

# Vorwort

## Liebe Freunde und Gönner des VfL Ostdorf

Nach 7 Jahren bin ich wieder in Amt und Würden und freue mich euch hier begrüßen zu dürfen.

Das vergangene Jahr stand im Zeichen von 90 Jahre VfL Ostdorf. In den 90 Jahren hat sich der Verein stets weiterentwickelt und hat das Angebot kontinuierlich ausgebaut. Auch die Mitgliederzahlen sind in all den Jahren gestiegen und so haben wir jetzt über 800 Mitglieder. Aber auch der Aufwand durch neue Gesetze und Vorschriften wurde im Laufe der Zeit immer mehr, so dass es nicht immer einfach ist, dies im Ehrenamt zu leisten. Dies gelingt nur, wenn alle zusammen anpacken und ihren Teil zum Gelingen beitragen.

In diesem Jahr können wir auf 10 Jahre Handball-Kooperation Ostdorf/Geislingen zurückschauen. In der Jugend haben wir davor ja schon lange mit dem TSV Geislingen zusammengearbeitet, also war der Zusammenschluss eigentlich die logische Konsequenz. Es gab am Anfang aber auch die einen oder anderen Bedenken, ob dies so funktionieren kann. Aber nach der Analyse der Geburtenraten der letzten Jahre blieb damals eigentlich keine andere Wahl. Olaf Uttke und Michael Geiger haben dies dann mit viel Engagement organisiert und zusammen mit der Handballabteilung des TSV Geislingen auf den Weg gebracht.

Heute können wir sagen, dass dies die absolut richtige Entscheidung war. Hätten wir diesen Schritt nicht gewagt, würde es heute vermutlich keine Handballmannschaft mehr in Ostdorf geben.

Dass die Handballkooperation erfolgreich ist zeigt sich auch daran, dass die 1. Männer-Mannschaft in die Landesliga aufgestiegen ist, was ein großer Erfolg ist. Auch bei den Jugend-Mannschaften gab es einige Meistertitel in der vergangenen Saison. Hierzu noch einmal meinen herzlichsten Glückwunsch.

Aber nicht nur beim Handball, sondern auch in der Leichtathletik wird viel geleistet und es konnten auch beachtliche Erfolge gefeiert werden.

Um den Nachwuchs müssen wir uns wohl keine Sorgen machen, denn das Eltern-Kind-Turnen wie auch das Kinderturnen ist seit Jahren sehr gut besucht, sodass wir hier auch schon Anfragen ablehnen mussten und Wartelisten haben.

Es ist dabei immer eine Herausforderung, für die ganzen Abteilungen und Altersgruppen auch gute Übungsleiter und sonstige Helfer zu finden. Wir benötigen dabei immer engagierte Eltern oder Sportler, welche hier unterstützen. Wenn Ihr die Möglichkeit habt, uns als Übungsleiter, Experte, Helfer etc. zu unterstützen, dann spricht uns bitte an, denn wir sind für jede Unterstützung dankbar.

Zum Abschluss möchte ich mich noch bei allen Mitgliedern, Gönnern, Freunden und Unterstützer des Vereins bedanken.

*Mit sportlichem Gruß*

*Reiner Hess  
(Vorstand für Sport und Organisation)*



# Vorstandschafft des VfL Ostdorf

## Geschäftsführender Vorstand

Vorstand für  
Sport und Organisation

Reiner Hess, Tel. 152 29  
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. 0173 / 4 24 74 99  
vorstand-oeffentlichkeitsarbeit@vfl-ostdorf.de

Vorstand für  
Veranstaltungen

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

Vorstand für  
Jugendangelegenheiten

Jasmin Haug  
vorstand-jugend@vfl-ostdorf.de

## Erweiterter Vorstand

Abteilungsleiter  
Handball

Andreas Haug  
handball@vfl-ostdorf.de

stellv. Abteilungsleiter  
Handball

Jan Hölle  
handball@vfl-ostdorf.de

Abteilungsleiter  
Leichtathletik

Harald Schuler, Tel. 0171/9 3175 26  
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 / 2 18 81 51  
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. 0 15 20 / 4 84 50 73  
jugendsprecher@vfl-ostdorf.de





## Termine VfL Ostdorf 2026

17.02.2026	Kinderfasnet
01.03.2026	KiLa Mey Generalbau-Arena
25.04.2026	Mehrkampftag
27.06.2026	Werfermeeting
17. – 19.07.2026	Fußball-Dorfmeisterschaften und Berolino-Cup
20.09.2026	Vereinsmeisterschaften
05.12.2026	Weihnachtsfeier





# JANNIK MÜNSTER

FSJ 2025/2026 aus Meßstetten

Lieblingssportart:  
Lieblingssessen:  
Lieblingsgame:  
Was ich cool finde:  
Hobbys:  
Vom FSJ erwarte ich:

Handball  
Burger  
FIFA  
Mich mit Freunden treffen  
Handball, Skifahren, Fahrradfahren  
Ein spannendes Jahr, in dem ich  
wertvolle Erfahrungen sammeln  
darf





**VfL OSTDORF**  
*Alle in Bewegung*

**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)

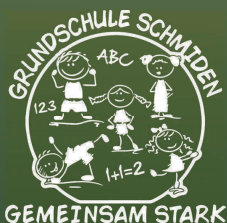


**SCAN ME**

# Mach Dein FSJ bei uns!

**Bei uns bist DU  
genau richtig!**

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





# Wir sind der Jugendausschuss des VfL

Wir planen regelmäßig vielseitige Events für alle Kinder und Jugendlichen des Vereins und stärken so abteilungsübergreifend den Zusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl. Der Spaß und das gemeinsame Erlebnis stehen hier stets im Vordergrund, u.a. bei Aktivitäten wie Minigolf spielen, Kürbisschnitzen, Kegeln oder dem Zeltlager. Ihr könnt bei Fragen, Problemen oder Eventideen jederzeit gerne auf uns zukommen.

Also überzeugt euch selbst davon und kommt einfach mal vorbei. Wir freuen uns auf euch!



**Fragen oder Anregungen?**

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

**Scan-Me  
für mehr Infos**










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



 Beratung  
 Fliesenverkauf

 Fliesenverlegung  
 Badsanierung uvm.

Öffnungszeiten: Montag: geschlossen

Di. – Do.: 9.00 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr, Fr./Sa.: 9.00 – 13.00 Uhr

Ali & Chasan eG&R  
Grünwaldstraße 26-1  
72336 Balingen

Mobil: 0172 6794746  
Mobil: 0176 84252659  
Telefon: 07433 2780023

[info@hc-fliesenleger.de](mailto:info@hc-fliesenleger.de) • [www.hc-fliesenleger.de](http://www.hc-fliesenleger.de)



# Ehrungen 2025



## Sportlerehrung der Stadt Balingen

Besondere Verdienste um den Sport in Balingen:

**Robin Haug:**

2010 - 2012 stellv. Jugendleiter

2012 - 2014 Jugendleiter

2014 - 2017 stellv. Abteilungsleiter Leichtathletik

Seit 2017 Vorstand für Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation

Ehrung für besondere Leistungen:

**Helena Selig:**

Regionalmeisterin im 5er- Sprung

Urkunde für besondere Leistungen

## Ehrung vom Württembergischen Leichtathletik Verband

**Melanie Prothmann:**

2007 - 2018 Übungsleiterin. 2020 Leitung Eltern-Kind-Turnen.  
Pädagogische Betreuung der FSJ - Stelle. Ehrennadel in Silber

