

# VfL aktuell

**Verein für  
Leibesübungen 1886 e.V.  
Stuttgart-Kaltental**

Nr. 2/2023 • Dezember

Fußball  
Outdoor  
Ringen  
Sportkegeln  
Tennis  
Turnen & Gymnastik

Aus unserem  
Sportangebot



## Fußball

Seite 12



## Ringen

Seite 26



## Tennis

Seite 32



## Turnen & Gymnastik

Seite 34

# SCHRADE

GEGRÜNDET 1902

*...aus der  
Weihnachts-  
Bäckerei*

Genießen Sie unser  
umfangreiches  
Weihnachtssortiment:



**Stollen und Schnitzbrot**

sowie über

**20 Sorten Weihnachtsgutsle**

nach traditionellen Rezepten handgemacht

[www.baeckerei-schrade.de](http://www.baeckerei-schrade.de)



Freddy Hilse  
1. Vorsitzender des  
VfL Kaltental

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>3</b>
<b>Sportstätten</b> .....	<b>5</b>
<b>Vereinsinfos</b> .....	<b>6</b>
<b>Meldungen</b> .....	<b>8</b>
<b>Fußball</b> .....	<b>12</b>
<b>Outdoor</b> .....	<b>24</b>
<b>Ring</b> .....	<b>26</b>
<b>Sportkegeln</b> .....	<b>28</b>
<b>Tennis</b> .....	<b>32</b>
<b>Turnen &amp; Gymnastik</b> .....	<b>34</b>
<b>Impressum</b> .....	<b>42</b>

### Liebe Mitglieder, Förderer und Freunde des VfL, liebe Leser!

Das Jahr neigt sich dem Ende zu, es ist Zeit, innezuhalten und nochmal auf das vergangene Jahr zurückzublicken, bevor man sich den neuen Aufgaben und Herausforderungen stellt.

Im Oktober mussten wir uns von unserem langjährigen Vorsitzenden Robert Bosch verabschieden. Einen ausführlichen Nachruf finden Sie auf Seite 11. Ich persönlich habe Robert Bosch als Achtjähriger bei meinem ersten Ringturnier kennengelernt. Als ich nach dem Wiegen in der falschen Gewichtsklasse eingeteilt war, hat er das sofort klargestellt. Dieser faire Sportsgeist war immer sein Motto ebenso wie „viele Abteilungen — ein Verein“.

**3** Das ist etwas, das in den vergangenen Jahren etwas verloren ging und das wir gerne wieder mehr in den Blickpunkt rücken möchten. Bei unseren diversen Veranstaltungen funktioniert das immer besser und ich bin mir sicher, dass wir in den kommenden Jahren wieder mehr das Motto „unser VfL“ in den Blickpunkt der einzelnen Abteilungen stellen können. In Zeiten von Work Life Balance, Vier-Tage-Woche oder den Diskussionen um die Generation Z bin ich froh, dass wir beim VfL so stark auf unsere Jugend setzen können.

Wir haben eine große Anzahl an Mitgliedern unter 30 Jahren, die sich in den verschiedenen Gremien engagieren. Sei es in den Abteilungsausschüssen oder den diversen Orgateams für unsere Veranstaltungen oder als Trainer, Betreuer oder bei der Pflege unserer Sportanlagen. Mein Dank gilt auch allen Abteilungsleitern und ihren Ausschüssen für die gute Zusammenarbeit, meinen Vorstandskollegen und natürlich Beatrice Groß für die vielen gemeinsamen Stunden, die wir auf dem Kohlhaus verbracht haben, um den VfL weiterzuentwickeln.

Unsere Fußballdamen hatten ihr 50-jähriges Jubiläum im Alleingang organisiert und ein tolles Turnier mit einem schönen Rahmenprogramm auf die Beine gestellt. Das Anna-Scheufele-Fest war ein voller Erfolg und ist auch in der Zukunft ein fester Bestandteil im Veranstaltungskalender des VfL.

### HERZLICHEN DANK!

Allen Inserenten dieser Vereinsnachrichten, allen Sponsoren, Anhängern und Freunden des Vereins für ihr vielfältiges Engagement zugunsten unserer Arbeit. Alle Leser des Heftes bitten wir, die werbenden Firmen bei ihren Einkäufen und der Erteilung von Aufträgen besonders zu berücksichtigen.

Ich möchte mich bei allen Organisatoren und den unzähligen Helfern bedanken. Ohne sie wären solche Feste nicht möglich.

Für die kommenden Jahre planen wir das Vereinsheim Schritt für Schritt energetisch zu sanieren. In den nächsten Wochen werden wir uns mit den verschiedenen Bereichen, die am dringendsten nötig sind, beschäftigen. Wir sind überzeugt, dass wir mit diesen Maßnahmen den VfL mit seinem schönen Vereinsheim zukunftsfähig und leistungsstark in die Zukunft bringen.

Nun wünsche ich Ihnen und Euch ein frohes Fest, geruhige Feiertage und einen guten Rutsch in ein gesundes neues Jahr.

Freddy Hilse

**rollershop sammet**

**sonderanfertigungen**

**m e i s t e r b e t r i e b**



- Neue Motorroller mit Benzinmotor oder Elektromotor •
- wir reparieren fast alles • außergewöhnliche An- oder Umbauten •
- jeden Donnerstag HU • [www.rollershop-sammet.de](http://www.rollershop-sammet.de) •

70569 Stuttgart Böblinger Str. 431 T: 6872023 M: 0172 2548257  
[kontakt@rollershop-sammet.de](mailto:kontakt@rollershop-sammet.de)

Ingo Flumm  
Meisterbetrieb  
Zentralheizung-  
und Lüftungsbauer

Leonberger Straße 32  
70199 Stuttgart (Heslach)  
**Telefon 0711. 64 90 400**  
Telefax 0711. 64 90 401

Heizung & Bad  
Lüftung  
Solar  
Öl- und Gasfeuerung  
Kundendienst

*Flumm*  
Heizungsbau



*Dann bleibt's auch gemütlich!*

[www.flumm-heizungsbau.de](http://www.flumm-heizungsbau.de)

## Sportstätten des VfL Kaltental

Der Traditionsverein VfL Stuttgart-Kaltental 1886 e.V. befindet sich nahe am Zentrum Stuttgarts. Er bietet seinen Sporttreibenden dennoch, durch die Waldlage im Kohlhaus, ein ruhiges Plätzchen an der frischen Luft, um in ihrer Freizeit etwas für Fitness, Wohlbefinden und Gesundheit zu tun!

### Sportgelände Im Kohlhaus (IK)

#### Christian-Belser-Str. 63, 70597 Stuttgart

Vereinsheim mit Kleinsporthalle, 4 Kegelbahnen, Kunstrasenplatz, 4 Tennisplätze, Gymnastik- und Fitnesskurse, Sportkegeln, Fußball\*, Tennis

Die Anfahrt erfolgt mit dem Auto über die Böblinger Straße (alte B14) entweder von Stuttgart-Vaihingen oder der Stadtmitte Stuttgart aus. Mit der Stadtbahnlinie 1, Haltestelle Waldeck aussteigen, dann ca. 800m zu Fuß.



### 5 Turnhalle der Grundschule Kaltental (GK) Fuchswaldstraße 43, 70569 Stuttgart



diverse Angebote der Abteilung Turnen & Gymnastik für Kinder und Erwachsene, Training der Ringer, Jugend-Fußball\*

### Sporthalle der Lerchenrainschule (SL) Kelterstraße 52, 70199 Stuttgart



Training der Fußball-Jugend\*

### Sporthalle der Torwiesenschule (ST) Vogelrainstraße 27, 70199 Stuttgart



Training der Fußball-Jugend\*

\*Das Training wird manchmal kurzfristig witterungsbedingt in die Halle verlegt. Wenden Sie sich bitte für genaue Angaben an die jeweilige Kontaktperson, die Sie oben auf der ersten Seite der Rubrik "Fußball" im Heft entnehmen können. In den Ferien findet kein Jugendtraining statt.

### Sportplatz des Hegel-Gymnasiums Vaihingen Krehlstraße 65, 70563 Stuttgart



Training und Abnahme des Sportabzeichens



Vereinsheim im Kohlhaus  
Christian-Belser-Str. 63  
70597 Stuttgart

Internet: [www.vfl-kaltental.de](http://www.vfl-kaltental.de)

Mitglieder: 904

### Geschäftsstelle

Leitung: **Beatrice Groß**

Telefon: 0711. 687 69 00

Fax: 0711. 673 23 66

E-Mail: [mail@vfl-kaltental.de](mailto:mail@vfl-kaltental.de)

Geöffnet: Dienstag 9 - 12 Uhr

Donnerstag 16 - 19 Uhr

Bank: BW-Bank Stuttgart

IBAN: DE21 6005 0101 0002 1900 35

BIC.: SOLADEST600

Steuernr.: 99018/07831

### Mitgliedsbeitrag Gesamtverein

Einzelmitglied (über 18) 163 €

Senior (ab 65) 91 €

Ehepaar 269 €

Seniorenehepaar 147 €

Ehepaar mit einem Senior 219 €

Kind/Jugendlicher (bis 18)

mit Eltern-Mitgliedschaft 0 €

Kind/Jugendlicher (bis 18) 85 €

Student, Lehrling, Bundes-

freiwilligendienst (bis 27) 85 €

Beitrag für Neumitglieder im Ein-

trittsjahr anteilig nach Zeitpunkt

### Zusatzbeitrag Tennis

Beitrittskalenderjahr Tennis 0 €

Einzelmitglied (über 18) 110 €

Kinder/Jugendliche (bis 18)

ohne Eltern-Mitgliedschaft 45 €

Kinder/Jugendliche (bis 18)

mit Eltern-Mitgliedschaft 0 €

Student, Lehrling, Bundes-

freiwilligendienst (bis 27) 45 €

### 1. Vorsitzender

**Freddy Hilse**

E-Mail: [hilse@vfl-kaltental.de](mailto:hilse@vfl-kaltental.de)



### 2. Vorsitzender

**Dietmar Gustke**

E-Mail: [gustke@vfl-kaltental.de](mailto:gustke@vfl-kaltental.de)



### Schatzmeister

**Thomas Schacherer**

E-Mail: [schacherer@vfl-kaltental.de](mailto:schacherer@vfl-kaltental.de)



### Pressereferent

**Dietmar Gustke**

E-Mail: [presse@vfl-kaltental.de](mailto:presse@vfl-kaltental.de)



### Informationen zum Mitgliedsbeitrag

- Senior ist, wer im Beitragsjahr 65 Jahr alt wird oder älter ist.
- Als Student (etc.) gilt, wer im jeweiligen Beitragsjahr bis spätestens 15.02. mit schriftlicher Bestätigung (Ausweis o.ä) belegt, dass er im Beitragsjahr mindestens 4 Monate Student (etc.) ist oder über mindestens 4 Monate das Soziale Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst leistet.
- Für Mitglieder, die im Kalenderjahr für mehr als sechs Monate Arbeitslosengeld II beziehen, wird auf Antrag und gegen Nachweis der Mitgliedsbeitrag auf den Beitrag für Senioren reduziert.
- Der Mitgliedsbeitrag ist jeweils zum ersten Kalendertag des Monats fällig, der auf die Mitgliederversammlung folgt, in der Mitgliedsbeiträge beschlossen worden sind.
- Von Mitgliedern, die den Verein nicht ermächtigt haben, den Mitgliedsbeitrag per SEPA-Lastschrifteinzug einzuziehen, wird ein Zuschlag auf den Mitgliedsbeitrag in Höhe von 10,00 € erhoben.

