

**MIT TRADITION
IN DIE ZUKUNFT**

vfb FALLERSLEBEN



Das VfB Jahr 2020

Berichte und Fotos
der Sparten und Fachbereiche

Inhaltsverzeichnis

Abteilung	Seite
Badminton	1
Ballettschule	4
Bewegungskita	6
Cheerleading	10
Cricket	12
Fußball	14
Handball	15
Kindersportschule	20
Leichtathletik	22
mum&me	25
Radsport	26
Rehasport	31
Rhönrad/Cyr	33
Schwimmen	35
Skisport & Nordic Walking	36
Sportabzeichen	47
Tamburello	48
Tanzen	50
Tischtennis	52
Triathlon	58
Turnen	62
VfB FIT & VfB GroupFIT	70
Volleyball	75
YoungSports Club	78

Badminton

Rückblick auf das Badminton-Jahr 2020

Die Saison 19/20 beendete die 1. Mannschaft im Februar in der Bezirksliga auf Platz 5 und die 2. Mannschaft in der Kreisliga auf dem 6. Platz. Auf Bezirksebene starteten erstmalig eine U13 (Platz 4) und eine U16 (Platz 5) im Jugendbereich und wir waren im März bereit für die Ausrichtung einer NBV-Jugendrangliste, auf die sich unsere Kids besonders freuten.

.... und dann wurde der Sportbetrieb ausgesetzt!!

Für uns Badmintoner erstmal ein Schock. Hoffentlich bleiben uns die Mitglieder, besonders die Kids erhalten. Auch der geplante Anfängerkurs für Erwachsene, der im April anfangen sollte, musste abgesagt werden.

Im Mai konnten wir dann Outdoor-Aktivitäten für Alle anbieten. Es wurde für jeden Trainingstag Whats-App-Gruppen eingerichtet, damit hatten wir die geforderten Teilnehmerlisten zentral im Griff. Mit Speedminton auf dem Kunstrasenplatz der Fußballer gingen für die Erwachsenen die sportlichen Aktivitäten weiter und für die Kids boten unsere Jugendtrainer neben der Neuen Halle auf der Rasenfläche Training an, was gut angenommen wurde.

Bildmaterial; Dank Svens Drohne 😊



Badminton

Ab Anfang Juni durften wir zurück in die Halle, allerdings nur mit den da geltenden Hygieneregeln. Spiel nur auf halbem Feld mit einem festen Spielpartner und der Ball durfte nicht im Netzbereich geschlagen werden. Von Wettkampfspiel keine Spur, deshalb wurde dieses Angebot nur von einigen Wenigen angenommen. Gleichzeitig lief wunschgemäß noch Speedminton weiter. Im Juli durfte wieder mit Doppelspiel in der Halle gestartet werden. Zwar weiterhin unter besonderen Regeln, aber endlich Wettkampfspiel.

Das Jugendtraining wurde ebenfalls wieder in der Halle aufgenommen. Für die Trainer eine Herausforderung, ohne Hilfestellung geben zu dürfen. Die Kids kamen weiterhin in Gruppen und die Jugendtrainer gestalteten das Training unter den „besonderen“ Voraussetzungen und mit den notwendigen Maßnahmen erfolgreich, so dass die Kids wieder „fast“ vollzählig kamen und sich über die sportliche Abwechslung freuten.

Im Erwachsenen-Bereich gab es plötzlich einen RUN. Eigentlich ist die Trainingsbeteiligung in den Sommermonaten (Punktspielpause) nicht so toll, aber das war in diesem Jahr ganz anders. Die max. Teilnehmerzahl von 16 in der KW-Halle bzw. 24 in der Alten Halle musste eingehalten werden und so gab es schon mal Wartelisten. Zudem startete aufgrund der starken Nachfrage und der inzwischen gelockerten Regeln, der Anfängerkurs für Erwachsene Anfang Oktober. Am 18.10.20 fand in der KW-Halle ein Trainingscamp für unsere Kids vormittags statt und am Nachmittag trafen sich die Mannschaftsspieler zur Saisonvorbereitung.



Kids-Camp

Die Punktspielsaison sollte Anfang November für uns losgehen und dann erneut die Aussetzung des Sportbetriebes.

Unser Jugendtrainer Simon bietet nun jeden Mittwoch weiterhin Training zu Hause über ZOOM an, aber ohne Schläger und Ball aus Rücksicht auf die heimischen Wohnzimmer. Außerdem wurden die Kids zu Mit-Mach-Aktionen in den Whats-App-Gruppen aufgerufen.

Badminton

Eine besondere Überraschung hatte sich Jugendwart Benedikt und Trainer Reiner für die Kids zum Nikolaus ausgedacht.



... und die kam gut an ;O)

Im Erwachsenen-Bereich dürfen Mannschaftsspieler Individual-Training im Einzel mit festem Spielpartner z. Z. noch machen, um für den voraus-sichtlichen Punktspielstart Mitte Januar 2021 fit zu sein.

An dieser Stelle ein dickes Dankeschön an Benedikt, Maren, Simon, Susanne und Reiner, die großen Anteil haben mit ihren Ideen und deren Umsetzung, dass wir unseren Mitgliedern weiterhin in diesem „besonderen Jahr“ Badminton anbieten konnten und dem Hauptverein Danke für die Unterstützung.

Regina Wendt (Spartenleiterin)

Informationen und Kontakt Badminton

Regina Wendt

badminton@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/abteilungen/badminton/



Ballettschule

„So haben wir diese Zeit gemeistert“

Nach dem Lock-Down im März hieß es in der Ballettschule für Viktoria und mich erst einmal Videos drehen. Zunächst im Fit, dann haben Viktoria und ich versucht, selbst welche im Ballettsaal zu drehen. Leider war es mit einem „wir filmen dann mal unsere Übungen“ nicht getan. Die Kamera ist nun mal nicht mit unserem menschlichen Auge gleichzusetzen und so kostete es unendlich viel Zeit allein die richtigen Einstellungen zu finden, damit z.B. eine zweite Position auch als solche erkennbar war, und nicht wie eine verkrüppelte vierte aussah.

Gott sei Dank ging es mit dem „echten“ Unterricht ziemlich schnell weiter.

Da Ballettgruppen recht klein sind, halbierten wir diese und so erfüllten wir die Corona-vorgegebenen Bestimmungen bezüglich der Personenzahl. Die Abstände konnten wir ebenfalls gewährleisten, indem wir uns auf das Training an der Stange beschränkten. Das bedeutete, dass zunächst nur die Älteren Schüler Unterricht bekamen, für die Jüngsten drehten wir fleißig weiter Videos.

Zunächst unterrichteten wir Outdoor, dabei diente uns der Löwenkäfig als Ballettsaal. Meist spielte das Wetter mit, und den Kindern gefiel das Training draußen so gut, dass wir kurz überlegten, unsere Ballettschule komplett hierher zu verlegen



Aber der nächste Winter kommt bestimmt...und so freuten wir uns dann doch, als wir wieder in die Karl Wilhelm Halle ziehen durften. Die Stangen wurden mit Tape unterteilt und nach jeder Gruppe desinfiziert sowie der Raum gelüftet. Auf diese Weise konnten immer mehr Ballettgruppen in den Raum zurückkehren und spätestens als das Kontaktverbot für feste Gruppen aufgehoben wurde, fanden sich auch die Jüngsten hier wieder ein.



Ballettschule

Für jede neue Veränderung hieß es in dieser Zeit neue Pläne erstellen, gefühlt war dies meine Hauptbeschäftigung in dieser Zeit und ein Glück, wenn die Eltern da noch den Überblick behielten.

Doch kaum hatte man den ersten Lockdown überstanden und sich an die neuen Regeln gewöhnt, da stand gefühlt bereits der nächste an, in welchem wir uns gerade befinden. Es heißt also wieder Videos drehen! Neu ist allerdings das Zoom-Angebot – etwas gewöhnungsbedürftig die Schüler jetzt in meinem Wohnzimmer zu empfangen oder in Viktorias Küche, aber immerhin haben wir so die Möglichkeit unsere Schüler zu sehen und zu sprechen - denn was ist ein Lehrer ohne Schüler!!!



Informationen und Kontakt Ballettschule

Silke Graf

0162 – 39 57 23 1

ballettschule@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/abteilungen/ballettschule/


VfB FALLERSLEBEN

Bewegungskita

Im Kindergarten und in der Krippe gibt es viele Rituale, viele Feste, Feierlichkeiten und Aktionen, die fest in den Jahresablauf integriert sind und sich jedes Jahr wiederholen. Natürlich gibt es auch Veränderungen - neue Ideen werden aufgegriffen, andere, die sich nicht bewährt haben, wieder abgestoßen - aber das Grundgerüst bleibt oft bestehen.

Wie in so vielen anderen Lebensbereichen war das Jahr 2020 in unserer Kita ein ganz anderes Jahr. Viele Aktionen wurden verschoben und mussten schließlich ganz ausfallen. Wir mussten den Alltag zwischen Notbetreuung, Stufenplänen zur Wiederaufnahme der Kinder, eingeschränktem Regelbetrieb und Regelbetrieb mit zahlreichen Einschränkungen, Regelungen, Hygieneplänen und Verordnungen bewältigen. Dies hat zu vielen Veränderungen geführt, aber trotz alledem gab es einige schöne Aktionen, die wir euch vorstellen können.

Zu Beginn des Jahres konnten die angehenden Schulkinder beim Schuki-Schwimmen weitere Erfahrungen im Wasser sammeln. Gemeinsam mit Jörg Rockstroh und Simone Zander vom VfB und den Erzieherinnen fuhren sie dienstags zum Lehrschwimmbecken Heiligendorf. Der Kurs hatte schon im Oktober begonnen, so dass sie sich bereits gut ans Wasser gewöhnt hatten und die ersten Schwimmzüge gut klappten.

Das Highlight im Februar war für die Kinder sicherlich das Faschingsfest. Sie kamen verkleidet in die Kita, die unter dem Motto „Glitzerwelt“ festlich geschmückt war. Auf dem Laufsteg konnten die Kostüme vorgestellt werden und in den Hallen gab es sportliche Aktionen. Beliebt war auch der Bewegungsparcours in der großen Bewegungshalle. Piraten, Polizisten, Prinzessinnen und viele andere Figuren kletterten auf die Kästen, balancierten über Brücken und schlangen am Tau über die Schlucht.



Bewegungskita

Seit März hat sich vieles verändert, aber auch im Alltag sind wir viel in Bewegung. Ein fester Bestandteil der Bewegungsangebote in der Kita ist der Hengstenberg-Parcours. Jeweils in der ersten Woche des Monats wird der Parcours mit den von Elfriede Hengstenberg entwickelten Bewegungsmaterialien in der großen Bewegungshalle der Kita aufgebaut. Die Kinder durchlaufen den Parcours in Kleingruppen, gehen im Bären gang, balancieren über unterschiedlich breite Holzelemente, klettern über die große Leiter und gleiten auf den Holzlatten. Sie können ihr Tempo selbst bestimmen, gewinnen nach und nach mehr Selbstsicherheit und trauen sich immer mehr zu.



Bewegungskita

Ebenfalls fest im Jahresplan verankert ist die „Mathebrücke“, ein Projekt für Vorschulkinder, bei dem sie spielerisch und mit allen Sinnen mathematische Grundfertigkeiten kennenlernen. Es geht dabei um den eigenen Körper, um Hände und Finger, um Muster, Formen, Mengen, Raumlage und vieles mehr. Und auch dabei ist viel Bewegung im Spiel.



Seitdem der Umbau des VfB-Fit abgeschlossen ist, können wir auch wieder regelmäßig die Kursräume für unsere Bewegungsaktivitäten und -spiele nutzen. Zweimal pro Woche stehen uns die Räume Energy und Spirit zur Verfügung.



Bewegungskita

Aber auch die große Bewegungshalle in der Kita bietet uns viele Möglichkeiten. Auch in diesem Jahr konnten die Schukis das Mini-Sportabzeichen ablegen. Außerdem gehen die Gruppen regelmäßig zu angeleiteten Bewegungsangeboten in die Halle. Dabei kommen vielfältige Materialien zum Einsatz, so dass uns auch im Coronajahr trotz eingeschränkter Angebote und ausgefallener Ausflüge keineswegs langweilig wurde.

Claudia Jost (Leitung VfB Bewegungskita)



Informationen und Kontakt VfB Bewegungskita

Claudia Jost

05362 – 50 12 88

bewegungskita@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/kinder-im-vfb/bewegungskita/


VfB FALLERSLEBEN

Cheerleading

Das Jahr 2020 ist nun vorbei und wir blicken auf eine ganz besondere Saison zurück.

Wir haben intensiv und hart für unsere erste Meisterschaft im März 2020 trainiert, diese verlief sehr gut!

Unsere Jüngsten (Sharks REIGN PW1) absolvierten den 8. Platz und lagen somit im Mittelfeld. Unsere Juniors (Sharks INTACTS JA 2) absolvierten einen tollen 3. Platz & nahmen einen Platz auf dem Treppchen ein.

Alle waren super glücklich & stolz auf unsere Sharks.

Kurz nach der Meisterschaft kam die traurige Nachricht, dass der Sportbetrieb aufgrund von Covid-19 eingestellt werden muss.

Wir warteten eine Zeit ab, hofften das Beste und gaben unseren aktiven Sportlern einige Wochenchallenges mit auf den Weg, die sie mit Bravour meisterten und den Coaches zu festem Termin zukommen ließen.



Siehe Instagram: sharkscheerleader.

Nach einigen Monaten bekamen wir die tolle Nachricht, dass wir wieder trainieren dürfen. Der einzige Haken, mit Abstand und an der frischen Luft. Diese Herausforderung war nicht sehr leicht, da Cheerleading ein reiner Kontaktsport ist.

Wir haben es trotzdem möglich gemacht & haben uns mit den einzelnen Teams auf dem Fußballplatz des VfB Fallersleben e.V. getroffen.

Dort trainierten wir hart, sodass die Aktiven Sportler schnell wieder in ihre alte Form kamen.

Nach einigen Wochen kehrten wir wieder in die Turnhallen zurück und durften unseren geliebten Kontaktsport vollständig ausführen.

Eine Trainerin verließ uns durch einen beruflichen Umzug nach Köln und wir durften 3 neue sportliche und erfahrene Cheerleader als Trainerinnen begrüßen.

Wir sind sehr froh euch zuhaben!

Wir trainierten wieder für die nächsten Meisterschaften, beide Team machten riesige Fortschritte und entwickelten sich zu großartigen Cheerleadern mit einer tollen Ausstrahlung und Talent.

Die Sharks Cheerleader beschlossen, ein Senior Team zu gründen (Sharks Elite SA4).

Mit Erfolg, viele Junge /Erwachsene Frauen kamen zum Training und hatten viel Spaß.

Cheerleading

Somit ist unsere Sparte um ein weiteres Team gewachsen.

Nach einigen Wochen erfolgreiches Training bekamen wir erneut die schreckliche Nachricht, dass der Sportbetrieb eingestellt wird.

Alle Cheerleader, Coaches & Cheerpaparents waren sehr traurig über die Nachricht.

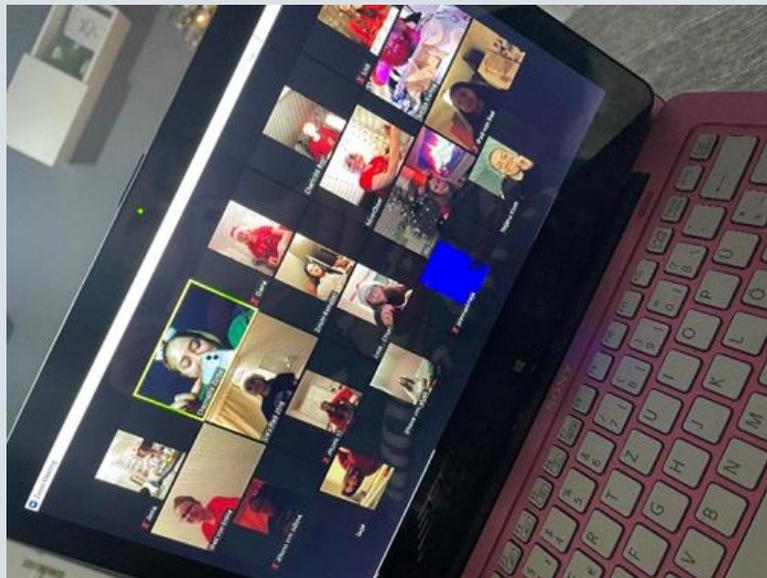
Doch „what doesn't kill us, makes us stronger.“

Die Sharks Cheerleader treffen sich einmal die Woche über einen Zoom-Call und trainieren dort gemeinsam.

