiten.“

L.B.: „Die drei Minuten haben sich wie drei Tage angefühlt, alles war langsam und extrem anstrengend.“

A.M.: „Ich habe mich im Kampf sehr komisch gefühlt. Es war ein ganz anderes Gefühl da einen ein Publikum über die Schulter guckt und natürlich einen anfeuert. Aber eigentlich war es nichts anderes wie was wir im Training gemacht haben.“

Hast du gewonnen? Was war das für ein Gefühl?

M.S.: „Ich habe meine Kämpfe verloren. Das hat sich nicht gut angefühlt! Vor allem der erste Kampf hat mich sehr runtergezogen, da ich mein Können gar nicht richtig unter Beweis stellen konnte. Dennoch war ich am Ende stolz mich meinem ersten Wettkampf gestellt zu haben.“

N.R.: „Ich habe gewonnen. Das Gefühl war unbeschreiblich, da viele Emotionen aufeinandertrafen. Nach den Kämpfen konnte die gesamte Anspannung abfallen. Im ersten Moment nach dem Kampf habe ich nicht realisiert, dass ich gewonnen habe. Ich war froh, dass ich durchgehalten und die vorgenommenen Dinge relativ gut umgesetzt

habe. Erst durch das Heben meines Arms durch den Kampfrichter habe ich das Ergebnis realisiert.“

A.M.: „Meinen ersten Kampf habe ich verloren. Es hat sich trotzdem gut angefühlt, da die ganze Aufregung vorbei war in dem Moment. Ich habe sofort an das nächste Mal gedacht und wollte dafür noch mehr und besser trainieren damit ich den ersten Platz holen kann.“

L.B.: „Nein, ich bin zu schnell und intensiv gestartet, meine Ausdauer war nach einer Minute weg. Mein erster Kampf war das anstrengendste was ich in meinem Leben gemacht habe.“

Trainingszeiten (6-9 Jahre)	
Montag (Klühthalle)	16:45 - 17:45 Uhr
Samstag (Halle Süd)	10:00 - 12:00 Uhr (nur nach Absprache)
Trainingszeiten (10-15 Jahre)	
Montag (Klühthalle)	18:00 - 19:30 Uhr
Freitag (Klühthalle)	20:00 - 21:30 Uhr
Samstag (Halle Süd)	10:00 - 12:00 Uhr (nur nach Absprache)
Trainingszeiten (Ab 16 Jahren)	
Montag (Klühthalle)	19:30 - 21:00 Uhr
Donnerstag (Klühthalle)	19:40 - 21:10 Uhr
Samstag (Halle Süd)	10:00 - 12:00 Uhr (nur nach Absprache)

Würdest du nochmal an einem Turnier teilnehmen? Was macht für dich den besonderen Reiz an einer Turnierteilnahme aus?

A.M.: „Dieses Jahr bereits zweimal geschehen. Mein Ziel ist es, große Turniere bzw. Meisterschaften zu gewinnen – ich möchte der beste sein und mich stetig steigern.“

M.S.: „Unter der Voraussetzung auf angemessene Gegnerinnen zu treffen, würde ich eine erneute Turnierteilnahme nicht ausschließen.“

Es ist sehr reizvoll sich mit anderen Kämpferinnen zu messen und zu schauen was man erreichen kann. Im Training hat man meist dieselben Trainingspartner und kann sich damit schon etwas auf die Technik und den Kampfstil

einrichten. Auf unbekannte Gegnerinnen zu treffen, ist eine andere Herausforderung.“

L.B.: „Ja, zu verlieren hat mir Motivation gegeben. Wettkämpfe stellen für mich ein Ziel dar, auf das man im Training hinarbeiten kann.“