# VEREINSINFOS



# FÜESS & STORR

STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT MBH & CO. KG

- Steuererklärungen für Privatpersonen, Freiberufler und gewerbetreibende Unternehmen
- Erstellung von Jahresabschlüssen und Einnahmen-Überschussrechnungen
- laufende Lohn- und Finanzbuchhaltung
- Schenkungsteuer/Erbschaftsteuer
- Existenzgründungsberatung

Frechstraße 1  
70569 Stuttgart-Kaltental  
**Telefon 07 11/678 05-0**  
Telefax 07 11/678 05-44  
fuess@stb-fuess.de  
www.stb-fuess.de

Susanne Füess-Staats

Leonhard Storr

Sandra Füess-Rothweiler



## ...kompetent und immer für Sie da.



Kennen Sie schon unsere  
Kundenkarte?

...kompetent und immer für Sie da.



**Apotheke**  
am Markt

[www.apotheke-am-markt-stuttgart.de](http://www.apotheke-am-markt-stuttgart.de)

- 5 % Rabatt auf nicht apothekenpflichtige Artikel
- Wechselwirkungscheck und Medikamentenhistorie
- Jahresaufstellung für das Finanzamt
- Persönlicher Medikamentenservice und viele weitere Vorteile

## ■ Einladung zur Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung 2024 des VfL Kaltental findet am Freitag, 16. Februar, um 19.30 Uhr im Vereinsheim im Kohlhaus, Christian-Belser-Straße 63, statt. Dazu sind alle Mitglieder des VfL herzlich eingeladen.

### Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Gedenken an verstorbene Mitglieder
3. Ehrung verdienter Mitglieder
4. Entgegennahme der Jahresberichte des Vorstands
5. Entgegennahme der Berichte der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstands
7. Festsetzung der Beiträge gem. Antrag des Vereinsausschusses
8. Neuwahl der Kassenprüfer
9. Neuwahl des Pressereferenten\*
10. Neuwahl des Schriftführers
11. Neuwahl des Veranstaltungsreferenten
12. Neuwahl des Baureferenten
13. Beratung und Beschlussfassung über die vorliegenden Anträge
14. Verschiedenes

Anträge zum TOP 13 reichen Sie bitte schriftlich bis Donnerstag, 1.2.2024, bei der Geschäftsstelle des VfL Kaltental, Christian-Belser-Straße 63, 70597 Stuttgart ein. Über eine rege Teilnahme würden wir uns freuen, eine besondere Einladung ergeht nicht.

Der Vorstand

\*) Zur besseren Lesbarkeit von Personenbezeichnungen und personenbezogenen Wörtern wird die männliche Form genutzt. Diese Begriffe gelten für alle Geschlechter.

## ■ Änderungen im Postversand

Bisher schicken wir allen Vereinsmitgliedern, die außerhalb des Verteilgebietes von VfL aktuell wohnen, das Vereinsheft zu. Ab dem nächsten Heft werden wir nur noch Vereinsmitglieder beliefern, die dies ausdrücklich möchten. Dazu kann man sich per E-Mail [mail@vfl-kaltental.de](mailto:mail@vfl-kaltental.de) oder per Telefon 071 1-687 69 00 bei der Geschäftsstelle melden. Wir weisen auch auf den Newsletter und die Online-Ausgabe unseres Vereinsheftes hin. Das Verteilgebiet umfasst ganz Kaltental, Dachswald, Österfeld bis zur Bahnlinie, Vaihinger Höhenrand, Südheim und Heschlach bis zum Bihlplatz.

## ■ Adressänderungen mitteilen

Wir möchten alle Vereinsmitglieder, die in den vergangenen Jahren umgezogen sind, darum bitten, uns unter [mail@vfl-kaltental.de](mailto:mail@vfl-kaltental.de) ihre aktuelle Postadresse und auch eine E-Mail-Adresse zukommen zu lassen. Vielen Dank!



Ganz einfach: Handy raus und abfotografieren

## ■ Newsletter – jetzt noch einfacher!

Alle drei Monate einen Überblick über das Vereinsleben und wichtige Nachrichten sofort: Das bietet der VfL-Newsletter. Anmelden kann man sich über die Website des VfL Kaltental oder – noch einfacher – einfach den QR-Code scannen – schon ist man auf der richtigen Seite.

Vor allem die Vereinsmitglieder bitten wir, sich anzumelden, da wir so den Informationsfluss innerhalb des Vereins deutlich verbessern können.

## ■ Buenos Dias, Mallorca!

Das Burgtheater des VfL Kaltental hat Ende Oktober drei Tage lang vor ausverkauftem Haus sein neues Stück „Buenos Dias Mallorca“ aufgeführt. Eine konservative Witwe reist mit ihren drei wilden Töchtern nach Mallorca und dort - man ahnt es schon - kommt es zu allerlei Verwechslungen, Abstürzen, an die man sich am nächsten Morgen nicht mehr erinnern mag, und ungeahnten neuen Bekanntschaften.

Es gab viel Applaus für ein spielfreudiges Ensemble, das sich durchgehend mit viel Witz und Herzblut präsentierte.

Ein besonderer Dank ging an alle fleißigen Helfer, an die Technik des Hegel-Gymnasiums und an die zahlreichen Sponsoren, ohne die die Aufführung nicht vorstellbar gewesen wäre. Ein Extralob ging an die tolle Dekoration, die die Gäste auf die Balearen entführte.

Dietmar Gustke



Das spielfreudige Ensemble des Kaltentaler Burgtheaters



9



„Buenos Días, Mallorca!“ sorgte für ein ausverkauftes Haus.



## ■ Robert Bosch gestorben

Der langjährige Erste Vorsitzende des VfL Kaltental, Robert Bosch, ist am 1. Oktober im Alter von 91 Jahren gestorben.

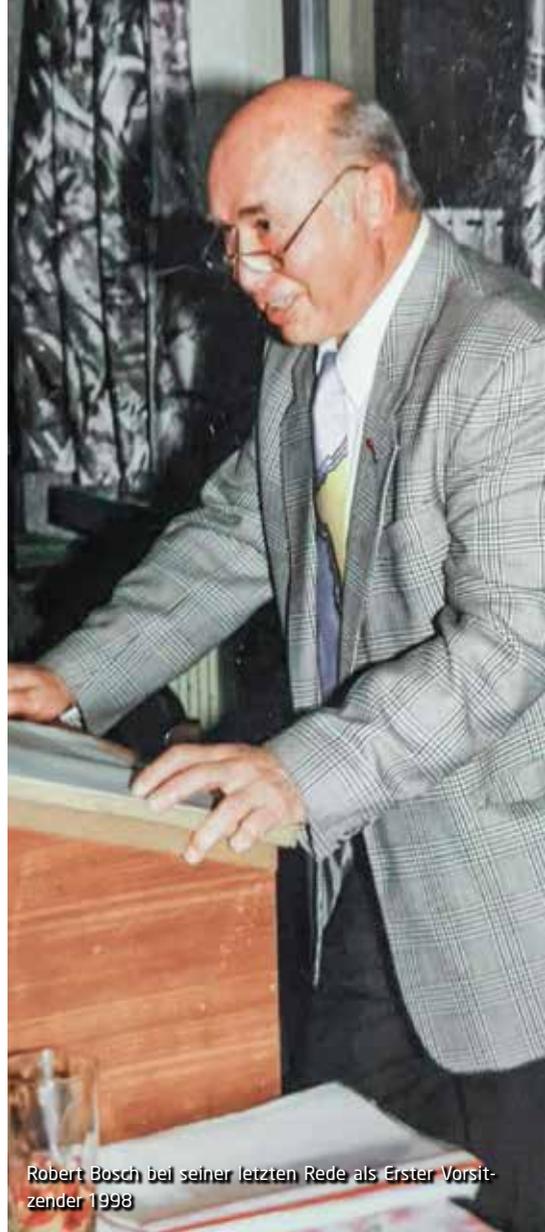
Über 80 Jahre war Bosch Mitglied im VfL Kaltental (die offizielle Zählung lautet auf 73 Jahre, aber dies liegt daran, dass die Mitgliedsjahre offiziell erst ab einem Alter von 18 Jahren erhoben werden).

Schon als Jugendlicher gehörte er zur deutschen Spitzenklasse im Ringen, war zweiter deutscher Jugendmeister und mehrfacher württembergischer Meister. Auch als aktiver Ringer war Robert Bosch über viele Jahre eine wertvolle Stütze seiner Mannschaft bei den Wettkämpfen.

Darüber hinaus engagierte er sich auch im Vereinsausschuss, war lange Zeit Abteilungsleiter der Ringer, bis er 1983 zum Ersten Vorsitzenden des Vereins gewählt wurde.

In seiner Amtszeit realisierte er neben der sowieso notwendigen Routinearbeit mit seinen „Mitkämpfern“ eine Reihe weiterer wichtiger Aufgaben zum Wohle des Vereins, unter anderem den Umbau des Vereinsheims mit Satteldach und Sporthalle (Fertigstellung 1991), sowie die Gründung der VfL-Theatergruppe und des VfL-Fördervereins.

Wenn Robert Bosch auch bei den VfL-Ringern „zuhause“ war, so versuchte er dennoch auch immer allen an-



Robert Bosch bei seiner letzten Rede als Erster Vorsitzender 1998

## Physiotherapie in Kaltental



## Christine Wagner

Feldbergstrasse 27  
0711/123 81 888

[cwagner@physio-kaltental.de](mailto:cwagner@physio-kaltental.de)  
Mo bis Do 09.00 bis 12.00 Uhr  
Di und Do 16.00 bis 18.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

deren Abteilungen des Vereins gerecht zu werden. Neben seinem geliebten Wettkampfsport förderte er deshalb stets ein breitgefächertes Sportangebot im Freizeit-, Fitness- und Gesundheitsbereich.

Der VfL Kaltental ist seinem ehemaligen langjährigen Vorsitzenden zu großem Dank verpflichtet. Wir werden Robert Bosch immer in bester Erinnerung behalten.

Bernd Wenningmann

Weitere Informationen bietet Ihnen unsere Webseite  
[www.vfl-kaltental.de](http://www.vfl-kaltental.de)



## Abteilungsleiter

Thomas Niemeyer

E-Mail: [fussball@vfl-kaltental.de](mailto:fussball@vfl-kaltental.de)



Training (nicht in Ferien)	Tag	Uhrzeit	Ort (Seite 5)	Kontakt	Telefon
<b>1. Herren</b>	Di./Do.	20.00-21.30	IK	Marco Kühl	0162. 415 12 83
<b>2. Herren</b>	Di./Do.	20.00-21.30	IK	Ralf Schwägler	0177. 713 02 22
<b>Damen</b>	Di.	18.30-20.00	IK	Peter Meinert	0152. 21 63 75 29
	Fr.	19.00-20.30	IK		
<b>Alte Herren</b>	Mi.	20.00-21.30	IK	Ulrich Schlegel	0173. 957 25 00
<b>Freizeitgruppe</b>	Fr.	19.00-20.30	IK	Jürgen Raff	0157. 38 23 70 48
Training (nicht in Ferien)	Tag	Uhrzeit	Ort (Seite 5)	Kontakt	Telefon
<b>A-Jugend</b> • Jhg. 2005/06	Mo.	19.00-20.30	IK	Jürgen Kreis	0160. 526 37 72
	Mi.	18.30-20.00	IK		
<b>B-Jugend</b> • Jhg. 2007/08	Di.	18.00-19.30	IK	Manuel Habermann	0162. 632 74 11
	Do.	18:30-20:00	IK		
<b>C1-Jugend</b> • Jhg. 2009	Mi.	18.00-19.30	IK	Wolf Dobelmann	0173. 964 81 25
	Fr.	17:30-19:00	IK		
<b>C2-Jugend</b> • Jhg. 2010	Mo./Fr.	17:30-19:00	IK	Arni Vetter	0174. 658 99 04
<b>D1-Jugend</b> • Jhg. 2011	Mo.	18.30-20.00	IK	Markus Fietzek	0171. 671 66 47
	Do.	18:00-19:30	IK		
<b>D2-Jugend</b> • Jhg. 2012	Mo./Do.	17:00-18:30	IK	Stefan Hirschmeier	0170. 302 01 20
<b>E1+2-Jugend</b> • Jhg. 2013	Di./Fr.	17.00-18.30	IK	Oliver Kittelberger	0179. 508 56 83
<b>E3+4-Jugend</b> • Jhg. 2014	Di./Fr.	16.30-18.00	IK	Tom Preyer	0179. 131 17 31
<b>F1-Jugend</b> • Jhg. 2015	Mo.	17.00-18.30	IK	Olaf Weddige	0179. 243 00 50
<b>F2-Jugend</b> • Jhg. 2016	Mo.	16.00-17.30	IK	Tobias Wilhelm	0163. 844 98 32
	Mi.	16:30-18:00	IK		
<b>Bambinis</b> • Jhg. 2017/18	Fr.	16:00-17:30	IK	Nicole Bauriedl	0152. 21 94 49 22

## Herren: Neue Saison, alte Muster und der Blick nach vorn

Mit der Sommervorbereitung 2023 hat bei den Herren eine neue Phase begonnen. Mit Marco Kühl hat die Erste Mannschaft einen neuen Trainer bekommen, welcher nun gemeinsam mit Ralf Schwägler, Trainer Zweite Mannschaft, die sportlichen Geschicke leitet. Bei Ralf kam Ende letzter Saison die Kehrtwende, was uns als Verantwortliche sehr gefreut hat. Durch seine langjährige Erfahrung bei unserem VfL und sein Stan-

ding im Verein ist es für uns nur folgerichtig gewesen, mit ihm in die neue Saison zu gehen, um auch so Marco einen reibungsloseren Einstieg zu ermöglichen.

