

# VEREINS- KURIER

24/25

90 9ZEHN34  
2TAUSEND24

JAHRE





**Wir  
fördern  
die Region!**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**



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

# Vorwort

Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Gönner des VfL Ostdorf,

wir haben in diesem Jahr einen Grund zu feiern:  
**Das 90-jährige Bestehen des VfL Ostdorf.**

Von der Gründungsversammlung, die noch im Jahr 1933 statt fand, bis heute, ist unser Verein enorm gewachsen, hat sich stetig weiterentwickelt und wurde zu einer festen Größe im gesellschaftlichen Leben unserer Region.

Zu Beginn wurden nur wenige und auch andere Sportarten als heute angeboten. Im Laufe der Jahre haben sich die sportlichen Aktivitäten des Vereins ebenso verändert wie die gesellschaftlichen Bedürfnisse. Unser Verein ist heute in zahlreichen Bereichen aktiv: Von Handball über Leichtathletik und Turnen bis hin zu Gesundheitsangeboten und Tanzen. Diese Vielfalt macht uns aus. Wir können für jeden etwas Passendes anbieten – egal ob jung oder alt, leistungsorientiert oder aus reiner Freude an der Bewegung.

Auch zukünftig wollen wir unseren Wurzeln treu bleiben und zugleich offen für neue Entwicklungen sein. Denn genau dieser Mix aus Tradition und Innovation hat uns in den letzten 90 Jahren so erfolgreich gemacht. Unser Verein ist und bleibt ein Ort der Gemeinschaft, der Menschen verbindet und in dem der Sport als verbindendes Element im Mittelpunkt steht.

Das Fundament unseres Vereins ruht auf dem Engagement vieler Menschen, die sich über Jahrzehnte hinweg unermüdlich eingebracht haben. Es ist uns allen bewusst: Ein Verein wie der VfL Ostdorf ist ohne die vielen ehrenamtlichen Helfer und Unterstützer undenkbar. Sie sind das Rückgrat unseres Vereins und haben ihn zu dem gemacht, was er heute ist. Egal ob als Trainer oder als Betreuer, als Gestalter im Vorstand und in den Abteilungen oder bei der Organisation von Veranstaltungen – überall wirken Menschen, die ihre Zeit und Energie dem Wohle des Vereins und seiner Mitglieder widmen. Es sind diese Menschen, die dafür sorgen, dass unsere sportlichen Angebote am Laufen bleiben. Sie halten den Sport- und Spielbetrieb aufrecht, sorgen für geregelte Abläufe und

stehen uns als Vorbilder zur Seite. Gerade in einer Zeit, in der viele Menschen durch Beruf und Alltag stark eingebunden sind, ist es alles andere als selbstverständlich, immer wieder Helfer zu finden, die sich mit Herzblut engagieren. Ihr unermüdlicher Einsatz, oft hinter den Kulissen, ist unbezahlbar und verdient höchste Anerkennung.

Dennoch liegt genau darin eine der großen Herausforderungen für die kommenden Jahre. Über sportlichen Nachwuchs brauchen wir uns keine Sorgen zu machen. Unsere Übungsgruppen sind prall gefüllt, teilweise haben wir sogar Wartelisten. Doch trotz der vielen Sportler ist es für die Verantwortlichen im Verein immer eine Herausforderung ausreichend Helfer zu finden.

## **Liebe Mitglieder, liebe Sporttreibende, liebe Eltern,**

Wir brauchen weiterhin ein starkes Engagement im Ehrenamt. **Wir brauchen euch!** Es ist dringend notwendig die vielfältigen Aufgaben auf mehreren Schultern zu verteilen. Wir wünschen uns Unterstützung im Vorstand, in unseren Expertenteams oder als Betreuer in einer unserer Übungsgruppen und freuen uns über jede Mithilfe bei den Veranstaltungen. Viele kleine Arbeitspakete können zeit- und ortsunabhängig bearbeitet werden. Es wäre doch großartig, wenn ihr eure Talente auch beim VfL Ostdorf zum Ausdruck bringt. Bitte sprecht uns an, wenn ihr die Möglichkeit für eine Unterstützung habt. Der Verein lebt durch das Ehrenamt und seine Helfer.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit euch die Zukunft des VfL Ostdorf zu gestalten – voller Taten- und Zuversicht und dem Bewusstsein, dass wir mit eurer Unterstützung auf ein starkes Fundament bauen können.

Abschließend möchte ich im Namen des gesamten Vorstands allen Mitgliedern, Freunden und Unterstützern des Vereins von Herzen danken. Ohne euch wäre der VfL Ostdorf nicht das, was er heute ist.

Auf die Zukunft des VfL Ostdorf!

Mit sportlichen Grüßen  
Harald Schuler



# Vorstandschafft des VfL Ostdorf

## Geschäftsführender Vorstand

Vorstand für  
Sport und Organisation

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

Vorstand für  
Finanzen

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

Vorstand für Öffentlichkeitsarbeit  
und Kommunikation

Robin Haug, Tel. 16101  
vorstand-oeffentlichkeitsarbeit@vfl-ostdorf.de

Vorstand für  
Veranstaltungen

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

Vorstand für  
Jugendangelegenheiten

Daniel Bachmeier, Tel. 0157/71218441  
vorstand-jugend@vfl-ostdorf.de

## Erweiterter Vorstand

Abteilungsleiter  
Handball

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

stellv. Abteilungsleiter  
Handball

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

Abteilungsleiter  
Leichtathletik

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

stellv. Abteilungsleiter  
Leichtathletik

Jan-Tim Gollmer, Tel. 0151/44 96 84 46  
leichtathletik@vfl-ostdorf.de

Abteilungsleiter Turnen  
und Gesundheitssport

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

stellv. Abteilungsleiter Turnen  
und Gesundheitssport

Silvia Müller,  
turnen@vfl-ostdorf.de

Abteilungsleiter  
Freizeitsport

z.Z nicht besetzt  
vorstand@vfl-ostdorf.de

stellv. Abteilungsleiter  
Freizeitsport

z.Z nicht besetzt  
vorstand@vfl-ostdorf.de

Jugendsprecher

Nils Hess, Tel. 015 20/484 50 73  
jugendsprecher@vfl-ostdorf.de



## Termine VfL Ostdorf 2025

23.02.2025	Kinderleichtathletik Sparkassenarena
04.03.2025	Kinderfasnet Jugendversammlung
04.04.2025	Mitgliederversammlung
26.04.2025	Mehrkampftag Leichtathletik
31.05.2025	LO Werfertag, Kreis- und Regionalmeisterschaften
11.07.2025	Dorfmeisterschaften Fußball
12.-13.07.2025	Berolino-Jugend-Handballcup
21.09.2025	Vereinsmeisterschaften Leichtathletik
06.12.2025	VfL-Weihnachtsfeier



# SVENJA KRYSPIN

FSJ 2024/2025 aus Meßstetten

Lieblingssportart: Handball, Schwimmen  
 Lieblingsessen: Pizza  
 Lieblingsfilm: Tribute von Panem  
 Lieblingsgame: Mario Kart  
 Was ich cool finde: Heimspieltage  
 Hobbys: Handball, Zeichnen  
 Vom FSJ erwarte ich: Eine aufregende neue Erfahrung in der ich viel dazu lernen kann



**Nutze Deine Chance**, zur Vorbereitung für Studium oder Ausbildung durch ein soziales Engagement **FSJ Sport-Schule-Verein** beim VfL Ostdorf. Erkenne Deine Potentiale, bau Deine Stärken aus und gewinne an Selbstbewusstsein u. Entscheidungssicherheit.

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



## Mach Dein FSJ bei uns!

**Bei uns bist DU genau richtig!**

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



# Wir sind der Jugendausschuss des VfL

Wir planen regelmäßig Events für alle Kinder und Jugendlichen des Vereins und stärken so abteilungsübergreifend den Zusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl. Der Spaß steht hier im Vordergrund. Beispiele hierfür sind unser Zeltlager, das Kürbisschnitzen oder die Kinderfasnet. Ihr könnt bei Fragen, Problemen oder Eventideen jederzeit gerne auf uns zukommen.

Tretet auch gerne unserer WhatsApp Gruppe bei, um über unsere nächsten Veranstaltungen als erstes informiert zu sein.

Wir freuen uns auf euch!