Damit das Onlinetraining nicht langweilig wird, denken die Coaches sich für jede Woche ein Motto aus, nach diesem wir uns kleiden & trainieren.

Wir machen das Beste aus der Situation & hoffen, dass wir bald gemeinsam unsere Leidenschaft in der Halle ausüben dürfen-

Unseren Sport das CHEERLEADING.



Informationen und Kontakt Cheerleading



Charmaine Zerbe

0176 – 45 74 88 46

geschaeftsstelle@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/abteilungen/cheerleading-sharks/



VfB FALLERSLEBEN

Cricket

Die Cricket ist seit dem 01.10.2018 eine Abteilung des VfB Fallersleben und zählt derzeit rund 40 Mitglieder. Nach einigen Freundschaftsspielen und regelmäßigem Training, nahm die Mannschaft des VfB im Jahr 2019 erstmals am offiziellen Ligabetrieb teil. Die Heimspiele werden mit einer mobilen Cricketanlage in der Regel auf der A-Platz in Fallersleben durchgeführt.

Beim Cricket gibt es unterschiedliche Spielvarianten. In der Variante „One Day“ dauert ein Spiel, wie der Name vermuten lässt, einen ganzen Tag. Der VfB spielte beispielsweise gegen Teams aus Hamburg, Hannover sowie Nordhorn. Mit drei gewonnenen und zwei verlorenen Spielen landete das Team auf dem dritten Platz.

Für den Modus „T-20“ konnte der VfB zwei Teams stellen. In dieser Cricket Variante werden, vereinfacht gesagt, 20 Durchgänge gespielt und das Spiel dauert nicht so lange wie die „One Day“ Spiele. Team A hat 1 von Spielen gewonnen und Team B konnte 2 Spiele gewinnen.

Bei VfB Sport- und Familientag am 23.06.19 war auch die Cricket Abteilung mit einem Aktionsstand vertreten und hat den Besuchern die Sportart näher gebracht.

Für die Cricketsportler startete das Jahr 2020 mit Hallentraining, um Wurf- und Schlagtechniken zu üben. Mit dem ersten Lockdown im März wurde der Trainingsbetrieb eingestellt und weiterhin Kontakt über verschiedene Gruppen mit den Mitgliedern gehalten. So wurde zusammen ein Video geschnitten, indem die Cricketmitglieder sich die Bälle in ihren Wohnungen imaginär „zugespielt“ haben.

Nach dem ersten Lockdown konnte der Trainings- und Spielbetrieb wieder aufgenommen werden, da Cricket ein kontaktloser Sport ist und so die geltende Hygieneregeln eingehalten werden konnten.

So konnte das Cricketteam des VfB im gesamten Jahr 2020 noch folgende Erfolge verbuchen:

- Abschluss der Liga des Nordeutschen Cricketbundes auf Platz 4
- 8 von 11 Freundschaftsspielen gewonnen
- Sieger der 11Dream European Series in Kummerfeld

Im September fand zudem ein Schnuppertag für interessierte Cricketmitglieder statt, mit dem Ziel langfristig auch ein Jugend- und ein Damenteam beim VfB Fallersleben zu etablieren.

Cricket



Informationen und Kontakt Cricket

Shivaray Jan

0176 – 57 74 94 25

cricket@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/abteilungen/cricket/



VfB FALLERSLEBEN

Fußball

Bereich Kinder-, Jugend- und Erwachsenenfußball

Gerade für die Kleinsten war das Jahr 2020 mit Sicherheit am Schwersten. Nach dem ersten Lockdown wurde das Outdoortraining mit kleinen Gruppen wieder möglich, sodass die Trainer und Trainerinnen mit den jüngsten Kickern vor besonderen Herausforderungen standen. Wie kann man allen Kindern gerecht werden? Schaffen es die Kinder sich an die Abstandsregeln zu halten? Wie kann man ein Training mit Abstand im Kinderbereich gestalten? All diese Fragen konnten in der Praxis mit positiven Beispielen beantwortet werden. Zur Überraschung aller Beteiligten waren es vor allem die Kinder, die die Regeln mit Souveränität umsetzen konnten. Vor allem die Kinder waren es, die die Erwachsenen auf die Einhaltung aller Regeln hingewiesen haben, wenn diese doch einmal zu nahe beieinander standen oder sich mit der „Faust“ oder dem Ellenbogen begrüßt haben. Nach den Sommerferien ging es zunächst eigentlich in einen regulären Saisonbetrieb über, das Training fand nahezu uneingeschränkt statt, da der VfB von Corona-Fällen im näheren Umfeld verschont geblieben ist.

Ansonsten findet sich der Kinderfußball in derselben Situation wieder wie in 2019: Bei jeder Gelegenheit werden neue Trainer gesucht, um die Wartelisten zu minimieren. Auch im Jugend- und Erwachsenenbereich wurden alle Trainingsmöglichkeiten unter Corona-Bedingungen in Anspruch genommen. Der Höhepunkt war wahrscheinlich der Juli und August, als die ersten Testspiele starten durften. Nach einer kurzen Saison heißt es auch hier seit November die Füße still zu halten.

Raphael Wehnert (Koordination G- bis D-Jugend)

Informationen und Kontakt Fußball

Nicolas Heidtke, Raphael Wehnert, Timo Schütte & Vita Treiber

fussball@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/abteilungen/fussball/



Handball

Das Jahr 2020 war wohl für die meisten Teams, Sparten und Vereine eine große Herausforderung. So wurde der Spielbetrieb der Saison 2019/2020 vorzeitig beendet und die Saison 2020/2021 kurz nach Beginn abgesagt. Auch innerhalb der Handballsparte gab es seit Beginn des Jahres viele Veränderungen.

Die 1. Herrenmannschaft mit Trainer Mike Knobbe hat in der Saison 2019/2020 den Aufstieg in die Oberliga Niedersachsen (4. Liga) geschafft. Vor dem Aussetzen der Saison 2020/2021 konnte die Mannschaft bereits den ersten Sieg in der Oberliga einfahren. Die 1. Herren profitierte vor allem von vielen jungen Neuzugängen, die das Team verstärken.



Die 2. Herrenmannschaft hat die Saison 2019/2020 als Zweitplatzierte der Tabelle abgeschlossen und somit den Aufstieg in die Regionsoberliga knapp verpasst. Während der kurzen Trainingsphase im Sommer und Herbst ist das Team von Michael Raz durch eine gute Saisonvorbereitung und viele Teambuilding-Maßnahmen zusammengewachsen. Leider konnte die Mannschaft aufgrund der Saisonabsage kein Spiel in der Regionsliga Ost antreten.

Handball

In den 3. Herren verabschiedeten wir unseren bisherigen Mannschaftsverantwortlichen Heico Rickert, der in der vergangenen Saison 2019/20 noch einmal die Koordination übernommen hatte, dessen Nachfolger Matthias Kleinicke und Frank Petersen aber bereits die Betreuung der Mannschaft an den Spieltagen übernommen hatten. Heico hat die Mannschaft nun mehr als 5 Jahre betreut, dafür möchten wir uns auch auf diesem Weg bedanken.

Auch bei unseren Handball-Damen gab es Veränderungen. Durch einige Ausfälle wurden die beiden Damenmannschaften aus der Saison 2019/20 zu einer Mannschaft zusammengelegt und für die Saison 2020/2021 in der Regionsklasse Ost gemeldet. Leider konnte auch diese Mannschaft aufgrund der Pandemie noch keine Spiele in der Saison 2020/2021 antreten. Die Damen werden weiterhin von Trainer Dirk Brennecke betreut und zusätzlich von der neuen Co-Trainerin Joanne Mohnke unterstützt.



In unseren Jugendmannschaften, die in der Jugendspielgemeinschaft JSG Allertal antreten, freuen wir uns darüber, dass wir in fast jeder Alterstufe Kindern und Jugendlichen ein Angebot machen können.

Die Zusammenarbeit von 5 Vereinen in der Region stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen, aber beweist auch, dass man zusammen viel erreichen kann.

Wir freuen uns unter anderem darüber, dass 2 ehemalige Spielerinnen aus der C-Jugend der JSG Allertal nun den Weg in den Landeskader des HVN und in die Jugendbundesliga mit Hannover-Badenstedt gefunden haben.

Handball

Die weibliche C-Jugend konnte zuvor noch im Januar als gemischte Truppe von C- und D-Jugendlichen die Regionsmeisterschaft der Handballregion (Bezirk) gewinnen.

Im VfB Fallersleben freuen wir uns über den Zuspruch bei unseren Handball-Minis (3-8 Jahre) und hoffen in 2021 weiterhin so viele Kinder betreuen zu dürfen.



Des Weiteren richtete die Handballsparte mit Unterstützung der Hauptamtlichen und mit Hallenzeiten aus anderen Sparten erneut Teil 1 des C-Lizenz Trainerlehrgangs für den Handballverband Niedersachsen aus.



Leider mussten andere Veranstaltungen der Handballsparte infolge der Pandemie abgesagt werden. Davon betroffen waren das Oktoberfest der 1. Herrenmannschaft, die Grillveranstaltungen, das ChristMixx-Turnier und das Knobeln sowie die Weihnachtsfeier im Jahr 2020, die in den letzten Jahren gut und gerne besucht wurden.

Trotz der Absage des Spielbetriebs und veränderten Trainingsbedingungen war die Sparte besonders im ersten Lockdown kreativ, um auch während des „Social Distancing“ zusammenzuhalten und sportlich aktiv zu bleiben. Ausgehend aus der 2. Herren wurde ein Spendenlauf organisiert, bei dem für jeden gelaufenen Kilometer eine bestimmte Summe gesammelt wurde.

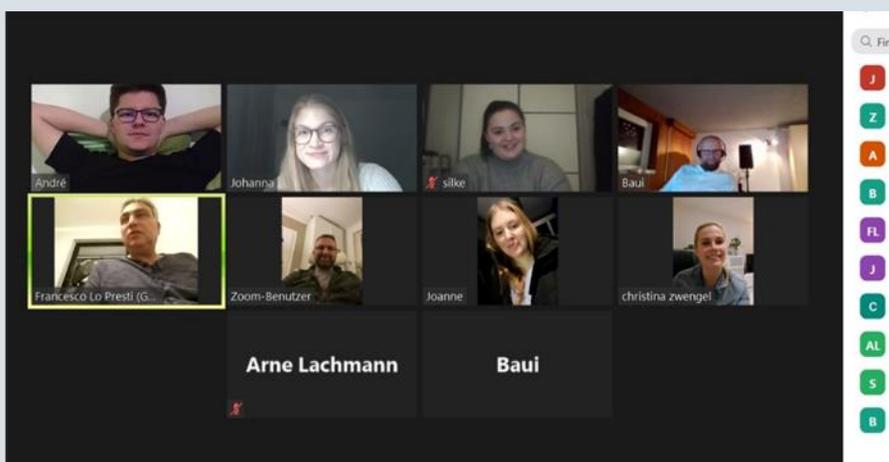
Handball

An der Aktion, die im April und Mai stattfand, nahmen 18 Läufer aus der Sparte teil und liefen insgesamt 1.921,11 Kilometer. Daraus ergab sich eine Spendensumme von mehr als 1.200 €, die an das Tiergehege am Klieversberg in Wolfsburg überreicht wurde.



Auch die 1. Herrenmannschaft hat sich sozial engagiert. Das Team entschied sich dafür, eine Summe von 500 €, die eigentlich für Aufstiegs-Shirts vorgesehen war, an das besonders vom ersten Coronausbruch in Wolfsburg betroffene Hans-Lilje-Heim zu spenden.

Die herausfordernde Zeit ermutigte die Teams auch dazu, digital in Kontakt zu bleiben. Daraus entstanden tolle Aktionen. Beispielsweise wurde ein Video mit den Spielerinnen und Spielern aus dem Senioren- und Jugendbereich gedreht, die erfolgreich auf den Social-Media-Kanälen der Mannschaften geteilt wurden. Auch bei verschiedenen Challenges auf Instagram und WhatsApp wurde mitgemacht und andere Vereine herausgefordert.



Die Sitzungen des Spartenvorstandes fanden ebenfalls überwiegend digital in Zoom-Meetings statt.

Handball

Außerdem freut sich der Spartenvorstand berichten zu können, dass wir unserem langjährigen Mitglied und treuem Förderer Detlef („Pele“) Hörmann die Ehrenmitgliedschaft des VfB Fallersleben überreichen konnten. Die Ehrenurkunde wurde zu seinem 70. Geburtstag von einer kleinen Abordnung des Vorstands überreicht.



Der Spartenvorstand dankt allen Mannschaftsverantwortlichen und ehrenamtlichen Helfern für ihr hohes persönliches Engagement auch in diesem schwierigen Jahr und den Mannschaften für den tollen Zusammenhalt und freut sich auf ein hoffentlich aktives und erfolgreiches Jahr 2021.

Informationen und Kontakt Handball

David Reiß

handball@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/abteilungen/handball/



Kindersportschule

Die VfB Kindersportschule bot auch in diesem etwas anderen Jahr rund 500 Kindern die Möglichkeit sich in 30 verschiedenen sportartenunabhängigen Gruppen sportlich zu betätigen.

Die Corona Pandemie schränkte, wie auch dem restlichen Sportbetrieb unser Angebot den Großteil des Jahres ein. Dennoch haben wir versucht das Beste aus der Situation zu machen. So entstand mit der Zeit ein breites Angebot aus Online-Auftritten, Bewegungsalternativen und Aufgaben für Zuhause. Auf unserer Homepage entwickelte sich ein Angebot aus Bewegungs- und Motorikspielen, Kinderschwimmen, Bastelideen, Kinderfitness, Rätseln, Sprachförderung, Snack- und Kochideen für die ganze Familie. Unterstützt wurde die Homepage durch rund 30 unserer YouTube Videos aus den Kategorien: Kinderfitness, Kinderyoga, Kindertanzen, Ballbinis, Eltern-Kind -Workouts und Bewegungsgeschichten.

Den Sommer durften wir glücklicherweise mit unseren realen Kursen „überbrücken“.

Das Kursangebot konnten wir weiter ausbauen. Mit dem Musikgarten und dem Musikwald kam eine neue Richtung dazu. Der Musikgarten für ein bis drei Jährige ist ein musikpädagogisches Konzept, dass Kinder ab dem Säuglingsalter und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt. Durch Singen, Musizieren, Bewegen und Musikhören sammeln die Kinder erste Erfahrungen und entwickeln ein Gefühl für die Schönheit und Wirkung von Musik. Der Musikwald ist ein selbstentwickeltes Kurskonzept und dient als Fortsetzung des Musikgartens, dementsprechend für die Kinder von drei bis vier Jahren.

Auch für unsere älteren Kinder kam ein neuer Kurs dazu. Mit dem Kinderyoga können die Kinder von 3 bis 10 Jahren, ab sofort spielerisch ihren Körper wahrnehmen und entspannen. Mit Hilfe von Geschichten lernen die Kinder ihren Körper kennen und nehmen spielerisch leichte Yoga-Positionen ein.



Kindersportschule

Außerhalb des Kursangebots war die Kindersportschule auch wieder an verschiedenen Schulprojekten beteiligt. Aufgrund der diesjährigen Umstände blieb es bei der Ausrichtung der Schwimmwoche der Grundschule Sülfeld im Januar und den Motoriktests an der Grundschule Eichendorff im Sommer.

Der VfB Kinderfasching konnte in diesem Jahr noch wie gewohnt stattfinden. Das bekannte Bewegungsland musste aufgrund der Umstände entfallen, dafür haben wir das Bewegungsland „light“ entwickelt. Die Bewegungsalternative bietet den Familien mit Kindern von 2 bis 10 Jahren die Möglichkeit unsere vereinseigene Karl Wilhelm Halle für 45 Minuten zu buchen und sich unter Berücksichtigung aller Hygienevorschriften sportlich zu betätigen und auszupowern.

Die Kindersportschule blickt auf ein ereignisreiches Jahr 2020 zurück und startet mit neuen Ideen, Anregungen und Plänen ins neue Jahr. Wir freuen uns jedes weitere Kind in unserer Kindersportschule begrüßen zu dürfen und ihnen den Sport näher bringen zu können.

Gina Ehlers

Leitung Kindersportschule



Informationen und Kontakt VfB Kindersportschule

Gina Ehlers

0163 – 37 18 04 4

kindersportschule@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/kinder-im-vfb/kindersportschule/


VfB FALLERSLEBEN

Leichtathletik

Das Jahr 2020 der Leichtathletiksparte ist massiv durch die Corona-Pandemie und den sich daraus ergebenden Beschränkungen gekennzeichnet

Im Februar sieht es noch nach einem normalen Sportjahr aus. Jean Hellmuth, Frank Balzer und Olaf Fink erlaufen bei den Crosslauf Landesmeisterschaften in der Teamwertung bei den Senioren M50/55 den dritten Platz.