Das Resümee der Vorbereitung, also bis Anfang September, war positiv. Die Beteiligung in den schweißtreibenden Trainingseinheiten war vorbildlich und die Motivation, welche wir unbedingt zu neuem Leben erwecken wollten, kam zurück. Natürlich drückt bei einem Kader von ca. 60 gemeldeten Spielern immer irgendwo einmal der Schuh, aber unsere Spieler wurden

Arbeitsrecht

Verkehrsrecht

Mietrecht

Bußgeldrecht

Zivilrecht



Andreas Bucher, aktiver  
Spieler beim VfL Kaltental  
von 1991 - 2000

§  
ANDREAS BUCHER  
Fachanwalt für Verkehrsrecht  
Fachanwalt für Arbeitsrecht  
Rechtsanwalt



Herren

sehr gut auf die kommenden Aufgaben eingestellt und vor allem fit gemacht. In digitalen Zeiten, wo Bewegung manchmal zu kurz kommt, für alle ein win – win.

### Kader ausgedünnt

Mit dem Beginn der Saison kamen dann leider die alten Muster zurück. Unsere Erste Mannschaft kann in den Partien gut mitspielen, jedoch reicht es aktuell nicht, um oben anzugreifen. Hinten raus fehlt oftmals noch ein Quäntchen und gepaart mit Verletzungen und Abwesenheiten mussten wir sehr schnell mit Spielern der Zweiten Mannschaft die Kader auffüllen. Dies führt wiederum dazu, dass der sportliche Erfolg bei der Zweiten noch mehr ausbleibt. Hier gibt der Verband auch einmal mehr durch seine Staffelaufteilungen keine gute Figur ab und eine neue Bewertung der Leistungsunterschiede innerhalb der Kreisliga wäre durchaus sinnvoll. Natürlich versuchen unsere Trainer sportlich alles, dem Ganzen entgegenzuwirken und die Erste Mannschaft punktet auch, aber das Risiko einer durchwachsenen Saison besteht und wird deshalb auch in diesem Update angesprochen. Es ist aus unserer Sicht wichtig, offen und transparent mit unseren Themen umzugehen.

### Mehr Einsatz gefragt

Das „Commitment“, wie es Neudeutsch so schön heißt, also die Verpflichtung zum Vereinssport, ist ein großes Problem in der dynamischen Zeit, in der wir leben und stellt Vereine in ganz Stuttgart vor Herausforderungen. Wir als VfL sind hier keine Ausnahme. Die Beteiligung an den Spieltagen ist aktuell der größte Diskussionspunkt, gegen den wir nun nach einigen Gesprächen erste Ansätze gefunden haben. In unseren ehrenamtlichen Tätigkeiten als Verantwortliche und Betreuer werden wir weiterhin alles daransetzen,

den Herrenfußball beim VfL positiv zu gestalten. Was uns hier zuversichtlich stimmt? „Die Gegner kochen auch nur mit Wasser“. Sprich (eigentlich heißt es ja umgekehrt) über den Spaß und den Vorteil eines freizeithlichen Ausgleichs in eben dieser komplexen, dynamischen Welt, den sportlichen Erfolg zurückbringen.

So viel von uns und nun ab in die kalte Jahreszeit!

Markus Rosenstengel

### Damen starten in die 51. Saison!

14

Die Damen des VfL Kaltental beendeten die Saison 2022/2023 auf einem soliden 6. Platz der Kreisliga Stuttgart/Rems-Murr, die am Ende der Saison insgesamt noch 11 Teams umfasste. Der Höhepunkt der Saison fand dieses Mal ohnehin nach der Saison statt: Am 17. Juni wurden 50 Jahre Damen-Fußballmannschaft im VfL Kaltental gefeiert. Stellvertretend für alle, die dies im Laufe der letzten 50 Jahre ermöglicht haben, nahm Peter Meinert, der die Damen-Mannschaft seit 1994 trainiert, eine Ehren-Schärpe entgegen.



Jubiläum: 50 Jahre Damen-Fußball im VfL

# Ihr Spezialist in Sachen Sport



**Sport  
Katzmaier**  
STUTTGART-DEGERLOCH  
[www.sport-katzmaier.de](http://www.sport-katzmaier.de)



Besuchen Sie unseren Online-Shop  
[www.meinesportartikel.de](http://www.meinesportartikel.de)

**ONLINE,  
OFFLINE,  
GANZ  
EGAL.**



**KAUF  
LOKAL**



## Ihr Spezialist für:

- Tennis
- Ski
- Teamsport
- Nordic-Walking
- Running
- Freizeitsport
- Verleih (Tennis-Alpin-Langlauf)
- Ski & Tennisservice (im Haus)
- Sportbekleidung

## Öffnungszeiten

Montag - Freitag:

09.30 - 13.00 Uhr

+ 14.00 - 18.30 Uhr

Samstags (Nov - Feb):

09.30 - 16.00 Uhr

Samstags (März - Okt):

09.30 - 14.00 Uhr

Stuttgart-Degerloch

Epplerstraße, 23

TEL. 0711-765989



Damen

In die neue Saison 2023/2024 starteten die Damen des VfL Kaltental mit den Kapitäninnen Imke Schuhmacher (1. Kapitänin) und Jennifer Drobek (2. Kapitänin). Die Rückrunde ist noch jung, aber es sind bereits einige Highlights dabei: Gegen den Absteiger aus der Bezirksliga, den TSV Bernhausen, konnten sich die Kaltentalerinnen 2:5 durchsetzen. Darauf folgten zwei weitere Siege, gegen den TSV Schlechtbach und gegen die SpVgg Kleinaspach-Allmersbach. Wir werden alles daran setzen, dass diese Serie anhält!

Ein Wermutstropfen bleibt: Wir mussten Nina Oehlen gegen Osten ziehen lassen, wir danken ihr für zwei schöne gemeinsame Jahre!

Nina Guérin

### A-Jugend: Nach neun Jahren Pause wieder da!

Nachdem die letztjährige B-Jugend Staffelleister wurde und somit den Aufstieg erreichte, ist der Großteil der Mannschaft die diesjährige A-Jugend. Die Mannschaft besteht aus 21 Spielern, die sowohl aus A-Jugendlichen als auch dem älteren B-Jugend-Jahrgang besteht. Wir sind sehr stolz, nach neun Jahren wieder eine A-Jugend-Mannschaft zu stellen!

Das erste Spiel wurde leider knapp mit 1:3 verloren, die Mannschaft zeigte dabei trotzdem eine sehr starke Leistung. Das erste Heimspiel wurde mit 7:2 gewonnen.

Wir freuen uns darauf, die weiteren Herausforderungen mit Teamgeist und Spielfreude anzunehmen und unser Bestes zu geben und auf zahlreiche Unterstützung außerhalb des Spielfeldes ebenfalls sehr.

Jürgen Kreis

### B-Jugend: Neue Herausforderungen

Nach der Meisterschaft der B-Jugend in der vergangenen Saison, wartet in dieser Spielzeit die Kreisleistungsstaffel. Das erste Spiel der Saison wurde knapp gewonnen und somit ist ein guter Grundstein für die folgenden Spiele gelegt. Nun heißt es voll konzentriert



B-Jugend

weiterarbeiten, um an den Erfolg anzuknüpfen. Durch zahlreiches Erscheinen und motivierte Teilnahme am Training entwickeln sich die rund 20 Spieler vielerseits. Weiter so!!! Als Unterstützung sucht die B-Jugend einen engagierten Trainer oder eine ebensolche Trainierin. Bei Interesse bitte einfach melden!

Manuel Habermann

### C-Jugend: Neues Spiel...

Es war eine neue Situation. Die Spieler aus der bisherigen C-Jugend sind spät zu uns gekommen und somit war die Vorbereitung (neues Format 11 gegen 11, große Tore etc.) und Zusammenführung der Teams mit Herausforderungen verbunden. Das C2-Team hatte in einer stark besetzten Gruppe keinen einfachen Start. Es hat ein paar Spiele gebraucht, bis wir die ersten Siege vermelden konnten.

16



C2-Jugend

Anders beim C1-Team: Das bereits in der letzten Leistungsstaffel erfolgreiche Team kann beim hohen Niveau in der C-Jugend-Leistungsstaffel gut mithalten und orientiert sich an den oberen Plätzen in der Tabelle. Aber bei beiden Teams kann man jetzt richtig guten Fußball sehen und man merkt auch, dass die Tore größer sind: bereits am 4./5. Spieltag haben beide Teams bereits so viele Treffer wie in der ganzen letzten Saison. Auf geht's Kaltental – weiter so!

Trainer Wolf, Steffen, Arni

# Nuffer

Sanitär + Blechbearbeitung  
Heizung + Umwelttechnik

- Sanitäre Anlagen
- Wärmepumpen
- Solaranlagen
- Blechbearbeitung
- Kundendienst
- Wartung und Reparatur von  
Junkers-/Bosch- Heiz- und Warmwassergeräten  
sowie Gaseinzelöfen



*Frohe Weihnachten  
und ein gesundes  
Neues Jahr  
wünscht Ihnen  
Firma*

## Wolfgang Nuffer

Kuckucksruf 53 ▪ 70569 Stuttgart  
Tel. 0711 – 76 26 12 ▪ Fax 0711 – 76 45 18



C1-Jugend

## D1-Jugend: Eine Einheit muss zusammenwachsen

Die neu formierte D1-Jugend spielt diese Saison in der Leistungsstaffel. Viele Prozesse sind noch in der Findungsphase. Wir müssen uns aber keineswegs verstecken!

Das beharrliche Training zahlt sich so langsam aus. Das letzte Spiel vor Redaktionsschluss konnten wir mit einem 3:0-Erfolg siegreich gestalten und einen tollen Heimsieg über Möhringen feiern.

Markus Fietzek



D1-Jugend

## E-Jugend: Fußballturnier gewonnen

Die beiden 2013er-Teams der E-Jugend traten im Juli beim 3. Aldente-Cup in Zuffenhausen an. Das Turnier war sehr gut besetzt. Insgesamt gingen 22 Mannschaften in vier Gruppen an den Start.