## Kommende Veranstaltungen:

22.09.2024 Vereinsmeisterschaften, Oktober 24 Kürbisschnitzen,  
04.03.2025 Kinderfasnet, April 2025 Jugendvollversammlung,  
Juli 2025 Zeltlager. Und weitere spannende Events!

Scan-Me  
für mehr Infos



Fragen oder Anregungen?

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



Der aktuelle Jugendausschuss von links nach rechts: Vorstand Daniel Bachmeier, Abt. Handball Annalena Haug, Abt. Leichtathletik Saskia Kühne, Abt. Turnen Jasmin Haug, Jugendsprecher Nils Hess, Abt. Handball Elisa Kühne

# 90 9ZEHN34 2TAUSEND24 JAHRE



Juli 1935  
Teilnahme am 1. Gaufest  
in Schwenningen

22. September 1935  
Gründung der ersten  
Damenriege



17. Juli 1954  
20jähriges Vereinsjubiläum  
mit Fahnenweihe



26. Januar 1952  
Umbenennung in „VfL Ostorf“

1951  
Bau der Turn- und Festhalle

1949  
Handballmannschaft



05. Februar 1947  
Wiedergründungsversammlung  
„Sport-Club“ Ostorf

14. Oktober 1934  
Erste Turnveranstaltung  
hinter dem „Lamm“



Bericht der ersten  
Hauptversammlung

08. Januar 1934  
1. Hauptversammlung

Gedenktafel der  
Gefallenen



1942  
Einstellung des Sportbetrieb  
Einberufung zur Wehrmacht

05. August 1933  
Gründung



1959  
25 Jahre VfL Ostdorf



1977  
Anbau an das Sportheim  
unter Eigenleistung



Film zum Vereinsheimneubau

22. August 1970  
1. Spatenstich zum  
Vereinsheimneubau



Ehrenvorstand  
Hans Haug

Film zur  
Vereinsmeisterschaft



20. September 1970  
Vereinsmeisterschaft  
Leichtathletik



1974  
40 Jahre VfL Ostdorf mit  
Einweihung Sportanlagen  
„Steinets“



1985  
Neues Sportangebot:  
„Freizeitsport“



1984  
50 Jahre VfL Ostdorf

1985  
Neues Sportangebot: „Lauffreife“



1987  
40 Jahre Leichtathletik  
im VfL Ostdorf



1997  
20 Jahre Seniorinnen  
Gruppe - Frauenturnen



2003  
Neues Sportangebot:  
„Gesundheitskurse beim VfL“

2009  
75 Jahre VfL Ostdorf

1993  
Neues Sportangebot:  
„Starke Kinder“

1997  
„1. Ostdorfer Gässlelauf“  
50 Jahre Leichtathletik beim  
VfL Ostdorf



2019  
Neues Sportangebot:  
„Kurse für Kids & Teens“

2024



Film zum Berolino Cup 24



2011  
1. Berolino Jugend  
Handball Cup

2015  
Gründung der HKOG

2016  
„Zukunftswerkstatt“  
Neustrukturierung der  
Vorstandschaft mit  
5 Vorständen & Experten

1. BEROLINO  
JUGEND-HANDBALL-CUP

90 9ZEHN34  
2TAUSEND24  
JAHRE 

# FRAUEN BEZIRKSBEREITUNG



Hintere Reihe von links nach rechts: Trainer Dietmar Herrmann, Michaela Koch, Vanessa Fritz, Melissa Müller-Schlaich, Teresa Schneider, Laura Moseler, Veronika Klein

Vordere Reihe von links nach rechts: Magdalena Schmid, Sandra Jetter, Alena Riedel, Natalie Ast, Alena Hauff, Jasmin Haug, Annalena Haug

Es fehlen: Henriette Braun, Heike Fischerkeller, Lena Bechtold, Claudia Zirkel, Daniela Haug, Daniela Heidelberg, Lea Riccobono, Rebecca Fritz, Lara Fritz, Patrizia Didra, Heidi Hauser, Nadine Ehrenreich, Linda Narr

**falkenschuh**  
Info@falkenschuh.de - tel 07433 / 16989  
SPORTSTEX Vertrieb Deutschland

**SPORTSTEX** TEAMWEAR IM EIGENEN DESIGN FÜR DEINEN VEREIN  
VON EUROPAS GRÖSSTEM PRODUZENTEN FÜR TOP MARKEN

*Wir machen Ihr Leben bunter!*

**MALER  
JETTER**

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



Hintere Reihe von links nach rechts: Trainer Peter Frank, Lukas Eberhard, Jannick Frank, Levin Hilsenbeck, Philipp Straub

Mittlere Reihe von links nach rechts: Luis Herre, Patrick Schuler, Leonard Müller, Jan Riccobono, Nils Hess

Vordere Reihe von links nach rechts: Thorsten Schlaich, Michael Geiger, Markus Schuler, David Scherle

Es fehlen: Trainer Markus Walter, Adrian Schick

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

Hauptsponsor

**HARICH**

Für Dich und Dein Auto



Neue Balinge Str. 19  
72336 Balingen-Ostorf  
Tel: 07433- 1861 0  
www.autohaus-harich.de

Premiumsponsoren



Sponsoren



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

**Danke**

# MÄNNER 2

## BEZIRKSKLASSE



- Hintere Reihe von links nach rechts: Trainer Felix Decker, Christian Müller, Martin Schühle, Jonas Klein, Benny Haug, Joshua Staiger, Trainer Ralf Hauff
- Mittlere Reihe von links nach rechts: Simon Utke, Richard Ries, Lothar Edele, Elias Ott, Marvin Hauff, Luis Müller
- Vordere Reihe von links nach rechts: Fabian Schlude, Paul Schneller, Moritz Hafner, Leon Frank, Benedikt Walter
- Es fehlen: Paul Maier, Timo Eckenweber, Tobias Bisinger, Daniele Garofalo, Emanuel Gaus



**Ferienhäusle Alte Schmiede**  
Bei der Linde 7 - 72336 Ostdorf



www.zak-ferien.de



Du kannst entweder mit einem großen **Sombrero** für Aufmerksamkeit sorgen und damit wie jeder gewöhnliche **Amigo** aussehen. Oder du holst dir hier bei **Mister Warnwesto** deine eigene leuchtende **Signalweste**, und du und deine **Banditos** fallen mehr auf als **El Loco** damals auf dem Fußballplatz.



**WWW.MISTER-WARNWESTO.DE**

# MÄNNER 3

## 2. BEZIRKSKLASSE



Hinterere Reihe von links nach rechts: Joshua Staiger, Benny Haug, Felix Maier, Paul Schneller, Jan Müller, Jack Lohmüller, Lothar Edele, Patrick Haag, Ferdinand Nikola

Vordere Reihe von links nach rechts: Jonas Klein, Fabian Schlude, Emanuel Gaus, Sven Lenz, Jan Hölle, Thomas Eisenbeis, Andreas Haug, Spielertrainer Fabian Beck



RICHARD BOCK · Physiotherapeut und Heilpraktiker

**Physiotherapie**  
**Osteopathie**  
**Naturheilkunde**

**Physiopraxis Bock**  
Albblückstraße 3 in Balingen-Ostdorf  
07433-20038 · rb@physio-bock.de



# ALBARTIGE ORIGINALER,



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



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



OTTO KLUMPP  
GMBH

# OTTO KLUMPP GMBH

## Wer sind wir:



- Inhabergeführtes mittelständisches Unternehmen
- 180 Mitarbeiter
- 250 Mio. Teile / Jahr

## Unsere Kunden kommen aus:



- Fahrzeugtechnik
- Filtertechnik
- Medizintechnik
- Industrietechnik

## UNSER ANGEBOT AN SIE!



- Unterstützung bei der **Entwicklung Ihrer Vision** (Produktdesign, Werkzeugkonstruktion, Simulationen, Prozessentwicklung)
- **Eigener Werkzeugbau** für schnelle Reaktionszeiten und zuverlässige Prozesse
- **Fertigung und Veredelung** von Spritzgussbauteilen
- **Fertigung im Reinraum** (nach ISO 7 & ISO 8)
- (Vor-) Montage von Baugruppen
- **Sehr hoher Automatisierungsgrad** unserer Prozesse
- Verarbeitung sämtlicher Thermoplaste
- Spezialisiert auf die Verarbeitung von **High Performance Kunststoffen** wie PPSU & PEEK
- Bauteilgewichte von <1g bis hin zu 9.000g