Ab Mitte März werden die Einschränkungen durch Corona immer stärker, so dass ein gemeinsamer Sportbetrieb durch die vorgegebenen Kontaktbeschränkungen nicht mehr möglich ist. Mit unserer Aktion „WIR LAUFEN WEITER“ wollen wir Ende März den Sportlern Mut machen, dass trotz aller Einschränkungen eine sportliche Betätigung trotz der Pandemie möglich und für die Erhaltung der eigenen Gesundheit nötig ist. Die Wolfsburger Allgemeine Zeitung berichtet ganzseitig über unsere Aktion.

Im Mai kann dann mit Einschränkungen der Trainingsbetrieb wieder aufgenommen werden. Leider finden kaum Wettkämpfe statt, trotzdem sind alle Athleten mit Spaß dabei. Leider fällt auch die Sommerfreizeit in diesem Jahr, wie auch das Trainingslager zu Ostern, wegen Corona aus.

Erst im Juli können wir eine großartige Aktion umsetzen. Mit vereinten Kräften wollen wir den Marathon Weltrekord von Eliud Kipchoge brechen und mit unserer Läuferstaffel unter zwei Stunden bleiben. Unser 23 Läufer*innen dürfen dafür im Durchschnitt nicht länger als 69 Sekunden auf der 400m Bahn unterwegs sein. Mit 1 Stunde 56 Minuten und 37 Sekunden liegen wir deutlich unter dem Weltrekord.



Leichtathletik

Als zweite Veranstaltung findet im September dann noch eine Vereinsmeisterschaft für alle Spartenmitglieder statt. Insgesamt 45 Sportler in allen Altersklassen nehmen daran teil. Im Anschluss gibt es noch ein Zeltlager für die Jugend.



Statt zum gemeinsamen Köhlbrandbrückenlauf geht es im Oktober zu einer Wanderung in den Harz. Mit 16 Teilnehmer*innen geht es über 800 Höhenmeter und 20 Kilometern durch den schönen Südharz. 2021 wird es hoffentlich wieder über die Köhlbrandbrücke gehen.



Ein Highlight gibt es für die Jugend dann doch noch: Zu Beginn der Herbstferien findet das Trainingslager in Lüneburg statt.

Leider gibt es im November einen erneuten Lockdown, so dass der Trainingsbetrieb eingestellt und neu organisiert werden muss. Die Trainer der Jugend organisieren spontan ein Online-Training, an dem im Schnitt 25 Sportler teilnehmen.

Im November starten wir mit unserer Lauf-Challenge „FÜR UNICEF und GEGEN COVID-19“. In den vorgegebenen drei Wochen sammeln 188 Teilnehmer*innen 14.173 Kilometer mit einer Geldspende von über € 900,- für UNICEF ein.



Leichtathletik

An unserer gemeinsamen Aktion mit den Walking-Damen beteiligen sich Läufer und Walker aus vielen Sparten des Vereins, aber auch ein nicht unerheblicher Anteil an Nichtmitgliedern. Die gesamte Aktion wird von den Wolfs-burger Tageszeitungen mit diversen Berichten begleitet.

Durch die Lockdown-Beschränkungen können wir unseren Silvesterlauf in gewohnter Form nicht durchführen. Deshalb haben wir uns für eine virtuelle Lösung entschieden. Wir treffen uns somit auf einer „virtuellen Laufstrecke“. Physisch läuft jeder für sich, doch über eine Internetplattform können wir die Läufer gemeinsam begrüßen und auf ein hoffentlich für alle gesundes Neues Jahr 2021 anstoßen.

Ausführliche Berichte zu den Aktionen gibt es auf unseren Seiten der VfB Homepage.

Unsere derzeit geplanten Veranstaltungen in 2021:

- 21. Mai: Abendsportfest „Sprint & Langstrecke“
- 19. Juni: 24. Hoffmann-von-Fallersleben Sportfest
- 11. Juli: 19. Windmühlenberglauf beim VfB Sommerfest
- 10. September: Abendsportfest „Sprung & Wurf“

Highlights 2021:

100 Jahre Leichtathletik in Fallersleben
Festakt geplant am 19. Juni



Informationen und Kontakt Leichtathletik

Sven Jäckel

05362 – 66 62 87

leichtathletik@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/abteilungen/leichtathletik/

facebook.com/fallersleben.leichtathletik/

@vfb_leichtathletik



VfB mum&me

Der Fachbereich VfB – mum&me besteht seit Oktober 2016. Seitdem wächst der Fachbereich stetig an.

Derzeit nehmen ca. 170 Mütter mit ihren Babys und auch viele Schwangere am umfassenden Kursprogramm teil. Die stetig wachsende Zahl an Mitgliedern und Interessenten zeigt uns, dass wir mit unserem Angebot das Interesse und den Bedarf rund um die Zielgruppe „Schwangere und Mütter mit Babys“ getroffen haben. Allerdings hat das auch zu einem Platzproblem geführt, welches durch den Neubau des mum&me-Centers an der Karl Wilhelm Halle beheben konnten. Leider hat uns Corona pünktlich zur Fertigstellung einen Strich durch die Rechnung gemacht, da wir nun bis zum Mai alle Angebote stilllegen mussten. Im ersten Lockdown haben wir uns also zunächst auf Online-Angebote konzentriert und versucht den Müttern Alternativen zu bieten. Im Mai ging es dann mit Outdoor-Kursen weiter, die durch das relativ gute Wetter auch auf viel Zuspruch gestoßen sind. Im Sommer war es dann endlich soweit, dass wir die neuen Räumlichkeiten nutzen konnten. Der neue, größere und vor allem teilbare Raum hat dabei zur Umsetzung unseres Hygienekonzepts beigetragen. Durch den neuerlichen Lockdown befinden auch wir uns nun wieder in einer Online-Phase und können dabei auf die Erfahrungen aus dem Frühjahr zurückgreifen. Das Angebot wird gut angenommen, da viel live über Zoom stattfindet. Nichtsdestotrotz lebt unser Angebot von der Nähe zu den Teilnehmern, die wir im neuen Jahr schnellstmöglich wieder anbieten wollen würden.

Informationen und Kontakt VfB mum&me

Petra Dreyer & Antje Schmidt

0157 – 34 44 84 92

mum-and-me@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/abteilungen/vfb-mumme/



Radsport

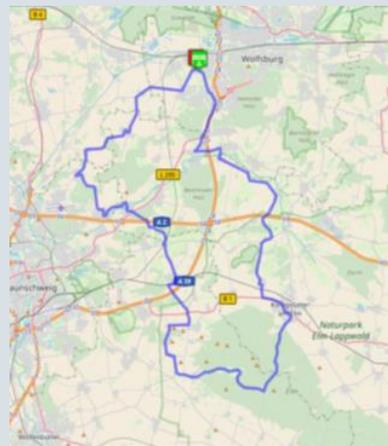
Ein Bericht der Endurance Teams der Radsparte des VfB Fallersleben in besonderen Zeiten

Zu kurze Saison

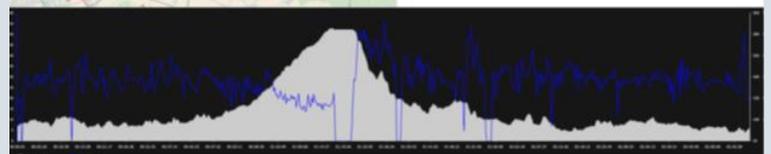
Es war der 17.06.2020, dieser Mittwoch wurde lange erwartet. Endlich konnten sich auf Grund der Lockerungen nach dem ersten Lockdown unter vielen anderen Aktiven, auch die Radsportler der Endurance-Gruppen wieder zu gemeinsamen Ausfahrten treffen. Der bis dahin seit ewigen Jahren anvisierte Treffpunkt am Hoffmann von- Fallersleben-Gymnasium konnte zwar immer noch nicht durch die Umbaumaßnahmen dieser Schule genutzt werden, aber wie schon im vergangenen Jahr wurde die angrenzende Hoffmann-von-Fallersleben-Straße ersatzweise zum Anlaufpunkt für die wöchentliche „Mittwochrunde“. ‚Eigentlich beginnt die offizielle Rennrad Sommersaison unserer Sparte immer am 1. Mittwoch im April um 17 Uhr am beschriebenen Treffpunkt. Nach der Umstellung auf Sommerzeit Ende März bleiben dann noch gut zwei Stunden für die ersten gemeinsamen, noch etwas kürzeren Ausfahrten, bevor die Dämmerung einsetzt.‘

In diesem Jahr war das aus bekannten Gründen leider nicht möglich. Auch die bereits im Herbst 2019 sauber ausgeplante zweitägige, traditionsträchtige „Anroll-Tour“ inklusive Übernachtung in Hameln, musste leider abgesagt werden.

Mit den „Lockerungen“ begann die Saison auch innerhalb der Sparte. Das positive am Individualsport ist ja, dass dieser auch in einer solchen Situation prima ausgelebt werden kann. Spätestens mit Beginn der Sommerzeit konnte man viele Spartenmitglieder mit ihren Rennrädern auf den einschlägigen Runden begegnen. Aber alle waren halt einzeln, oder zumindest den Kontaktgeboten entsprechend, unterwegs. Es mutete schon etwas surreal und bizarr an, denn während des Lockdown war ja auch fast der gesamte Autoverkehr quasi eingestellt. Die Älteren von uns können sich sicherlich noch an die Autofreien Sonntage von 1973 erinnern, für Radfahrer nahezu paradisische Zustände. Der gemeinsame Mittwoch fehlte jedoch den meisten Radsportlern nach der unfreiwilligen Verlängerung der „Wintersaison“ immer mehr.



**Eine typische
Mittwochrunde
über ca. 85 Km
mit kurzem
„Boxenstopp“ am
Tetzelsstein im Elm**



Radsport

So war es dann endlich der dritte Mittwoch im Juni, an dem die bis dahin vermisste Gruppendynamik wieder aufgenommen werden durfte. Von da an verblieben theoretisch noch lediglich 16 Termine, um diese viel zu kurze Saison gemeinsam auskosten zu können. Zwei Tage davon sollten auf Grund von widrigen Wetterverhältnissen buchstäblich ins Wasser bzw. vom Sturm gefällt werden. Also verblieben noch 14 Trainingstage, an denen das Endurance Team immer noch respektable 17.911 Trainings-Kilometer sammelte. Die typische Mittwochsausfahrt belief sich fortan auf 80-90km bei ca. drei Stunden Fahrzeit. Wie sehr der feste Trainingstermin vermisst wurde, zeigte sich schon zu Beginn des ersten Treffens anhand der Teilnehmerzahl. Bis zu 21 Radsportler nahmen in dieser verkürzten Saison zeitgleich bei den Ausfahrten unserer Abteilung der Radsparte teil, das war eine deutliche Steigerung gegenüber den Jahren zuvor. Das Einzugsgebiet der beiden Endurance-Gruppen erstreckt sich außer überwiegend auf Wolfsburg u. Fallersleben, jetzt mittlerweile auch über Gifhorn, Wahrenholz und Velpke. Erfreulich auch hierbei der Anstieg des Frauenanteils mit immerhin sieben Teilnehmerinnen, die regelmäßig das Rennradtraining am Mittwoch nutzten. Ab Ende August war es dann auch endlich wieder möglich, den alten Treffpunkt am Gymnasium anzufahren, die Bauarbeiten waren weitest gehend abgeschlossen. Durch die Lockerungen im Gastronomiebereich konnte auch der einmal im Monat stattfindende „Stammtisch“ der Endurance-Fahrer im Gasthof Berkhoff's in Ehmén wieder aufgenommen werden. Hier sollte dann auch zuerst u.A. die nächste „Anroll-Tour“ im Frühjahr 2021 durchgeplant werden. Nach dem Motto: positiv bleiben, gerade in diesen Zeiten. Wie in jedem Jahr war die offizielle Rennrad Saison am letzten Mittwoch im September vorbei, und die Uhr wieder auf „Winter“ gestellt. Es kam ein Gefühl auf, als hätte diese Saison gerade begonnen, da wurde sie auch schon wieder beendet. Das Wetter zeigte sich immer noch von seiner besten Seite, aber die Tage sind in dieser Jahreszeit einfach zu kurz, um weiterhin gemeinsam ab 17 Uhr Ausfahrten durchzuführen. Für das Winterhalbjahr gab es von nun an probeweise Optionen für gemeinsame Ausfahrten an den Wochenenden.



Hierfür wurde auf etwas derberes Gerät umgesattelt, und es hieß nicht mehr „auf Asphalt in den Elm“, sondern über Schotter und Schlamm zum Tankumsee oder Richtung Rieseberg. Bis zu den zweiten Beschränkungen bezüglich der Pandemie im November, konnten im Zeitraum vom 02.10. bis 01.11.20 neun weitere Ausfahrten überwiegend im „Querfeldeinbetrieb“ als sogenannte Gravel-Touren durchgeführt werden.

Radsport

Die Streckenlängen betrug jetzt 50-60km, wobei auch hier die Resonanz an Teilnehmern durchaus positiv war. Insgesamt wurden in diesem Monat noch einmal 3.100 Trainingskilometer auf die Uhr gedreht, und viel Schotter und Schlamm durch die Luft gewirbelt. Zum zweiten Mal hieß es dann aber Sportbetrieb ausgesetzt! Das bedeutete: von nun an wieder auf Individualsport umzuschalten. Die Radtouren (auch an den Wochenenden) gestalteten sich ein Stück weit einsamer, um die Pandemie Vorgaben einzuhalten, jedoch immer noch als eine Sportart durchführbar, um diese besonderen Zeiten zu meistern.



Die nächste Saison wird wieder länger. Ganz sicher.

Dirk Wesche (Endurance Team)

RadSPORT

Jahresbericht der Radwanderer (Touring Gruppe) 2020

Die Saisonöffnung der Radsparte war geplant für den 1. April 2020. Wegen der Corona-Pandemie musste dieser Termin verschoben werden. Erst am 17. Juni 2020 konnte das erste Radeln in der Gruppe wieder stattfinden. Aber schon ab 5. August durfte wegen Corona nicht mehr in der Gruppe gefahren werden. Erst am 23. September fand eine gemeinsame Tour wieder statt. Wir fuhren noch am 30. September und beendeten die Radsaison – wie üblich am 3. Oktober - mit einer Tagesfahrt nach Königslutter. Corona hatte allen Radlern einen Strich durch die Rechnung gemacht. Zunächst fiel die geplante Frühjahrstour nach Haldensleben aus. Von den geplanten 6 Feiern anlässlich runder Geburtstage mussten 3 ausfallen. Der 60. Geburtstag von Monika Streicher konnte am 29. Februar 2020 noch gefeiert werden. Ein Lichtblick war aber noch die Feier von Christiane Schubert, die eine Schifffahrt auf der Oker in Braunschweig organisiert hatte. Danach fiel für dieses Jahr jede Aktivität aus. Schade, schade, schade! Immerhin hatten wir im ganzen Jahr ein Gesamtergebnis von 19 703 km. Wir alle hoffen auf ein gutes Neues Jahr 2021 und versuchen, unsere Touren Anfang Februar zu planen. Irgendwann muss ja auch die Corona-Zeit beendet sein. Wir wünschen allen Radlern alles Gute für das neue Jahr !



Erzgebirgstour, Barnewitzer Paarzeitfahren, CycleTour, HeideRadCup & Schubert-Motors-Giro – das Racing-Team nutzte die wenigen Rennveranstaltungen, die 2020 noch stattfanden, zur Teilnahme. Gleich zu Beginn des Jahres gewann das Racing-Team mit der WOBCOM GmbH einen Partner zur Unterstützung bei der Anschaffung von einheitlichen Helmen im Teamdesign. Alle Fahrer sind seit Frühling mit auffällig orangenen Helmen der Fa. Lazer unterwegs. Nochmals ein großes Dankeschön an die WOBCOM sowie timepoint Werbetechnik für die Beklebung!