**Gudrun Kübler:**

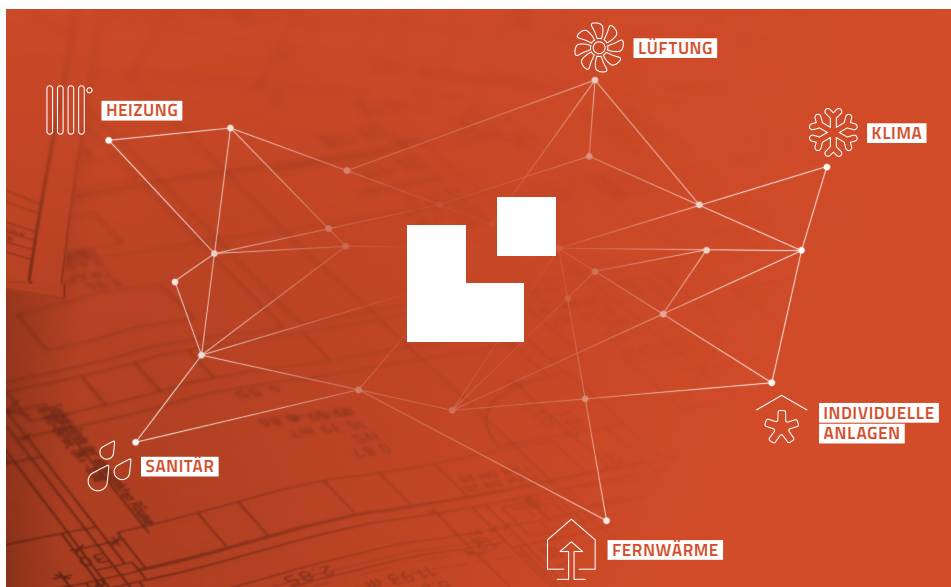
Seit 1987 Betreuung Lauftreffgruppe. Ab 1994 Übungsleiterin,  
seit 1999 mit Nordic Walking. Ehrennadel in Gold.

## Ehrung vom Württembergischen Landessportbund

**Harald Raiser:**

Seit 2016 aktiv als Experte für FSJ Recruiting.  
Ehrennadel in Bronze





Sting Planungsbüro GmbH | Technische Gebäudeausrüstung  
Zollernstraße 49 72336 Balingen  
[www.sting-planung.de](http://www.sting-planung.de)

**STING PLANUNGSBÜRO**   
Heizung Lüftung Sanitär Klima

## Wir digitalisieren Ihr Unternehmen.

Ob Prozessoptimierung, Automatisierung oder  
Online-Strategie – wir bringen Ihr Business  
erfolgreich ins digitale Zeitalter.



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

(07433) 30 94 612



# Tanzprojekt des VfL Ostdorf gewinnt Kreativwettbewerb

Die Verkehrssicherheit „Gib8“ schrieb anlässlich des 25. Geburtstags des kleinen Zebras einen Kreativwettbewerb aus. Kinder bis 13 Jahren sollen das Thema Verkehrssicherheit auf eine kreative Art und Weise darstellen, ganz ohne Vorgaben, alles war erlaubt.

Als Karin Sämann dies las, dachte sie direkt an Bewegung und Tanz und gründete mit Unterstützung des VfL Ostdorf ein Tanzprojekt. An einem Mittwochnachmittag in den Osterferien durften die Kinder ihre Kreativität ausleben und eine Choreografie erarbeiten. Unterteilt in drei Akten zeigen die Kinder tänzerisch 1..) wie es im Verkehr zugeht, wenn sich keiner an Regeln hält, 2..) wie es funktioniert, wenn das kleine Zebra hilft, und 3..) wie toll es funktionieren kann, wenn alle rücksichtsvoll miteinander umgehen.

Anfang Juni trifft die Nachricht ein, dass das Projekt es unter die Gewinner geschafft hat. Bei der Preisverleihung am 21.07.25 in der Schlossparkhalle in Geislingen folgte die große Überraschung: Das Tanzprojekt schaffte einen Hauptpreis. Unsere Kinder erhielten einen Rucksack mit kleinen Geschenken und je zwei Gutscheinen für den Europapark. Die Freude war riesig, die Preisverleihung ein Erlebnis, und das gemeinsame Foto ist ein echter Hingucker :-)



# OBJEKTSCHMIEDE

SCHLOSSEREI & METALLBAU

HEGENWETTENGASSE 2  
72336 BALINGEN - OSTDORF  
MOBIL: 0176/41085068  
MAIL: [INFO@OBJEKTSCHMIEDE-BALINGEN.DE](mailto:INFO@OBJEKTSCHMIEDE-BALINGEN.DE)  
[WWW.OBJEKTSCHMIEDE-BALINGEN.DE](http://WWW.OBJEKTSCHMIEDE-BALINGEN.DE)  
[WWW.GRABTAFEL.SHOP](http://WWW.GRABTAFEL.SHOP)

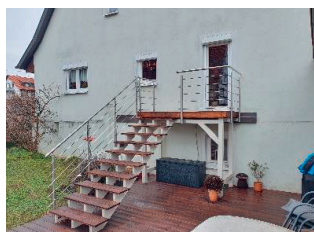
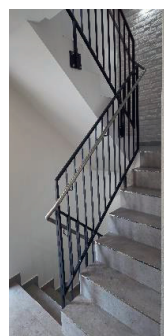


OBJEKTSCHMIEDE\_BALINGEN



## Ihr kompetenter Ansprechpartner für:

- Stahlkonstruktionen • Edelstahlverarbeitung • Carport
- Balkon- / Treppengeländer • Handläufe • Vorbaubalkone
- Vordächer • Treppen • Tore & Zäune • Fenster & Türen
- Reparaturen • Schweißarbeiten • Grabkreuze & -tafeln





# Grundschulaktionstag 2024 an der Grundschule Schmiden

Der Grundschulaktionstag Handball hat im Jahr 2024 bereits zum 14. Mal in Baden-Württemberg stattgefunden und der VfL Ostdorf ist zusammen mit der Grundschule Schmiden von Beginn an mit dabei. Mittlerweile wird der Grundschulaktionstag nicht mehr nur in Baden-Württemberg, sondern in ganz Deutschland durchgeführt, und über 320.000 Kinder in Deutschland haben am Aktionstag teilgenommen. Die Kinder sollen dabei auf spielerische Art und Weise Freude an der Bewegung bekommen und an den Handballsport herangeführt werden.

Am Nikolaustag war es so weit, und die Kinder der beiden zweiten Klassen der Grundschule Schmiden, diesmal erstmals zusammen mit den Zweitklässlern der benachbarten Sprachheilschule, haben ihren besonderen Tag in der Sporthalle verbracht.

Nach dem Aufwärmen mussten die Kinder verschiedene Übungen an fünf Stationen aus den Bereichen Werfen und Fangen, Hochwerfen, Laufen, Zielwerfen sowie Prellen bewältigen und konnten dabei fleißig Punkte sammeln.

Beim „Kastenball“ haben die Kinder in verschiedenen Teams um jeden Ball gekämpft und dabei versucht, möglichst viele Treffer zu erzielen. Alle teilnehmenden Kinder, die mit viel Eifer und großem Spaß dabei waren, haben anschließend ihren „Hanniball-Pass“ als Urkunde sowie eine kleine Nikolaus-Überraschung erhalten.



# FRAUEN



## BEZIRKSLIGA

Hintere Reihe von links nach rechts:

Emma Schnake, Veronika Klein,  
Melissa Müller-Schlaich, Teresa Schneider,  
Maxi Streubel

Vordere Reihe von links nach rechts:

Alena Hauff, Annalena Haug, Jasmin Haug,  
Natalie Ast, Lea Riccobono, Alena Riedel,  
Patrizia Didra

Es fehlen:

Lara Fritz, Saskia Kühne, Henriette Braun,  
Michaela Koch, Daniela Heidelberg, Rebecca Fritz,  
Vanessa Haller, Vanessa Fritz, Trainerin Linda Ströhle,  
Trainer Markus Kühne



**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)



# MÄNNER 1



## LANDESLIGA



Hintere Reihe von links nach rechts:

Trainer Peter Frank, Andreas Gastel, Jannick Frank  
Leonard Müller, Lukas Eberhart, Jan Riccobono,  
Torwarttrainer Sven Lenz, Cheftrainer Felix Decker

Mittlere Reihe von links nach rechts:

Paul Schneller, Paul Arndt, Levin Hilsenbeck,  
Nils Hess, David Scherle, Felix Maier, Benny Haug

Vordere Reihe von links nach rechts:

Emil Arndt, Adrian Schick, Markus Schuler,  
Michael Geiger, Armaan Lohra, Leon Frank,  
Jack Lohmüller

Es fehlen:

Jan Müller, Niko Vibovec, Trainer Markus Walter,  
Athletiktrainer Luis Herre, Thorsten Schlaich,  
Torwarttrainer Florian Strücker

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

Hauptsponsor

**HARICH**

*Für Dich und Dein Auto*



Neue Balingen Str. 19  
72336 Balingen-Ostdorf  
Tel: 07433- 1861 0  
[www.autohaus-harich.de](http://www.autohaus-harich.de)

Premiumsponsoren



**baumeister  
& schack**



**Volksbank  
Zollernalb**

Sponsoren



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

**Danke**

# MÄNNER 2



## BEZIRKSKLASSE NORD



Hinterere Reihe von links nach rechts:

Trainer Richard Ries, Joshua Staiger, Paul Maier,  
Luis Müller, Martin Schühle, Marvin Hauff,  
Trainer Ralf Hauff

Mittlere Reihe von links nach rechts:

Jonas Klein, David Scherle, Paul Schneller,  
Max Harich, Björn Klotz, Benny Haug

Vordere Reihe von links nach rechts:

Christian Müller, Emanuel Gaus, Moritz Hafner,  
Klaus Demmler, Daniele Garofalo, Andreas Gastel,  
Leon Frank

Es fehlen:

Tobias Bisinger, Timo Eckenweber, Elias Ott,  
Fabian Schlude, Simon Uttke, Lothar Edele



# Häuslicher Pflegedienst

Andreas & Alex



menschlich zuverlässig kompetent

- ✓ Körperpflege
- ✓ Wundversorgung
- ✓ Verbände
- ✓ Spritzen, ...
- ✓ Betreuungsleistungen (nach §45b SGB XI)
- ✓ Beratungsbesuche (nach §37 SGB XI)
- ✓ 24-Stunden-Rufbereitschaft
- ✓ zugelassen bei allen Kassen

... so erreichen Sie uns: **07433 / 9 555 000**

Schweizer Str. 70/1 | 72336 Balingen | [www.pflegedienst-andreas-alex.de](http://www.pflegedienst-andreas-alex.de)



Seit über 60 Jahren steht AKE  
für innovative Produkte für die  
Industrie und das Handwerk.

**AKE**  
Cutting & better

**MIT ERFAHRUNG & PRÄZISION ZUM ERFOLG**



**AKE Knebel GmbH & Co. KG**

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



# MÄNNER 3



## BEZIRKSKLASSE OST

Hintere Reihe von links nach rechts:

Andreas Haug, Spielertrainer Fabian Beck,  
Armin Aufrecht, Patrick Haag, Ferdinand Nikola

Vordere Reihe von links nach rechts:

Jan Hölle, Thomas Eisenbeis, Sven Lenz,  
Michael Winterholer, Philipp Straub

# ÄHREN- WORT,



VON HAND  
GEBRAUT

*wir leben nachhaltiges Handeln,  
umweltschonende Produktionswege und  
schätzen unsere heimischen Landwirte.  
Deshalb decken wir unseren Malzbedarf zum  
größten Teil aus heimischer Gerste der Zollernalb.*

Ihr *Dominik Reger*

Dominik Reger,  
Braumeister und Geschäftsführer  
Brauhaus Zollernalb



## RICHTIG GUADS BIER BRAUT MA TRADITIONELL OND REGIONAL.



*Als einzige Brauerei im Zollernalbkreis und eine der wenigen, die ihre Biere noch im  
offenen Bottich gären lassen, gehen wir beim Geschmack keinerlei Kompromisse ein -  
und darauf sind wir stolz. Das macht unsere Biere so unverwechselbar und besonders.*

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



EINE  
MARKE DES  
BRAUHAUS  
ZOLLERNALB

AN  
ÄCHDA  
ÄBL'R

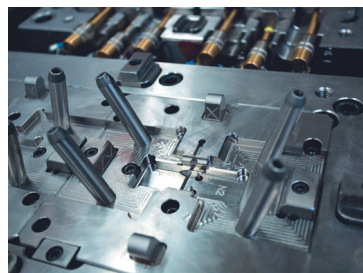
BRAUHAUS ZOLLERNALB GMBH  
BALINGER STR. 7, 73148 ROSENFELD  
FON 0 74 28 945 160, FAX 0 74 28 945 1640  
info@brauhaus-zollernalb.de







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

# B-JUGEND

## WEIBLICH



## BEZIRKSOBERLIGA



Hintere Reihe von links nach rechts:

Trainer Michael Winterholer, Jule Bechtold,  
Nicole Schukow, Isabell Letsch, Carolin Zirkel,  
Sina Haug, Leni Schlaich,  
Trainerin Magdalena Schmid

Vordere Reihe von links nach rechts:

Larissa Neumann, Mona Holp, Emily Eisenbeis,  
Luisa Kaspar, Lina Strobel, Marie Haug

Es fehlen:

Trainer Levin Hilsenbeck, Alara Ali



**72351 Geislingen**

Brückenstraße 23

☎ 07433 8576

Fax 07433 16642

metzgerei.sieber@t-online.de

**Mit einem großen,  
delikaten Wurstsortiment  
und erstklassigen  
Fleischwaren  
aus eigener Herstellung**



**Getränke**

**Merk**

**Werner Merk**

**Getränkevertrieb - Festservice**

**Eichbergstrasse 16**

**72351 Erlaheim**

**Tel. 0174 / 90 46 538**

**info@getraenkemerk.de**



# C-JUGEND

## WEIBLICH



## BEZIRKSLIGA

Hintere Reihe von links nach rechts:

Trainer Dietmar Herrmann, Iannina Steti,  
Ella Katharina Fuhr, Lara Altmann,  
Laura Schellinger, Rahela Macean,  
TW / Athletik-Trainer Cosmin Steti

Vordere Reihe von links nach rechts:

Marlen Tächl, Amelie Bubser, Isabella Schlegel,  
Emma Sense, Lara Binder, Lucy Erler

Es fehlen:

Pia Ritter und Zoey Marie Braun-Knittel





Ihr **VERPACKUNGSSPEZIALIST** aus der Region

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

[www.saegewerk-schuler.de](http://www.saegewerk-schuler.de)

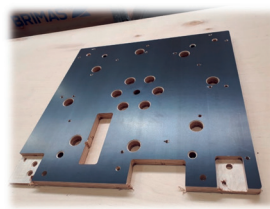
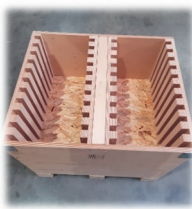
in Balingen-Ostdorf



**Holzboxen · Überseeversandungen · Luftfrachtboxen · Messe- & Mehrwegboxen · Standard- & Sonder-Paletten · Verschläge · 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)



**Individuelle Planung/Fertigung nach Wunschmaßen**

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



Montageservice  
Sprechen Sie  
uns gerne an.

# A-JUGEND

## MÄNNLICH



## BEZIRKSOBERLIGA

Hintere Reihe von links nach rechts: Paul Schneller, Jan Müller, Darragh Gunkel, Jack Lohmüller, Benny Haug, Trainer Ralf Trickel

Vordere Reihe von links nach rechts: Jonas Klein, Felix Maier, Emanuel Gaus, Noah Armbruster, Niko Vibovec, Manuel Schmid, Lukas Letsch

Es fehlen: Trainer Werner Hausmann, Emil Arndt, Armaan Lohra

**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-Ostdorf  
Tel.: 0 74 33 / 18 61 - 0  
[service@autohaus-harich.de](mailto:service@autohaus-harich.de)  
[www.autohaus-harich.de](http://www.autohaus-harich.de)



# B-JUGEND

## MÄNNLICH



## BEZIRKSÖBERLIGA & BEZIRKSLIGA

Hintere Reihe von links nach rechts: Trainer Ralf Trickel, Clemens Schneller, Arik Sauter, Daniil Herber, Louis Buck, Nils Amann, Jonas Hahn

Mittlere Reihe von links nach rechts: Dario Comsa, Axel Müller, Tizian Frommer, Kai Müller, Oskar Raiser, Henrik Link, Maximilian Müller

Vordere Reihe von links nach rechts: Yannik Schairer, Nils Hamann, Leonard Faber, Elias Gekeler, Linus Köster, Levin Lang, Tilo Maier, David Oster