**Interesse geweckt?  
Kontaktieren Sie uns**



Tel.: 07433 / 2606 - 0  
E-Mail: [info@otto-klumpp.de](mailto:info@otto-klumpp.de)  
[www.otto-klumpp.de](http://www.otto-klumpp.de)

Otto Klumpp GmbH  
Burgstraße 18  
72336 Balingen



- Hintere Reihe von links nach rechts: Alara Ali, Nicole Schukow, Carolin Zirkel, Isabell Letsch, Iannina Steti, Lina Strobel, Jule Bechtold, Marie Haug, Trainer Cosmin Steti
- Mittlere Reihe von links nach rechts: Trainerin Laura Moseler, Alina Schwan, Larissa Neumann, Leni Schlaich, Lina Bayer, Rahela Macean, Alaara Durmus, Sina Haug, Franziska Merz, Trainer Dietmar Herrmann
- Vordere Reihe von links nach rechts: Matilda Wagner, Maria Heidelberg, Diana Maus, Evelyn Herber, Emily Eisenbeis, Isabella Schlegel, Louisa Holp, Kate-Lynn Stelter, Ayana Bolos
- Es fehlen: Leni Schlaich, Alisa Salzmann, Luisa Kaspar



**Ihr VERPACKUNGSSPEZIALIST aus der Region**  
in Balingen-Ostdorf

Mail: [verpackung@saegewerk-schuler.de](mailto:verpackung@saegewerk-schuler.de)  
[www.saegewerk-schuler.de](http://www.saegewerk-schuler.de)

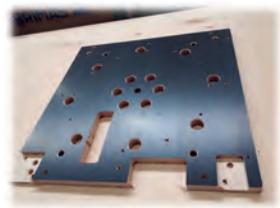




**Holzboxen · Überseeverpackungen · Luftfrachtboxen · Messe- & Mehrwegboxen · Standard- & Sonder-Paletten · Verschlüsse · CNC Bearbeitung: Frästeile & Bohrungen · u.v.m.**



Verpackungs-  
dienstleistung  
vor Ort ·  
Sprechen Sie  
uns an.



**Ihr HOLZFACHHANDEL in Balingen**

Mail: [info@saegewerk-schuler.de](mailto:info@saegewerk-schuler.de)  
[www.saegewerk-schuler.de](http://www.saegewerk-schuler.de)





**Gartenhäuser · Terrassen · Zäune · Überdachungen · Kinderspielgeräte · Carports · Fassaden · Schnittholz · Platten · Lasuren · Eisenwaren · u.v.m.**




Montageservice  
Sprechen Sie uns  
gerne an.



Hinterere Reihe von links nach rechts: Marie Link, Lara Altmann, Eljesa Kasumaj, Lotte Klein, Lucy Erler

Mittlere Reihe von links nach rechts: Trainer Michael Klein, Laura Schellinger, Emma Geitling, Lara Binder, Zoe Braun-Knittel

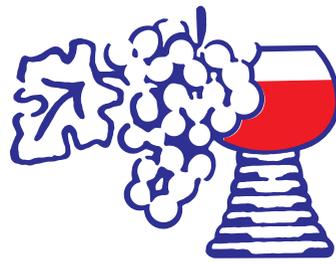
Vordere Reihe von links nach rechts: Emma Piskureck, Emma Sense, Emma Sülzle, Luisa Maus

Es fehlen: Silia Goga, Trainerin Magdalena Schmid



**72351 Geislingen**  
Brückenstraße 23  
☎ 07433 8576  
Fax 07433 16642  
metzgerei.sieber@t-online.de

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

**Getränke**  
**Merck**

**Werner Merk**  
**Getränkevertrieb - Festservice**  
**Eichbergstrasse 16**  
**72351 Erlaheim**  
**Tel. 0174 / 90 46 538**  
**info@getraenkemerck.de**



Hintere Reihe von links nach rechts: Trainer Ralf Trickel, Emanuel Gaus, Fabian Schlude, Jonas Klein, Benny Haug, Joshua Staiger, Trainerin Heidi Hauser

Mittlere Reihe von links nach rechts: Elias Ott, Jack Lohmüller, Leonard Müller, Jan Müller, Konstantin Kischko, Lothar Edele

Vordere Reihe von links nach rechts: Emil Arndt, Paul Schneller, Benedikt Walter, Armaan Lohra, Leon Frank, Niko Vibovec, Felix Maier

Es fehlen: Noah Armbruster, Lukas Letsch

**GUTE AUTOS  
GUTER SERVICE  
NETTES TEAM**

**NEUWAGEN  
JAHRESWAGEN  
GEBRAUCHTWAGEN  
FINANZIERUNG  
LEASING**

**HARICH**

*Für Dich und Dein Auto*

**4 MARKEN  
1 TEAM!**



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

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

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



Hinterer Reihe von links nach rechts: Daniil Herber, Luca Weißhaar, Clemens Schneller, Tilo Maier, Trainer Ralf Trickel

Mittlere Reihe von links nach rechts: Nils Amann, Axel Müller, Darragh Gunkel, Maximilian Müller, Manuel Schmid, Tizian Frommer

Vordere Reihe von links nach rechts: Levin Lang, Armaan Lohra, Elias Gekeler, Yannik Schairer

## Trainingshelfer, Betreuer oder Übungsleiter

Liebe Eltern,  
liebe Sportfreunde,

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

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

- Unsere Unterstützung für euch:
- Begleitung und Einarbeitung durch unsere Trainer
  - Aus- und Weiterbildungsangebote
  - Medien zu den verschiedenen Sportangeboten
  - Unkostenvergütung, Versicherungsschutz

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

# 5 GUTE GRÜNDE FÜR EIN ENGAGEMENT BEIM VfL OSTDORF

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



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



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



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



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



Hintere Reihe von links nach rechts: Trainer Jan Hölle, Tim Schmidt, Nils Hamann, Thorben Frommer, Tim-Louis Leins

Mittlere Reihe von links nach rechts: Clemens Schneller, Oskar Raiser, Henrik Link, Kai Müller

Vordere Reihe von links nach rechts: Luis Buck, Hannes Bechtold, Tim Binder, Jonas Hahn, David Oster

Es fehlen: Clemens Eisele, Ben Schairer, Trainer Luis Müller, Trainer Paul Schneller

## SEITZ | Dienstleistungen Gebäudemanagement

- Projektbetreuung
- Hausmeisterservice
- Gartenarbeiten
- Winterdienste



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



Hintere Reihe von links nach rechts: Anton Heidelberg, Matheo Narr, Moritz Lotzer, Mailo Böhnke

Mittlere Reihe von links nach rechts: Trainer Jannik Walter, Louis Schneider, Ben Scherle, Karlo Strauch, Jonathan Faust, Trainer Nils Hess

Vordere Reihe von links nach rechts: Levin Buck, Adrian Müller, Moritz Koch, Moritz Kambeitz, Fabian Baschang

Es fehlt: Jakob Sämann



## baumeister & schack

**Hubsäulen  
Antriebe  
Steuerungen**



baumeister & schack GmbH & Co. KG  
Mühlsteigstraße 6, 72366 Balingen  
[www.baumeister-schack.de](http://www.baumeister-schack.de)



## daniel

### PAPIERHAUS

Friedrichstr. 6 – Balingen  
Tel. 07433-90380  
[post@danielonline.de](mailto:post@danielonline.de)

- Papeterie
- Schreibwaren
- Geschenkartikel
- Lederwaren
- Taschen
- Rucksäcke
- Reisegepäck

**The Chesterfield Brand**

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



- Hintere Reihe von links nach rechts: Trainer Richard Ries, Matti Schlaich, Nils Binder, Tobias Hentschel, Luca Braun-Knittel, Trainer Nils Amann, Trainerin Lara Fritz
- Mittlere Reihe von links nach rechts: Mika Leins, Jona Stehle, Max Erhart, Nick Müller, Noah Acker
- Vordere Reihe von links nach rechts: Jonas Raff, Jonas Dick, Liv Schlaich, Lilly Weiß, Hannes Fritz, Nicklas Schenker
- Es fehlt: Tilo Maier (Trainer)



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

# Saisonheft der HKOG



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



Hinterer Reihe von links nach rechts: Trainerin Heike Fischerkeller, Leon Schorrer, Adriel Raff, Titus Seng, Trainerin Carolin Zirkel

Vordere Reihe von links nach rechts: Julian Stehle, David Bisinger, Nina Schmidt, Milan Friedrich, Niklas Leuschke

Es fehlt: Luke Konzelmann, Ben Schweiger, Trainer Dorian Balzer, Trainer Maximilian Müller, Trainer Axel Müller

## WIR SIND PARTNER DES SPORTS.

**Kompetent.  
Verlässlich.**



Bereits in der 2. Generation ist die Agentur Zeiher ein verlässlicher Partner im Bereich der privaten und beruflichen Vorsorge. Ein qualifiziertes Team steht Ihnen gerne für eine ganzheitliche Beratung rund um die Themen Vorsorge, Absicherung und Finanzplanung zur Seite.