DaaJe Hans

Kontakt

DaaJe Hans

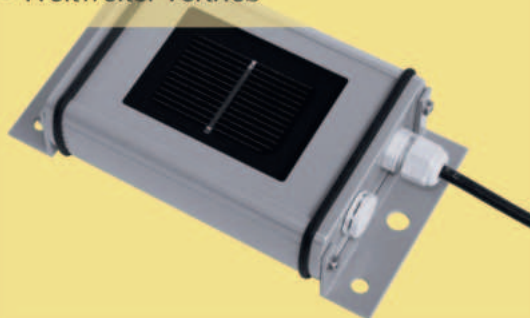
Mobil: 0177-3467552

E-Mail: kickboxen@vfl-hamel.de

Seit 1993: Meßgeräte für die Solartechnik

Solarstrahlungssensoren zur Optimierung der Photovoltaik-Anlagenüberwachung

- Sichere Fehlererkennung
- Verbesserte Auswertung der Energiedaten
- Weltweiter Vertrieb



Schwarzer Weg 43 A, 31789 Hameln

Tel: 05151 / 40 36 99 - 0, Fax: - 19

www.ib-mut.de



Die Sportsparte blickt auf ein erfolgreiches Jahr zurück, geprägt von intensivem Training und herausragenden Wettkampfserfolgen.

Sportbeschreibung: Luta Livre und No-Gi BJJ betonen Bodenkampf und Submission-Techniken, ohne den Einsatz von Kimonos. Schnelligkeit, Technik und Strategie stehen im Fokus.

Training: Dreimal wöchentlich absolvierten unsere Athleten engagiertes Training unter Anleitung qualifizierter Trainer, um individuelle Fähigkeiten und den Teamgeist zu stärken.



Erfolgreicher Wettkampf in Bonn:

Im November glänzten unsere Sportler bei einem Wettkampf in Bonn und errangen zahlreiche Medaillen, was den Erfolg gemeinschaftlichen Trainings widerspiegelt.

Ausblick auf die Zukunft: Mit positiven Rückblicken auf 2023 freuen wir uns auf die Weiterentwicklung der Sportart, individuelle Skills und weitere Wettkampfteilnahmen im kommenden Jahr.

Ein besonderer Dank geht an Trainer, Mitglieder und Unterstützer, die zum Erfolg der Sportsparte beigetragen haben. Gemeinsam sehen wir optimistisch einem weiteren Jahr voller sportlicher Herausforderungen entgegen.

Joel Werra



Verein für Leibesübungen von 1849 Hameln e.V.

Hameln, den 31.12.2023

Einladung

zur

Jahreshauptversammlung

am Donnerstag, 14. März 2024, 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 2023
 - a) Bericht des geschäftsführenden Vorstandes
 - b) Bericht Oberturnwartin
 - c) Bericht Sportwart
- 8) Bericht der Kassenprüfung
- 9) Entlastung des Vorstands
- 10) Wahlen und Bestätigungen
 - a) Wahl 1. Mitglied geschäftsf. Vorstand für ein Jahr (aktuell vakant)
 - b) Wahl 2. Mitglied geschäftsf. Vorstand (aktuell Gerhard Schramm)
 - c) Wahl 4. Mitglied geschäftsf. Vorstand (aktuell Uwe Petersen)
 - d) Wahl Sportwart/in
 - e) Wahl Jugendvertreter/in (aktuell vakant)
 - f) Wahl Schriftwart/in
 - g) Bestätigung des Gesamtvorstands (Abteilungsleiter/innen)
 - h) Wahl des Ehrenrates
- 11) Anträge
- 12) Haushaltsplan für das Jahr 2024 (Vorstellung und Verabschiedung)
- 13) Verschiedenes

Anträge zur Tagesordnung sind schriftlich bis zum 07. März 2024 an den Vorstand, Fahle 4-6, 31787 Hameln, zu richten.

Mit freundlichen Grüßen,
Vorstandsteam (geschäftsführender Vorstand)

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



Verein für Leibesübungen von 1849

Eintrittserklärung

Mitgliedsnummer:

[illegible]

--	--	--	--

Jahr:

Ich beantrage hiermit die Aufnahme in den Verein für Leibesübungen Hameln e.V. unter Anerkennung der Vereinssatzung.