Schon in der Vorrunde gab es spannende Partien. Die 2. Mannschaft hatte zunächst etwas Startschwierigkeiten und verlor das erste Spiel knapp gegen den späteren Tabellenvierten TSV Wendlingen. Anschließend spielte man nur ein 0:0 gegen den Hausherren und späte-

ren Tabellenletzten, den TV89 Zuffenhausen. Danach war die Mannschaft dann allerdings im Turnier angekommen und gewann gegen die SGM Nürtingen und erspielte ein starkes 0:0 gegen den späteren Tabellenzweiten SV Rommelsbach. Leider musste man sich abschließend nach starkem Kampf knapp mit 0:1 dem Tabellenersten TSV Schmidlen beugen und schied als Tabellendritter aus dem Turnier aus, da jeweils nur die ersten beiden Mannschaften weiter kamen. Ein Punktchen aus den ersten beiden Spielen hätte für ein Weiterkommen gereicht, aber so ist nun einmal Fußball.



E2-Jugend

18

Die 1. Mannschaft musste sich in der Vorrunde in ihrer Gruppe nur der Spvgg Cannstatt geschlagen geben und konnte sich mit einem sicheren zweiten Platz in ihrer Gruppe für das Viertelfinale qualifizieren. Dort wartete der TSV Schmidlen aus der Gruppe der Zweiten Mannschaft. Durch eine starke Leistung konnte das Team von Trainer Oliver Kittelberger das Spiel mit 3:0 für sich entscheiden und erreichte damit das Halbfinale. Hier ging es nun gegen die SG Weilimdorf, die zuvor den TV Zazenhausen mit 2:0 geschlagen hatte. Doch auch nun war die Reise für die Mannschaft ganz in Rot noch nicht zu Ende, denn auch dieses Spiel konnte mit 4:1 gewonnen werden. Im nun anstehenden Finale gegen den FC Stuttgart, der in seinem Halbfinale

# Durch- blick!

Bei allen Versicherungs- und  
Finanzfragen

19



Generalagentur

**Nicole Bauriedl**

Robert-Leicht-Str. 29  
70563 Stuttgart

Tel 0711 12157868

[nicole.bauriedl@ergo.de](mailto:nicole.bauriedl@ergo.de)

[www.nicole-bauriedl.ergo.de](http://www.nicole-bauriedl.ergo.de)



**ERGO**



E1-Jugend

knapp die Spvgg Cannstatt mit 2:1 bezwungen hatte, war die Anspannung groß. Das Team blieb aber konzentriert und am Ende zahlte sich genau das aus. Der VfL Kaltental I gewann das Finale mit 2:0 sogar recht souverän und wurde damit der verdiente Turniersieger. Jetzt kannte der Jubel keine Grenzen mehr und das Team ließ sich bei der anschließenden Siegerehrung ordentlich feiern. Wofür nimmt man schließlich auch die ganzen Mühen auf sich?

Peter Wenzel

## Im Soccer-Olymp

Ende Juni erreichte die Jugend-Mannschaften des VfL Kaltental eine attraktive Einladung: Die Betreiber des Soccer-Olymps in Fellbach versprachen, einen Sonntagvormittag alle Courts und sonstigen Möglichkeiten nur für die VfL-Kicker zu reservieren. Natürlich kommt so eine Einladung nicht von ungefähr: Horst Wachen-

dorfer, einer der Betreiber des Soccer-Olymps, ist ein Vfler und gebürtiger Kaltentaler. In diesem Jahr wurde er für seine 50-jährige Vereinsmitgliedschaft geehrt. Am 22. Juli war es dann soweit. Die B-, C- und E-Jugend-Mannschaften liefen in Fellbach auf und haben den Soccer-Olymp ordentlich erzittern lassen. Beim 5x5-Fußball, Bubble-Soccer, Torwand- und Geschwindigkeitsschießen zeigen alle, was sie drauf haben, bis hin zur totalen Verausgabung. Auch das Geschwindigkeitsschießen lag hoch im Kurs und es wurden Werte von bis zu 113 km/h gemessen. Einige E-Jugend-Spieler waren auch schon mit knapp über 80 km/h dabei. Respekt!

20

Alles in allem war es ein ziemlich gelungener Saisonabschluss 2022/23, den der eine oder andere ganz sicher gerne wiederholen würde. Unser Dank gilt daher insbesondere Horst Wachendorfer!

Peter Wenzel



B-, C- und E-Jugend-Mannschaften im Soccerolymp



# Jens Holzwarth Malermeister

Ruppmannstr. 3 - 70565 Stuttgart-Vaihingen  
Telefon 07 11 / 7 22 27 26, Fax 07 11 / 7 22 01 11

- Sämtliche Malerarbeiten
- Bodenbelagsarbeiten
- Tapezierarbeiten
- Fassadenbearbeitung
- Wärmedämmung

## Im Kohlhaus

Vereinsgaststätte  
Christian-Belser-Straße 63  
70597 Stuttgart-Kaltental

*"Die Hauptzutat für leckeres Essen ist Liebe" ..... deswegen  
kochen wir mit Leidenschaft, Herz und Seele.*

Internationale und Mediterrane Küche  
Pizza und Pasta  
Süd-Vietnamesische Küche

Musikabende, Kochkurs, Weinprobe,  
Rum- und Gin-Tasting

Räumlichkeiten für Geburtstage, Hochzeiten, Konferenzen und  
andere Events für bis zu 150 Personen

Parkplätze vorhanden, Spielplatz für Kinder am Haus

**Tel: 0711 / 67416639 E-Mail: [gaststaette@vfl-kaltental.de](mailto:gaststaette@vfl-kaltental.de)**  
Aktuelles und Öffnungszeiten auf [www.vfl-kaltental.de](http://www.vfl-kaltental.de)



Die F-Jugend beim VfB

## Laufen lernen in der F-Jugend

Zur Verabschiedung unseres Trainerkollegen Philipp hat er die gesamte Mannschaft in die MHP-Arena zu einer Stadionführung eingeladen. Bei der Führung haben wir spannende Geschichten rund um den VfB erfahren und die Kids konnten sich in der Cannstatter Kurve wie ein echter Fan fühlen.

Seit dieser Saison ist aber die behütete Bambini-Zeit für unserer Kids vorbei und wir machen die ersten Schritte in der F-Jugend. 5 gegen 5 auf große Tore bei einem größeren Spielfeld mussten wir erst kennenlernen. Die Spieltage sind bereits in vollem Gange, auch vor heimischer Kulisse wurde am 7. Oktober bereits das im Training Gelernte gezeigt. Inzwischen trainieren über 20 Kinder bis zu zweimal in der Woche, um die fußballerischen Fähigkeiten weiter auszubauen.

Wir möchten uns auch noch bei allen Eltern bedanken, die die Kids großartig unterstützen und uns Trainern u.a. bei den Heimspieltagen den Rücken freihalten.



ten, sei es mit Backen oder Verkauf! Leider können wir weiterhin keine neuen Kinder im Team aufnehmen.

Das Trainerteam des Jahrgangs 2016



## Bambinis: Neustart mit Warteliste

Wir möchten uns vorstellen: Nicole (Nini), Moni und Daniel. Wir sind die drei Trainer der Bambinis und diesen August mit den Jahrgängen 2017/2018 neu in die Saison gestartet.



Leitung der Bambinis



Bambinis

Nach der ersten Findungsphase tummeln sich inzwischen knapp 40 Kids auf dem Sportplatz und es stehen noch weitere auf der Warteliste.

Spielerisch vermitteln wir mit Spaß die Freude am Fußballspielen. Jedes Training startet aktuell mit drei spielerischen Stationen und endet mit einem kleinen Fußballspiel.

Auch „unsere“ Eltern sind motiviert und unterstützen uns jederzeit. Vielen lieben Dank an dieser Stelle dafür an Euch!

Nicole Bauriedl

Weitere Informationen bietet Ihnen unsere Webseite [www.vfl-kaltental.de](http://www.vfl-kaltental.de)



WIR SIND JEDERZEIT FÜR SIE DA!



**KROMER**  
**IMMOBILIEN**  
 KromerImmobilien.COM

. BEWERTUNGEN . PROJEKTENTWICKLUNG  
 . VERKAUF . VERMIETUNGEN

KromerImmobilien.COM  
 TEL. NR. 0711 . 8495330  
 MOBIL 0172 . 7865524

Seit über  
**25 JAHREN**  
**PRAXIS REICHLÉ**  
 Physiotherapie  
[www.physio-reichle.de](http://www.physio-reichle.de)

Wir wünschen Ihnen  
 ein wunderschönes  
 Weihnachtsfest und ein  
 gesundes Jahr 2024

Claudia Reichle  
 Engelboldstraße 47B  
 70569 Stuttgart

☎ 0711-6788682



### Abteilungsleiter

Felix Stiller

E-Mail: [Stiller0711@gmail.com](mailto:Stiller0711@gmail.com)



### Unser Winterprogramm

Zum jetzigen Zeitpunkt stehen der genaue Zeitpunkt und das Ziel unserer Skiausfahrt noch nicht fest. Wir verweisen auf die Webseite, auf der wir Termine rechtzeitig veröffentlichen. Wie gehab wird die Anmeldung über den Abteilungsleiter Felix Stiller laufen.

### Lust, Ausflüge zu organisieren?

Die Outdoor-Abteilung möchte ihr Angebot ausweiten und freut sich über Mitstreiter, die im Rahmen unseres Programms eigene nichtkommerzielle Touren anbieten. Für weitere Fragen – etwa zu Umfang und Häufigkeit – nehmt bitte Kontakt zum Abteilungsleiter auf.

Dietmar Gustke



Weitere Informationen bietet Ihnen unsere Webseite [www.vfl-kaltental.de](http://www.vfl-kaltental.de)

24

## JÜRGEN KLEEMANN Zeit für Stein



Vereinbaren Sie einen persönlichen Besuchs- / Beratungstermin!

### GESUNDES WOHNEN – MIT NEUEN FLIESEN

**BESUCHEN SIE UNSERE AUSSTELLUNG IN STUTTGART-KALTENTAL**

Tel. 686 84 19, [j.kleemann@zeit-fuer-stein.de](mailto:j.kleemann@zeit-fuer-stein.de)  
Böblinger Straße 376 - direkt am Waldeck  
[www.zeit-fuer-stein.de](http://www.zeit-fuer-stein.de)

25

**ZUKUNFTSWEISENDE**

**ENERGIEVERSORGUNG**

**NACHHALTIG • REGIONAL • SICHER**

**IHR ENERGIEPARTNER IN DER REGION**

ÖKOSTROM • SOLAR • PHOTOVOLTAIK • PELLETS • WÄRMEPUMPE • BIOGAS



**Sprechen Sie uns an!**

Wir beraten Sie gerne und individuell.

**0800 - 7724277** oder **www.scharr.de**

**SCHARR**   
bringt Energie ins Leben



**Abteilungsleiter**  
 Uwe Deffner  
 E-Mail: ringen@vfl-kaltental.de



Training	Tag	Uhrzeit	Ort (Seite 5)	Kontakt	Telefon
<b>Kinder/Jugend (6-16 J.)</b>	Di.	18.15-19.45	GK	Uwe Deffner	0178. 651 00 06
<b>Veteranen</b>	Di.	19.45-21.15	GK	Wolfgang Deffner	0711. 59 15 40

## Ringerjugend tut sich nach Erfolgen schwer!

Nachdem es mit der Ringerjugend des VfL Kaltental bei den Bezirksmeisterschaften richtig gut geklappt hat, erhofften wir uns einen kleinen Boom für das restliche Jahr. Doch noch vor den Sommerferien meldeten sich unsere beiden Bezirksmeister Maximilian und Christian Möller vom Training ab und erklärten, dass sie sich einem anderen Verein anschließen wollten. Somit verliert die Ringerjugend abermals zwei große Talente und ist mal wieder auf dem Boden der Tatsachen angelangt.