Radsport

Während der Kontaktbeschränkungen im Frühjahr konnten die gewohnten Gruppenausfahrten nicht stattfinden. Aus diesem Grund traf sich das Team in 2er-Gruppen und absolvierte das Training als Paar-Zeitfahren. Ein Großteil der Fahrer absolvierte Tagesstouren mit mehr als 200 km. Marvin Kapalla absolvierte an einem Tag die Strecke von Dresden nach Wolfsburg – über 300 km standen am Ende auf seinem Tacho. Außerdem meisterten Tobias Bünjer & Marvin Kapalla die Mount-Ventoux-Challenge in Frankreich – 4x (3x on- & 1x offroad) erklommen sie den von der Tour de France berühmten 1909 m hohen Gipfel. Am Ende des Tages bedeutet dies, dass sie 6020 hm auf 183 km bewältigt hatten. Im Laufe der Saison konnten wir mit Tobias Ulrich ein neues Mitglied im Racing-Team begrüßen. Leider wird Sebastian Hörnlein das Team aus gesundheitlichen Gründen verlassen. Wir wünschen Seb gute Besserung und alles Gute für die Zukunft!



Informationen und Kontakt Radsport

Remo Giersch, Ehrenfried Gaschler, Herbert Beye

radsport@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/abteilungen/radsport/



Rehasport

Das Jahr 2020 brachte auch bei uns einige Herausforderungen mit sich. Alle Reha-Kurse mussten während der Lockdown-Phasen Zwangspause einlegen und es galt aus der Situation das Beste zu machen. In Zusammenarbeit mit dem Fit wurden z.B. Aufnahmen einzelner Reha Einheiten, bis hin zu Live-Kursen über die Plattform „Zoom“ für die Mitglieder der Reha Abteilung angeboten. Diese Kurse konnten unsere Teilnehmer auf ihrer Verordnung als abgeleistete Einheit verzeichnen. Leider wurde dieses Angebot nur bedingt angenommen, sodass wir das Angebot im 2. Lockdown nicht mehr zur Verfügung stellten. Von den teilnehmenden Mitgliedern kam hier gute Resonanz zurück, worüber wir uns sehr freuten. Der Informationsfluss und Ideen für den Sport daheim, wurden in mehreren Zeitungsartikeln kommuniziert. Im Namen aller Übungsleiter möchte ich hier ein großes Lob an die Teilnehmer aussprechen, die super mit den Regelungen der Kursgestaltung zur Wiederaufnahme der Kurse Ende Mai umgegangen sind. Viel Geduld und organisatorische Hintergründe gab es hier zu bewerkstelligen, was sich nicht ganz so einfach gestaltete.

Die zweite Lockdown-Phase wurde effektiv genutzt, um akribisch an neuen Ideen zu arbeiten, die für den Ausbau des Reha-Bereichs dienen. Außerdem möchten wir unser Erstgespräch (Anamnese) für all unsere Teilnehmer persönlicher und detaillierter gestalten. Hintergrund ist hierbei mehr auf die Bedürfnisse unserer Teilnehmer einzugehen und mit eventueller Beendigung der Teilnahme/Verordnung ein Endgespräch zu erzielen. Es soll die Zufriedenheit und die Befindlichkeiten der Teilnehmer erörtern und gleichzeitig als Optimierung dienen. Die Umsetzung hierfür wird bereits mit der Wiederaufnahme des Rehasports erfolgen.



Rehasport

Während dieser Zeit erstellten wir eine Mediathek auf unserer Homepage, die zum Sport im Wohnzimmer anregen soll. Hier sind Übungen mit Alltagsmaterialien von den bekannten Übungsleitern erstellt worden, die zum einfachen Nachmachen motivieren sollen. Es braucht nicht viel, um einigermaßen fit zu bleiben. Beispielsweise mit einem Sofa, einem Stuhl oder Büchern. Eine entsprechende Erklärung zu jeder Übung ist ebenfalls vorhanden. Da im Rehabilitationssport auch der Austausch ein wichtiger Bestandteil ist, hoffen wir natürlich auf ein baldiges Wiedersehen.

Rabea Kistner

Leitung Rehasport

Informationen und Kontakt Rehasport

Rabea Kistner

0162 – 39 58 22 9

rehasport@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/bewegungszentrum/rehasport-funktionstraining/



VfB FALLERSLEBEN

Rhönrad/Cyr

Corana...

das Virus hatte auch bei uns, am Anfang des Jahres, in der Rhönradsparte, alles auf den Kopf gestellt. Zu Beginn des Jahres, sollten eigentlich die Landesmeisterschaften im Rhönrad turnen, hier bei uns, stattfinden wofür natürlich schon lange Zeit trainiert wurde. Umso größer war dann die Enttäuschung diese absagen zu müssen. Dennoch haben wir die Energie nicht verschwendet, sondern genutzt um zu überlegen wie unsere Rhönrad Familie, unter diesen neuen Bedingungen, wieder zusammen trainieren kann. Schnell war klar, die Halle bleibt noch eine Weile zu und Rhönrad turnen draußen bringt viele Schwierigkeiten mit sich. Also mussten wir uns anders fit halten. Und dann haben wir geplant, Konzepte geschrieben und Regeln aufgestellt damit alles reibungslos ablaufen konnte. Nach dem das geschafft war kam es uns gelegen, dass langsam Sommer wurde und das Wetter meist auf unserer Seite stand. Wir konnten somit die Wartezeit, bis wir wieder in die Halle durften, durch Lauf- und Krafttraining füllen. Die Trainer haben sich immer etwas Neues ausgedacht und mit lauter Musik und viel Freude konnten wir so wieder zusammen Sport machen. Auch wenn das Wetter mal nicht auf unserer Seite stand und es auf einmal nass von oben wurde, sind wir nicht weggelaufen sondern haben den Sommerregen genossen und getanzt.

Aber nicht nur wir sondern auch unser Neuzugang in unsere Rhönrad Familie, hatte einen schwierigen Start ins Jahr. Wir durften unser neues Rhönrad, getauft auf den Namen Norbert, begrüßen. Dank vieler, zum Teil großzügiger Spenden konnten wir unseren Rhönradfuhrpark erweitern. Norbert ist 2,25m groß und strahlt mit schönen silbernen Sprossen und Griffen. Larissa hatte Norbert noch Anfang März aus Taunusstein abgeholt, aber durch die Hallenschließung mussten sich unsere Turner noch ein wenig Gedulden, bis das neue Rhönrad ausgiebig getestet werden konnte. Wir hatten sehr schöne Trainingseinheiten draußen, aber als im Juni die Nachricht kam, dass wir wieder in der Halle trainieren dürfen, war die Freude riesig. Dennoch war es jetzt nicht mehr so leicht durch alle Regelungen und Auflagen durchzusteigen und ein sicheres Training für alle zu planen. Als alles fertig und durchdacht war und wir wieder zusammen in der Halle standen war die Freude, in unseren Gesichtern, nicht zu übersehen. Für unsere Breitensportgruppen ging es mit dem Training in der Halle im September weiter. Durch die langen Sommerferien mussten die sich leider ein wenig länger gedulden. Trotzdem waren wir alle sehr dankbar wieder in der Halle trainieren zu können und ein bisschen Ausgleich zu dem neuen Alltag der herrschte schaffen zu können. Jetzt hatten auch unsere Turner die Möglichkeit Norbert kennen zu lernen und mal ein paar Runden mit dem neuen Rhönrad zu drehen. Das Training brachte nicht nur uns Freude, sondern auch unsere Rhönräder können sich jetzt immer freuen. Denn die müssen nach jeder Benutzung immer gereinigt werden und sind jetzt alle wieder Blitz Blank ;)

Rhönrad/Cyr

So groß die Freude auch war, leider saß uns auch immer wieder die Ungewissheit und Sorge im Nacken, ob und wie lange die Hallen noch auf haben dürfen. Dadurch, dass leider niemand in die Zukunft blicken konnte, konnten wir nur erahnen wann die steigenden Corona Zahlen wieder alles auf den Kopf stellen würden.

Nachdem unser Breitensport gerade mal 2 Monate wieder das Training genießen durfte, brachte der November keine guten Nachrichten mit sich. Wieder eine Schließung der Hallen und so machte sich auch erneute Enttäuschung bei den Turnern breit.

Zum Glück lassen die neuen Auflagen es aber zu, zu zweit in einem Hallendrittel zu trainieren. So haben die Leistungsgruppen, den letzten Monat des Jahres, noch die Möglichkeit ein wenig Hallenluft zu schnuppern und für die, hoffentlich nächstes Jahr, stattfindenden Wettkämpfe zu trainieren.

Wir lassen ein turbulentes Jahr hinter uns, wodurch wir viel zurückstecken mussten, aber auch einiges lernen konnten. Wir sind fester zusammengewachsen und haben es geschafft die Trainingszeiten bestmöglich für uns zu nutzen. Trotz des besonderen Jahres konnten unsere Turner tolle Fortschritte machen und viel Neues dazu lernen. Wir sind gespannt was die nächste Zeit noch mit sich bringt und hoffen, dass es bald wieder bergauf geht.



Informationen und Kontakt Rhönrad

Britta Jachlinski

Britta.jachlinski@gmail.com


VfB FALLERSLEBEN

Schwimmen

Das Jahr 2020 brachte auch für den Bereich Schwimmen einige Herausforderungen mit sich.

Zu Beginn des Jahres stand ein Wechsel der Leitung an, nach vielen Jahren des Ehrenamts legte Simone Zander ihr Amt als Spartenleitung nieder. Von nun an wird Gina Ehlers die Organisation und Koordinierung des Bereichs, zusätzlich zu den Kinderschwimmkursen übernehmen. Die Schwimmtrainer und Übungsleiter bleiben der Schwimmabteilung wie gewohnt erhalten.

Aus Sicht eines Schwimmers, war es nicht das Jahr der großen Trainingsziele. Der erste Lockdown und die damit verbundenen Badschließungen von März bis Mitte September brachte auch bei uns eine Zwangspause. Mit der Wiederaufnahme des Schwimmbetriebs folgten viele Vorschriften und Maßnahmen, die den Trainingsalltag einschränkten. Trainingszeiten wurden verändert und verkürzt, Trainingsgruppen auf ein Minimum reduziert.

Nach nur sechs Wochen kam dann ein weiterer Lockdown und eine erneute Zwangspause.

Die Schwimmabteilung hofft auf ein besseres Jahr 2021, in dem wieder mehr Schwimmer ihre verschiedensten Trainingsziele erfüllen können.

Gina Ehlers

Spartenleitung Schwimmen



Informationen und Kontakt Schwimmen

Simone Zander

schwimmen@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/abteilungen/schwimmen/



Skisport & Nordic Walking

Zum Ski-Team im VfB Fallersleben zählen aktuell 31 Übungsleiter und Vorstandsmitglieder. Seit der Wahl am 13.2.2015 ist Harry Wenzel Spartenleiter, sein Stellvertreter und

2. Vorsitzender ist Dieter Bruchmann. Den Vorstand verstärkt seit Februar 2019 Roland Exner als 1. Kassenwart und Petra Bruchmann als Pressewartin. Neu bzw. wieder im Team sind Harald Hebisch und Urte Neubert als Übungsleiter Ski Alpin.

Wir bieten bei unseren Reisen Ski Alpin- und Snowboardschulung an.

Über das Jahr bieten wir Nordic Walking Stunden und Fit-Kurse unter der Leitung unserer vielseitigen Übungsleiterin Dagmar Bartak an.

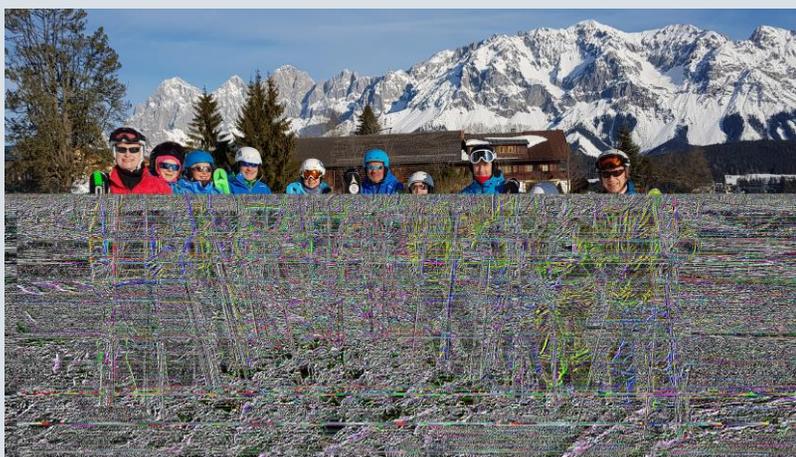
Unsere Skifreizeiten im Jahr 2020:

- Januar: Flachau (4.1. – 11.1.20) „Auf den Spuren von Hermann Maier“
- Februar: Rohrmoos „vom Zimmer direkt auf die Piste“ (8.2. – 15.2.20)
- März: Dienten „Besuch beim Hochkönig“ (7.3. - 14.3.20)



Flachau (4.1. – 11.1.20)

Skisport & Nordic Walking



Rohrmoos (8.2. – 15.2.20)



Dienten (7.3. - 14.3.20)

Und dann kam Corona und die Saison war leider vorbei.

Geplant waren :

- März: Obertauern – Kurzreise (25.3. – 29.3.20)
- April: Obertauern Jugend-/Familienfreizeit (4.4. – 11.4.20)

Es gab keine Saisonabschlussfahrt der Übungsleiter nach Kaprun zum Kitzsteinhorn.

Unsere Abwinterparty bei Otto im Kleingartenverein Sonnenschein am 9.5.2020 musste leider abgesagt werden.

Auch unsere Vorstandsarbeit zur Vorbereitung der Fahrten für die neue Saison konnte aufgrund der geltenden Kontaktbeschränkungen nur sehr eingeschränkt durchgeführt werden. Sitzungen waren nicht immer möglich. Sodass die Planungen und nötigen Absprachen per Mail bzw. auf Videokonferenzen stattgefunden haben.

Trotz alledem gab es eine Planung und ein neues Heft für die Saison 2020/2021.

Neu Silvester: Altenmarkt/ Zauchensee (26.12.2020-3.1.2021) Ennshof Familienfreizeit

Skisport & Nordic Walking

Januar: Flachau (9.1. – 16.1.21) Frühstückspension Lärchenhof

Februar: Rohrmoos / Schladming (20.2. –27.2.21) Frühstückspension Hochwurzen

März: Dienten / Hochkönig (13.3. – 20.3.21) Salzburger Hof mit Halbpension

März: Obertauern – Kurzreise (24.3. – 28.3.21) Frühstückspension Regina

März/April: Obertauern Jugend-/Familienfreizeit (27.3. – 3.4.21) Jugendalpincenter

Alle Sommer Aktionen und der traditionelle Skibasar im November im Skistadel auf dem Lütgehof in Fallersleben mussten abgesagt werden.

Unsere Saisoneroöffnungsfahrten nach Hintertux im Oktober 2020 und nach Sölden/Ötztal Ende November konnten ebenfalls nicht durchgeführt werden.

Sonstige Aktivitäten der Skisparte:

25.01.20: Grünkohlessen der Übungsleiter im Saustall in Gifhorn

1.2.–8.2.20: Fortbildung einiger Übungsleiter in Altenmarkt durch SJN (Bild 4)

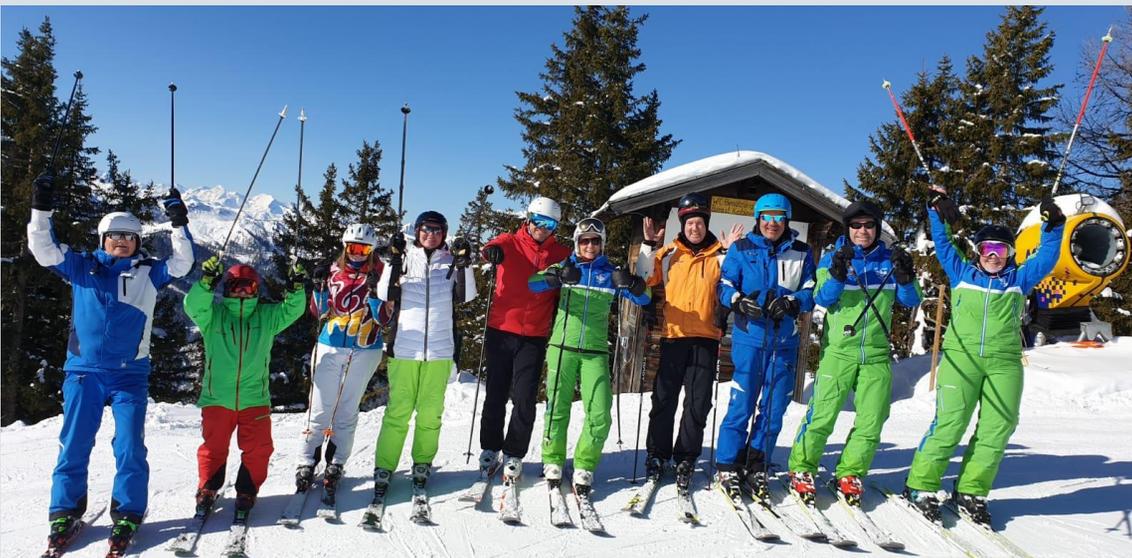
21.02.20: Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen aller 2. Positionen im Toscana in Sülfeld

29.02.20: Grünkohlwanderung der Nordic Walker/innen nach Sülfeld ins Landhaus Toscana

23.07.20: Übungsleiter und Vorstand Arbeitessen bei Otto im Sonnenschein

15.10.20: Sitzung Vorstand und Reiseleiter im Neptun ehemals Kreuzheider Krug

Aufgrund der verschärften Kontaktbeschränkungen und der hohen Infektionszahlen durch das Virus Covid 19 haben wir leider bereits alle geplanten Reisen der neuen Saison 20/21 bis auf die Fahrt nach Dienten im März absagen müssen.