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

### Vorsorge-Center Dirk Zeiher



Lindenstraße 26 · 72411 Bodelshausen  
Telefon 07471 97276 · Fax 07471 97278  
dirk.zeiher@wuerttembergische.de  
www.dirkzeiher.de  
WhatsApp 0176 63865843





Hinterer Reihe von links nach rechts: Ben Schäfer, Trainerin Michaela Koch, Trainerin Isabell Letsch, Trainerin Lina Strobel, Trainerin Melanie Burkhardt

Mittlere Reihe von links nach rechts: Luis Eckenweber, Hannah Teichmann, Piet Schlaich, Mara Schick, Mats Sülzle, Erik Burkhardt, Mailin Haug

Vordere Reihe von links nach rechts: Mia Haug, Anton Langenstein, Toni Göggel, Lukas Roller, Philipp Schlaich

Es fehlt: Elina Hänle, Lotta Haug, Lia Binder, Vince Strücker, Matteo Haug, Fabian Rager, Samuel Terenin, Trainer Axel Müller

STEUERUNGSPROJEKTE  
VERFAHRENSTECHNIK  
SCHALTSCHRANKBAU  
SONDERMASCHINEN  
ROBOTERZELLEN  
RETROFIT

erler gmbh  
automation . robotik  
72358  
Dormettingen



ZUR  
STANDORTERHALTUNG  
PRODUZIERENDER  
UNTERNEHMEN  
IN  
EUROPA



**Im Ländle nimmt man's Öl vom Brändle**

**P. Brändle GmbH** · Ölmühle · 72186 Empfingen · [www.braendle.de](http://www.braendle.de)  
Ladenöffnungszeiten: Mo bis Fr 8 - 12 Uhr & 13 - 17.30 Uhr sowie Sa 9 - 12 Uhr

**Internet für die ganze Familie,  
schnell und verlässlich!**



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

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

# Ehrungen 2024



## Sportlerehrung der Stadt Balingen

Besondere Verdienste um den Sport in Balingen:

Andreas Goldfuß:

Seit 2011 Hauptverantwortlicher Organisator des Berolino-Jugendhandball-Cup

Ralf Trickel:

Seit 2010 als Handballtrainer, Jugendkoordinator & Funktionär tätig

## Ehrung vom HWV Bezirk Neckar-Zollern

Markus Walter: Seit 1994 in verschiedenen Funktionen, u.a. Trainer verschiedener Mannschaften und stellvertretender Vorstand beim VfL Ostdorf und anderen Vereinen aktiv

## Ehrung vom Württembergischen Leichtathletik Verband

Harald Schuler: Seit 1979 in verschiedenen Funktionen, Trainer & Übungsleiter Leichtathletik bis hin zum Vorstand für Sport und Organisation. Ehrung mit der Ehrennadel in Gold

## Ehrung vom Württembergischen Landessportbund

Robin Haug: Seit 2010 aktiv in verschiedenen Funktionen für den Verein tätig. Ehrennadel in Bronze

## Für außergewöhnliches Engagement beim VfL zum Ehrenmitglied ernannt

Ulrike Schuler: Seit über 40 Jahren in verschiedenen Funktionen aktiv u.a. als Leichtathletik-Trainerin, Leiterin des Kinderturnens, Kampfrichterin & Leiterin Qi Gong Kurs

Conny Walter: Seit mehr als 30 Jahren in verschiedenen Funktionen tätig. Seit 15 Jahren leitet sie die Kurse Gymnastik für Ältere





# 12. Berolino Jugend-Handball-Cup



## Uria-Rindfleisch und Wurstspezialitäten

Eigene Herstellung, Naturkost, regional, bio, fair

### Uria - Verkaufsstelle

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



**Ferienwohnung und Wohnwagenstellplätze !**

## URIA® e.V.

ist ein gemeinnützig anerkannter Tierschutzverein, gegründet im Jahr 1995.

### URIA e.V.

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

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

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

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

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

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



★ ★ ★ 1934 ★ ★ ★

# LEICHTATHLETIK

## Ostdorf

### Leichtathletik Trainingszeiten:

Grundlagentraining, Wettkampf- und Breitensport für alle

#### Sommer:

Kinderleichtathletik:	Dienstag	17:30 – 18:45 Uhr	Sportplatz Ostdorf
Leichti 2 (U12/U14)	Dienstag	18:00 – 19:30 Uhr	Sportplatz Ostdorf
Leichti 1 (ab 14 Jahre)	Dienstag	19:15 – 21:00 Uhr	Sportplatz Ostdorf
	Donnerstag	18:30 – 20:30 Uhr	Sportplatz Ostdorf

#### Winter:

Kinderleichtathletik:	Dienstag	17:30 – 18:45 Uhr	Turnhalle Ostdorf
Leichti 2 (U12/U14)	Dienstag	18:45 – 20:00 Uhr	Turnhalle Ostdorf
Leichti 1 (ab 14 Jahre)	Montag	19:00 – 20:30 Uhr	Längenfeldhalle
	Donnerstag	18:30 – 20:00 Uhr	Turnhalle Schmiden

Leistungsgruppe (nach Absprache)	Samstag	15:30 – 17:00 Uhr	Sportpl. Ostdorf od. Turnhalle Schmiden
----------------------------------	---------	-------------------	---

Trainer:	Leichti 1:	Harald Schuler, Theresa Wagner
	Leichti 2:	Harald Schuler, FSJ Svenja Kryspin
	Kinderleichtathl.:	Stefanie Seitz, Sabrina Hummel

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

# GRUPPE 1

# GRUPPE 2 U12/U14



Hinterere Reihe von links nach rechts: Trainer Harald Schuler, Jakob Pichler, Robin Haug, Jan-Tim Gollmer, Eva Kircher

Mittlere Reihe von links nach rechts: Nele Berger, Jolka Kedra, Sophie Raczek, Leni Schlaich, Veronika Haug, Cindy Gögge

Es fehlt: Trainerin Theresa Wagner, Tobias Gollmer, Felix Kästle, Bastian Jenter, Carina Haug, Lena Bechtold, Martin Raff,

Von links nach rechts:

Lenasophie Uttenweiler, Ferdinand Demandt, Trainer Harald Schuler, Yannik Koschnicke, Hannes Waldkirch, Aurelie Seitz, Jakob Waldkirch, Fynn Hummel, Felia Hinrichs, Daniel Böhm, Fabian Gebauer, Lara Altmann, Jakob Gänzler, Helena Selig, Aaron Wigge, Nils Gebauer, Leonie Volm, Sophia Kelarew, Luise Seng, Tabea Scherle, Maria Heidelberg, Milena Knobloch, Milana Specht, FSJ 23/24 Dorian Balzer, Marlene Wahl, Sophie Gustavus

Es fehlt:

Laura Misovski, Jana Trinks, Ria Alatsidou

# GRUPPE 3 KILA



- Vorne von links: Ruth Sasu, Sibel Sasu, Milla Riegraf, Lotta Schultz (mit Maskottchen VfLüchschchen - Freddy Lasse Seidel, Charlotte Kid)
- Zweite Reihe von links: Loki Seemann, Franziska Sämman, Luisa Schmid, Loris Ramadani, Tatjana Selig, Sina Klaus, Nicklas Schenker, Are Dallmann, Fia Dallmann, Melanie Franke
- Hinten von links: Sophia Rudert, David Kelarew, Emily Leuschke, Lea Ramadani, Noemi Niggel, Katharina Haug, Mika Riegraf
- Hinten von links: Trainerin Sabrina Hummel, Trainerin Stefanie Seitz
- Es fehlen: Maxim Bortnik, Petrus Hollyoak, Niko Alatsidis,

**IDEEN MIT DRUCK**  
TEXTILE WERBUNG

BEFLOCKUNG | TEXTILDRUCK | BESTICKUNG

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



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

## Häuslicher Pflegedienst

Andreas & Alex



*menschlich · zuverlässig · kompetent*

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

**Haben Sie Fragen oder benötigen Hilfe?**

**Wir beraten Sie gerne und unverbindlich!**

... und noch viele weitere Leistungen!