Für die Jugendtrainer Uwe Beierbach und Uwe Deffner ist das ein herber Rückschlag in den Bemühungen, das Ringen in Kaltental zu erhalten. Nun muss man wieder neu beginnen und wir hoffen, schnellstmöglich neue Talente zu finden, was aber, wie die Vergangenheit gezeigt hat, nicht so einfach ist. Des Weiteren kommt es auch immer wieder vor, dass die Kinder und Jugendlichen einfach mal zwei Wochen dem Training fernbleiben. Das führt dann immer wieder zu einem Problem, da einem Kind dann plötzlich der Partner fehlt. Zurzeit ist genug Platz auf unserer Matte und man hofft, neue Kinder und Jugendliche für das Ringen zu gewinnen und in der Folge daran zu binden. In persönlichen Gesprächen hört man auch immer wieder das Vorurteil, dass Ringen zu einer Verrohung der Kinder führt. Durch die klaren Regeln ist aber gerade das Gegenteil der Fall, wie die folgende Aufstellung zeigt.

## Fünf Gründe, warum Ringen für Kinder und Jugendliche gut ist

- Weil das Messen der Kräfte für Kinder und Jugendliche ein Urvergnügen ist.
- Weil Kinder und Jugendliche Geschicklichkeit und Koordinationsvermögen entwickeln und es die Entwicklung der Motorik fördert.
- Ringen ist kein Einzelsport. Im gemeinsamen Training kommen Sportler aus allen Bereichen zusammen. Wir unterstützen uns bei Erfolgen und auch Misserfolgen, zum Beispiel bei Mannschaftskämpfen. Ringer sind Gegner und Freunde gleichermaßen, auf und neben der Matte.
- Ringen strengt an, das ist gut in einer Zeit, in der viele Kinder und Jugendliche unter Bewegungsmangel leiden. Beim Ringkampf werden praktisch alle Muskelgruppen trainiert – Ergebnisse sind eine stabile Muskulatur und effektive Verbrennungsprozesse. Ein regelmäßiges Training ist außerdem nicht nur gut für den Körper, sondern auch für den Geist. Seinen eigenen Körper und Geist zu kennen sowie zu trainieren stärkt das Selbstbewusstsein und gibt Selbstsicherheit. Aus Nachwuchsringern werden Persönlichkeiten.
- Unser Sport vermittelt Kindern und Jugendlichen im Training Werte wie Teamgeist, Respekt, Ehrgeiz, Toleranz und Rücksichtnahme.

26



Stets umfassend fachmännisch gefördert – Ringer des VfL

Der VfL Kaltental fühlt sich dieser Philosophie des fairen Sports verpflichtet. Beim VfL lernen Kinder und Jugendliche unter fachlicher Anleitung vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen den Ringkampfsport. Die erfolgreiche Bilanz unserer Jugend spricht dabei für sich. Besonders Kinder im Grundschulalter sollten mit der Motorik des Raufens und Ringens in Berührung kommen. Kaum eine andere Bewegungsgabe wirkt so motivierend, mitreißend und erzieherisch und ist einzigartig in ihrer Wechselwirkung auf Körper und Geist. Ringen ist eine Sportart mit vielen technischen Finessen, Griffen und Würfen. Daher kann sich auch ein körper-

lich Schwächerer durchaus behaupten. Wer im Kreise guter Kameradschaft einen attraktiven Sport erlernen und ausüben will, ist bei den VfL-Ringern richtig.

## Ringerteam sucht Mitkämpfer

Noch haben wir Platz auf unserer Ringermatte und wenn auch Ihr Kind die Sportart Ringen einmal unter fachkundiger Anleitung kostenlos probieren möchte, dann schicken Sie es einfach einmal an einem Dienstag um 18:15 Uhr zu uns ins Training in der Kaltentaler Turnhalle. Ihr Kind braucht nur das Sportzeug wie zum Schulsport mitzubringen und schon geht's los.

Falls es Fragen gibt, beantwortet Ihnen diese gerne der Abteilungsleiter Uwe Deffner unter 0178.6510006 oder an [deffner@vfl-kaltental.de](mailto:deffner@vfl-kaltental.de) per E-Mail.

Wir freuen uns über jeden Neuzugang, den wir in der Turnhalle in Kaltental begrüßen können!

Folgende Kinder und Jugendliche nehmen mehr oder weniger regelmäßig am Ringertraining teil: Omar und Nalu, Ole Beierbach, Hendrik Rathert, Henri Roßberger, Nils Roßberger, Lorenz Steinmill, Jonathan v. Mirbach, Janne v. Mirbach, Michael Maid und alle, die der Schreiber vergessen hat.



Ringen beim VfL baut physisch und psychisch auf!

Die VfL-Ringer wünschen allen Freunden und Gönnern ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Uwe Deffner

Weitere Informationen bietet Ihnen unsere Webseite [www.vfl-kaltental.de](http://www.vfl-kaltental.de)

27



# Dietmar Keßler

Sanitär- und Wärmetechnik, Blechbearbeitung

## unsere Leistungen

Komplettinstallation von Bädern  
Komplette Wohnungssanierungen  
Neuinstallationen von Heizungen  
Umstellungen von Öl auf Gas  
Wartung von Gasgeräten  
Blechverkleidungen, Dachrinnen  
Rohrsanierungen



## Abteilungsleiter

Norbert Walter

E-Mail:

kegeln@vfl-kaltental.de



Training	Tag	Uhrzeit	Ort (Seite 5)	Kontakt	Telefon
<b>Damen</b>	Do.	19.00-21.00	IK	Norbert Walter	0176. 17 90 05 26
<b>Herren</b>	Mi.	17.00-23.00	IK	Norbert Walter	0176. 17 90 05 26
<b>Jugend</b>	Mo.	17.00-19.00	IK	Maximilian Riedel	0176. 20 17 47 15

## Sportkegelabteilung Saison 2023/24

Nach einer Meisterschaft und drei Vizemeisterschaften in der letzten Saison starten die VfL-Kegler wie angekündigt den nächsten Anlauf auf Meistertitel in der Spielzeit 23/24. So sollen gleich vier Mannschaften den begehrten Wimpel und den Aufstieg in die nächste Liga erspielen: Die Erste und die Senioren jeweils in der Oberliga, die Zweite in der Regionalliga sowie die Dritte in der Bezirksliga. Daneben fiel im Sommer der angekündigte Schritt Richtung Damenmannschaft größer als erwartet aus. Eine 6er-Damen-Mannschaft startet ab dieser Saison für den VfL in der Oberliga Nordwürttemberg und wir melden zeitgleich eine 4er-Mannschaft als fünfte Mannschaft in der Bezirksklasse C.

Nach vier Spieltagen können wir einen guten Saisonstart verbuchen. Dass man es diese Saison mit den Titel-Vorhaben ernst meint, zeigte bereits die rege Teilnahme an Vorbereitungsspielen. Sechs Wochen vor Saisonbeginn nahmen wir die Arbeit an unserer Wettkampf-Form auf und bestritten Freundschaftsspiele gegen altbekannte sowie neue Sportkameraden aus ganz Deutschland.

Erfreulicherweise belohnten sich die Kaltentaler Kegler für den Aufwand. Vor dem ersten Spieltag zog man zwar noch im Pokal gegen die höherklassige TSG Heilbronn knapp den Kürzeren, ansonsten stehen nach vier Spieltagen nun drei von vier Mannschaften auf Tabellenplatz Eins.





Oberligateam hinten v. l.: Ralf Pretze, Domenic Wons, Sasa Andrianic, Milorad Babic, Zeljko Rapo. Vorne v. l.: Henrik Walter, Matthias Schmid, Andreas Schmid, Andreas Ziebe.

Die erste Herrenmannschaft konnte ihre ersten vier Spiele in der Oberliga gegen Denkendorf 2, Niederstetten, Heilbronn am Leinbach und Crailsheim alle gewinnen. Erfreulich v.a. der Sieg auswärts in Crailsheim, wo man letzte Saison noch entscheidende Punkte um die Meisterschaft liegen ließ. Ihrer Favoritenrolle wird die Erste somit bisher gerecht, allerdings befinden sich mit den Fire Pins Essingen und dem SKC Markelsheim erwartungsgemäß die schärfsten Konkurrenten auf Platz Zwei und Drei in Lauerstellung. Nachdem beide bereits einmal Punkte liegen gelassen haben, heißt es hier weiter die weiße Weste behalten, um den Vorsprung zu halten bzw. auszubauen.

29

Ebenfalls mit guten Leistungen gestartet ist unsere zweite Mannschaft in der Regionalliga. Lediglich eine Punkteteilung in einem intensiven Auswärtsspiel in Waldrems musste man hinnehmen, ansonsten konnte man drei deutliche Siegen verzeichnen. Mit diesen



Regionalligateam hinten v. l.: Domenic Wons, Andreas Ziebe, Nils Hobein, Leon Gleim, Henrik Walter. Vorne v. l.: Robin Maier, Manuel Lerch, Andreas Schmid, Maximilian Riedel.

Ergebnissen führt die Zweite die sehr ausgeglichenen Liga auf Platz Eins an, knapp gefolgt vom Oberliga-Absteiger aus Unterlenningen. Highlight der kurzen Saison ist hier der klare 7:1 Auswärtserfolg bei unserem Stadtrivalen Feuerbach/Nord, den man nun zum zweiten Mal in Folge auf seiner eigenen Anlage bezwingen konnte.

Unsere Frauenmannschaft beginnt die Oberliga-Spielzeit als überwiegend unerfahrene Mannschaft mit vielen Kegel-Neulingen. Naturgemäß stehen wir hier ganz am Anfang der Entwicklung und sammeln hauptsächlich Erfahrung und Wettkampfpraxis. Dennoch konnten die Damen in den ersten vier Spielen ein erstes Erfolgserlebnis feiern, indem sie dem SV Seckach ein Unentschieden abgerungen haben.



Damenteam hinten v.l.: Lisa Hobein, Saskia Mesgol, Flavia De Luca, Tanja Klemm, Laura Hilse, Sarah Lipai, Regina Wons. Vorne v.l.: Tabea Seidel, Bianca Arndt, Renate Aretz, Natascha Krebs.

Einen eher unglücklichen Start legt dagegen unsere Dritte hin. Am ersten Spieltag musste man auswärts beim Mitfavoriten aus Brackenheim bereits eine Niederlage hinnehmen. Einem souveränen Heimsieg folgte allerdings im zweiten Auswärtsspiel ein unerwarte-



Bezirksligateam hinten v.l.: Leon Gleim, Patrick Lipai, Bert Winkler, Timo Schmid, Wolfgang Wons. Vorne v.l.: Fabian Scherf, Alessio Sirgiovanni, Michael Arndt, Claudio Sirgiovanni.

tes Unentschieden trotz klarem Vorsprung. Folglich finden wir uns nach drei Spielen mit einem ausgeglichener Punktekonto im Mittelfeld der Tabelle wieder und suchen den Anschluss.

Ganz anders performt bisher unsere neue 4er-Mannschaft. Mit drei Siegen aus drei Spielen mischt man hier an der Tabellenspitze mit und wir sind gespannt, wohin der Weg noch führt.



Kreisligateam hinten v. l.: Petar Bonjekovic, Gregor Aretz, Wolfgang Wons, Patrick Lipai. Vorne v.l.: Alessio Sirgiovanni, Massimo Sirgiovanni, Norbert Walter.



Seniorenteam hinten v. l.: Gregor Aretz, Milorad Babic, Wolfgang Wons, Norbert Walter, Zeljko Rapo. Vorne v.l.: Massimo Sirgiovanni, Andreas Ziebe, Petar Bonjekovic, Michael Arndt.

Ebenfalls nach Plan startete unsere Seniorenmannschaft in die noch junge Saison. Den ersten der vier Spieltage im Turniermodus wurde auf dem Kohlhaus gewonnen und so obliegt uns nach dem Aufstieg im letzten Jahr wohl auch in der Oberliga gleich wieder die Favoritenrolle.

Matthias Schmid

Weitere Informationen bietet Ihnen unsere Webseite [www.vfl-kaltental.de](http://www.vfl-kaltental.de)

## Rettet den Männer-Chor!

Singen ist wie Sport machen.  
Man muss gemeinsam trainieren.  
Macht Spaß und ist gesund.