Fortbildung einiger
Übungsleiter in
Altenmarkt

Skisport & Nordic Walking

Jahresbericht Skisparte „Nordic-Walking“ 2020



„Wir freuen uns auf ein spannendes, sportliches und gesundes Jahr 2020!“

Das war unser Wunsch!

... und es wurde spannend

... und es wurde sportlich

... und bis jetzt war es auch gesund!

ABER...

...ein neues Wort wie „Covid 19“ wurde ein Begriff für Jedermann/frau



... und dieses Wort warf seine Schatten voraus!

Skisport & Nordic Walking

Neujahrsfrühstück statt Weihnachtsfeier

18.01.2020

Neues Jahr - neue Ideen! In diesem Jahr starteten wir mit einem Neujahrsfrühstück im „Bo´Ca“ in Mörse. Auf engem Raum unter dem Dach genossen wir bei guter Laune unser erstes gemeinsames Treffen. Ein kurzer Jahresrückblick wurde von unserer Trainerin Dagmar gehalten und schon ging es los: schnabbeln... essen ... trinken...genießen



Grünkohlwanderung von Fallersleben nach Sülfeld

29.02.2020

Unsere Grünkohlwanderung startete am VfB-Stadion und führte uns bei sonnigem Wetter mit guter Laune nach Sülfeld zum „Landhaus Toscana“. Dieses Mal wurde gewürfelt, statt gebosselt und natürlich waren auch einige Aufgaben für die gebildeten Gruppen zu erfüllen. Aus dem mitgeführten Bollerwagen kamen Glühwein, Kinderpunch und Knabberereien für kleine Pausen zum Vorschein.

Nicht der Wettkampf, sondern die Gemeinsamkeit stand im Vordergrund.

Nach dem reichhaltigen Grünkohllessen im „Landhaus Toscana“ waren wir uns mal wieder einig --- unsere Grünkohlwanderung wird im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder stattfinden!



Skisport & Nordic Walking

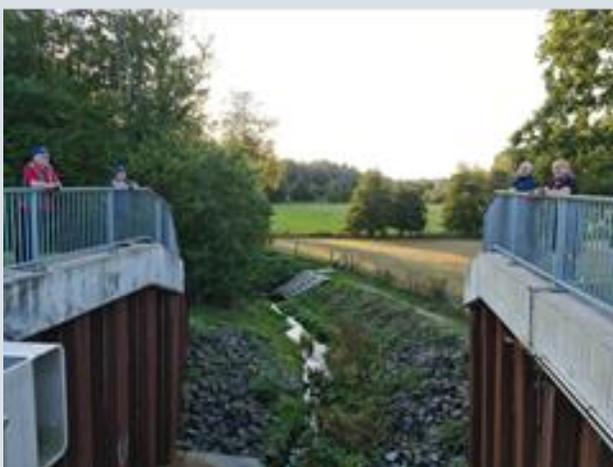


Skisport & Nordic Walking

Und dann griffen die ersten Maßnahmen ... wir mussten Abstand halten!



Die Bestimmungen verschärften sich ... aber die Liebe zum Sport blieb...



Skisport & Nordic Walking

Unsere Trainerin Dagmar gehört der Risikogruppe an und kann uns nicht mehr begleiten... wir treffen uns eigenständig in kleinen Gruppen.



Die Gruppen werden immer kleiner...



Skisport & Nordic Walking



Zu zweit kann der Sommer auch ohne N.-Walking genossen werden...



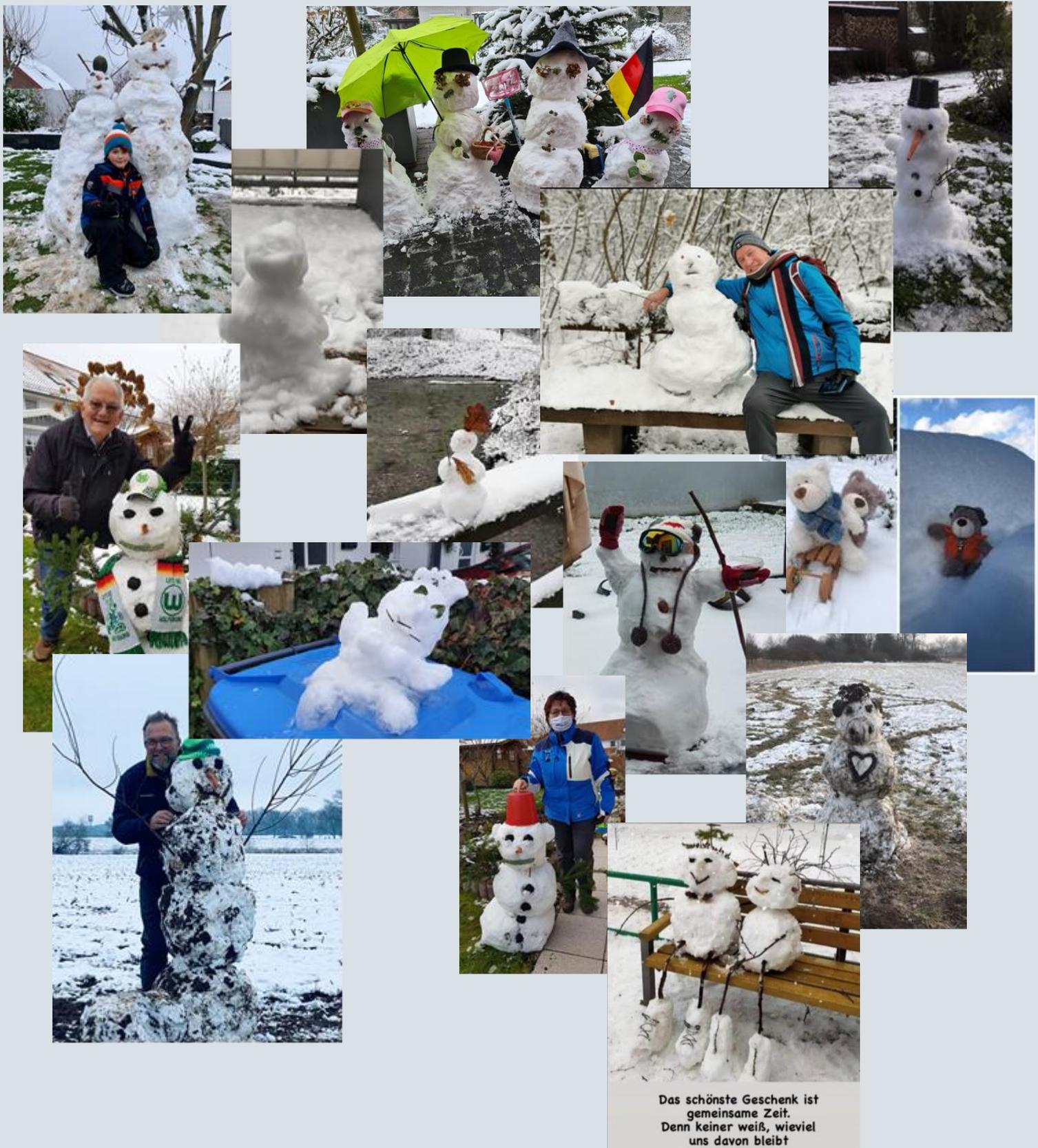
.... und im Dezember steht nur noch ein Weihnachtsbaum im Mörser Wald.... allein, allein...



Statt Weihnachtsfeier sendet Dagmar allen Nordic-Walker/innen eine „persönliche Weihnachtskarte“...

Skisport & Nordic Walking

Der erste Schnee fällt ... Dagmar ruft zu einer „Schneemann-Challenge“ auf...



Das schönste Geschenk ist
gemeinsame Zeit.
Denn keiner weiß, wieviel
uns davon bleibt

... es erreichten uns noch weitere lustige Schneemänner ... siehe Homepage!

Skisport & Nordic Walking

Nun heißt es abwarten... und Glühwein trinken ;-))



... denn wir lassen uns nicht unterkriegen, schauen uns den Jahresbericht 2020 an, schätzen die schönen gemeinsamen Erlebnisse und Trainingseinheiten und freuen uns auf die Zeit nach „Covid 19“, auf die Ereignisse die unsere Sparten durch den VfB-Fallersleben für uns bereithalten werden.

Wenn auch du mit dabei sein möchtest.....du bist herzlich willkommen!

Information hierzu bei Dagmar Bartak Tel.: 0171-64 62 80

Informationen und Kontakt Skisport & Nordic Walking

Harry Wenzel

skisport@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/abteilungen/skisport/



Sportabzeichen

Die **Aktion Sportabzeichen** blickt auf ein besonderes Jahr 2020 zurück, da die Sportabzeichen-Saison in diesem Jahr nur von Mitte Juli bis Ende September durchgeführt. In dieser kurzen Zeitspanne konnten immerhin rund 120 Sportabzeichen abgenommen werden. Das war vor allem dank der motivierten Abnehmer und Abnehmerinnen möglich, die mit vollem Einsatz für die Einhaltung der Corona-Regelungen und eine Wohlfühlatmosphäre für die Teilnehmer gesorgt haben.

Ein besonderer Dank geht auch an die Leichtathleten, die für ihre Mitglieder die Abnahme im regulären Trainingsbetrieb untergebracht haben, um die Sportabzeichentrainings zu entzerren. Weiterhin haben die Radsportler traditionell mit 2 Abnahmeterminen zu einer großen Vielfalt an möglichen Disziplinen beim VfB gesorgt. Nur das Schwimmen konnte aufgrund der strengen Regelungen im Freibad Fallersleben nicht wie gewohnt angeboten werden.

Aufgrund der derzeitigen Situation ist noch nicht klar, ob es eine Verleihungs-Veranstaltung in 2021 geben wird.

Infos zu den Bedingungen gibt es auf der Homepage des VfB oder des DOSB.

Informationen und Kontakt Sportabzeichen

Raphael Wehnert

05362 – 6 44 11

sportkoordination@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/abteilungen/sportabzeichen/

Tamburello

Tamburello ist seit 6 Jahren fester Bestandteil des VfB Fallersleben und wird hauptsächlich in der Halle gespielt. Auf einem Feld, ähnlich groß wie das Basketballfeld, stehen sich jeweils 3 Spieler gegenüber und versuchen Punkte zu erzielen. Tamburello ist eine der ältesten Rückschlagsportarten der Welt und wird mit einem Tamburin ähnlichem Schläger gespielt. Die Regeln sind mit Tennis vergleichbar.



Durch den Sieg der deutschen Meisterschaft 2019 in Dresden qualifizierte sich das Fallerslebener Herrenteam für den Europa Cup im Januar 2020 in Poussan (Frankreich). Hier spielte das Team um Martin Matz gegen Teams aus Spanien, Frankreich sowie Italien. Direkt der erste Tag startete mit einem Erfolg und original-französische Baguette und Blätterteigwaren konnten gefunden werden. Auch die Vorrunde des Turniers konnte mit einem erfolgreichen zweiten Platz abgeschlossen und sich damit für das Viertelfinale qualifizieren.

In einem spannenden und engen KO-Spiel gegen die Katalanen konnte sich das VfB Team auch durchsetzen und erstmals für das Halbfinale qualifizieren. Dort zeichnete sich der VfB, in einem chancenlosen Spiel durch das Übergeben von typisch deutschen Gastgeschenken aus.



Auch das Spiel um Platz drei ging verloren, sodass sich der VfB Fallersleben „viertbestes Team in Europa“ nennen kann.

Tamburello

Mit dem Lockdown wurde nicht nur der Trainings- und Spielbetrieb abgesagt, auch die Deutsche Meisterschaft im Mai fiel der Pandemie zum Opfer. Im Sommer konnten wir auf dem Kunstrasen trotzdem trainieren und ein paar Bälle schlagen. Im zweiten Lockdown hielt das Team über wöchentliche Zoom-Meetings und Lauf- sowie Fitness-Challenges fit.

Wir starten positiv in das Jahr 2021 und freuen uns wenn wir wieder trainieren dürfen.



Informationen und Kontakt Tamburello



Denny Sack

0176 – 47 78 28 27

trendsport@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/abteilungen/tamburello/



VfB FALLERSLEBEN

Tanzen

Eine zünftigen Grünkohl Wanderung durch den schönen Stadtwald konnten wir noch im Januar 2020 durchführen, mit anschließendem Essen im Hoffmann-Haus zu Fallersleben. Wieder mal waren zahlreiche Aktive dabei, dabei wurden in 2 1/2 Std rund 8 km gewandert. In einer kleinen Pause wurde Glühwein, ausgeschenkt, bevor es zum Essen weiter ging.

Leider gab es danach die große Korona Pause, aber ich bin sicher, das wir im Sommer 2021 wieder aktiv sein können!

H. Leichtenberger



Tanzen

Liebe Tänzerin und Tänzer 🧑🏻, wir als Vorstand wünschen euch ein frohes und hoffentlich gesundes Weihnachtsfest, und alles gute für das neue Jahr 2021 🧑🏻

Ich wünsche mir sehr, das wir als Tanzsparte diese Pandemie gut überstehen und wir uns im Frühling alle gesund wieder sehen!

Heike und ich waren heute Abend bei unseren Trainern, Oskar und Veronika. Wir alle möchten uns bei Ihnen für das tolle Training bedanken, und wünschen uns, das Sie auch in 2021 uns die richtigen Tanzschritte beibringen 🧑🏻 😊

Beste Grüße euer Harald



Informationen und Kontakt Tanzen

Harald Leichtenberger

05363 – 70 81 83

tanzen@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/abteilungen/tanzen/



Tischtennis

Jahresübersicht:

Das vergangene Jahr war geprägt von den Einschränkungen durch die Pandemie. Ich habe hier das Jahr mal kurz zusammengefasst:

Januar:

Die Vereinsmeisterschaften für das Jahr 2020 fanden am 11.01.20 statt. Es konnten 10 Teilnehmer begrüßt werden. Sieger und damit Vereinsmeister 2020 wurde Sven Baumann vor Ralf Arnecke und Hendrik Weigt. Sven war an diesem Tag deutlich der Stärkste und konnte ungeschlagen den ersten Platz belegen. Auf jeden Fall ging es auf den Plätzen dahinter deutlich enger zu. Die Trostrunde gewann Werner Schröder vor Florian Neumann. Im Doppel gewannen diesmal nicht unsere Seriedoppelsieger Ralf und Werner, sondern Michael Kant mit Matthias Vogt vor Sven Baumann mit Florian Neumann,



Das geplante Tischtennisturnier in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe wurde aus dem geplanten Januar neu terminiert auf den 07.04.20.

Tischtennis

Februar:

Die Spartenversammlung für das vergangene Jahr fand am 07.02.19 in der Turnhalle statt.

Nach der Begrüßung berichtete Rolf Baumann über die positive Kassenlage. Hendrik Weigt berichtete über das sportliche vergangene Jahr und über die positiven Teilnehmerzahlen beim Jugendtraining. Die Probleme bei der Betreuung der Kinder wurden angesprochen. Da Rolf und Ralf aktuell nicht zur Verfügung stehen, müssen hier Lösungen her. Es sollten immer mindesten 2 Übungsleiter in der Halle sein. Zum Glück hat sich Marius Riemer bereiterklärt das Training, wenn die Schichtarbeit es zulässt, mit Sven zu übernehmen. Aufgefüllt wird dann durch Hendrik Weigt. Auch bat Hendrik um weitere Unterstützung für das geplante Tischtennisturnier und warb für eine Teilnahme an der Jahreshauptversammlung des VfB. Hendrik wies darauf hin, dass im Jahr 2021 wieder Wahlen für die Spartenleitung erforderlich sind. Ob Hendrik dann als Spartenleiter zur Verfügung stehen kann, ist zu diesem Zeitpunkt unklar.

Ein Plan für die Kinderbetreuung wurde von Hendrik für die nächsten 2 Monate ausgearbeitet.