**07433 / 9 555 000**

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

# Das Deutsche Sportabzeichen Nimm die Herausforderung an

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

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



## Familienportabzeichen – Und wen fordert ihr heraus?

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

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



**Praxis für Physiotherapie**

**Wolfgang Kremer-Jung**

Telefon 07433/902255  
Vogt-Ehinger Str. 13  
72336 Balingen



## KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

ÜBUNG	ALTER		6-7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17																															
	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber																														
<b>800m Lauf</b>	(in Min.)		5:40	5:00	4:50	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25																							
<b>Dauer-/Geländelauf</b>	(in Min.)		8:00	12:00	7:00	10:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00																							
<b>Schwimmen</b>	(in Min.)		200 m		09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05																						
<b>Radfahren</b>	(in Min.)		5 km		27:00		24:00		21:00		50:30		43:00		35:30		45:00		39:30		33:30		38:00		32:30		28:30		23:30		28:30		25:00											
<b>Werfen</b>	(in m)		Schlagball (80 g)		6:00	9:00	12:00	9:00	12:00	15:00	11:00	15:00	18:00	15:00	18:00	22:00	20:00	24:00	27:00	24:00	27:00	24:00	27:00	24:00	27:00	24:00	27:00	24:00	27:00	24:00	27:00	24:00	27:00	24:00	27:00	24:00	27:00	24:00	27:00					
<b>Medizinball/Kugelstoßen</b>	(in m)		Medizinball (1 kg)		2:50	3:50	4:50	3:00	4:00	5:00	5:00	6:00	7:00	4:75	5:25	5:75	5:50	6:00	6:50	5:75	6:25	6:75	5:50	6:00	6:50	5:75	6:25	6:75	5:50	6:00	6:50	5:75	6:25	6:75	5:50	6:00	6:50	5:75	6:25	6:75				
<b>Standweitsprung</b>	(in m)		1:05	1:25	1:40	1:15	1:30	1:50	1:30	1:45	1:65	1:40	1:60	1:80	1:80	1:55	1:70	1:90	1:65	1:80	2:00	1:55	1:70	1:90	1:65	1:80	2:00	1:55	1:70	1:90	1:65	1:80	2:00	1:55	1:70	1:90	1:65	1:80	2:00					
<b>Gerätturnen</b>	(in Sek.)		Boden		30 m		Boden		Reck		Reck		Boden																															
<b>Laufen</b>	(in Sek.)		8:0	7:1	6:3	7:4	6:6	5:7	11:0	10:1	9:1	10:6	9:6	8:5	18:6	17:0	15:5	17:6	16:3	15:0	15:0	14:5	13:5	12:5	11:5	10:5	11:5	10:5	11:5	10:5	11:5	10:5	11:5	10:5	11:5	10:5	11:5	10:5	11:5	10:5	11:5			
<b>25 m Schwimmen</b>	(in Sek.)		46.5	38.5	30.5	42.0	34.0	28.0	39.0	31.5	25.5	35.0	29.0	23.5	33.0	27.5	21.5	30.5	25.5	20.0	20.0	19.5	18.5	17.5	16.5	15.5	14.5	13.5	12.5	11.5	10.5	9.5	8.5	7.5	6.5	5.5	4.5	3.5	2.5	1.5	0.5			
<b>200 m Badfahren</b>	(fl. Sport, in Sek.)		–		4:10		3:10		3:10		3:10		3:10		3:10		3:10		3:10		3:10		3:10		3:10		3:10		3:10		3:10		3:10		3:10		3:10		3:10		3:10			
<b>Gerätturnen</b>	(in m)		Sprung		Boden		Boden		Sprung		Sprung		Sprung		Sprung		Sprung		Sprung		Sprung		Sprung		Sprung		Sprung		Sprung		Sprung		Sprung		Sprung		Sprung		Sprung					
<b>Hochsprung</b>	(in m)		Zonenweitsprung		0:80		0:90		1:00		0:90		1:00		1:10		0:95		1:05		1:15		1:05		1:15		1:05		1:15		1:05		1:15		1:05		1:15		1:05		1:15			
<b>Weitsprung</b>	(in m)		Zonenweitsprung		2:30		2:60		2:90		2:80		3:10		3:40		3:20		3:50		3:80		3:40		3:70		4:00		3:80		3:40		3:70		4:00		3:80		3:40		3:70			
<b>Zonenweitsprung</b>	(in Punkten)		18	21	24	24	27	30	23	26	29	28	31	34	32	35	38	36	39	42	40	43	41	44	42	45	43	46	44	47	45	48	46	49	47	50	48	51	49	52	50	53	51	
<b>Drehwurf</b>	(in Punkten)		Drehwurf		12		15		18		21		27		27		30		36		36		36		36		36		36		36		36		36		36		36		36		36	
<b>Schleuderball</b>	(1 kg, in m)		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopp sprung		12		15		18		21		27		27		30		36		36		36		36		36		36		36		36		36		36		36		36		36	
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100			
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100			
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100			
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100			
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100			
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100			
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100			
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100			
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100			
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100			
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100			
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100			
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100			
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100			
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100			
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100			
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100			
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100			
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100			
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100			
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60		65		70		75		80		85		90		95		100			
<b>Selbstspringen</b>	(in m)		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		10		15		20		25		30		35		40		45		50		55		60																			







# LAUFTREFF NORDIC WALKING

## Für Gesundheit, Fitness und persönliche Leistungssteigerung

Durch regelmäßiges Laufen oder Walken stärkst du dein Herzkreislaufsystem, du kannst Muskeln aufbauen und das Hautgewebe straffen. Die Bewegung an der frischen Luft trainiert zudem dein Immunsystem, lässt dich tiefer durchatmen und wirkt wie eine Sauerstoffdusche für alle deine Organe, Muskeln und dein Gehirn. Ganz nebenbei kannst du die Schönheit der Natur im Wechsel der Jahreszeiten genießen.

### Läufergruppe

Aktuell gibt es keine Termine. Wir möchten jedoch sehr gerne wieder eine regelmäßige Läufergruppe aufbauen, dazu suchen wir

**Menschen mit Begeisterung fürs Laufen**, egal mit welcher Motivation und egal auf welchem Niveau, gesundheitsbewusst oder leistungsorientiert. Neueinsteiger aller Altersgruppen sind bei uns jederzeit herzlich willkommen. Im Vordergrund stehen Gesundheit, Fitness und persönliche Leistungssteigerung.

**Weshalb sollte ich mitmachen?** Ein fester Termin hilft dir, damit du dein Bewegungsprogramm regelmäßig absolvierst. Beim gemeinsamen Sport treiben, kann man sich gegenseitig motivieren, den Teamgeist spüren und auch soziale Kontakte pflegen. Ein gemeinsamer Start bei einem Volkslauf wäre sicher ein Highlight.