Wir suchen sangesfreudige Männer

**Stuttgarter Winzerbund 1841 e.V.**  
[www.stuttgarter-winzerbund.de](http://www.stuttgarter-winzerbund.de)

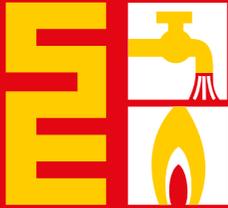
Kontakt: im Sängerlokal oder  
Ulrich Warth - [u.warth@gmx.net](mailto:u.warth@gmx.net) - 0711 954 7516  
Joachim Baisch - [jbaisch@t-online.de](mailto:jbaisch@t-online.de) - 07032 82529



VfL-Vereinsgaststätte  
„Im Kohlhaus“  
Christian-Belser-Str. 63, Stuttgart  
Zufahrt über das Waldeck in Kaltental

**Donnerstags 19.30 Uhr**

**Eisenhard** GmbH



**Sanitärtechnik**

**Flaschnerei**

**Energietechnik**

*Dicht ist Pflicht*

**Ihr Meisterbetrieb für  
Sanitärinstallation,  
Heizungsbau  
und Flaschnerei**

**Planung • Montage • Kundendienst**

**Siegfried Eisenhard GmbH**

Böblinger Straße 425

70569 Stuttgart

Tel. (0711) 68 48 45

Fax (0711) 678 79 04

siegfried@eisenhard.de

www.eisenhard.de



## Abteilungsleiter

Stefan Knecht

E-Mail: [tennis@vfl-kaltental.de](mailto:tennis@vfl-kaltental.de)



Training (ab April)	Tag	Uhrzeit	Ort (Seite 5)	Kontakt	Telefon
<b>Herren 50</b>	Di.	ab 17.00	IK/Platz 1, 2	Jürgen Heimbach	0174. 960 12 06
<b>Jugend</b>	Fr.	15.00-18.00	IK/Platz 2	Paul Heiberger	0162. 749 71 49
<b>Trainerstunde</b>	nach Vereinbarung		IK/Platz 2	Moritz Zimmer	0177. 677 01 38

## Herausfordernde Situation

Der Start in die Tennis-Saison ist für unsere kleine Tennisabteilung immer wieder eine große Herausforderung. Wenn dann auch noch das Wetter nicht so mitspielt und die bestellte Platzbaufirma sehr unzuverlässig arbeitet, verzögert sich leider der Beginn der Tennissaison. Wegen Lieferschwierigkeiten einzelner Komponenten für die neue Steuerung der Spritzanlage konnte auch diese nicht rechtzeitig in Gang gebracht werden.

Größeres Kopfzerbrechen bereiten der Abteilungsleitung aber der stetige Mitgliederrückgang und vor allem aber die sinkende Zahl an ehrenamtlichen Helfern, die sich aktiv in der Abteilung engagieren. Das Vereinsleben und die Lebendigkeit einer Abteilung hängen direkt von dem Engagement und der Begeisterung ihrer Mitglieder ab.

Ein Weiter-so im Ein-bis-Zwei-Mann-Betrieb in der Tennisabteilung ist nicht mehr denkbar und wird auf absehbare Zeit zum Zerfall oder im schlimmsten Fall vielleicht auch zur Auflösung der Abteilung führen.

## Dringend: Engagement gefragt!

Es ist jetzt an der Zeit, uns gemeinsam für einen Neuanfang unserer Abteilung einzusetzen. Hierzu sind wir auf der Suche nach motivierten Mitgliedern, die unser Abteilungsteam verstärken und uns bei der aktiven Umsetzung in verschiedenen Bereichen wie Jugend, Hobbyspieler, Mannschaften, Platzpflege etc. unterstützen. Egal, ob Sie schon lange Mitglied der Tennisabteilung sind oder sich in Zukunft als Teil davon sehen: Ihre Ideen, Ihr Engagement und Ihre Energie sind jetzt gefragt!

Wir haben alle Möglichkeiten und Freiheiten, unsere Tennisabteilung neu zu gestalten, aktive Mitglieder werden jetzt dringend benötigt.

Möchten Sie mithelfen, die Tennisabteilung des VfL Kaltental neu aufzustellen, dann melden Sie sich bitte unter 0172.7629743.

## Rückblick Trainingsbetrieb

Die vergangene Tennissaison stand unter besonderen Vorzeichen und brachte sowohl Abschiede als auch neue Gesichter im Trainerteam des VfL Kaltental.

Es ist immer schwierig, sich von langjährigen Weggefährten zu trennen. Deshalb möchten wir zu Beginn Paul, einer tragenden Stütze unseres Teams, unseren herzlichsten Dank aussprechen. Paul war nicht nur sieben Jahre lang ein treues Mitglied unseres Trainerteams, sondern hat durch seine zuverlässige, engagierte und leidenschaftliche Art sowohl den Jüngsten als auch den Älteren unter uns die Freuden des Tennissports näher gebracht. Seine Fähigkeit, Enthusiasmus und Wissen zu vermitteln, war wirklich unvergleichlich. Auf diesem Weg senden wir ihm unsere besten Wünsche für seine zukünftigen Unternehmungen und hoffen sehr, dass wir ihn ab und zu noch auf unserer Anlage erblicken dürfen.



Wer unterstützt die Abteilung mit Ihrer schönen Anlage?



Ohne ehrenamtliches Engagement muss der Tennisschläger  
in der Ecke stehen bleiben...

Neben dem Abschied gab es aber auch Neuzugänge in unserem Team, die frischen Wind in unsere Trainingseinheiten brachten. Während Rob, unser treuer und bewährter Trainer, erneut für Kontinuität und Expertise sorgte, konnten wir uns über das Debüt von Trainerin Lina freuen. Lina hat sich nicht nur nahtlos in das Team eingefügt, sondern auch eine besondere Beziehung zu unseren Schülerinnen aufgebaut. Viele von ihnen waren ganz begeistert von der gewonnenen Möglichkeit, von einer Trainerin angeleitet zu werden. Ihr Engagement und ihre Begeisterung haben zweifellos zu einer bereichernden Erfahrung für alle Beteiligten beigetragen.

Insgesamt blicken wir auf eine bewegte Saison zurück, in der wir trotz aller Herausforderungen und Veränderungen viel Spaß an unserer schönen Tennisanlage gehabt haben.

Wir sind zuversichtlich, auch für die kommende Saison wieder einen Spiel- und Trainingsbetrieb zu realisieren und mit Hilfe vieler ehrenamtlicher Mitglieder gute und neue Ideen umzusetzen.

Stefan Knecht und Moritz Zimmer

Weitere Informationen bietet Ihnen unsere Webseite [www.vfl-kaltental.de](http://www.vfl-kaltental.de)

BB

A tennis player in a white and black outfit is captured in a dynamic pose on a tennis court, leaning forward as if preparing for a shot. A yellow tennis ball is visible in the air to the left. The background is a dark, textured wall.

**TENNIS**  
BEIM VFL KALTENTAL

**KOSTENLOSES SCHNUPPERJAHR**

Lust auf Tennis im Verein, Sie möchten aber nicht gleich volles Mitglied werden?  
Der Vfl Kaltental bietet für Sie die Möglichkeit eines Tennis-Schnupperjahres. Sie bezahlen nur den Beitrag vom Gesamtverein, der Tennis-Zusatzbeitrag entfällt!

Was müssen Sie tun?

Für Vereinsmitglieder, die noch nicht Mitglied in der Tennisabteilung sind:  
In der Geschäftsstelle den Antrag auf ein Tennis-Schnupperjahr stellen

Für Nicht-Vereinsmitglieder, die noch nicht Mitglied im Verein sind:  
Mitglied im Gesamtverein werden und Antrag auf das Tennis-Schnupperjahr stellen.

Foto: Adidas



### Abteilungsleiter

N. N.

E-Mail:

turnen@vfl-kaltental.de



### Gymnastik- und Fitness-Kursangebote, Sporthalle im Kohlhau/Vereinsheim

Christian-Belser-Straße 63, 70597 Stuttgart (siehe Seite 5)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00-09.00 Uhr <b>Start Me Up!</b> Christina Feizi (in Vorbereitung, siehe Text S. 35)				
09.00-10.00 Uhr <b>Senioren-Fitness</b> Christina Feizi				
	17.00-18.00 Uhr <b>Kinderyoga</b> Tina Altbauer			
				17.30-18.30 Uhr <b>Vovinam für Kids*</b> Oliver Bernecker
	18.00-19.00 Uhr <b>Yoga</b> Tina Altbauer	18.00-19.30 Uhr <b>Tai Chi &amp; Qi Gong</b> Gerd Stangenberg		18.30-20.00 Uhr <b>Vovinam für Kids*</b> Oliver Bernecker
	19.00-20.00 Uhr <b>Indoor Cycling (I)</b> Alexander Hoen		19.00-19.50 Uhr <b>Yogilates</b> Trainer gesucht! (pausiert)	
	20.15-21.15 Uhr <b>Indoor Cycling (II)</b> Alexander Hoen (September-April)		20.00-21.00 Uhr <b>Fit und Fun *</b> Trainer gesucht! (pausiert)	

### Gymnastik- und Fitness-Kursangebote, Turnhalle der Grundschule Kaltental

Fuchswaldstraße 43, 70569 Stuttgart (siehe Seite 5)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	16.15-17.15 Uhr <b>Vater-Mutter-Kind-Turnen I*</b> (Ki. 2-3J.) Hana Kittelberger	17.00-18.00 Uhr <b>Kinderturnen I *</b> (Kinder 5-7 Jahre) Hana Kittelberger		
	17.15-18.15 Uhr <b>Vater-Mutter-Kind-Turnen II*</b> (Ki. 4-5J.) Hana Kittelberger	18.00-19.00 Uhr <b>Kinderturnen II *</b> (Kinder 8-10 Jahre) Hana Kittelberger		

## Gymnastik- und Fitness-Kursangebote, Turnhalle der Grundschule Kaltental

Fuchswaldstraße 43, 70569 Stuttgart (siehe Seite 5)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		19.00-20.00 Uhr <b>Power Fitness*</b> Ulrike Glöckler	19.00-20.00 Uhr <b>Zumba / Bodyforming*</b> Nicky Reimer	
		20.00-21.00 Uhr <b>Rücken-Aktiv</b> Ulrike Glöckler	20.00-21.30 Uhr <b>Volleyball / Gymnastik*</b> Gerd Alsheimer	19.30-20.45 Uhr <b>Seniorenfitness*</b> Magdalena Gruber

### Kursgebühren und Anmeldungen für Gymnastik- und Fitness-Kurse

Mitglieder: kostenfrei für Mitglieder sind mit \* markierte Kurse

€ 49,- für Tai Chi und Qi Gong, € 36,- für Yoga und Kinder-Yoga, € 26,- für alle anderen, außer \*

Wird mehr als ein Kurs gebucht, für jeden weiteren Kurs € 18,- (ausgenommen Yoga, Kinderyoga und Tai Chi und Qi Gong)

Nichtmitglieder: € 92,- für Yoga, Kinderyoga; € 125,- für Tai Chi und Qi Gong; € 81,- alle weiteren

Für Vereinsmitglieder erfolgt die Anmeldung durch Eintrag in die je Kurs ausgelegte Teilnehmerliste. Die Kursgebühr wird dann - ohne zusätzliche Bestätigung - am 5. Kurstag des Trimesters eingezogen. Für weitere Informationen siehe auch „Informationen zum Mitgliedsbeitrag“ auf S.6, bzw. auf der VfL-Webseite ([www.vfl-kaltental.de](http://www.vfl-kaltental.de) unter der Rubrik „Mitgliedschaft“).

Nichtmitglieder füllen bitte die vor der Sporthalle ausliegenden Anmeldeformulare aus und geben sie bei den Übungsleitern oder in der Geschäftsstelle ab (Adresse und Öffnungszeiten der Geschäftsstelle siehe S. 6). Aufnahmeanträge für eine Vereinsmitgliedschaft im VfL Kaltental erhalten Sie ebenfalls in der Geschäftsstelle oder über die Internetseite [www.vfl-kaltental.de](http://www.vfl-kaltental.de) unter „Downloads“.