März:

Am 06.03.20 waren wir bei der Jahreshauptversammlung vom VfB vertreten.

Im März ging es dann langsam los mit den Einschränkungen und Absagen für Veranstaltungen aufgrund von Corona. Der Rundlaufteamcup fand nicht statt. Am 13.03.20 war es dann leider soweit. Die Tischtennissaison wurde vorzeitig abgebrochen. Keine weiteren Wettkämpfe in der Saison 2019-2020. Auch keine Relegation oder Pokalspiele. Ab dem 14.03.20 war dann auch die Halle für das Training gesperrt. Sämtlicher Sportbetrieb und auch andere Veranstaltungen wurden abgesagt. Damit fand leider auch für die Kinder kein Sportbetrieb mehr statt, was aufgrund der guten Teilnehmerzahlen natürlich sehr ärgerlich war.

April;

Anfang April wurde beschlossen, wie mit der vergangenen Saison verfahren werden sollte... Wer steigt auf oder ab...???

Leider ist aufgrund der Verschiebung aus dem Januar, auch das Turnier mit der Lebenshilfe am 07.04.20 ausgefallen und konnte nicht stattfinden. Auch einen neuen Termin gab es nicht. Es bleibt zu hoffen, dass im Jahr 2021 wieder etwas in der Art durchgeführt werden kann, damit es wieder Erlebnisse und Fotos, wie aus den vergangenen Jahren gibt.

Tischtennis



(Fotos Turnier aus 2018 und 2019)



Mai:

Der geplante Saisonabschluss mit Grillen, Getränken und lockeren Gesprächen musste abgesagt werden.

Immerhin konnten ab Mitte des Monats mit den Vorbereitungen für einen eingeschränkten Trainingsbetrieb begonnen werden. Es wurden Pläne kurzfristig ausgearbeitet, wie und mit welchen Auflagen ein Training stattfinden könnte.

Juni/Juli:

Ab dem 05.06.20 konnten wir zum Glück wieder in die Halle zum Training. Zwar gab es diverse Einschränkungen, aber diejenigen, die sich aufgerafft haben wieder in die Halle zu kommen, waren begeistert wieder Tischtennis spielen zu können. Es stellte sich allerdings schnell heraus, dass die Teilnehmerzahlen lange nicht auf dem Niveau von der Zeit vor Corona lagen. Entweder hatten viele Sorge sich Anzustecken oder haben sich an die Zeit ohne Tischtennis gewöhnt. Einige hatten sicherlich auch nicht die Lust auf die Regelungen, die den Spaß doch evtl. einschränken. Auf jeden Fall war es sehr ungewohnt unter den Auflagen diesen Sport zu betreiben.

Hier ein kurzer Auszug der Regelungen:

Begrenzte Teilnehmerzahl, Abstandsregeln, Mund-Nasenschutz in den Gängen, keine Umkleide oder Duscmöglichkeit, kein Rundlauf oder Doppel, kein Seitenwechsel, Tausch der Trainingspartner nicht erwünscht, abgetrennte Spielboxen, ... Auch die ständige Reinigung der Tische war nicht ohne Mehraufwand.

Ein Wechsel der Teilnehmer während des Trainings war aufgrund der geringen Teilnehmerzahlen nicht notwendig. Einerseits gut für den Betrieb, aber natürlich auch nicht gut, da wir doch deutlich weniger sind als vor der Pandemie. Zum Glück hat auch Florian Neumann sich bereiterklärt beim Training der Kinder zu unterstützen. So ist es deutlich einfacher für mindestens zwei Übungsleiter zu sorgen.

Auf jeden Fall lohnte sich das Kommen für die Kids, da die Betreuung bei weniger Teilnehmern natürlich individueller gestaltet werden konnte.

Tischtennis

August:

Ferienzeit und daher kein Trainingsbetrieb

September:

Nach den Ferien kamen wieder etwas mehr Kinder in die Halle. Alle haben sich an die Regelungen gewöhnt. Doppel durften wir auch wieder spielen, so dass ein Teil der Normalität zurück war. Natürlich mussten weiterhin Teilnehmerlisten geführt werden und auf Abstandsregeln sowie Hygienemaßnahmen geachtet werden.

Die Tischtennissaison 2020-2021 begann unter Auflagen. Es wurde kein Doppel gespielt und die Anreise sollte möglichst allein erfolgen.

Viele hatten sich natürlich wieder auf das Oktoberfest gefreut. Auch das musste natürlich ausfallen, da Veranstaltungen ja nicht möglich waren. Anfragen auf Karten gab Anfang des Jahres es reichlich...

Oktober:

Aufgrund des Ausfalles im Frühjahr, haben wir uns entschlossen in den Herbstferien weiterhin Training anzubieten. Auch, weil wir diejenigen, die in der Halle waren, für die Sparte halten wollten.

Ende Oktober kam es dann leider wieder zum shutdown. Die Saison wurde unterbrochen und der Trainingsbetrieb wieder komplett eingestellt.

November/Dezember:

Es fand kein Trainingsbetrieb statt. Auch gab es keinerlei Veranstaltungen, wie Grillen, Kegeln, Bowling, Zusatz-Juxturnier oder gemeinsamer Besuch auf dem Weihnachtsmarkt. Beschlossen wurde vorbehaltlich der Möglichkeit, dass zumindest im nächsten Jahr die Hinserie der Saison zu Ende gespielt werden soll. Aufgrund der aktuellen Verhältnisse scheint aber selbst das fraglich...

Auf jeden Fall gibt es viel nachzuholen, wenn sich die Lage hoffentlich bald wieder entspannt und ein gemeinsames Miteinander wieder möglich ist.

Allgemeines:

Unsere aktuelle Mitgliederzahl beträgt mit Stand Dezember 66 Mitglieder.

Auf jeden Fall wird es eine Herausforderung, wie wir mit den schwindenden Mitgliederzahlen umgehen werden. Wir werden mindestens um die Kinder kämpfen müssen, wenn der Normalbetrieb wieder losgehen kann. Aber auch im Erwachsenenbereich ist die Trainingsbeteiligung deutlich zu verbessern.

Tischtennis

Sportbetrieb:

Zurzeit nimmt keine Schüler- oder Jugendmannschaft am Spielbetrieb teil.

In der Spielzeit 2019/2020 nahmen im Herrenbereich 2 Mannschaften am Wettkampfbetrieb teil:

1. Herren:

Die Saison wurde, wie bereits geschrieben, nicht zu Ende gespielt und abgebrochen. Die bis zum Abbruch ausgetragenen Begegnungen wurden gewertet. Alle Relegationsplätze hatten das Recht auf die Teilnahme in der höheren Klasse. Die Mannschaft belegte zu diesem Zeitpunkt Rang 8 mit 11:23 Punkten und durfte damit in der nächsten Saison weiterhin in der Bezirksliga verbleiben. Das Team spielte mit Hendrik Weigt (21:13), Lars Freitag (14:16), Sven Baumann (15:16), Ralf Arnecke (12:9), Marius Riemer (15:11) und Michael Kant (5:18).

Leider musste auch die Hinserie 2020/2021 unterbrochen werden. Das Team hat bis jetzt erst zwei Spiele bestritten und diese verloren. Momentan steht die Mannschaft damit auf dem letzten Tabellenplatz und hat es damit, je nachdem ob und wie die Saison weitergeht, sehr schwer die Klasse erneut zu halten.

2. Herren:

Zum Abbruchtermin belegte die Mannschaft in der 2. Kreisklasse den vierten Tabellenplatz mit 9:11 Punkten und hatte damit die Klassen ebenfalls gehalten. Die Mannschaft spielte in der Aufstellung: Mehmet Yilmaz (2:0), Christoph Werner (2:4), Robert Schmidt (7:7), Florian Neumann (5:10), Nico Wiesner (1:3), Matthias Vogt (9:5), Werner Schröder (8:7), Rolf Baumann (0:2) und Christian Peters (1:1).

In der unterbrochenen Saison steht die Mannschaft mit 3:7 Punkten auf dem 8. Tabellenplatz der zur Relegation führen würde.

Die Bilanzen aller Mannschaften und der einzelnen Spieler können bei Bedarf bei mir eingesehen werden.

Somit ist der Spielbetrieb leider nur sehr durchwachsen möglich gewesen. Wenn ein normaler Betrieb wieder möglich ist, werden wir um die Sparte und die Teilnehmerzahlen sowie die Mitglieder kämpfen müssen.

Tischtennis

Abschließend wünsche ich allen Mannschaften und Spielern ein erfolgreiches Jahr 2021 mit viel Freude am hoffentlich bald wieder möglichen Tischtennissport. Natürlich auch hier, der wie mittlerweile fast überall übliche und wichtige Wunsch:

Bleibt gesund!!!

Hendrik Weigt

(Spartenleiter Tischtennis)

Informationen und Kontakt Tischtennis

Hendrik Weigt

tischtennis@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/abteilungen/tischtennis/



Triathlon

Die Saison begann für alle recht normal, man nutzte die Monate Januar, Februar und März zur Vorbereitung auf die Wettkampf-Saison 2020, am 8. März 2020 richtete die Sparte zum 22. Mal den Crossduathlon Wolfsburg unter „normalen“ Bedingungen aus, 117 Starter kamen ins Ziel und waren mit der Ausrichtung des Wettkampfes mehr als zufrieden.

Dann kam es zum ersten Lockdown, im April fand kein gemeinsamer Sport statt, erst Mitte Mai gab es wieder einen eingeschränkten Sportbetrieb, z.B. wurden Kurse im VfB Fit angeboten, die vereinzelt Triathleten dankbar nutzten. Laufen und Radfahren war die ganze Zeit über möglich, aber natürlich machen auch diese Disziplinen in der Gruppe mehr Spaß als allein.

Am 28. Mai kam die Sparte am Tankumsee zum Anschwimmen zusammen, normalerweise treffen sich die Spartenmitglieder zum Schwimmen und Grillen, das Grillen fand in 2020 natürlich nicht statt.

Ab Mitte Juni waren dann wieder gemeinsame Radausfahrten möglich, ab Juli fand auch das Schwimmtraining im Badeland wieder statt, jetzt unter der neuen sportlichen Leitung von Denis Neff. Das Neueinsteiger-Programm „Train for Triathlon“, das bis dato ausgesetzt wurde, wurde fortgesetzt, gemeinsame Radausfahrten und ein Lauftraining dienstags auf der Bahn wurden durchgeführt. 20 Teilnehmer zwischen 17 und 55 Jahren bereiteten sich unter fachkundiger Anleitung auf einen Sprinttriathlon vor. Am 22. August veranstaltete die Spartenleitung ein Freiwassertraining Tankumsee und Allersee, an dem viele Teilnehmer der Tft-Gruppe teilnahmen, als Vorbereitung für den eigentlichen Saisonhöhepunkt Ende August im Freibad Edesbüttel, denn dort fand im Rahmen des Programms ein Abschlusstraining in Form eines Triatlons statt. Alle Teilnehmer zeigten sich begeistert, bekamen eine Urkunde und auch das Wetter spielte mit.



Triathlon

Es gab für die Triathleten in diesem Jahr wenige Möglichkeiten ihre Form zu präsentieren, u.a. nahmen die Spartenmitglieder am virtuellen Hannover Marathon teil und auch der virtuelle Wolfsburg Marathon fand Zuspruch. Vereinzelt kam es auch zu Teilnahmen an wirklichen Rennen, so fuhr Anja Heuer im September das Radrennen von Magdeburg nach Wolfsburg mit, Rainer Morgenthal startete Mitte September beim Halbmarathon in Hahnenklee und gewann seine Altersklasse, Christian Jeske nahm am 4. Oktober in Helmstedt am Crossduathlon teil.

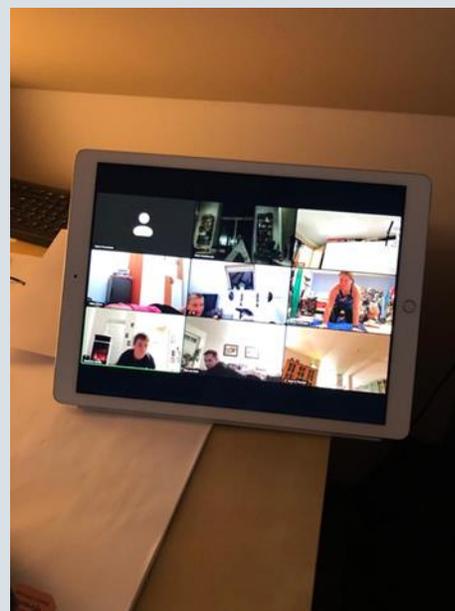


Anja Heuer beim Radrennen im September von Magdeburg nach Wolfsburg

Am 26.9. wurde die Triathlon-Sparte 30 Jahre alt, aus diesem Anlass organisierte die Sparte eine gemeinsame Radtour und es gab für jedes Mitglied ein spezielles Jubiläums-Handtuch.

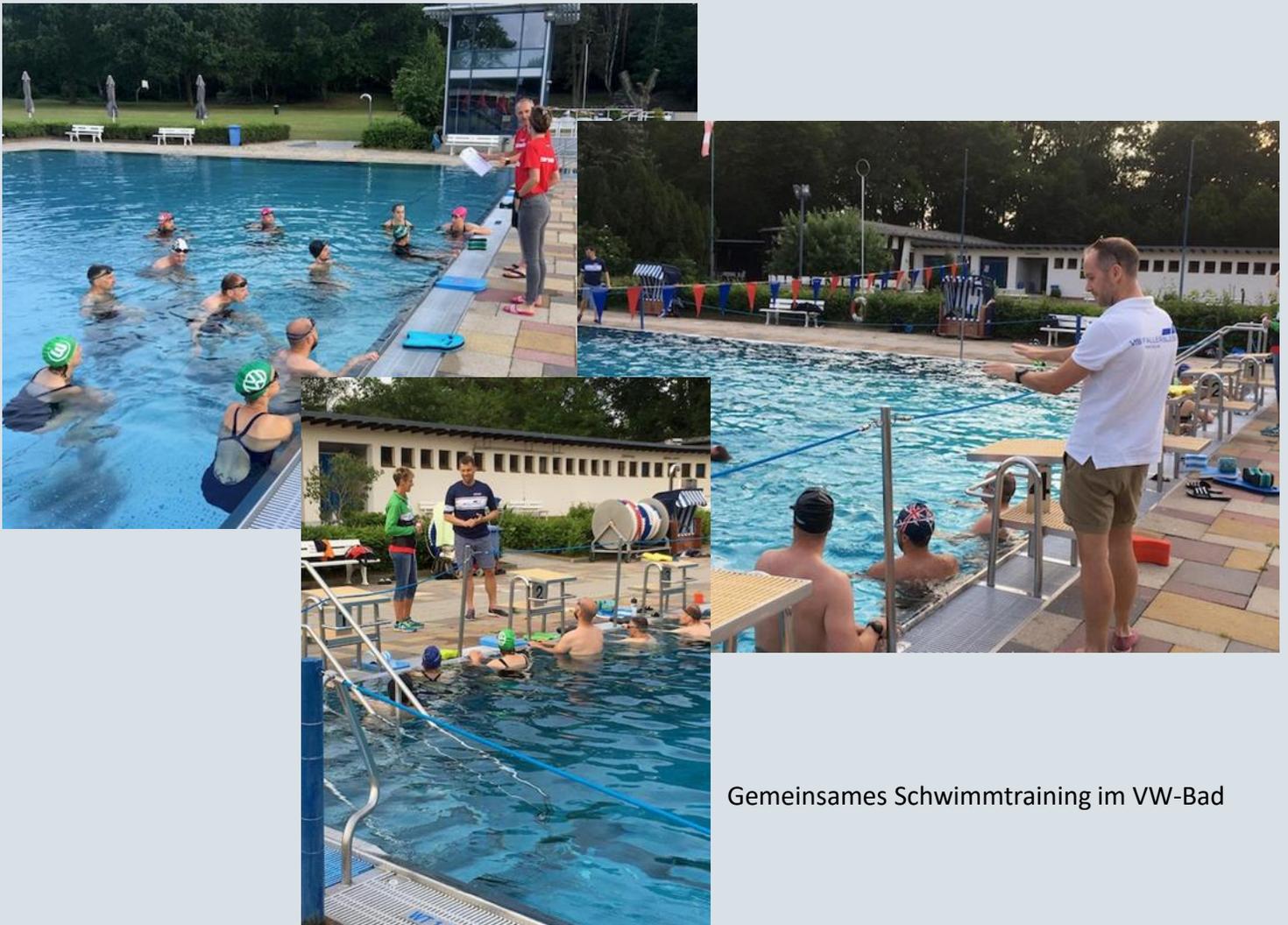
Der November war dann wieder durch den Mini-Lockdown bestimmt, der das gemeinsame Trainieren in Gruppen untersagte und auch das Schwimmtraining verbot. Jedoch nutzten die Triathleten die Online Medien und veranstalteten ein wöchentliches Stabitraining im virtuellen Raum.