**Hast du Interesse? Dann melde dich bei [leichtathletik@vfl-ostdorf.de](mailto:leichtathletik@vfl-ostdorf.de)  
Wir freuen uns auf Dich!**

### Nordic Walking

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

April bis Oktober beim Schützenhaus Ostdorf  
November bis März nach Vereinbarung

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

Kontakt:  
Gudrun Kübler  
Tel. 074 33/106 82



## Schritt für Schritt – gemeinsam fit

## Vereinsrekorde

Stand September 2024

100m	11,66	Pichler, Jakob	00	11.07.20	Tailfingen
200m	23,68	Pichler, Jakob	00	21.07.19	Tailfingen
400m	52,26	Jakob Pichler	00	08.07.23	Stuttgart
800m	2:14,52	Schneeberger, Janis	00	24.07.16	Balingen
1000m	2:55,84	Engelhardt, Frank	74	17.05.88	Balingen
1500m	4:43,76	Fritz, Marcel	93	10.10.10	Flein
5000m	19:44,27	Schneeberger, Janis	00	05.05.17	Tailfingen
Marathon	3:09:34	Bock, Harry	60	21.10.07	Palma / ESP
110m-Hürden	15,70	Gargallo, Simon	75	15.06.97	Böblingen
400m-Hürden	64,49	Gargallo, Simon	75	24.06.95	Spaichingen
4x100m Staffel	43,93	SG Geislingen-Ostdorf		17.06.07	Tailfingen
↳ T. Schreijäg (82) - D. Alber (86) - M. Schäfer (85) - P. Schuler (88)					
Hochsprung	2,03	Gargallo, Simon	75	20.04.97	Weilstetten
Stabhochsprung	4,20	Gargallo, Simon	75	18.05.97	Reutlingen
Weitsprung	6,55	Kandert, Dieter	55	24.09.78	Ostdorf
Dreisprung	13,17	Gargallo, Simon	75	07.06.97	Balingen
Kugel 7,25kg	13,00	Schreijäg, Tobias	82	22.09.19	Geislingen
Diskus 2kg	38,06	Gargallo, Simon	75	20.04.97	Weilstetten
Speer 800gr (neu ab 1986)	53,26	Schuler, Patrick	88	20.07.13	Burladingen
Speer 800gr (alt bis 1985)	62,18	Rau, Wilhelm	43	06.09.81	Ostdorf
Steinstoßen 15kg	8,69	Schreijäg, Tobias	82	01.10.16	Ostdorf
Fünfkampf	2745	Schuler, Patrick	88	23.07.16	Essingen
Mannschaft	6692	VfL Ostdorf		15.09.18	Mössingen
↳ Patrick Schuler (88) 2410 - Gollmer, Tobias (96) 2163 - Gollmer, Jan-Tim (94) 2119					
Zehnkampf	6371	Gargallo, Simon	75	17./18.05.97	Reutlingen
Mannschaft	15277	VfL Ostdorf		23./24.04.16	Weingarten
↳ Patrick Schuler (88) 5349 - Tobias Schreijäg (82) 5152 - Marcel Fritz (93) 4776					
100m	12,55	Wagner, Theresa	87	30.06.02	Balingen
200m	26,21	Wagner, Theresa	87	04.05.08	Tailfingen
400m	59,51	Wagner, Theresa	87	04.08.18	Aulendorf
800m	2:25,29	Wagner, Theresa	87	15.07.18	Weingarten
1500m	6:45,56	Veronika Haug	05	23.07.23	Tailfingen
Halbmarathon	1:49,36	Prothmann, Melanie	86	23.09.18	Tegernsee
100m-Hürden	15,58	Göggel, Cindy	94	05.05.17	Tailfingen
400m Hürden	68,45	Müller, Theresa	87	29.07.17	Aulendorf
4x100m Staffel	50,98	Zollernalb Panthers		16.05.09	Pfullingen
A. Alber (90) - T. Müller (87) - A. Müller (89) - C. Bühler (88)					
Hochsprung	1,56	Müller, Theresa	87	17.05.03	Oberndorf
Stabhochsprung	2,20	Fuchs, Caroline	93	20.09.15	Rottweil
Weitsprung	5,95	Müller, Theresa	87	12.05.07	Balingen
Dreisprung	11,69	Müller, Theresa	87	13.06.10	Böblingen
Kugel 4kg	11,40	Hauff, Karin	57	04.07.76	Stuttgart
Diskus 1kg	29,98	Göggel, Cindy	94	30.06.17	Ostdorf
Speer 600gr (neu ab 1999)	31,77	Schick, Bianca	94	16.05.10	Spaichingen
Speer 600gr (alt bis 1998)	42,98	Hauff, Karin	57	27.07.75	Augsburg
Steinstoßen 5kg	7,96	Cindy Göggel	94	01.10.2016	Ostdorf
Siebenkampf	4335	Müller, Theresa	87	14./15.07.18	Weingarten
7-K Mannschaft	10598	VfL Ostdorf		17./18.09.16	Mössingen
↳ Theresa Müller (87) 3902 - Cindy Göggel (94) 3683 - Caroline Fuchs (93) 3013					
Zehnkampf	4471	Göggel, Cindy	94	19./20.09.15	Rottweil

Männer

Frauen

# Ehrentafel 2024

Stand 29. September 2024

## Regionalmeisterschaften (Platz 1 - 3)

Männer	Diskuswurf	3. Felix Kästle	94	33,04m	22.06.	Ostdorf
W13	60m Hürden	3. Maria Heidelberg	11	13,83s	03.05.	Tailfingen
W12	60m Hürden	3. Aurelie Seitz	12	12,94s	05.03.	Tailfingen
	5er-Sprunglauf	2. Aurelie Seitz	12	9,70m	05.03.	Tailfingen
	5er-Sprunglauf	1. Helena Selig	12	10,12m	05.03.	Tailfingen



## Kreismeisterschaften (Platz 1 - 3)

Frauen	Hochsprung	1. Cindy Göggel	94	1,43m	20.07.	Balingen
	Weitsprung	1. Cindy Göggel	94	3,47m	20.07.	Balingen
WJU20	Speerwurf	2. Veronika Haug	05	23,30m	22.06.	Ostdorf
WJU18	Diskuswurf	2. Carina Haug	08	19,40m	22.06.	Ostdorf
	Speerwurf	3. Carina Haug	08	19,69m	22.06.	Ostdorf
	Hochsprung	1. Carina Haug	08	1,35m	20.07.	Balingen
W15	Kugelstoß	2. Sophie Raczek	09	8,01m	20.07.	Balingen
	80m Hürden	2. Sophie Raczek	09	15,46s	03.05.	Tailfingen
		3. Jolka Kedra	09	16,46s	03.05.	Tailfingen
W14	800m	3. Leni Schlaich	10	2:59,03s	05.04.	Tailfingen
	100m	2. Leni Schlaich	10	15,17s	20.07.	Balingen
WJU14	Staffel	3. Jana Trinks	11	47,12s	20.07.	Balingen
		Aurelie Seitz	12			
		Leonie Volm	12			
		Helena Selig	12			
W13	800m	2. Jana Trinks	11	3:07,31s	04.05.	Tailfingen

W12	60m Hürden	2. Maria Heidelberg	11	13,83	03.05.	Tailfingen
	Vierkampf	3. Helena Selig	12	1561 Pkt	14.09.	Geislingen
	75m	2. Aurelie Seitz	12	11,38s	20.07.	Balingen
		3. Helena Selig	12	11,40s	20.07.	Balingen
	Weitsprung	2. Aurelie Seitz	12	4,21m	20.07.	Balingen
		3. Weitsprung	12	4,02m	20.07.	Balingen
	Kugelstoßen	1. Aurelie Seitz	12	6,46m	20.07.	Balingen
		2. Lara Altmann	12	5,81m	20.07.	Balingen
	60m Hürden	2. Aurelie Seitz	12	12,94m	03.05.	Tailfingen
	5-Sprunglauf	1. Helena Selig	12	10,12m	03.05.	Tailfingen
		2. Aurelie Seitz	12	9,70m	03.05.	Tailfingen
	800m	2. Helene Selig	12	3:20,12min	04.05.	Tailfingen
	Hochsprung	1. Helena Selig	12	1,28m	20.07.	Balingen
	Ballwurf	3. Lara Altmann	12	26,00m	20.07.	Balingen
W11	50m	3. Tabea Scherle	13	8,11s	20.07.	Balingen
	Weitsprung	3. Emily Leuschke	14	3,47m	20.07.	Balingen
	Weitsprung	2. Tabea Scherle	13	3,77m	20.07.	Balingen
	Dreikampf	1. Tabea Scherle	13	1119 Pkt	14.09.	Geislingen
	Hochsprung	3. Tabea Scherle	13	1,18m	20.07.	Balingen
	Ballwurf	1. Tabea Scherle	13	30,00m	20.07.	Balingen
	800m	1. Tabea Scherle	13	3:10,73min	04.05.	Tailfingen
W10	Hochsprung	3. Milana Specht	14	1,0m	20.07.	Balingen
	Schlagball	1. Milana Specht	14	22,50m	20.07.	Balingen
W30	Kugelstoßen	1. Cindy Göggel	94	8,45m	22.06.	Ostdorf
	Diskuswurf	1. Cindy Göggel	94	22,81m	22.06.	Ostdorf
	Speerwurf	1. Cindy Göggel	94	25,67m	22.06.	Ostdorf