### Start up my Monday – Dein mobiler Start in die Arbeitswoche

Gemeinsam mit unserer Übungsleiterin Christina Feizi wollen wir etwas Neues ausprobieren: Am frühen Montagmorgen um 8 Uhr soll die Woche mit einem speziellen Mobility-Programm starten. Der Titel „Start up my Monday“ ist noch ein Arbeitstitel, aber er ist dennoch auch Programm: Die Grundidee ist, jene anzusprechen, die lieber frühmorgens körperlich aktiv sein wollen anstatt abends. Oder auch jene, die gerne mit einem Kick-Start in ihre Arbeitswoche gehen wollen.

Das Angebot ist der perfekte Weg, um in die neue Woche zu starten. In der inspirierenden Stunde kombiniert unsere Kursleiterin Christina für Euch vielfältige Übungen für Mobility, Dehnung, Körpergefühl und Entspannung, um Euren Tag auf eine sportlich-aktive Weise beginnen zu lassen:

- bessere Beweglichkeit und Flexibilität
- gesteigertes Körpergefühl und geförderte Achtsamkeit
- stabilisierte Balance zwischen Körper und Seele

Macht Euch bereit, den Montagmorgen zu erobern und startet aktiv in die neue Woche!

Noch ist es eine Idee. Aber wenn sich in ausreichender Zahl Interessenten melden, dann werden wir voraussichtlich ab Februar/März kommenden Jahres diese Sportstunde anbieten.

Bei Interesse meldet Euch bitte kurzerhand per E-Mail unter [turnen@vfl-kaltental.de](mailto:turnen@vfl-kaltental.de) oder auch telefonisch auf der Geschäftsstelle. Euer Feedback zur Startzeit ist uns ebenfalls wichtig: Ist 8 Uhr passend oder kann/sollte es noch früher sein?

Die Fitness und Gymnastik-Abteilung wird Euch informieren, sobald sich ausreichend Interessenten gemeldet haben und wir den Start-up/Mobility-Kurs ins Programm aufnehmen!



Der frühe Vogel startet gut in die Woche!



Körperspannung ist gefragt

## Die richtige Zeit für Sport ist jetzt, oder: guck mal, was da zwickt?! – Teil 2

In der letzten Ausgabe des VfL-Vereinsmagazins haben wir uns den verschiedenen Rumpfmuskeln gewidmet. In der aktuellen Ausgabe wollen wir ein Streiflicht auf den Psoas-Muskel werfen.

Wem es akut im Rücken zwickt, der- oder diejenige könnte da gerade ein deutliches Warn-Signal vom Psoas empfangen! Denn auch, wenn der akute Schmerz im Rücken sitzt, kann die eigentliche Ursache dennoch im Hüftkomplex liegen. Der Psoas-Muskel befindet sich tief im Hüftbereich des Körpers und verbindet den unteren Rücken mit den beiden Oberschenkeln. Er ist die einzige direkte muskuläre Verbindung der Wirbelsäule mit den Oberschenkelknochen und er ist einer der größten Muskeln in menschlichen Körper. Damit ist er für zahlreiche Körperfunktionen unerlässlich, unter anderem dafür, dass man die Knie zur Brust bringen kann. Wegen genau dieser zentralen Position und Funktion im Hüftbereich kann der Psoas die Ursache für eine Reihe von körperlichen Beschwerden sein. Und deshalb ist es wichtig, dass er regelmäßig gedehnt und mobilisiert wird.

Weil das Beugen der Hüfte eine der Hauptfunktionen des Psoas ist, wird dieser Muskel bei fast allen Bewegungsabläufen im täglichen Leben ständig benötigt. Er ist wichtig beim Gehen, beim Treppensteigen und sogar beim einfachen, passivem Sitzen. Außerdem ist er im Hüftgelenk für die Auswärtsdrehung des Oberschenkels nötig. Genau genommen wird der Psoas bei allen Aktivitäten beansprucht, die eine Beugung oder eine Bewegung in und aus der Hüfte erfordern.

Was kann nun zu Schmerzen oder Verletzungen des Psoas führen?

Wenn der Psoas nicht zuverlässig arbeitet, kann dies große Probleme und Schmerzen im gesamten Bewegungsapparat verursachen. Verspannungen und eine Verkürzung von Muskeln sind die häufigsten Schmerzauslöser. Wer einen verkürzten Psoas-Muskel hat, kann seine Hüftbewegungen nur noch eingeschränkt ausführen und dabei auch Schmerzen haben.

Durch langes, ständiges Sitzen kann der Psoas auf Dauer verkürzen, so dass sich in der Folge andere Muskelpartien verspannen und dann auch dauerhaft angespannt bleiben. Menschen, die einen eher sitzenden Lebensstil pflegen oder stundenlang am Schreibtisch arbeiten, haben daher ein höheres Risiko für Schmerzen oder Verletzungen des Psoas.

Eine Verletzung des Psoas kann das tägliche Leben so stark beeinträchtigen, dass selbst die einfachsten Handlungen zu einer Herausforderung werden. Es kann schon das Anheben eines Beins, wie beim Treppensteigen, oder ein einfaches Beugen der Hüfte unangenehme Schmerzen im Psoas verursachen, wenn dieser akut lädiert ist.

Um solchen Problemen (Achtung: Wortspiel) vorzubeugen lautet das Motto des VfL: Die richtige Zeit für Sport ist JETZT! Nicht warten, bis es zwickt. So weit muss es nicht kommen. Probier das Fitness- und Gymnastik Angebot des VfL Kaltental aus.

Übrigens, ein Kurs für die Mobilisierung und Stabilisierung der Rücken- und Rumpfmuskulatur wird immer mittwochabends in der Grundschule Kaltental angeboten - Psoas lässt grüßen! Der Weg ist nicht weit – wir freuen uns auf Euch!

## Fitness & Gymnastik sucht DICH – als Trainer beim VfL Kaltental

36

Für den Umbau und die Neuorientierung des Kursangebotes für Freizeitsport von Kindern und Erwachsenen sucht die Abteilung Fitness und Gymnastik noch weitere motivierte Trainer und Kursleiterinnen.

Neben der Fortführung von bestehenden Kursen steht auch eine inhaltliche Verbreiterung durch neue und attraktive Sportangebote für die mittlere Altersklasse im Fokus.

Eine WLSB Trainer-Lizenz oder eine gleichwertige Ausbildung ist wünschenswert, aber keine Voraussetzung für Dein Engagement beim VfL Kaltental. Auch gegenüber Neueinsteigern, die einen geeigneten „sportlichen“ Hintergrund mitbringen, sind wir offen.

Mitbringen solltest Du Enthusiasmus, Spaß an Sport und Bewegung sowie die Fähigkeit, Gruppen zwischen 10 und 20 Teilnehmern anzuleiten und zu motivieren. Deine Tätigkeit beim VfL Kaltental kann idealerweise bereits zum jeweils nächsten Start eines Trimesters beginnen oder in Abstimmung mit dem Abteilungsausschuss zu einem anderen geeigneten Zeitpunkt.

Du bist interessiert? Oder Du hast Freunde oder Bekannte, die interessiert sind? Dann gib doch bitte unsere Kontaktadresse weiter. Die Abteilungsleitung oder auch die Geschäftsstelle beantworten gerne alle weiteren Fragen. E-Mail an: [turnen@vfl-kaltental.de](mailto:turnen@vfl-kaltental.de).

Johannes Dengler

# Die beste Zeit für Sport ist jetzt!

Worauf also noch warten? Einfach Sporttasche packen und Gratis-Schnupperstunde besuchen! Nähere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite [vfl-kaltental.de](http://vfl-kaltental.de) unter »Fitness und Gymnastik«.

Der QR-Code unten führt Sie gleich auf die richtige Seite.

## **NOCH FRAGEN?**

Telefon: +49 (0)711 – 687 69 00

E-Mail: [mail@vfl-kaltental.de](mailto:mail@vfl-kaltental.de)

**vfl**  
1886 e.V.  
Stuttgart-Kaltental

VfL 1886 e.V. Stuttgart-Kaltental  
Vereinsheim Im Kohlhau  
Christian-Belser-Straße 63  
70597 Stuttgart



Wir bieten Mitgliedern und Nichtmitgliedern ein zielgruppengerechtes und vielfältiges Gesundheits- und Fitness-Programm. Es umfasst Kurse für Fitness & Kondition und für alle, die Sport als Ausgleich zum Alltag betreiben, zur gesundheitlichen Förderung und Unterstützung, für Silver Ager und Senioren sowie für Game und Power für Anspruchsvolle. Das Niveau orientiert sich an den Möglichkeiten und Bedürfnissen der Teilnehmer. Das Programm ist über das Jahr in Trimester unterteilt und ruht nur während der Schulferien und an Feiertagen. Die Trimester beginnen jeweils nach den Weihnachts-, Oster-, und Sommerferien. Abhängig vom Kursinhalt werden bei schönem Wetter der Außenbereich des Sportgeländes im Kohlhau bzw. das umliegende Waldgebiet in die Übungsstunden einbezogen. Nachfolgend finden Sie einen Auszug aus unserem Kursangebot. Das vollständige Kursprogramm finden Sie immer aktuell auf der Webpage der Fitness & Gymnastik-Abteilung in der Rubrik 'Unser Kursangebot' ([www.vfl-kaltental.de/fitness-u-gymnastik/kurse-im-detail/](http://www.vfl-kaltental.de/fitness-u-gymnastik/kurse-im-detail/))

## **Kurse für Erwachsene, Senioren-Gymnastik und Senioren-Fitness**



### **Functional Fitness**

Besonderer Wert wird in diesen Trainingseinheiten auf die Kräftigung der Körpermitte gelegt (Core-Training). Ein intensives, modernes Training, bei dem Balance-, Elastizitäts- und Kräftigungsübungen im Vordergrund stehen. Sowohl für Fortgeschrittene als auch für (Wieder-) Einsteiger geeignet.



### **Rücken-Aktiv**

Ursache vieler Rückenleiden sind Muskelschwächen des Bewegungsapparats. Mobilisieren und stabilisieren Sie Ihre Rückenmuskulatur mit gezielten Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Unter fachkundiger Anleitung wird die Wirbelsäule austariert und die Rücken- und Bauchmuskulatur gezielt gestärkt, um Rücken, Schultern und Nacken zu lockern.



### **Yoga**

Bewusste Asanas (Körperhaltungen) und Pranayama (Atmung) bringen Entspannung, Beweglichkeit, Kraft und Ruhe. Yoga hilft bis ins hohe Alter, den Alltag besser zu meistern und in Stresssituationen Ruhe zu bewahren. Hatha-Yoga harmonisiert wichtige Körperfunktionen, kräftigt Muskeln, erhöht Elastizität von Gelenken und Bändern und fördert die Durchblutung, Haltungsfehler werden korrigiert. Richtiges Atmen unterstützt und belebt den Organismus.



### **Seniorgymnastik**

Das Seniorentaining für Frauen und Männer ist ein gezieltes und präventives Training. Das Kernstück der Bewegungen sind Kraft- und Balancetraining, Faszienfitness, Stressreduzierung und ganzheitliche Entspannungsübungen mit motivierender Musik. „Es ist leichter, den Schaden zu verhüten als wieder gut zu machen.“ (Johann Peter Hebel)



### **Power Fit**

Ein rhythmisches Ganzkörper-Workout mit einfachen und dennoch athletischen Bewegungsabläufen und energiegeladener Musik in einer motivierten und mitreißenden Gruppe. Ziel ist die Verbesserung der gesamten Leistungsfähigkeit. Innerhalb einer Trainingseinheit werden allen Hauptmuskelgruppen mit Langhanteln, Stepps, Bändern und anderen Gymnastikgeräten trainiert.