Der Dezember stand für den einen Teil der Triathleten im Zeichen einer Regenerationsphase, um Kräfte für die kommenden Saison zu sammeln, der andere Teil, der in 2021 an einer Langdistanz (Ironman-Distanz) teilnehmen möchte, bereitet sich nun schon fleißig auf die hoffentlich stattfindenden Wettkämpfe vor.



Virtuelles Krafttraining

Triathlon



Gemeinsames Schwimmtraining im VW-Bad



Lauftraining der Einsteigergruppe „Train for Triathlon“

Triathlon



Abschluss-Wettkampf in Edesbüttel

Informationen und Kontakt Triathlon

Thorsten Bylitza

triathlon@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/abteilungen/triathlon/

facebook.com/fallerslebentri/



Turnen/Gymnastik

Abteilung Gymnastik

Der Name Gymnastik steht für alle Angebote die das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden verbessern und die Lebensqualität steigern.

Unsere Gymnastikgruppen arbeiten nach dem Motto: „Anstrengen ja, aber ich brauche Niemanden zu beweisen was ich noch kann.“

Unsere Teilnehmer werden alle, ob im weiblichen oder im männlichen Bereich, von qualifizierten Lehrkräften betreut. Im Bereich Gesundheitssport hat Helga Jabczynski vom Deutschen Turnerbund den „Pluspunkt Gesundheit“ für ihre Fachkompetenz Pilates erhalten.

Hier ist die Nachfrage sehr groß!

Wir bieten in der Karl-Wilhelm-Halle

Montags 19:00 – 20:00 Uhr,

Freitags 18:30 – 19:30 Uhr,

Mittwochvormittags 09:00 – 10:00 Uhr und 10:00 – 11:00 Uhr Pilateskurse an.

Aktuelles Angebot: Frauen im Fitnessbereich.

Vormittags

Mo. 08:45 – 09:45 Uhr Power für den Rücken

Di. 08:30 – 09:30 Uhr Fitness für Sie + Ihn

Fr. 10:00 – 11:00 Uhr Fitness- Workout

Nachmittags/Abend

Mo. 16:00 -17:00 Uhr Ganzkörpertraining, rücken- und gelenkschonend

Di. 18:30 – 19:30 Ganzkörpertraining 50+

Mi. 17:30 – 18:30 Uhr Shape Up Cardio- Workout

Mi. 18:30 – 19:30 Uhr Koordinations- und Beweglichkeitsförderung

Mi. 19:00 – 20:00 Uhr Bodystyling/Fitnesstraining

Do. 15:30 – 16:30 Uhr Fitness/ Aerobic 50+

Do. 17:00 – 18:30 Uhr Stuhlgymnastik im Hofekamphaus

Turnen/Gymnastik

Aktuelles Angebot für Männer.

In unseren Männergruppen arbeiten wir nach dem Motto: Fit bis ins hohe Alter. Das heißt, Fitness mit Gymnastik und kleinen Spielen. Die Männergruppen bestehen aus drei Übungseinheiten.

I Die Jüngeren/ Gymnastik und Spiel

Di. 19:00 – 20:00 Uhr bevorzugt mehr die Spieleinheiten

II Eine weitere Gruppe/ Rücken und gelenkschonende Gymnastik

Do. 17:30 – 19:30 Uhr bevorzugt die Gesundheitsorientierte Gymnastik

III Die dritte Gruppe

Do. 19:30 – 21:30 Uhr bietet Fitnesstraining, Gymnastik und Spiele an



Informationen und Kontakt Turnen/Gymnastik

Dieter Jabczynski

turnen@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/abteilungen/gymnastik



Turnen/Sportakrobatik

Das Jahr 2020 hat erfolgreich angefangen, wurde dann aber schnell vom Lockdown überannt. Wir konnten leider eine lange Zeit nicht in die Halle, waren aber umso glücklicher als wir wieder turnen durften. Mit Abstand haben unsere Turnerinnen an sich gearbeitet und wir konnten Grundlagen festigen. Als wir dann endlich wieder Pyramiden turnen durften, fokussierten wir Trainer uns auf die Wettkampfvorbereitungen, inklusive das Ausarbeiten der neuen Küren. Viele neue Gruppen formten sich und viele vielversprechende Gruppen waren dabei! Leider mussten wir das Training in der Halle aufgrund des November Lockdowns einstellen. Auch jegliche Wettkämpfe wurden 2020 abgesagt. Trotzdem haben wir drei mal die Woche online Training mit unseren Sportlerinnen gemacht, damit wir erfolgreich ins Jahr 2021 starten können. Auch haben wir in 2020 unser Trainer Team verstärkt und somit neue Leute im Team, die unseren Sportlerinnen viel beibringen werden.



Informationen und Kontakt Sportakrobatik

Carlotta Engelmann

0160-7093010

Carlotta.engelmann01@gmail.com



Turnen/Kinderturnen

Wer hätte gedacht, dass wir in so einer modernen und fortgeschrittenen Gesellschaft von einer Pandemie heimgesucht werden, die uns zu solch drastischen Einschränkungen unserer Lebensweise zwingt...

Aber in 2020 ist vor und während der Pandemie einiges passiert, deshalb möchte ich euch einen kurzen Rückblick zusammenfassen.

Am 16. Februar war unser erster Bezirkswettkampf Einzel in Barnsdorf. Unsere Mädchen haben sich alle fürs Finale qualifizieren können. In den Altersklassen 8 (Emma Voigt), 9 (Emilia Rüster), 10 (Paula Voigt) und 13 (Merle Janz) haben wir die Goldmedaillen gewonnen und noch eine Bronzemedaille in der Altersklasse 9 (Luisa Rodenberg). In den anderen Altersklassen haben wir nur knapp die Treppchen Plätze



verpasst. Dina El-Helbaoui, durfte als Kampfrichterin zum erstem Mal werten und unser Mannschaft wurde von Lea Günther begleitet und versorgt. Ein gelungener Start..

Dina El-Helbaoui, Lea Günther und Dana Wecke haben erfolgreich an dem Lehrgang Trampolin G-Schein teilgenommen. Ich möchte Euch nochmals auf diesem Wege dazu gratulieren.

Danke an alle Mitglieder der Trampolingruppe. Danke für die tolle Zusammenarbeit und für die positiven Rückmeldungen. So gestärkt können wir optimistischer auf die nächsten Wochen schauen.

Bleibt gesund

Sevda Lassandro



Turnen/Kinderturnen

„Die Welt steht Kopf“ ist bei vielen Turnerinnen täglich Brot. Bis zu dreimal die Woche Training in der Halle und zwischendurch mal ein Rad oder ein Handstand sind normale Abläufe für die Gerätturnerinnen vom VfB. Doch leider hat die Corona-Pandemie diese Abläufe kaum ermöglicht.



Zu Beginn des Jahres 2020 blickten die Turnerinnen positiv auf die kommenden Wettkämpfe. Die Wettkampfvorbereitungen für die Kreismeisterschaften, bei denen sich die Turnerinnen in verschiedenen Wettkämpfen für die Bezirksmeisterschaften qualifizieren konnten, liefen auf Hochtouren. Die Kreismeisterschaften wurden erstmals in der vereinseigenen Karl-Wilhelm Halle ausgetragen. Dies war eine enorme Arbeitserleichterung für den VfB als ausrichtenden Verein, da die Geräte nicht in die städtische Neue Halle transportiert werden mussten. Der Wettkampf war sehr familiär und begrüßungswert für die Zuschauer.

Nach den Kreismeisterschaften musste der Sportbetrieb jedoch eingestellt werden. Es folgte der erste Lockdown. Die Trainerinnen haben schnell gehandelt und Trainingsvideos im Bereich Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Stabilisation erstellt und den Kindern über eine WhatsApp Gruppe zur Verfügung gestellt. Um die Motivation der Kinder hoch zu halten wurden auch verschiedene Challenges durchgeführt. In einer Challenge sollten die Kinder ein Bild von sich in einer Turnpose schicken. Die Resonanz der Bilder war enorm und es sind viele schöne Turnbilder entstanden. Aus diesen bezaubernden Bildern wurde letztendlich ein Kalender für 2021 entwickelt, den jedes Kind zu Weihnachten bekommen hat.



Als im Juni der Vereinssport eingeschränkt Indoor wieder möglich war, starteten die Turnerinnen wieder mit dem Training. Die Mädchen wurden in drei Gruppen aufgeteilt und jede Gruppe trainierte einmal wöchentlich mit jeweils zwei festen Trainerinnen in der Halle. Nach den Sommerferien kehrte langsam Normalität zurück ins Training. Es wurde wieder bis zu dreimal die Woche trainiert, die Geräte wurden wieder normal aufgebaut, Hilfestellungen waren wieder möglich.

Turnen/Kinderturnen

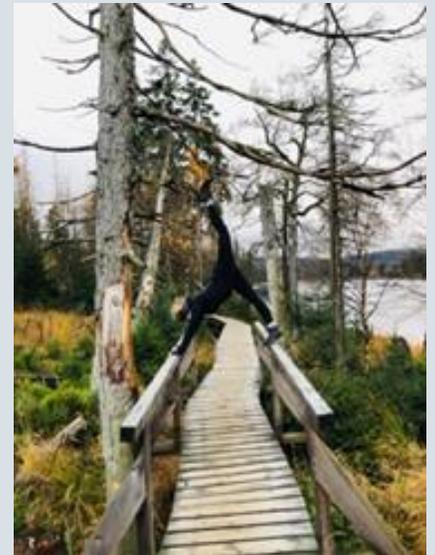
Dann folgte leider der zweite Lockdown und der Sportbetrieb wurde ab November wieder eingestellt. Diesmal wurden regelmäßige Zoom Meetings mit den Trainerinnen und den Kindern durchgeführt. Die Kinder hatten Spaß an den Meetings und alle freuten sich, dass man sich gegenseitig gesehen hat und gemeinsam Sport gemacht hat.

Pünktlich zum 1. Dezember entwickelte das Trainerteam einen Adventskalender. Jeden Tag stellten sie Videos zur Verfügung, in denen verschiedene sportliche Übungen auf dem Programm standen. Entweder bezogen sich die Aufgaben auf turnerische Elemente wie beispielsweise einem Handstand oder einer Standwaage, oder aber auf allgemeine sportliche Übungen wie Seilspringen oder Unterarmstütz.

Das „Weihnachtsturnen“ welches normalerweise als Weihnachtsfeier dient, konnte dieses Jahr ebenfalls nicht ausgeführt werden. Auch hier war die Kreativität der Trainerinnen wieder gefragt und so entstand ein „Drive-In“ für die Kinder. Den Kindern wurde ein Zeitfenster zugeordnet, in diesem sie sich

aus einem Kofferraum Ihr Weihnachtsgeschenk abholen konnten- mit Abstand und selbstverständlich Corona konform. Die Trainer standen währenddessen über den Parkplatz verteilt und man grüßte sich aus dem Auto heraus.

In dieser schwierigen und besonderen Zeit hat das Trainerteam gut zusammengearbeitet, schnell reagiert und viele Aktionen ermöglicht, dafür ein riesen Dankeschön. Auch einen herzlichen Dank an die engagierten Eltern, die es den Kindern ermöglicht haben, an den Onlinekursen teilzunehmen und die Kinder abweichend von den regulären Trainingszeiten in die Halle zu fahren und den Sport zu ermöglichen. Aufgrund der anhaltenden Pandemie konnten noch keine Wettkampftermine für das Jahr 2021 bekannt gegeben werden.



Turnen/Kinderturnen

Jahresbericht der Montagsgruppen 2020

Das Jahr 2020 hat ganz normal begonnen und nach der großen Faschingsfeier des VfB's fand auch noch während unserer Turnstunde am Montag eine kleine gemütliche Feier mit Mitbringbüffet und Verkleidung statt. Geturnt wurde bis zum Lockdown und dann warteten wir alle gespannt auf den Neubeginn. Eine Woche nach Pfingsten haben wir wieder mit den Turnen begonnen und eine kleine Gruppe turnlustiger Kinder und Eltern waren dabei.

Bis zu den Sommerferien wuchs die Gruppe immer mehr heran und es waren nicht nur „altbekannte“, sondern auch viele „neue“ Gesichter, die uns in unseren Turnstunden begleiteten. Nach den Sommerferien hatten wir in den Gruppen unsere gewünschte und zulässige Teilnehmerzahl erreicht, sodass wir die ersten Teilnehmer auf die Warteliste setzen mussten. Nach den Sommerferien mussten wir leider Hallenzeit abgeben da die Schule die Halle bis 17:00 Uhr benötigte. Aus diesem Grund wurden beide Stunden um eine Viertelstunde gekürzt.

Beim letzten Turnen vor den Herbstferien mussten wir uns von Jenny Albrecht verabschieden, da sie aus familiären Gründen am Montag keinen Freiraum mehr zur Verfügung hat. Wir haben nur „auf Wiedersehen“ gesagt, in der Hoffnung auf ein „Wiedersehen“. Jenny hat eine große Lücke hinterlassen, denn sie sprühte vor Ideen, was den Ablauf und die Aufbauten der Turnstunde betrafen.

Leider hat uns nach nur einer Turnstunde nach den Herbstferien der erneute Lockdown zum Pausieren gezwungen, Bei einem Neustart der Turnstunden müssen wir aufgrund der hohen Teilnehmerzahl die Gruppen teilen und können Turnen nur noch im 14-tägigen Wechsel anbieten. Wir hoffen auf einen schnelle Wiederbeginn der Turnstunde und freuen uns auf unsere kleinen und großen Teilnehmer.

Susanne Klatt und Heike Koch

Turnen/Kinderturnen

Jahresbericht Jungenturnen 2020

Mit unserem erfolgreichen Konzept aus dem letzten Jahr haben wir bis zum Lockdown weiterhin viel Erfolg gehabt.

Nach dem Lockdown haben uns leider mehrere ältere Jungen verlassen. Somit haben wir uns Gedanken gemacht und die Altersstufe auf 5 Jahre heruntersetzt. Dadurch konnten wir wieder mehrere turnbegeisterte Jungen vom Montagsturnen gewinnen.

Auf Grund des am Anfang kontaktlosen Turnunterrichtes mussten wir auf kleinere Aufbauten und Spieleinheiten umsteigen.

Nach den Sommerferien konnten wir dann wieder in den normalen Turnbetrieb übergehen. Bis zu den Herbstferien haben wir es geschafft die jüngeren Neuzugänge in die Gruppe zu integrieren.

Dann kam der erneute Lockdown und wir hoffen bei Wiederbeginn alle unsere Jungs wieder begrüßen zu können.

Heike Koch und Susanne Klatt

Informationen und Kontakt Turnen/Kinderturnen

Torsten Funke

turnen@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/abteilungen/turnen-kinderturnen/



VfB FIT & VfB GroupFIT

Spulen wir erstmal an den Anfang des Jahres 2020 zurück. Bis dahin hat Corona für uns alle noch keine große Rolle gespielt. Wir waren vielmehr mit der Fertigstellung unseres Um- und Anbaus im VfB FIT beschäftigt und hatten jede Menge zu tun. Am 25. Januar war es dann soweit. Wir feierten die offizielle Neueröffnung. Hier die Erneuerungen im Überblick:

- Erweiterung des Empfangsbereichs durch Anbau
- Zwei neue klimatisierte Kursräume
- Neue Umkleide (Frauen)
- Neue Sanitäranlagen
- Erweiterung der Männerumkleide
- Erweiterung der Gerätefläche
- Schaffung einer Functional und Battle Area
- Erneuerung des Bodens auf der Gerätefläche

Im Januar und Februar war die Auslastung im VfB FIT durch den Umbau und die guten Neujahrsvorsätze sehr hoch. Sowohl die Trainingsfläche als auch die Kurse waren ausgelastet.

Am 16. März war es dann soweit und auch wir mussten nach dem Sportbetrieb auch das Fitnessstudio schließen. Aber Herausforderungen sollen genutzt werden. Also haben wir innerhalb von zwei Tagen ein Onlineprogramm auf die Beine gestellt. Wir bauten in einem unserer Kursräume ein Filmstudio auf und nahmen mit Hilfe unserer Übungsleiter jeden Tag Videos auf. Diese veröffentlichten wir über die Plattform YouTube oder Zoom. Wir verlostem zudem unsere Cycling Räder an die Mitglieder und lieferten diese zu den Gewinnern nach Hause.