# 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 sprecht 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**



**vorstand@vfl-ostdorf.de**



**vflostdorf**



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

# C-JUGEND

## MÄNNLICH



## BEZIRKSLIGA

Hintere Reihe von links nach rechts: Trainer Paul Schneller, Kris Grieshaber, Hannes Bechtold, Tim Schmidt, Kai Gergov, Trainer Nils Hess

Vordere Reihe von links nach rechts: Thorben Frommer, Tobias Koch, Tim Binder, Jakob Sämann, Louis Schneider

Es fehlen: Tim-Louis Leins, Nick Mai, Clemens Eisele, Ben Scherle, Ben Schairer

# SEITZ | Dienstleistungen

## Gebäudemanagement

- Projektbetreuung
- Hausmeisterservice
- Gartenarbeiten
- Winterdienste



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



# D-JUGEND

## MÄNNLICH



## BEZIRKSOBERLIGA & BEZIRKSLIGA

Hintere Reihe von links nach rechts: Jonas Raff, Fabian Baschang, Maximilian Knappe, Jakob Gäsler, Merlin Saathoff, Moritz Kambeitz

Mittlere Reihe von links nach rechts: Trainer Felix Maier, Wim Welte, Jona Stehle, Matheo Narr, Mailo Böhnke, Moritz Lotzer, Trainer Benny Haug, Trainer Jan Müller

Vordere Reihe von links nach rechts: Tobias Hentschel, Jonathan Knappe, Adrian Müller, Nils Binder, Moritz Koch, Jakob Sämann, Matti Schlaich, Nick Müller

Es fehlt: Trainer Emil Arndt, Noah Acker, Luca Braun-Knittel, Levin Buck, Anton Heidelberg, Yannick Koschnike, Leonard Köster, Mika Leins, Levin Daut





## 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   
**Sämann**

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



**The Chesterfield Brand**

# daniel

PAPIERHAUS

Friedrichstr. 6 – Balingen

Tel. 07433-90380

post@danielonline.de

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

**www.danielonline.de**

# E-JUGEND



Hintere Reihe von links nach rechts: Trainerin Lara Fritz, Hannes Fritz, Max Erhart, Junis Fecker, Milan Friedrich

Vordere Reihe von links nach rechts: David Bisinger, Liv Schlaich, Julian Stehle, Lilly Weiß, Adriel Raff

Es fehlt: Trainer Tilo Maier, Trainer Nils Amann, Sophia Hentschel, Nicklas Schenker, Samuel Schick, Franzi Sämann, Leo Wesser



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)**



# F-JUGEND



Hintere Reihe von links nach rechts:

Trainerin Heike Fischerkeller, Alea, Annabell,  
Jan, Mats, Luke, Trainer Maximilian Müller,  
Trainer Axel Müller

Mittlere Reihe von links nach rechts:

Lisann, Julian, Leon, Kilian, Toni, Robin

Vordere Reihe von links nach rechts:

Piet, Erik, Lukas, Titus, Fabian, Ana, Zoey

Es fehlt:

Simon, Trainerin Carolin Zirkel



# 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



**württembergische**

Ihr Fels in der Brandung.

# MINIS



Hinterere Reihe von links nach rechts: Lina, Trainerin Melanie Burkhardt, Samuel, Alfred, Paul, Lotta, Leon, Joschua, Trainerin Michaela Koch, Trainerin Lina Strobel

Vordere Reihe von links nach rechts: Niklas, Vince, Luis, Ben, Mailin, Romy, Matteo, Bennet

Es fehlt: Anton, Clara, Mara, Nick, Lio, Niklas, Lasse, Maya, Marie, Henry, Trainerin Ines Witt, Trainer Timo Wischnewski, Trainerin Isabell Letsch

**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

Patrick Schuler  
**mobiles Sägewerk**

kreative  
Holzarbeiten

  
holzkopf  
since 2018

+49 176 34919479  
✉ holzkopf@magenta.de  
📷 @holzkopf\_ps

www.holzkopf-schuler.de

**EYACH**  
**APOTHEKE**

  
... die brings !

Karlstraße 21 ▪ 72336 Balingen ▪ Tel. 07433 / 276117  
www.eyach-apotheke.de



# 13. Berolino

## Jugend-Handball-Cup







# Soulier & Team OHG

Ihre Spezialisten für betriebliches Vorsorge- und Risikomanagement in der Region



Fach-  
agentur  
bAV



Auf Gehrn 11 | Balingen - Ostdorf

Tel.: 07433/1444-0

WhatsApp: 07433/1444-0

Mail: [soulier-team@allianz.de](mailto:soulier-team@allianz.de)

[www.soulier-allianz.de](http://www.soulier-allianz.de)

Werbung | Anzeige

← → ↺ deine-website.de

**mg**

**IMMERNOCHE KEINE RESPONSIVE WEBSEITE**

Wenn dein Internetauftritt mobil komisch aussieht, dann wird's Zeit für ein Update - Ich helfe dir gerne weiter.

**MARIUS GEORGE.**  
**MODERNE WEBENTWICKLUNG - MADE IN OSTDORF.**  
07433 3865458 | [mg@mariusgeorge.de](mailto:mg@mariusgeorge.de)

➔ [www.mariusgeorge.de](http://www.mariusgeorge.de)





★★★ 1934 ★★★

# LEICHTATHLETIK

## Ostdorf

### Leichtathletik Trainingszeiten:

**Grundagentraining, 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 Jannik Münster
	Kinderleichtathl.:	Jan Bargeloh, Fabian Schuppler, Daniel Sting-George

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

# GRUPPE 1



Hintere Reihe von links nach rechts: Bastian Jenter, Jakob Pichler, Robin Haug,  
Trainer Harald Schuler, Eva Kircher

Mittlere Reihe von links nach rechts: Sophie Raczek, Jolka Kedra, Susanne Kilb,  
Christiane Dallmann, Cindy Göggel, Nele Berger,  
Veronika Haug

Vordere Reihe von links nach rechts: Lena Bechtold, Leonie Volm, Helena Selig,  
Aurelie Seitz, Hannes Bechtold, Aaron Wigge,  
Fynn Hummel

Es fehlt: Carina Haug, Jan-Tim Gollmer, Tobias Gollmer,  
Marcel Fritz, Martin Raff, Micha Rössler,  
Trainerin Theresa Wagner



# GRUPPE 2 U12/U14



Hintere Reihe von links nach rechts: Milena Knobloch, Fabian Gebauer, Jakob Gänsler, Tabea Scherle, Nicklas Schencker, Are Dallmann

Mittlere Reihe von links nach rechts: Katharina Haug, Felia Hinrichs, Lea Ramadani, Hannes Waldkirch, Ferdinand Demandt, Nils Gebauer

Vordere Reihe von links nach rechts: Trainer Harald Schuler, Noemi Niggel, Emily Leuschke, Luisa Schmid, Tatjana Selig, Luise Seng, Maxim Bortnik, FSJ Svenja Kryspin

# GRUPPE 3 KILA



Hintere Reihe von links nach rechts:

Trainerinnen:

Stefanie Seitz und Sabrina Hummel

Mittlere Reihe von links nach rechts:

Melanie Franke, Charlotte Kid, Titus Seng,  
Milla Riegraf, Sina Klaus, Eric Knebel,  
Loki Seemann

Vordere Reihe von links nach rechts:

Sophia Rudert, Niklas Leuschke, Lasse Seidel,  
Pia Prothmann, Lotta Schultz, Loris Ramadani,  
Fia Dallmann, Kirill Worobjow





**Brändle**  
Seit 1851

von Natur aus wertvoll

**Für die Genussmomente im Leben**

100% Qualität aus der Natur  
Schwarzwald

P. Brändle GmbH · Ölmühle  
Robert-Bosch-Str. 10 · 72186 Empfingen  
Öffnungszeiten Brändle Genusswelt:  
Mo - Do 8.00 - 17.30 Uhr  
Fr 8.00 - 17.00 Uhr  
Sa 9.00 - 12.30 Uhr

**CHILIÖL**  
DER GESCHMACK SPANIENS  
QUALITÄT FÜR HÖCHSTE ANSPRÜCHE

www.brändle.de · info@braendle.de



**Walter Luippold**

**Lebensmittel  
Gemischtwaren**

**BALINGEN-OSTDORF**

**TOTO-  
LOTTO  
EDUSCHO  
Kaffee-  
Depot**

**Reflexzonenmassage · Naturkosmetik**

**Biografearbeit im Lebenshaus**

**Kommen Sie Ihrem roten Faden  
auf die Spur!**

Workshops – Vorträge – Coaching

**Praxis von Kopf bis Fuß · Gabi Fuoss**

Scheffelstraße 5 · 72336 Balingen-Ostendorf

Tel. 0 74 33 / 3 68 84 · info@von-kopf-bis-fuoss.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.