### **Zumba / Bodyforming**

Ein energiegeladenes Fitness-Programm zu mitreißender Musik mit einfachen Tanzschritten, das einfach Spaß macht und fit hält. Es verbindet lateinamerikanische Tanzstile wie Merenque, Salsa, Cumbia, Reggaeton und andere internationale Rhythmen mit einem Fitness-Workout. Es ist kein herkömmliches Training, sondern eine Tanzparty und daher für jedes Alter und jede Begehung leicht erlernbar.



## ZIMMEREI FRIEDEL ZIERER

Nachfolger Bernd Schuster

Fuchswaldstraße 86

70569 Stuttgart-Kaltental

Telefon: 0711/687 49 84

Fax: 0711/678 85 54

E-Mail: [zimmereizierer@aol.com](mailto:zimmereizierer@aol.com)

**Wir erledigen sämtliche Arbeiten  
rund ums Dach.**

**Mit höchster Energiespareffizienz**

Bewährt in unserem Programm:

- Zimmerei
- Dachdeckungen Steildach
- Treppenbau
- Altbausanierung
- Fassadenverkleidungen
- Dachfenster Velux / Roto
- Blechbearbeitung
- Flachdachabdichtungen

In sechs Gruppen bieten wir für Kinder im Alter von 2 bis 14 Jahren eine vielseitige, qualifizierte Grundausbildung. Wir streben mit diesen Kursen keine frühzeitige Spezialisierung in einer Sportart an. Durch ein vielfältiges Bewegungsangebot sollen vielmehr optimale körperliche Voraussetzungen geschaffen werden, um den Kindern den Einstieg in eine andere Freizeit- oder Wettkampfsportart zu erleichtern.

Kinder, die nicht Mitglied sind, können zunächst mal in ein paar Übungsstunden schnuppern. Wenn sie weiterhin zum Kinderturnen kommen möchten, müsste mindestens ein Elternteil oder das Kind Mitglied werden.

### **Kinderturnen und Mütter-/Väter-Training**



#### **Vater-Mutter-Kind-Turnen (2 Altersgruppen)**

Kinder im Alter von 2 bis 5 Jahren lernen und üben spielerische Bewegung und ihr Koordinationsvermögen – im Beisein eines Elternteils und unter fachlicher Anleitung. Es werden zwei Altersgruppen angeboten: 2-3 Jahre sowie 4-5 Jahre.



#### **Kinderturnen (2 Altersgruppen)**

Jungen und Mädchen können gemeinsam den Schulsport durch Übungsstunden mit Gerätturnen, Spielen und viel Spaß ergänzen. Um dem körperlichen Entwicklungsstadium der Kinder Rechnung zu tragen, ist dieses Programm in 2 Altersgruppen aufgeteilt: von 5-6 Jahre und von 7-10 Jahre.



#### **Kinderyoga 5-12 Jahre**

Mit Yoga wachsen Kinder gesund und entspannt heran. Zahllose Studien belegen die positive Wirkung von Yoga auf Kinder. Die körpereigene Sinneswahrnehmung wird sehr verbessert, Angst und Aggressionen werden abgebaut, das Selbstwertgefühl und die Konzentration werden erhöht. Katze, Hund und Kobra, lustige Namen für die Übungen, eingebettet in Geschichten, Spielen und Märchen. So macht es Kindern Spaß!



#### **Vovinam (7-14 Jahre)**

Die Übungsstunde beginnt mit der in der asiatischen Kultur üblichen gegenseitigen Begrüßung. Danach übt die Gruppe aus Jungs und Mädchen im Alter von 7 bis 14 Jahren die Kraft von Geist und Körper zu erfahren und zu koordinieren. In der Gemeinschaft und unter der Anleitung des erfahrenen Trainers wird konzentriert und konsequent, dabei aber immer mit Spaß und in individuellem Tempo trainiert. Die Kombination von Konzentration, Kraft und Ausdauer wird so zum wichtigen Ausgleich zu Sitzkultur und Lernstress in der Schule.

Weitere Informationen bietet Ihnen unsere Webseite [www.vfl-kaltental.de](http://www.vfl-kaltental.de)

MARKUS SCHNELL

HAUSVERWALTUNGEN

Mit einem Höchstmaß an Seriosität und Erfahrung  
verwalten wir Ihre Immobilie!

Allgemeine Verwaltung, technische und  
kaufmännische Betreuung · Infos anfordern!



Böblinger Straße 540 · 70569 Stuttgart-Kaltental  
Telefon: 07 11 / 6 87 48 30 · [www.schnell-hausverwaltung.de](http://www.schnell-hausverwaltung.de)



41

FENSTER MARKISEN  
EINBRUCHSCHUTZ REPARATUREN  
ELEKTR. ROLLLÄDEN UND JALOUSIEN  
GARAGENTORE SONNENSCHUTZ HAUSTÜREN  
VORDÄCHER KLAPPLÄDEN INSEKTENSCHUTZ PLISSEES

Meisterbetrieb  
in 3. Generation



**Schühle & Rothweiler**

Inhaber Achim Rothweiler · Handwerksmeister  
Schwarzwaldstraße 31 · 70569 Stuttgart-Kaltental  
Telefon 0711 / 219 523 32 · info@schuehle-rothweiler.de  
www.schuehle-rothweiler.de

## Impressum

„VfL aktuell“ erscheint zweimal jährlich kostenlos.

printed by:

**WirmachenDruck.de**

**Sie sparen, wir drucken!**

**Auflage:** 9.000 Exemplare

**Herausgeber:** Verein für Leibesübungen 1886 e.V.

Stuttgart-Kaltental, 70597 Stuttgart

Internet: [www.vfl-kaltental.de](http://www.vfl-kaltental.de)

**1. Vorsitzender:** Freddy Hilse,

E-Mail: [hilse@vfl-kaltental.de](mailto:hilse@vfl-kaltental.de)

**Redaktion:** Dietmar Gustke,

E-Mail: [presse@vfl-kaltental.de](mailto:presse@vfl-kaltental.de)

**Anzeigen:** Bernd Wenningmann,

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

**Satz und Layout:** Jörn Grund,

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

Internet: [www.gutergrund.com](http://www.gutergrund.com)



## Auto-Service



**Vaihingen**

Ihr Meisterbetrieb der Kfz-Innung für  
Inspektionen • Klimawartung • Unfallreparaturen  
Glasdienst • Bremsen • Elektronik

Fachbetrieb für Hybrid- und Elektrofahrzeuge

Kundendienst/AU für Fahrzeuge aller Fabrikate  
HU-Dekra-Abnahme jeden Freitag

**Rafael Prudlik**

Kfz-Meister

Rottweiler Straße 17, 70563 Stuttgart  
Tel. 0711.7 35 58 72 • [asv-prudlik@t-online.de](mailto:asv-prudlik@t-online.de)

[www.autoservice-prudlik.de](http://www.autoservice-prudlik.de)

42

MALER- UND TAPEZIERARBEITEN

TROCKENBAU UND GIPSARBEITEN

BODENBELÄGE

SCHIMMELSANIERUNG

INDIVIDUELLE SERVICES



TELEFON 0711 - 6 87 35 31

[WWW.ACHIMALBER.DE](http://WWW.ACHIMALBER.DE)



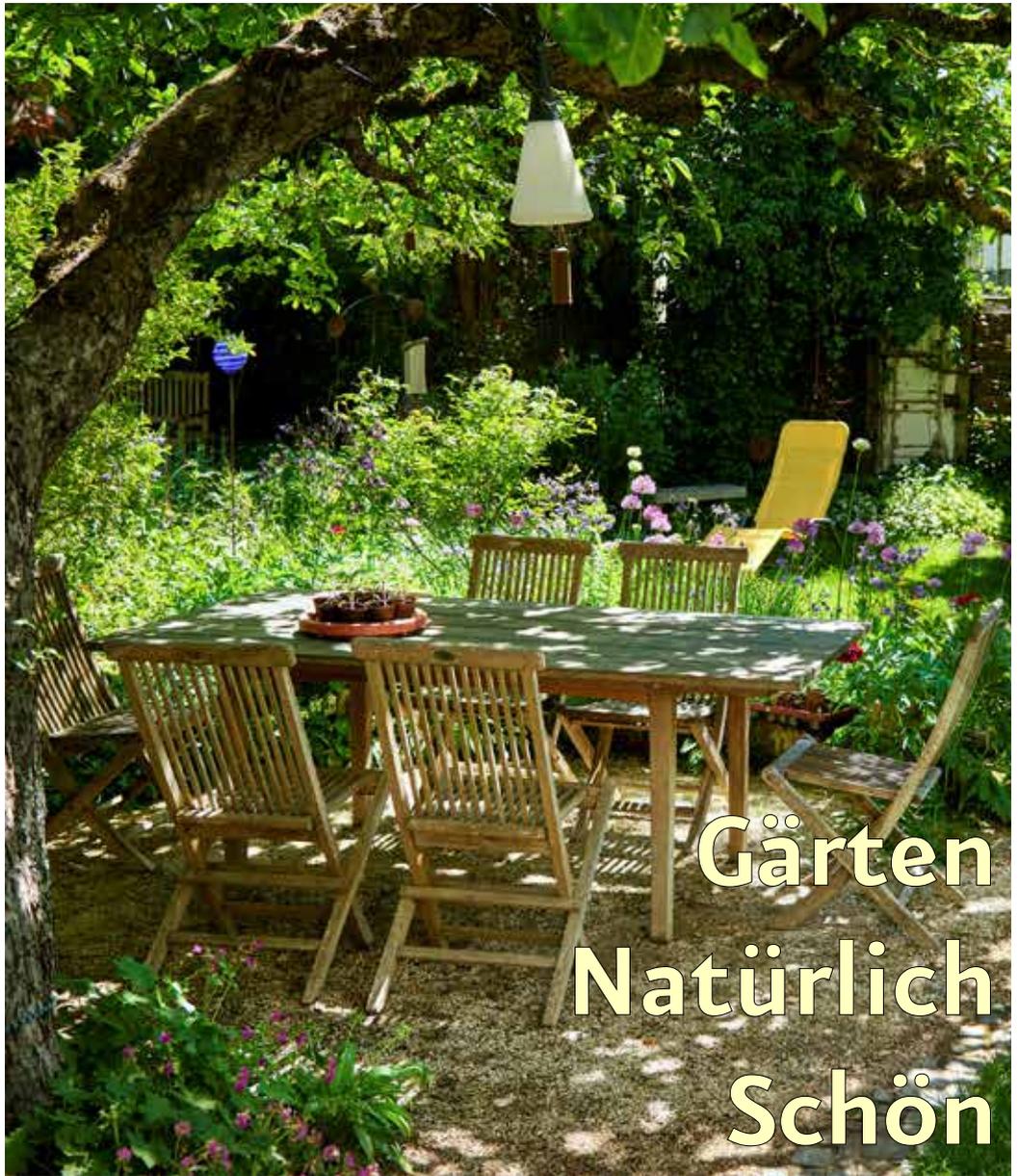
# Banking in Echtzeit. Beratung in aller Ruhe.

Ihre Bankgeschäfte erledigen Sie bei der BW-Bank selbstverständlich digital, online und in Sekunden. Wenn es aber um die persönliche Beratung geht, nehmen wir uns die Zeit, in aller Ruhe zuzuhören. Denn nur wer seine Kunden gut kennt, kann sie auch gut beraten. Davon sind nicht nur wir über-

zeugt: Unsere Beratungsqualität wurde mehrfach ausgezeichnet. Filialdirektor Kindermann und sein erfahrenes Beratersteam sind für Sie da – in der BW-Bank Filiale Vaihingen, Vaihinger Markt 3, 70563 Stuttgart. Und natürlich im Videochat auf [www.bw-bank.de](http://www.bw-bank.de)

Ein Unternehmen der LBBW-Gruppe

**BW  BANK**



Gärten  
Natürlich  
Schön

[www.blattwerk-gartengestaltung.de](http://www.blattwerk-gartengestaltung.de)

**BLATTWERK**

Gartengestaltung Spielgärten Gartenpflege Baumpflege