Zusätzlich fand im gesamten Monat April eine Laufchallenge über die App Adidas Running statt. Jeder der mitmachen wollte, konnte sich dafür über das VfB FIT anmelden. Bei 50 gelaufenen Kilometern wartete eine VfB Flasche auf die Teilnehmer. Viele Mitglieder sind bei dieser Aktion über sich hinausgewachsen. Am Ende stand Daniel Lenz mit unglaublichen 463 km auf dem Ranking ganz oben. Insgesamt haben 85 Läufer über 17.000 Kilometer gesammelt. Einmal in die Karibik und wieder zurück.

Durch unsere Aktionen ist schnell das Radio auf uns aufmerksam geworden. Für das Format „Niedersachsen halten zusammen“ vom NDR1 hatte Johanna ein Radiointerview mit dem Moderator Schüssel Schorse. Noch am selben Tag folgte der Anruf vom Fernsehen. Die Sendung „Hallo Niedersachsen“ wollte einen Beitrag von uns senden. Am nächsten Tag stand also ein Team aus drei Leuten in unserem Filmstudio. Pünktlich um 19:40 Uhr wurden wir mit einem Live Interview zur Sendung hinzugeschaltet. Das Interview dauerte nur zwei Minuten und Johanna war hinterher sehr froh, dass nichts schiefgelaufen ist.

VfB FIT & VfB GroupFIT

Am 6. Mai kam die gute Nachricht, dass wir mit dem Outdoor Sport beginnen dürfen. Wir verlegten möglichst viele unserer Kurse auf das Außengelände am Windmühlenberg. Die Cyclingräder und Trampoline standen unter der Tribüne, damit auch bei Regen trainiert werden konnte. Da das Wetter im Mai sehr gut mitspielte, kam bei vielen Mitgliedern ein richtiges Urlaubsgefühl auf.

Parallel hatten wir angefangen in Eigenregie einen Outdoorplatz an die Karl Wilhelm Halle zu bauen. Dies war ein langersehnter Traum, den wir uns nun endlich erfüllen durften. Schnell wurden die Materialien und ein Bagger bestellt und los gings. Am meisten freuten wir uns auf das Bagger fahren. Was in Wirklichkeit einfacher aussieht als es ist. Wir hatten auf der Baustelle jede Menge Spaß und jeden Morgen tierischen Muskelkater. Aber das Endergebnis lässt sich zeigen und wir haben bis Ende September von der weiteren Fläche profitiert.



VfB FIT & VfB GroupFIT



Und da alle guten Dinge drei sind, kam der NDR1 ein weiteres Mal zu uns. Dieses Mal gab es eine Aufzeichnung für das Format „Wo geht es wieder los“. Interviewt wurden hierzu auch einige unserer Zumba Frauen. Vielen Dank nochmal an dieser Stelle, dass ihr bei allen verrückten Ideen von Moderator Schorse mitgemacht habt.

Am 21. Mai durften wir die Türen des VfB FIT wieder für unsere Mitglieder öffnen. Unsere Geräte haben wir auseinandergestellt, damit zu jeder Zeit der Mindestabstand eingehalten werden konnte. Der Besuch im Fitnessstudio wurde zum Beginn auf das Training beschränkt. Unsere Umkleiden, die Duschen und die Sauna durften nicht genutzt werden. Im Laufe der Zeit wurden diese Regelungen allerdings gelockert, sodass dies auch wieder möglich war. Auch das EMS Training fand wieder statt und einige Kurse wurden nach drinnen verlegt.

Nach und nach kehrte ein Stück Normalität zurück. Die Kurse waren ausgebucht und so langsam trauten sich die Mitglieder wiederzukommen.

VfB FIT & VfB GroupFIT

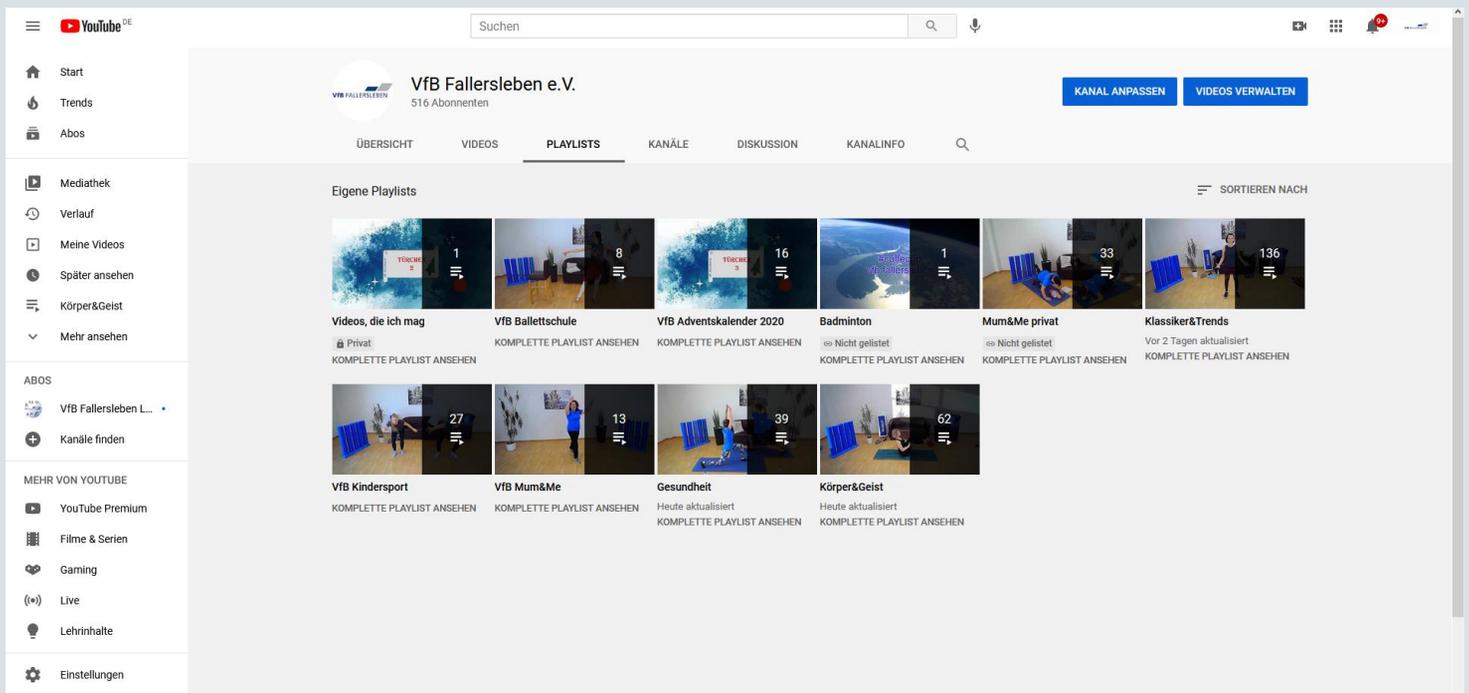


VfB FIT & VfB GroupFIT

Am 2. November mussten wir das VfB FIT ein weiteres Mal schließen. Dieses Mal konnten wir aber auf die Erfahrungen vom Frühjahr zurückgreifen und konnten mit dem ersten Tag des Lockdowns ein breites Programm von Online- und Livekursen auf die Beine stellen. Außerdem haben wir wieder unsere Cyclingräder, Trampoline und Langhantel Sets verlost. Auf unseren social Media Kanälen haben wir eine tägliche Fitnesschallenge mit Julian gestartet und im Dezember gab es einen Videoadventskalender mit allen VfB Mitarbeitern.

Das war unser ereignisreiches Jahr 2020. Wir wünschen allen Mitgliedern viel Gesundheit und hoffen auf ein baldiges Wiedersehen.

Euer VfB FIT Team



Informationen und Kontakt VfB FIT

05362 – 50 12 99

bewegungszentrum@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/bewegungszentrum/

facebook.com/bewegungszentrum.fallersleben/



Volleyball

In diesem Jahr gab es leider keine Sportart ohne coronabedingte Einschränkungen.

Sieht man einmal hiervon ab, werden alle Volleyball-Trainingszeiten für unsere verschiedenen Gruppen sehr gut angenommen.

Auch Beachvolleyball konnten wir nicht wie in den Jahren zuvor im Freibad Fallersleben spielen, da Liegeflächen und Beachvolleyballfeld gesperrt waren. Zum Glück gibt es in Sülfeld ein öffentliches Beachvolleyballfeld. Und dort trafen sich die Hobbies dann so oft es ging, um draußen zu spielen.

Für die Hobbies war 2020 ein belastetes Jahr. Zum einen waren deutlich reduzierte sportliche Angebote zu verkraften. Trainingsbetrieb, Turniere und vor allem Beachvolleyball waren stark eingeschränkt oder sind komplett entfallen. Zum anderen fehlten die wichtigen sozialen Kontakte vor und nach dem Sport. Auch die immer gut angenommenen geselligen Anlässe konnten bis auf das Boßeln im Februar nicht stattfinden.



Das Montagstraining und das Donnerstagstraining der gemischten „Freizeitgruppe“ leitet wieder Cansu. Dieses Angebot stößt auf großes Interesse. Sowohl Frauen als auch Männer nehmen gleichermaßen daran teil.

Die Spieler und Spielerinnen sind ca. 18 bis 35 Jahre alt. Da viele von ihnen bereits Spielerfahrung mitbringen, kommen schöne Spiele zu Stande.

Volleyball

Weibliche Jugend

Sehr aktiv ist unsere weibliche Jugend.

Das Jahr 2020 hat für die Gruppe damit angefangen, gemeinsam die Technik und Spielfähigkeit weiter auszubauen.

Ab Mitte März mussten aufgrund der Pandemie für viele Wochen die Trainingseinheiten leider ausfallen. Doch dies hat die Mädchen nicht aufhalten können, weiter sportlich aktiv zu sein und in Kontakt über soziale Medien wie WhatsApp zu bleiben.

Cansu hatte die Idee, die Gruppe von zu Hause aus fit zu halten und so kam es zu der „Plank-Challenge“ (Unterarmstütz - jeden Tag etwas länger halten). Fast alle haben mit-gemacht und am letzten Tag hieß es 5 Minuten durchhalten. Zudem erstellten die Übungsleiterinnen eine 12 Tage Challenge, um den Jugendlichen in der trainings-freien Zeit die Regeln und Techniken von Volleyball zu vermitteln.

Als es dann Anfang des Sommers unter Auflagen endlich in die Halle ging, waren alle froh, wieder gemeinsam trainieren zu dürfen. Alle Übungen wurden so ausgesucht, das stets der Abstand eingehalten werden konnte. Gespielt wurde mit kleinen Teams 4:4 und ohne Blockaktionen. Das hat sehr gut funktioniert!

Ein großer Erfolg war unsere Werbeaktion Ende der Sommerferien. Mit Hilfe von Insta-gram, der Zeitung und dem Aufhängen von Plakaten kamen 12 neue Mädchen zum Jugendtraining.

Anfang November musste das Training wieder ausgesetzt werden. Trotz des erneuten Lockdowns wollten alle gemeinsam weiter Sport machen und so wurde die November-Challenge erstellt, die dazu führt, durch sich immer weiter steigende Übungen den gesamten Körper zu trainieren. Diese werden über den VfB Volleyball Instagram-Account geteilt und dort wird auch täglich motiviert.

Volleyball

Ein Beispiel für die November-Challenge:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
10 Liegestütze 15 Sit-Ups	10 Kniebeugen 20 sec Wandsitzen	12 Liegestütze 17 Sit-Ups	12 Kniebeugen 25 sec Wandsitzen	14 Liegestütze 20 Sit-Ups	-	14 Kniebeugen 30 sec Wandsitzen
16 Liegestütze 25 Sit-Ups	16 Kniebeugen 40 sec Wandsitzen	18 Liegestütze 27 Sit-Ups	18 Kniebeugen 50 sec Wandsitzen	20 Liegestütze 30 Sit-Ups	-	20 Kniebeugen 60 sec Wandsitzen
22 Liegestütze 35 Sit-Ups	22 Kniebeugen 75 sec Wandsitzen	24 Liegestütze 37 Sit-Ups	24 Kniebeugen 90 sec Wandsitzen	26 Liegestütze 40 Sit-Ups	-	26 Kniebeugen 105 sec Wandsitzen
28 Liegestütze 45 Sit-Ups	28 Kniebeugen 120 sec Wandsitzen	30 Liegestütze 47 Sit-Ups	30 Kniebeugen 150 sec Wandsitzen	35 Liegestütze 50 Sit-Ups	-	35 Kniebeugen 180 sec Wandsitzen

Zudem finden sich auf Instagram an den Trainingstagen interessante Beiträge zum Nachmachen, die neben den Übungen auch gesunde und leckere Rezepte für zu Hause enthalten.

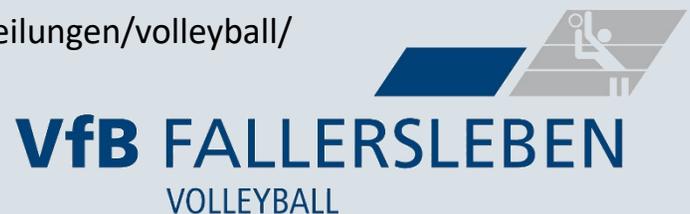
Informationen und Kontakt Volleyball

Annegret Wehrmaker

05362 – 62 35 7

volleyball@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/abteilungen/volleyball/



YoungSports Club

Ein besonderes Jahr 2020 geht zu Ende und hat uns alle vor besondere Herausforderungen gestellt.

Mitte des Jahres stand ein Wechsel der Leitung an, da Johanna neben der GroupFIT – Leitung zum Jahr 2021 nun auch die neue Studioleitung des VfB FIT ist, hat Sabrina Startz die YoungSports Club Leitung übernommen.

Für die jungen Mitglieder im Alter von 10-16 Jahren steht ein Angebot bestehend aus Gerätetraining (YoungFIT), Fitness - sowie Parkour- und Trickingkursen zur Verfügung. Neben Full Bodyworkout und Slingtraining ist auch wieder ein Bauch und Rücken intensiv Kurs dabei, bei dem die Jugendlichen Ihre Rumpfmuskulatur stärken und stabilisieren.



Den Ausflug zur Jumpinghalle in den Sommerferien musste aufgrund des ersten Lockdowns leider abgesagt werden, dies werden wir, wenn möglich im neuen Jahr nachholen. Die Fitness-, Parkour- und Trickingkurse konnten im Sommer weitestgehend „normal“ weiterlaufen. Zur Freude aller konnte die Parkour Ferienfreizeit in den Herbstferien mit 15 Kindern stattfinden und hat sehr viel Spaß gemacht.

Außerhalb des Kursangebotes bietet der YoungSports Club in Zusammenarbeit mit dem Gymnasium Fallersleben zum Schuljahr 20/21 zwei AG's in der Ganztagsbetreuung an. Das Angebot der Kurse Bodystyle und Slingtraining richtete sich an die Schüler der 5. und 6. Klasse und fand in den Räumlichkeiten des VfB FIT statt. Insgesamt waren 11 Schüler an beiden Tagen mit Freude dabei. Leider konnten wir nur ein paar Wochen das Angebot aufrechterhalten, da mit dem zweiten Lockdown im November die Fitnessstudios und damit auch das VfB FIT schließen mussten.

YoungSports Club

Während den Lockdowns konnten die Jugendlichen auf Youtube Videos unseres VfB Fallersleben Kanals zurückgreifen. Julian, unser Crosstraining-Coach, hat speziell für die Jugendlichen ein paar Videos gedreht, aber auch die Videos aus dem GroupFIT Bereich konnten ausprobiert werden und damit bot sich auch die Möglichkeit in andere Kurse wie zum Beispiel Yoga reinzuschmecken und mitzumachen.

Auch wir hoffen auf ein besseres Jahr 2021, um wieder richtig durchzustarten.

Sabrina Startz

YoungSports Club Leitung

Informationen und Kontakt YoungSports Club

Sabrina Startz

0151 – 27 17 54 23

jugendsportclub@vfb-fallersleben.de

vfb-fallersleben.de/abteilungen/youngsports-club/



VfB FALLERSLEBEN
youS club

**MIT TRADITION
IN DIE ZUKUNFT**



Kontakt

Öffnungszeiten Geschäftsstelle

Mo: 09.00-12.00 & 15.00-17.00

Di: 09.00-12.00 & 16.00-19.00

Mi: 09.00-12.00

Do: 09.00-12.00 & 14.00-16.00

Fr: 09.00-12.00

05362 – 6 44 11

geschaeftsstelle@vfb-fallersleben.de

Hoffmannstr. 7

38442 Wolfsburg

www.vfb-fallersleben.de