Männer	100m	3.	Jakob Pichler	00	12,16s	20.07.	Balingen
	200m	1.	Jakob Pichler	00	24,56s	20.07.	Balingen
	Weitsprung	2.	Jakob Pichler	00	5,79m	20.07.	Balingen
	Kugelstoß	2.	Felix Kästle	94	10,29m	22.06.	Ostdorf
	Diskuswurf	2.	Felix Kästle	94	33,04m	22.06.	Ostdorf
	StaffelBastian StG Zollernalb	1.	Bastian Jenter	94	46,68s	20.07.	Balingen
			Jakob Pichler	00			
			Jan Schenk	98			
			Andreas Schuck	91			
M13	Vierkampf	3.	Hannes Bechtold	11	1376 Pkt	14.09.	Geislingen
M12	Vierkampf	2.	Fynn Hummel	12	972 Pkt	14.09	Geislingen
	Kugelstoß	2.	Fynn Hummel	12	6,37m	20.07.	Balingen
MJU12	Dreikampf	1.	Fabian Gebauer	13	1974 Pkt	14.09.	Geislingen
	Mannschaft		Jakob Waldkirch	14			
			Hannes Waldkirch	14			
	Staffel	2.	Fabian Gebauer	13	32,48s	20.07.	Balingen
			Yannick Koschnike	14			
			Daniel Böhm	14			
			Nils Gebauer	14			
M11	Dreikampf	1.	Fabian Gebauer	13	716 Pkt	14.09.	Geislingen
	Weitsprung	3.	Fabian Gebauer	13	3,78m	20.07.	Balingen
M10	Vierkampf	1.	Nils Gebauer	14	1083 Pkt	14.09.	Geislingen
	Ballwurf	3.	Yannick Koschnike	14	33,50m	20.07.	Balingen
	50m	1.	Nils Gebauer	14	8,43s	20.07.	Balingen
	Hochsprung	1.	Nils Gebauer	14	1,15m	20.07.	Balingen
	800m	3.	Nils Gebauer	14	3:18,16 min	04.05.	Tailfingen
M30	Kugelstoßen	1.	Jan-Tim Gollmer	94	8,36m	22.06.	Ostdorf
	Diskuswurf	1.	Jan-Tim Gollmer	94	23,19m	22.06.	Ostdorf
	Speerwurf	1.	Jan-Tim Gollmer	94	31,62m	22.06.	Ostdorf
M60	Kugelstoß	1.	Harald Schuler	62	9,45m	22.06.	Ostdorf

## Vereinsmeister 2024

Frauen	1.	Cindy Göggel	94
WJU20	1.	Eva Kircher	06
WJU18	1.	Carina Haug	08
W15	1.	Jolka Kedra	09
W14	1.	Jule Bechtold	10
W13	1.	Louisa Holp	11
W12	1.	Helena Selig	12
W11	1.	Tabea Scherle	13
W10	1.	Emma Sülzle	14
W09	1.	Tatjana Selig	15
W08	1.	Sina Klaus	16
W07	1.	Fia Dallmann	17
W45	1.	Lena Bechtold	78
W06 u.j.	1.	Siana Dari	18
Männer	1.	Jakob Pichler	00
M13	1.	Hannes Bechtold	11
M12	1.	Maximilian Haug	12
M11	1.	Emil Klein	13
M10	1.	Yannick Koschnike	14
M09	1.	Elias Seifert	15
M08	1.	Adriel Raff	16
M07	1.	Niklas Leuschke	17
M06 u.j.	1.	Mats Sülzle	18
M30	1.	Jan-Tim Gollmer	94
M35	1.	Patrick Schuler	88
M40	1.	Steffen Bechtold	81
M50	1.	Jochen Holp	74
M60	1.	Harald Schuler	62



**Walter Luippold**

**Lebensmittel  
Gemischtwaren**

**BALINGEN-OSTDORF**

**TOTO-  
LOTTO  
EDUSCHO  
Kaffee-  
Depot**



# FREIZEITSPORT

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

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

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





## VfL-Kühlwagen



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

[kuehlwagen@vfl-ostdorf.de](mailto:kuehlwagen@vfl-ostdorf.de)  
0173 / 7535315



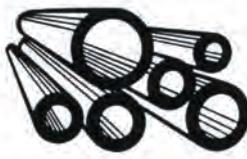
# ELTERN-KIND-TURNEN 2 BIS 3 JAHRE

„Ob groß, ob klein, Spaß beim Turnen, das muss sein.“ So werden alle Sportgeräte auch für die Kleinsten schon mitgenutzt. Bänke werden als Rutschbahn oder zum Balancieren verwendet, ein Abenteuerspielplatz aus Großgeräten dient zum Klettern und zur Förderung der Motorik, ganz zur Freude der Kinder.

**Gruppe 1: Dienstag 16.30 – 17.30 Uhr**  
**Leitung: Marius George, Julia Kretschmann**

**Gruppe 2: Donnerstag 16:00 - 17:00 Uhr, Turnhalle Ostdorf**  
**Leitung: Meli Prothmann, Hanne Scholtes**

[elternkindturnen.ostdorf@gmail.com](mailto:elternkindturnen.ostdorf@gmail.com)

**Riewe u. Klumpp GmbH**  
 FACHBETRIEB FÜR WÄRME-, KÄLTE-,  
 SCHALLSCHUTZ- UND BLECHISOLIERUNGEN  
 BRANDSCHUTZ-DÄMMUNGEN F-90  
 Schäberlesgässle 5, 72336 Balingen-Ostdorf  
 Telefon 07433 / 23749 + 20556, Fax 20558

**MELANIE LINK**  
 Heilpraktikerin für Psychotherapie



**Kognitive Verhaltenstherapie**  
**Gesprächstherapie | Hypnotherapie**  
**bei**

- Depressionen
- Ängsten
- Psychosomatischen Belastungen
- Trauer
- u.v.m.

WWW.BALINGEN-PSYCHOTHERAPIE.DE    07433 / 955 66 53  
 LUPINENWEG 6, 72336 BALINGEN-OSTDORF    KONTAKT@BALINGEN-PSYCHOTHERAPIE.DE



# STARKE KINDER 1 AB 4 JAHREN

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

**Gruppe 1: Montag, 16.00 – 17.00 Uhr, Turnhalle Ostdorf**  
**Leitung: Silvia Müller (0176 / 96 08 29 09), Cindy Göggel, Kristin Binder**  
**Julia Schultz, Anja Sülzle und Nick Müller**

**Gruppe 2: Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr, Turnhalle Ostdorf**  
**Leitung: Kristina Schorrer (Tel. 0172 / 436 65 11), Julia Schuler,**  
**Nicole Eberhart**




**Frisch lecker und gesund  
Gemüse aus eigenem Anbau**

Unsere Öffnungszeiten  
 Montag - Freitag 8.00 - 12.00 13.30 - 18.00  
 Samstag 8.00 - 13.00

Wochenmärkte  
 Freitag Albstadt Tailfingen  
 Samstag Balingen



Gärtnerei Sämänn

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



# STARKE KINDER 2 AB 6 JAHREN

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

**Gruppe 1: Montag, 17.10 Uhr – 18.10 Uhr, Turnhalle Ostdorf  
Leitung: Silvia Hess (Tel. 152 29), Silke Altmann**

**Gruppe 2: Mittwoch, 16.00 Uhr – 17.00 Uhr, Turnhalle Ostdorf  
Leitung: Kristina Schorror (Tel. 0172 / 4 36 65 11), Sarah Theromale**





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

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

*Ihr Finanz- und  
versicherungsmakler*

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

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



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

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



# FITGYMNASTIK FÜR FRAUEN

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

**Gruppenzeit: Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr Turnhalle Ostdorf**  
**Leitung: Gerda Bechtold (Tel. 82 70)**



# GYMNASTIK FÜR ÄLTERE

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

**Gruppenzeit: Donnerstag, 16.00 – 17.00 Uhr Sportheim**  
**Leitung: Conny Walter (Tel. 228 03)**

 **ute hölle architektin**

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

 Mitglied der Architektenkammer Baden-Württemberg



**Beim VfL finden laufend interessante Kurse zum Thema „fit und gesund“ statt.**

**Ausgebildete Übungsleiterinnen bieten ein professionelles und ausgewogenes Übungsprogramm an.**

## Anmeldung

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

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

## Überweisung

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

Als Verwendungszweck geben Sie bitte an:  
Gesunder Rücken, Qigong,  
oder Dance for fun