Der Austritt aus dem Verein ist jeweils zum 30.06. und zum 31.12. des Kalenderjahres möglich, durch fristgemäße, schriftliche Abmeldung bis spätestens zum 31. Mai, bzw. 30. November -

Beiträge siehe Rückseite

Geschlecht: m / w[illegible]

--	--	--

Geburtsdatum

Eintrittsdatum

Abteilung (Sportart) – Gruppe

Im Rahmen der Familienmitgliedschaft beantrage ich gleichzeitig die Mitgliedschaft für:

Geschlecht: [illegible]

--	--	--

Geburtsdatum

Eintrittsdatum

Abteilung (Sportart) – Gruppe

Geschlecht:

[illegible]

--	--	--

Geburtsdatum

Eintrittsdatum

Abteilung (Sportart) – Gruppe

Geschlecht:

[illegible]

--	--	--

Geburtsdatum

Eintrittsdatum

Abteilung (Sportart) – Gruppe

Ort/Datum

Unterschrift (bei Kindern: Erziehungsberechtigte/r)

EINZUGSERMÄCHTIGUNG

VfL Hameln von 1849 e.V. Fahlte 4-6 31787 Hameln

Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE91ZZZ00000925651

SEPA-Lastschrift-Mandat

Ich ermächtige den VfL Hameln e.V., die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom VfL Hameln e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen.

Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name des Kontoinhabers

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

IBAN: DE ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____

Kreditinstitut: BIC: ____ | DE | ____ | ____

Mit dieser Anmeldung erkläre ich mich einverstanden durch Informationsmedien des Vereins informiert zu werden und stimme der Veröffentlichung von Fotos, in Medien (auch Internet) zu.

Ort / Datum

Unterschrift (oder bei Kindern: Erziehungsberechtigte/r)

VfL Hameln Kodex

Verabschiedet vom Vorstand des VfL Hameln, 30. April 2018

Mit der Eintrittserklärung sind die neuen Mitglieder auch eingebunden in den "VfL Hameln Kodex":

Ich spiele/kämpfe und verhalte mich fair. Fairplay bedeutet Anerkennung und fordert zu gleichem Verhalten heraus: Ich verhalte mich stets respektvoll und vorbildlich. Das Recht von Mitspieler/innen, Gegner/innen, Schiedsrichter/innen, Zuschauer/innen auf Unversehrtheit wird geachtet. Ich lasse keine Form von Rassismus, Gewalt oder Diskriminierung in jeglicher Form, sei sie physischer, psychischer oder sexueller Art, zu und übe sie auch nicht aus.

Insbesondere übernehme ich eine positive und aktive Vorbildfunktion im Kampf gegen Doping, Medikamentenmissbrauch, Suchtgefahren, sowie gegen jegliche Art von Leistungsmanipulation. Ich bedenke immer, wie mein Handeln das Ansehen des Vereins beeinflussen kann, und dass ich ein/e Botschafter/in des VfL Hameln und des Sports bin.

Kontakt

VfL Hameln von 1849 e.V. - Geschäftsstelle
Fahlte 4-6, 31787 Hameln
Telefon: 05151 924333
E-Mail: info@vfl-hameln.de
Internet: www.vfl-hameln.de

Aktuelle Beiträge

Eintrittsgebühr einmalig	5,00 EUR
Kinder/Jugendliche monatlich	10,00 EUR
Auszub. Stud. bis 27 Jahre mtl.	10,00 EUR
Erwachsene monatlich	15,00 EUR
Familie monatlich	30,00 EUR



Den Verstorbenen zum Gedenken

es verstarben:

Theodor Wehrbein

Günther Brag

Brian Charles

H. Jürgen Kakerow

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

AOK Niedersachsen	74	Auguste Heine Bestattungswesen GmbH	84
Elektro Bergmann	13	Elektro Kirsten	54
Hagebau Honig Baustoffhandel	40	Huk-Coburg	87
Ingenieurbüro Mencke & Tegtmeier GmbH	79	Julius Tönebön Stiftung	60
Kfz- und Zweiradservice Genrich	16	Maeker Hausverwaltung & Immobilien	19
Martin Coiffeur	69	Nordstadt Kosmetik	26
Physioteam am Feuergraben	14	Physiotherapie Hartje	30
Radio Schulz	4	SASH South American Steak House	1
Sparkasse Hameln-Weserbergland	86	Stauden Junge Gartenpflanzen	67
Stoffkontor Sayakhan	22	TappyLabs GbR	45
Wintec Autoglas	59	WIRmachenDRUCK GmbH	17