## Familien Sportabzeichen – Und wen fordert ihr heraus?

Zur Erlangung des Familiensportabzeichens 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





DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN

www.deutsches-sportabzeichen.de



## KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

♀	ALTER		6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	800 m Lauf	(in Min.)	5:40	5:00	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
	Dauer-/Geländelauf	(in Min.)	8:00	12:00	17:00	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
	Schwimmen	(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
	Rudfahren	(in Min.)	400 m																	
KRAFT	Werfen	(in m)	Schlagball (80g)																	
			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	31,00
	Medizinball/Kugelstoßen	(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
	Standweitsprung	(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	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
	Gerätturnen	(in Sek.)	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
	30 m																			
	Laufen	(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
	25 m Schwimmen	(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
	200 m Rudfahren	(fl. Start, in Sek.)	–			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0
SCHNELLKEIT	Gerätturnen	(in m)	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
	0,80 0,90 1,00 0,90 1,00 1,10 0,95 1,05 1,15 1,05 1,15 1,25																			
	Hochsprung	(in m)																		
	Weitsprung	(in m)	Zonenweitsprung			Drehwurf			Weitsprung			Schleudball								
	Zonenweitsprung	(in Punkten)	18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
	Drehwurf	(in Punkten)																		
	Schleudball	(1 kg, in m)	12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00
	Selbstingen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopp sprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung								
	10		15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20	
	Gerätturnen		Schwebbalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

Nationaler Förderer





DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN

www.deutsches-sportabzeichen.de



# KINDER UND JUGEND - MÄNNLICH

ÜBUNG	ALTER	6 - 7			8 - 9			10 - 11			12 - 13			14 - 15			16 - 17		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
800 m Lauf	(in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	3:00	4:05	3:25	2:45
Dauer-/Geländelauf	(in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
Schwimmen	(in Min.)	200 m																	
Rudfahren	(in Min.)	09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20
					5 km						10 km								
Werfen	(in m)	Schlagball (80 g)																	
		12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	34,00	38,00	42,00
Medizinball/Kugelschleudern	(in m)	Medizinball (1 kg)																	
Standweitsprung	(in m)	2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00	5,50	6,50	7,50	6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50
		1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40
Geräteturnen		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
Laufen	(in Sek.)	30 m																	
25 m Schwimmen	(in Sek.)	7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5
		46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0
200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)	–			38,0			35,0			29,5			24,0			22,0		
Geräteturnen		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
Hochsprung	(in m)	0,85																	
Weitsprung	(in m)	0,95																	
		1,05																	
Zonenweitsprung	(in Punkten)	Zonenweitsprung																	
		18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
Drehwurf	(in Punkten)	Drehwurf																	
Schleuderball	(1 kg, in m)	15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50
Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischen sprung ODER Galopp sprung																	
Geräteturnen		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20
		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

Nationaler Förderer





# FRAUEN 18 BIS 54 JAHRE



♀		ALTER		18 - 19		20 - 24		25 - 29		30 - 34		35 - 39		40 - 44		45 - 49		50 - 54	
Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf		(in Min.)																	
		20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40	21:30	19:30	17:30	22:00	20:00	18:00	22:50	20:40	18:30
10 km Lauf		(in Min.)																	
		84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:50	91:20	81:20	71:40
7,5 km Walking / Nordic Walking		(in Min.)																	
		69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	60:00	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	61:00	70:00	65:00	61:30	73:00	67:00	62:00
Schwimmen		(in Min.)																	
		24:00	21:10	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:20	34:00	27:40	21:20
20 km Radfahren		(in Min.)																	
		57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30
Medizinball (2 kg, in m)		8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	7,50	8,50	9,50	7,00	8,50	9,50	6,50	8,50	9,50
Kugelschleudern (in m)		6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50
Steinstößen (in m)		10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85
Standweitsprung (in m)		1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65
Gerätturnen		Reck																	
Laufen (in Sek.)		100 m																	
		18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8
25 m Schwimmen (in Sek.)		29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5
Gerätturnen		Boden																	
Hochsprung (in m)		1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10
Weitsprung (in m)		3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60
Schleuderball (1 kg, in m)		23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00
Seilspringen		Doppelschlag mit oder ohne Zwischensprung																	
Gerätturnen		Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung																	
		5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80
		Boden																	
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80	40	60	80
		Boden																	
		40	60	80	40	60	80	40	60	80	40	60	80	40	60	80	40	60	80
		Boden																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	40	60	80	40	60	80	40	60	80
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30
		Ringe																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20							

Jede\*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Gruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kannst du entnehmen, welche Leistungen du in den jeweiligen Disziplinen erbringen musst (Mindestanforderung Bronze). Die Einbindung der Mitgliedsorga-

nisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

# FRAUEN 55 BIS 90+ JAHRE



		ALTER		55-59		60-64		65-69		70-74		75-79		80-84		85-89		ab 90																																																														
Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																																																													
3.000 m Lauf		(in Min.)	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:30	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	28:00	25:00	32:30	29:30	26:30																																																						
10 km Lauf		(in Min.)	10:01	8:41	7:41	10:20	9:05	7:50	10:50	9:40	8:14	10:30	9:13	8:53	11:52	10:32	9:12	12:22	11:02	9:42	12:91	11:11	10:51	13:63	12:43	11:23																																																						
7,5 km Walking / Nordic Walking		(in Min.)	8:00	7:30	6:40	8:20	7:40	6:50	8:40	7:50	7:00	8:10	7:20	6:30	8:20	7:30	6:40	8:30	7:40	6:50	8:40	7:50	7:00	8:10	7:20	6:30																																																						
Schwimmen		(in Min.)	400 m																				200 m																																																									
20 km Radfahren		(in Min.)	18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	8:20	6:30	10:25	8:30	6:45	10:35	8:45	7:05	10:45	8:55	7:20																																																						
Medizinball		(2 kg, in m)	5:50	7:50	9:00	5:00	7:00	8:50	5:00	7:00	8:50	4:50	6:50	7:50	4:50	6:50	7:50	4:00	5:50	6:50	3:50	4:50	5:50	3:00	4:00	5:00																																																						
Kugelstoßen		(in m)	3 kg																										2 kg																																																			
Steinstoßen		(in m)	5:00	5:75	6:50	4:75	5:50	6:25	4:50	5:25	6:15	4:25	5:00	6:00	4:25	5:25	6:25	4:00	5:00	5:75	3:75	4:50	5:50	3:25	4:25	5:00																																																						
Standweitsprung		(in m)	9:40	10:30	11:10	9:05	9:90	10:70	8:50	9:40	10:20	7:90	8:80	9:60	7:40	8:30	9:10	6:90	7:80	8:60	6:45	7:35	8:15	6:10	7:00	7:80																																																						
Gerätturnen		(in m)	0:95	1:25	1:50	0:95	1:20	1:45	0:90	1:15	1:40	0:90	1:15	1:35	0:90	1:15	1:35	0:85	1:10	1:30	0:85	1:05	1:25	0:80	1:00	1:20																																																						
Laufen		(in Sek.)	50 m																										Boden																																																			
25 m Schwimmen		(in Sek.)	12:4	11:2	9:9	12:6	11:4	10:2	12:8	11:6	10:4	13:0	11:8	10:6	13:5	12:3	11:1	14:3	13:1	12:0	15:5	14:3	13:2	17:1	15:9	14:8																																																						
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)			51:5	42:5	30:5	54:5	44:5	32:5	56:5	46:5	34:5	59:0	48:0	36:0	61:0	50:0	38:0	63:5	52:0	40:0	65:5	53:5	41:5	66:5	54:5	42:5																																																						
Gerätturnen			33:5	29:0	24:0	35:0	30:0	25:0	36:0	31:0	25:5	38:0	32:0	26:5	39:0	33:0	27:5	40:5	34:5	28:5	42:0	36:0	30:0	44:5	38:0	31:5																																																						
Hochsprung		(in m)	0:80	0:90	1:00	0:75	0:85	0:95	0:75	0:85	0:95	0:70	0:80	0:90	0:65	0:75	0:85	0:65	0:75	0:85	0:60	0:70	0:80	0:55	0:60	0:65																																																						
Weitsprung		(in m)	2:50	2:90	3:30	2:40	2:80	3:20	2:30	2:70	3:10	2:10	2:50	2:90	1:80	2:20	2:60	1:60	2:00	2:40	1:30	1:70	2:10	1:10	1:50	1:90																																																						
Schleuderball		(1 kg, in m)	15:50	19:00	22:00	14:50	18:00	21:00	13:50	17:00	20:00	13:00	16:50	19:50	12:00	15:50	18:50	11:00	14:50	17:50	9:50	13:00	16:00	7:50	11:00	14:00																																																						
Seilspringen			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung																										Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung																										Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung																									
Gerätturnen			Ringe																										Reck																										Schwebeballen																									
			10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8																																																						