## Gesunder Rücken

**Immer  
donnerstags**

**Kurs 1:  
17.15 Uhr – 18.15 Uhr  
Sportheim**

**Kurs 2:  
18.45 Uhr – 19.45 Uhr  
Turn- und Festhalle**

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

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

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

Sportheim des VfL Ostdorf, Umlandstraße 34/1  
bzw. Turn- und Festhalle, Ostdorf  
Kursleiterin: Conny Walter - Rücken und Rehatrainerin  
Tel. 074 33/2 28 03, [conny.walter.bl@web.de](mailto:conny.walter.bl@web.de)



# Qigong

## für Körper, Geist und Seele

**Immer  
montags**

**Kurs 1:  
für Ältere  
18.15 Uhr – 19.15 Uhr**

**Kurs 2:  
19.25 Uhr – 20.25 Uhr**

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

Turn- und Festhalle, Ostdorf  
Kursleiterin:

Ulrike Schuler - Qi Gong-Kursleiterin der DQGG  
Tel. 0151/29043053, [uli.schuler@t-online.de](mailto:uli.schuler@t-online.de)



## Dance for fun

**Immer  
mittwochs**

**18.00 – 19.00 Uhr  
Turn- und Festhalle**

In diesem Kurs erlebst Du die Lebensfreude, die dich beim Tanzen durchströmt. Tanzen befreit dich von Alltagsbelastungen und Stress. Du lässt los und kommst in deine Mitte. Schnell wirst du feststellen, dass gleichzeitig auch die Ausdauer, die Muskeln und die Koordination trainiert werden. Mein Programm und die Lieder basieren auf lateinamerikanischen Rhythmen. Die Choreografien sind kreativ und vielfältig.

Die Kursteilnehmer tanzen für sich alleine, ganz ohne Leistungsdruck und teilen die Freude mit der gesamten Gruppe. „Ich spüre mich, ich fühle mich und ich habe Spaß dabei“

Turn- und Festhalle, Ostdorf  
Kursleiterin: Mihaela Haug  
Tel. 0176/23211556, [mihaela@foxer.de](mailto:mihaela@foxer.de)



## Sportkleidung

Erhältlich in Kinder-, Damen- und Herrengrößen  
**Preise** incl. Brustaufdruck „Wappen VfL“  
 und Rückendruck „VfL Ostdorf“

Trainingsjacke	32,- €
Trainingsjacke mit Kapuze	38,- €
Trainingshose	23,- €
T-Shirt	26,- €
Poloshirt	28,- €

(Kindergrößen sind 3 € günstiger)

*Ein individueller Namensaufdruck  
 ist möglich gegen Aufpreis von 3,-€*

Bestellbar ist die Sportkleidung bei

**Lobi-Teamsport**  
 Olgastraße 6, 72351 Geislingen



# LOBI

## TEAMSPORT

SEIT 1990

Tel. 07433 - 9557440 • www.lobi-sport.de

Beratung und Gesundheitsvorsorge  
in Ihrer Serviceapotheke

## STADT-APOTHEKE

Irmgard Schottenloher

Wangenstraße 4 · 72351 Geislingen · Telefon 07433/8676

Markenprofil  
für alle, die mehr wollen.

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

**Neue Balingen Straße 3**  
**72336 Balingen-Ostdorf**  
**Tel. 0 74 33 / 2 17 32**  
**Fax 0 74 33 / 2 36 76**  
**www.kuehne-elektro.de**

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

cut&color

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

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

EYACH

APOTHEKE

... die bringt's !

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



# Kindertanzen



TANZEN  
macht spass  
und tut gut.

**Kurse immer freitags: Traumtänzer: 14–15 Uhr, Festhalle  
VFLamingos (6-9 Jahre): 15–16 Uhr, Festhalle  
VFLöckchen: 16:15–17:00 Uhr, Vereinsheim**

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

Anmeldung erforderlich bei: Karin Sämann, Tel. 0173/453 2058  
tanzgarten.vfl@gmail.com





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

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

**... dann sei dabei!**

**Ich zeige Euch Moves aus den Bereichen**

**New Style, Locking and Popping ...  
und erstelle daraus Choreographien!**

**Trainingszeiten: freitags - Turnhalle Ostdorf**

**6 – 11 Jahre > 16.00 – 17.00 Uhr**

**12 – 17 Jahre > 17.15 – 18.15 Uhr**

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

**Bei Fragen dürft ihr Euch gerne telefonisch melden:**

**Tel. 0151 / 28 94 9140**



# VEREINTE Kräfte



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

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

**IHR SEID STARK. DANKE!**



*Thomas Koch*  
Ihr Handwerksbäcker Thomas Koch

ENGSTLATT | BALINGEN | BISINGEN  
koch-engstlatt www.koch-engstlatt.de

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

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



## Impressum „Vereinskurier 2024/2025“

Herausgeber: VfL Ostdorf e.V., Vorstand für Öffentlichkeitsarbeit und  
Kommunikation: Robin Haug, Tel. 16101,  
vorstand-oeffentlichkeitsarbeit@vfl-ostdorf.de  
Redaktion: Robin Haug sowie die weiteren Vorstände und Abteilungsleiter

Gestaltung: Jochen Holp

Auflage: 1000 Stück

Bankverbindungen VfL Ostdorf e.V.:

Volksbank Balingen, BIC: GENODES1BAL, IBAN: DE54 6539 1210 0133 4770 02

Sparkasse Zollernalb BIC: SOLADES1BAL, IBAN: DE38 6535 1260 0025 1085 92

## Hallo Sportsfreund,

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

Eine Mitgliedschaft beim VfL bedeutet:

### 1. Versicherungsschutz bei:

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

### 2. Finanzielle Unterstützung des Vereins:

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

Hier die Jahresbeiträge seit 2015

#### für eine Mitgliedschaft beim VfL Ostdorf e.V.:

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

Diese Beträge gelten für den Gesamtverein.

Die einzelnen Abteilungen erheben keine zusätzlichen Mitgliedsbeiträge.

# Beitrittserklärung



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

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

#### Beitrittserklärung:

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

Abteilung:  Turnen  Leichtathletik  Handball  Freizeitsport

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geb. Datum: \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Name und Anschrift der/des Zahlungspflichtigen: \_\_\_\_\_

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

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

Jahres-Mitgliedsbeitrag Stand 2015:

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

#### SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT:

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000404705 Mandatsreferenz: \_\_\_\_\_

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

Ort, Datum Unterschrift des Mitglieds/ gesetzlichen Vertreters

Für Aufnahmeantrag und SEPA-Lastschriftmandat

**Bitte Rückseite beachten**

## HARRO MAIER *Fenster* e.K.

*Wir machen Ihrem Haus schöne Augen*

in Kunststoff

Harro Maier - Fenster  
Dürerstraße 10  
72336 Balingen

in Holz / Holz-Alu

Tel. (0 74 33) 61 18  
Fax (0 74 33) 1 09 09

Renovierungsfenster

www.harro-maier-fenster.de

Haustüren

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

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

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

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

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

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

---

Ort, Datum Unterschrift des Mitglieds/ gesetzlichen Vertreters  
Für Datenschutzeinwilligung

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



# - BIKES

Große Auswahl • Gute Beratung • Fairer Preis



**VICTORIA**  
FAHRRÄDER SEIT 1886



**HERCULES**

**CONWAY**



**CENTURION**

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



**BOSCH**

eBike  
Service



**BUSINESS  
BIKE**



**JOBRAD EUORAD**

das Dienstrad

**BIKELEASING**

**DEMANDT ZWEIRAD**

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

# „Wir finden Ihre Wunsch-Immobilie.“

Wir und über 250 Kundenberater wissen, wer eine Immobilie verkauft. Bauen Sie auf unser großes Netzwerk. Damit Sie schneller in die eigenen vier Wände kommen!

**Immobilienmarkt verstehen.  
Sparkasse Zollernalb.**

[spkza.de/immobilien](http://spkza.de/immobilien)



Sie erreichen uns unter:  
**07433 13-4444**