Kalender 2024 Niedersachsen

Kalenderpedia
Informationen zum Kalender

Januar						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa So
1	1	2	3	4	5	6 7
2	8	9	10	11	12	13 14
3	15	16	17	18	19	20 21
4	22	23	24	25	26	27 28
5	29	30	31			

Februar						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa So
5				1	2	3 4
6	5	6	7	8	9	10 11
7	12	13	14	15	16	17 18
8	19	20	21	22	23	24 25
9	26	27	28	29		

März						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa So
9					1	2 3
10	4	5	6	7	8	9 10
11	11	12	13	14	15	16 17
12	18	19	20	21	22	23 24
13	25	26	27	28	29	30 31

April						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa So
14	1	2	3	4	5	6 7
15	8	9	10	11	12	13 14
16	15	16	17	18	19	20 21
17	22	23	24	25	26	27 28
18	29	30				

Mai						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa So
18			1	2	3	4 5
19	6	7	8	9	10	11 12
20	13	14	15	16	17	18 19
21	20	21	22	23	24	25 26
22	27	28	29	30	31	

Juni						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa So
22						1 2
23	3	4	5	6	7	8 9
24	10	11	12	13	14	15 16
25	17	18	19	20	21	22 23
26	24	25	26	27	28	29 30

Juli						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa So
27	1	2	3	4	5	6 7
28	8	9	10	11	12	13 14
29	15	16	17	18	19	20 21
30	22	23	24	25	26	27 28
31	29	30	31			

August						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa So
31				1	2	3 4
32	5	6	7	8	9	10 11
33	12	13	14	15	16	17 18
34	19	20	21	22	23	24 25
35	26	27	28	29	30	31

September						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa So
35						1
36	2	3	4	5	6	7 8
37	9	10	11	12	13	14 15
38	16	17	18	19	20	21 22
39	23	24	25	26	27	28 29
40	30					

Oktober						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa So
40		1	2	3	4	5 6
41	7	8	9	10	11	12 13
42	14	15	16	17	18	19 20
43	21	22	23	24	25	26 27
44	28	29	30	31		

November						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa So
44					1	2 3
45	4	5	6	7	8	9 10
46	11	12	13	14	15	16 17
47	18	19	20	21	22	23 24
48	25	26	27	28	29	30

Dezember						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa So
48						1
49	2	3	4	5	6	7 8
50	9	10	11	12	13	14 15
51	16	17	18	19	20	21 22
52	23	24	25	26	27	28 29
1	30	31				

Gesetzliche Feiertage 2024 Niedersachsen

1. Januar	Neujahr	1. Mai	Tag der Arbeit	3. Oktober	Tag der Deutschen Einheit	25. Dezember	1. Weihnachtstag
29. März	Karfreitag	9. Mai	Christi Himmelfahrt	31. Oktober	Reformationstag	26. Dezember	2. Weihnachtstag
1. April	Ostermontag	20. Mai	Pfingstmontag				

© Kalenderpedia® www.kalenderpedia.de

Angaben ohne Gewähr

Sechs Mal in Folge Platz 1 im Bankentest.



Ausgezeichnete Beratung mit der Gesamtnote „Sehr gut“ in den Bereichen

- Baufinanzierung
- Privatkunden
- Private Banking
- Firmenkunden

www.spkhw.de/auszeichnung



20 Jahre Top-Beratung

Carsten Niehoff



**Ich berate Sie gerne zu
allen Fragen der Vorsorge
und Absicherung.**

Neue Marktstr. 15
Hameln Innenstadt
Tel. 05151 942294



HUK-COBURG

Aus Tradition günstig