\* Erweiterter Leistungskatalog Kraft siehe [www.deutsches-sportlotzzeichen.de](http://www.deutsches-sportlotzzeichen.de)

# MÄNNER 18 BIS 54 JAHRE



	ALTER	18 - 19	20 - 24	25 - 29	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54
<b>Übung</b>	<b>18 - 19</b>	<b>20 - 24</b>	<b>25 - 29</b>	<b>30 - 34</b>	<b>35 - 39</b>	<b>40 - 44</b>	<b>45 - 49</b>	<b>50 - 54</b>	
<b>3.000 m Lauf</b> (in Min.)	Bronze Silber Gold	Bronze Silber Gold	Bronze Silber Gold	Bronze Silber Gold	Bronze Silber Gold	Bronze Silber Gold	Bronze Silber Gold	Bronze Silber Gold	
<b>10 km Lauf</b> (in Min.)	17:50 15:50 13:50	17:20 15:20 13:20	17:40 15:40 13:40	18:30 16:30 14:30	19:50 17:20 15:00	21:00 18:30 15:50	22:10 19:30 16:30	23:20 20:20 17:20	
<b>7,5 km Walking / Nordic Walking</b> (in Min.)	63:20 57:20 51:20	62:30 56:30 50:00	66:00 59:20 52:00	69:40 61:10 54:50	74:10 65:30 56:50	78:50 69:30 60:10	83:40 73:10 63:30	88:20 76:40 65:30	
<b>Schwimmen</b> (in Min.)	58:30 54:30 50:30	57:00 53:00 49:00	58:30 54:30 50:30	62:30 57:00 51:00	65:00 58:30 53:30	66:00 60:30 54:00	68:30 62:30 55:00	71:00 64:00 57:30	
<b>20 km Radfahren</b> (in Min.)	22:35 19:50 17:00	22:10 19:30 16:25	23:10 20:00 17:00	25:45 21:30 18:00	28:50 24:00 19:15	32:25 26:25 20:25	34:30 27:50 20:40	37:25 31:20 24:45	
<b>Medizinball</b> (2 kg, in m)	47:00 42:30 38:30	46:30 42:00 37:30	50:00 44:30 39:00	53:30 47:00 40:30	58:00 50:00 41:30	63:00 52:00 43:30	66:00 55:00 45:00	68:30 57:00 46:30	
<b>Kugelschleudern</b> (in m)	11:00 13:00 14,00	11:00 13:50 14,50	10:50 13:00 14,50	10:00 13:00 14,00	9:50 12:50 14,00	9:00 12:00 13:50	8:00 11:50 13:50	7:50 11:00 13:00	
<b>Steinstößen</b> (in m)	7,75 8,25 8,75	7,75 8,50 9,00	7,50 8,25 8,75	7,00 7,75 8,25	6,75 7,25 8,00	6,25 7,00 7,75	6,00 6,75 7,50	6,25 7,00 8,00	
<b>Standweitsprung</b> (in m)	10 kg 9,30 10,10 10,95	7,70 8,65 9,55	7,45 8,45 9,45	7,10 8,15 9,15	6,75 7,75 8,80	6,10 7,40 8,65	5,50 7,05 8,60	7,95 9,25 10,55	
<b>Gerätturnen</b>	2,10 2,30 2,50	2,10 2,30 2,50	2,05 2,25 2,45	1,85 2,10 2,35	1,65 1,95 2,25	1,55 1,85 2,15	1,45 1,75 2,05	1,40 1,70 2,00	
<b>Laufen</b> (in Sek.)	Reck	Reck	Reck	Boden	Boden	Reck	Boden	Barren	
<b>25 m Schwimmen</b> (in Sek.)	16,0 14,6 13,2	15,8 14,4 13,0	16,3 14,8 13,3	16,8 15,1 13,6	17,6 15,9 14,2	9,6 8,7 7,7	10,0 8,9 7,9	10,3 9,1 8,2	
<b>200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)</b>	28,0 23,0 17,5	27,0 22,0 15,5	29,0 23,0 16,5	31,5 24,0 17,0	35,0 26,5 18,5	38,5 29,5 19,0	42,0 32,5 20,5	45,0 35,0 23,0	
<b>Gerätturnen</b>	20,5 18,0 15,5	20,0 17,5 15,0	21,0 18,0 15,0	22,5 18,5 15,0	24,0 20,0 15,5	26,5 21,5 16,5	28,5 23,0 17,0	30,0 24,0 18,0	
<b>Hochsprung</b> (in m)	1,30 1,40 1,50	1,35 1,45 1,55	1,30 1,40 1,50	1,30 1,40 1,50	1,25 1,35 1,45	1,20 1,30 1,40	1,15 1,25 1,35	1,05 1,15 1,25	
<b>Weitsprung</b> (in m)	4,50 4,80 5,10	4,40 4,70 5,00	4,30 4,60 4,90	4,20 4,50 4,80	4,10 4,40 4,70	3,90 4,30 4,60	3,70 4,10 4,50	3,60 4,00 4,40	
<b>Schleuderball</b> (1 kg, in m)	31,50 36,00 40,50	33,00 38,00 42,00	32,50 37,50 41,50	30,00 35,00 40,00	28,50 33,50 38,50	28,00 33,00 38,00	27,00 32,00 37,50	25,50 31,00 36,50	
<b>Seilspringen</b>	Doppelschlag mit oder ohne Zwischensprung	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung	Laufschritte + Jogging-Step ohne Zwischensprung	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung					
<b>Gerätturnen</b>	5 10 15	5 10 15	5 10 15	10 15 20	10 15 20	40 60 80	40 60 80	10 20 30	

Jede\*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Gruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erliegen. Diesen Tabellen kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den jeweiligen Disziplinen erbringen musst (Mindestanforderung Bronze). Die Einbindung der Mitgliedsorga-

nisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Ländersportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.



Q

\* Erweiterter Leistungskatalog Kraft siehe [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

Nationaler Förderer

## 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

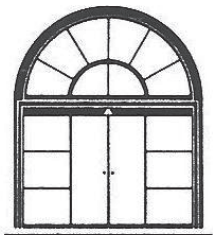
**Lobi-Teamsport**  
**Olgastraße 6, 72351 Geislingen**



**LOBI**  
**TEAMSport**  
SEIT 1990



Tel. 07433 - 9557440 • [www.lobi-sport.de](http://www.lobi-sport.de)



Beratung und Gesundheitsvorsorge  
in Ihrer Serviceapotheke

**STADT-APOTHEKE**

Irmgard Schottenloher

Wangenstraße 4 · 72351 Geislingen · Telefon 07433/8676

# LAUFTREFF NORDIC WALKING

## Für Gesundheit, Fitness und persönliche Leistungssteigerung

Durch regelmäßiges Laufen oder Walken stärkst du dein Herz-Kreislaufsystem, 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. 07433/10682

## Schritt für Schritt – gemeinsam fit



# Vereinsrekorde

Stand September 2025

100m	11,66	Pichler, Jakob	00	11.07.20	Tailfingen
200m	23,68	Pichler, Jakob	00	21.07.19	Tailfingen
400m	52,26	Pichler, Jakob	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	Haug, Veronika	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 2025

Stand 12. September 2025

## Regionalmeisterschaften (Platz 1 - 3)

Männer	1500m	2.	Marcel Fritz	93	5:11,37 min	27.07.	Balingen
	Hochsprung	2.	Tobias Gollmer	96	1,71 m	27.07.	Balingen
	Weitsprung	2.	Jakob Pichler	00	5,63 m	27.07.	Balingen
Männer	4x 100m Staffel	2.	Andreas Schuck	91	45,96 sek	27.07.	Balingen
StG Zollernalb			Jan Schenk	98			
			Kay Amann	06			
			Jakob Pichler	00			
WJU18	Speerwurf	3.	Carina Haug	08	23,58 m	28.06.	Ostdorf
W13	5er-Sprunglauf	3.	Helena Selig	12	10,97 m	09.05.	Tailfingen
W12	5er-Sprunglauf	3.	Tabea Scherle	13	9,58 m	09.05.	Tailfingen



## Kreismeisterschaften (Platz 1 - 3)

Frauen	Speerwurf	3.	Veronika Haug	05	20,60 m	28.06.	Ostdorf
WJU18	100m Hürden	3.	Sophie Raczek	09	19,39 sek	09.05..	Tailfingen
	Kugelstoß	1.	Carina Haug	08	8,03 m	28.06.	Ostdorf
	Diskuswurf	1.	Carina Haug	08	20,45 m	28.06.	Ostdorf
	Speerwurf	1.	Carina Haug	08	23,58 m	28.06.	Ostdorf
WJU14	4x75m Staffel	2.	Aurelie Seitz	12	43,62 sek	27.07.	Balingen
			Felia Hinrichs	13			
			Helena Selig	12			
			Tabea Scherle	13			
W13	75m	1.	Helena Selig	12	10,60 sek	27.07.	Balingen
	60m Hürden	2.	Helena Selig	12	12,77 sek	09.05.	Tailfingen
	5er-Sprunglauf	2.	Helena Selig	12	10,97 m	09.05.	Tailfingen
	5er-Sprunglauf	3.	Aurelie Seitz	12	9,73 m	09.05.	Tailfingen
	Weitsprung	1.	Helena Selig	12	4,63 m	27.07.	Balingen

W12	Hochsprung	3.	Helena Selig	12	1,35 m	27.07.	Balingen
	Vierkampf	2.	Helena Selig	12	1671 Pkt	29.06.	Weilstetten
	75m	1.	Tabea Scherle	13	11,00 sek	27.07.	Balingen
	60m Hürden	1.	Tabea Scherle	13	12,33 sek	09.05.	Tailfingen
	800m	1.	Tabea Scherle	13	03:01,78 min	10.05.	Balingen
	Weitsprung	1.	Tabea Scherle	13	4,32 m	27.07.	Balingen
	5-Sprunglauf	1.	Tabea Scherle	13	9,58 m	09.05.	Tailfingen
	Hochsprung	1.	Tabea Scherle	13	1,23 m	27.07.	Balingen
	Ballwurf	1.	Tabea Scherle	13	32,50 m	27.07.	Balingen
	Kugelstoßen	1.	Tabea Scherle	13	6,33 m	27.07.	Balingen
	Diskuswurf	1.	Tabea Scherle	13	16,23 m	28.06.	Ostdorf
	Speerwurf	2.	Tabea Scherle	13	17,43 m	28.06.	Ostdorf
	Vierkampf	1.	Tabea Scherle	13	1666 Pkt	29.06.	Weilstetten
	4x50m Staffel	3.	Emily Leuschke	14	33,67 sek	27.07.	Balingen
WJU12			Milena Knobloch	14			
			Noemi Niggel	15			
			Tatjana Selig	15			
	Vierkampf-Mann.	1.	Katharina Haug	15	3722Pkt	28.06.	Weilstetten
WJU12			Tatjana Selig	15			
			Emily Leuschke	14			
W11	Vierkampf	1.	Emily Leuschke	14	1881 Pkt	29.06.	Weilstetten
	Hochsprung	3.	Milena Knobloch	14	1,13 m	27.07.	Balingen
W10	50 m	1.	Tatjana Selig	15	8,06 sek	27.07.	Balingen
		2.	Katharina Haug	15	8,23 sek	27.07.	Balingen
	800 m	1.	Katharina Haug	15	3:16,56 min	10.05	Balingen
	Hochsprung	2.	Katharina Haug	15	1,10 m	27.07.	Balingen
		3.	Tatjana Selig	15	1,05 m	27.07.	Balingen





W30	Weitsprung	1. Tatjana Selig	15	3,77 m	27.07.	Balingen
		2. Katharina Haug	15	3,65 m	27.07.	Balingen
	Vierkampf	1. Katharina Haug	15	1309 Pkt	29.06.	Weilstetten
		2. Tatjana Selig	15	1232 Pkt	29.06.	Weilstetten
	Kugelstoßen	2. Cindy Göggel	94	8,58 m	28.06.	Ostdorf
Männer	Diskuswurf	2. Cindy Göggel	94	22,35 m	28.06.	Ostdorf
	Speerwurf	2. Cindy Göggel	94	24,97 m	28.06.	Ostdorf
	100 m	2. Jakob Pichler	00	12,05 sek	27.07.	Balingen
	400 m	2. Jakob Pichler	00	54,87 sek	27.07.	Balingen
	1500 m	1. Marcel Fritz	93	5:11,37 min	27.07.	Balingen
	Weitsprung	1. Jakob Pichler	00	5,63 m	27.07.	Balingen
		2. Tobias Gollmer	96	5,60 m	27.07.	Balingen
	Hochsprung	1. Tobias Gollmer	96	1,71 m	27.07.	Balingen
		2. Jan-Tim Gollmer	94	1,68 m	27.07.	Balingen
	Kugelstoß	3. Tobias Gollmer	96	8,62 m	28.06.	Ostdorf
Männer	Diskuswurf	3. Tobias Gollmer	96	24,22 m	28.06.	Ostdorf
	Speerwurf	3. Micha Rössler	01	39,99 m	28.06.	Ostdorf
	4x 100 m Staffel	1. Andreas Schuck	91	45,96 sek	27.07.	Balingen
	StG Zollernalb	Jan Schenk	98			
		Kay Amann	06			
		Jakob Pichler	00			
M14	Speerwurf	2. Aaron Wigge	11	21,67 m	28.06.	Ostdorf
M13	Ballwurf	2. Fynn Hummel	12	35,00 m	27.07.	Balingen
M12	Kugelstoß	1. Fynn Hummel	12	7,62 m	27.07.	Balingen
	800 m	3. Fabian Gebauer	13	3:17,00 min	10.05.	Balingen
	Hochsprung	3. Fabian Gebauer	13	1,10 m	10.05.	Balingen
	Weitsprung	3. Fabian Gebauer	13	3,68 m	10.05.	Balingen
	Kugelstoß	2. Fabian Gebauer	13	5,38 m	10.05.	Balingen



M11	Vierkampf	1. Fabian Gebauer	13	1161 Pkt	29.06.	Weilstetten
	50 m	1. Nils Gebauer	14	8,16 sek	27.07.	Balingen
	800 m	2. Nils Gebauer	14	3:05,10 min	10.05.	Balingen
	Weitsprung	1. Nils Gebauer	14	4,21 m	27.07.	Balingen
	Hochsprung	2. Nils Gebauer	14	1,18 m	27.07.	Balingen
	Schlagball	3. Nils Gebauer	14	35,00 m	27.07.	Balingen
M10	Vierkampf	1. Nils Gebauer	14	1219 Pkt	29.06.	Weilstetten
	Hochsprung	3. Maxim Bortnik	15	1,00 m	27.07.	Balingen
	Dreikampf	2. Maxim Bortnik	15	812 Pkt	29.06.	Weilstetten
M30	Kugelstoßen	1. Jan-Tim Gollmer	94	8,89 m	28.06.	Ostdorf
	Diskuswurf	1. Jan-Tim Gollmer	94	24,16 m	28.06.	Ostdorf
	Speerwurf	1. Jan-Tim Gollmer	94	36,42 m	28.06.	Ostdorf
M60	Kugelstoß	1. Harald Schuler	62	9,32 m	28.06.	Ostdorf
	Diskuswurf	1. Harald Schuler	62	26,83 m	28.06.	Ostdorf

### Vereinsmeister 2025

Frauen	1. Lisa Herzer	04
WJU20	1. Eva Kircher	06
WJU18	1. Sophie Raczek	09
W15	1. Jule Bechtold	10
W13	1. Helena Selig	12
W12	1. Tabea Scherle	13
W11	1. Emily Leuschke	14
W10	1. Tatjana Selig	15
W09	1. Charlotte Kid	16
W08	1. Nina Schmidt	17
W07	1. Emma Theromale	18
W06 u.j.	1. Marie Seidel	19
W30	1. Cindy Göggel	94
W40	1. Susanne Kilb	81
W45	1. Lena Bechtold	78
Männer	1. Tobias Gollmer	96
M14	1. Hannes Bechtold	11
	1. Aaron Wigge	11
M13	1. Fynn Hummel	12
M12	1. Emil Klein	13
M11	1. Nils Gebauer	14
M10	1. Maxim Bortnik	15
M09	1. Adriel Raff	16
M08	1. Niklas Leuschke	17
M07	1. Toni Göggel	18
M06 u.j.	1. Noah Seifert	19
M30	1. Jan-Tim Gollmer	94
M35	1. Patrick Schuler	88
M40	1. Steffen Bechtold	81
M45	1. Mario Altmann	80
M50	1. Jochen Holp	74
M60	1. Harald Schuler	62



**Classic Data**  
**Bewertungspartner**

**Ing.-Büro Baumeister**  
**Wert- und Schadensgutachten**  
**für klassische Fahrzeuge**

Martinstraße 6 | 72336 Balingen-Ostdorf  
Tel.: 07433-30633-0 | Mobil: 0171-7740900

Mail: [info@gutachter1.de](mailto:info@gutachter1.de)

Web: [www.gutachter1.de](http://www.gutachter1.de)



# 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.

**FAHRSCHULE  
MICHAEL KID**

Ein Weg der sich lohnt





# VfL-Kühlwagen

Mich kann  
man mieten!



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: Mittwoch 16.00 – 17.00 Uhr, Turnhalle Ostdorf**  
**Leitung: Julia Kretschmann, Anni Schuler**

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

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



**Kundendienst-Haushaltsgeräte**

**Elektro-Installation**

**Beleuchtungskörper**

**SAT-Anlagen**

**Markenprofis**  
Für alle, die mehr wollen.

**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](http://www.kuehne-elektro.de)**

## MELANIE LINK

Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

Depressionen  
Ängsten  
Psychosomatischen Belastungen  
Trauer  
u.v.m.



[WWW.BALINGEN-PSYCHOTHERAPIE.DE](http://WWW.BALINGEN-PSYCHOTHERAPIE.DE)



LUPINENWEG 6, 72336 BALINGEN-OSTDORF



07433 / 955 66 53



[KONTAKT@BALINGEN-PSYCHOTHERAPIE.DE](mailto: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, Annika Welte**

**Gruppe 2: Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr, Turnhalle Ostdorf**

**Leitung: Kristina Schorner (Tel. 0172 / 4 36 65 11), Julia Schuler, Nicole Eberhart**




**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.**



RICHARD BOCK · Physiotherapeut und Heilpraktiker

**Physiotherapie  
Osteopathie  
Naturheilkunde**

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







# STARKE KINDER 2

## AB 6 JAHREN

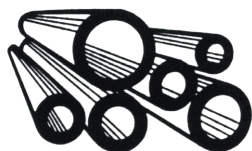
Alles was mit Abenteuerspielen und Bewegung zu tun hat macht Kindern besonders viel Spaß: Rennen, springen, werfen, klettern, balancieren, Wettspiele, bis hin zur Kinderleichtathletik und Minihandball. Dabei werden die Kinder nicht nur körperlich stark, sondern entwickeln auch persönliche Stärken.

**Gruppe 1: Montag, 17.10 Uhr – 18.10 Uhr, Turnhalle Ostdorf**

**Leitung: Silvia Hess (Tel. 152 29), Silke Altmann, Jannik Münster (FSJ)**

**Gruppe 2: Dienstag, 16.30 Uhr – 17.30 Uhr, Turnhalle Ostdorf**

**Leitung: Kristina Schorrer (Tel. 0172/436511), Sarah Theromale**



### Riewe u. Klumpp GmbH

FACHBETRIEB FÜR WÄRME-, KÄLTE-,  
SCHALLSCHUTZ- UND BLECHISOLIERUNGEN  
BRANDSCHUTZ-DÄMMUNGEN F-90

Schäberlesgässle 5, 72336 Balingen-Ostdorf  
Telefon 07433 / 237 49 + 20556, Fax 20558



### baumeister & schack

**Hubsäulen  
Antriebe  
Steuerungen**



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





# 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**

# GYMNASTIK FÜR ÄLTERE


Zu entspannender Musik werden Dehnübungen mit dem Pezziball oder Terrabändern 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: Mittwoch, 16:15 – 17:15 Uhr, Sportheim**  
**Leitung: Conny Walter (Tel. 22803)**



**ute hölle** architektin

egartenweg 4 72336 balingen-ostdorf  
tel.: 074 33/276968 [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 mittwochs

Kurs 1:  
17.15 Uhr – 18.15 Uhr

Kurs 2:  
18.15 Uhr – 19.15 Uhr

Kurs 3:  
19.15 Uhr – 20.15 Uhr

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

In abwechslungsreichen Kursstunden, manchmal mit verschiedenen Geräten, traiffst 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, Uhlandstraße 34/1

Kursleiterin: Conny Walter - Rücken und Rehatrainerin

Tel. 07433/22803, [conny.walter.bl@web.de](mailto:conny.walter.bl@web.de)



# Qigong

## für Körper, Geist und Seele

**Immer  
montags**

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

**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. 0151/29 04 30 53, [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 / 23 2115 56, [mihaela@foxer.de](mailto:mihaela@foxer.de)





**Kurse immer freitags:**

**VFLöckchen 16:15 – 17:00 Uhr, Vereinsheim (4 Jahre bis Einschulung)**

**VFLöckchen 14:00 – 15:00 Uhr, Turnhalle (6 – 7 Jahre)**

**Traumtänzer 14:15 – 15:15 Uhr, Vereinsheim (7 – 9 Jahre)**

**VFLamingos 15:00 – 16:00 Uhr, Turnhalle (9 – 11 Jahre)**

**Ein Kurs umfasst 10 Termine**

**für Vereinsmitglieder 40 €, für Nichtmitglieder 50 €**

**Anmeldung erforderlich bei: Karin Sämann, Tel. 0173 / 4 53 20 58**

**tanzgarten.vfl@gmail.com**







**TANZEN**  
macht spass  
und tut gut.





# 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. 01 51 / 28 94 91 40**



# VEREINteKräfte



**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](http://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 2025/2026“

Herausgeber: VfL Ostdorf e.V., Vorstand für Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation: Robin Haug, Tel. 0173/4 24 74 99,

[vorstand-oeffentlichkeitsarbeit@vfl-ostdorf.de](mailto: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 2025

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

Kinder / Jugendliche (bis 18 Jahre)	40,- €
Erwachsene	50,- €
Familie (mind. 3 Personen einer Familie)	110,- €

Diese Beträge gelten für den Gesamtverein.

Die einzelnen Abteilungen erheben keine zusätzlichen Mitgliedsbeiträge.

## 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  
www.harro-maier-fenster.de

Renovierungsfenster

Haustüren



# 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: \_\_\_\_\_

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

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

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) 40 €**

**Erwachsene 50 €**

**Familie 110 €**

## 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**

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, Uhlandstraße 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.