

# archivierte Berichte Fitness & Gymnastik 2014-2018

Archiv 2013 -2018

## Bericht zur Abteilungsversammlung Fitness & Beitragsseiten

### Gymnastik am 11.12.18

11.12.2018



archivierte Berichte Fitness & Gymnastik 2014-2018
1.Tag des Kinderturnens beim VfB
10 Jahre Qi Gong beim VfB Fitness Forum
Fitness & Gymnastikabteilung knackt die 900er Marke bei der Mitgliederzahl
Jubiläumsradtour mit 14 Radlern
Impressionen vom Tag der offenen Tür
Alles läuft gut, auch die Vorbereitungen auf 40 Jahre Fitness und Gymnastik
Noch einmal für zwei Jahre
„Jumping“ neu beim VfB
Elisabeth Wagner: Mit 100 Jahren aktiv dabei
Immer aktiv, immer neue Angebote und immer dabei
Ein starkes Team, ein immer aktuelles Programm
Alle Seiten

Filter:

- Gesamtverein
- Fitness & Gymnastik
- Fußball
- Kegeln
- Radsport
- Ski & Wandern
- Stockschützen
- Tanzsport & Jumping®
- Tennis
- Tischtennis
- Triathlon (bis 2015)
- Volleyball
- zu den aktuellen Berichten

Feedback

Anni Schäfer begrüßte die Anwesenden recht herzlich und berichtete über die Ereignisse des vergangenen Jahres. Der neu gewählte Vorstand hatte sich entschuldigt da momentan viele Angelegenheiten zu regeln wären. Unseren früheren Vorständen Werner und Sepp hatte Anni bei der letzten Hauptversammlung den Dank der Abteilung ausgesprochen, für lange Jahre guter Zusammenarbeit.

Die Fitnessabteilung bietet ihren derzeit 908 Mitgliedern 50 verschiedene Trainingsstunden an. Dabei tummeln sich 504 Kinder in 19 Gruppen und 404 Erwachsene können zwischen 30 Sportstunden wählen. Rund 50 Kündigungen per 31.12.18 werden wohl wieder durch Neumitglieder, welche schon beim Schnuppern waren, ausgeglichen.

Die anwesenden Übungsleiterinnen konnten nur Gutes über ihre Gruppen sagen und auch einige, welche verhindert waren, ließen einen kurzen Bericht verlesen. So z.B. Martina zum 10-jährige Bestehen der Qi Gong Gruppe, welche kontinuierlich gewachsen ist. Carin berichtete über die Seniorengruppen, deren Leute sehr regelmäßig teilnehmen. Auch Rücken & Co wird bei vielen Leuten immer beliebter (Bericht Alena). Am Vormittag boomen Pilates, Fatburner oder unsere Angebote, wo man das Baby mitbringen darf, „zurück zur Traumfigur“, genannt (Bericht Maria).

Veronika Buchwald hat die ÜL Ausbildung mit Bravour bestanden und wurde ins Ausbilderteam des BTV aufgenommen und möchte künftig die Steppstunde anders gestalten. Unsere Völkerballerinnen, die rund 5 Jahre pausiert hatten, haben in Zustoß bei einem Jubiläumsturnier den 3. Platz belegt und werden wieder aktiv, allerdings in der Volleyballabteilung angesiedelt. (Ballsport / Hallberg Halle)

Eine Kinderturngruppe um 15:30, ab 6 Jahre, schwächelt ein wenig (Erstklässler gehen zum Schulkinderturnen oder machen Pause). Die zweite ElKitu Gruppe am Freitag vormittag haben wir aufgelöst. (Krippe/ Kiga). Alle anderen Kitu Gruppen sind gut voll. Große Nachfrage gibt's allerdings bei den Spezialturngruppen für Schulkinder, wie Trakour, Bouldern und Slaklining. Die Jugendleiterin, Monika, berichtet über Veränderungen im Kitu Team.

Bisher konnten wir die ausscheidenden ÜL durch neue Helfer meist ausgleichen doch es wird immer schwieriger geeignete und engagierte Leute für das Ehrenamt zu finden. Obwohl wir im Rahmen der Ehrenamtszuschale gut entlohnen. Helga Meindl, unsere frühere Abteilungsleiterin, ist bei Kitu am Donnerstag eingestiegen und hat viel Freude mit den Kleinen. Gerätturnen: Im Juli hatten wir die Eltern eingeladen. Sie waren allesamt überrascht, was ihre Kinder an den Geräten schon können. Akrobatik an den Ringen und am Reck wurde gezeigt und die Kinder waren mit großer Freude und Eifer bei der Sache. Mit Grazie turnten die Mädels am Schwebebalken. Auf der Matte ein Rad schlagen, ein Handstand oder Flick Flack und sogar Überschläge im Doppelpack, alles wurden entsprechend gewürdigt und mit Applaus belohnt.

Doch anschließend mussten wir die Trainerinnen, Carola Maricuzza und Karin, verabschieden. Denn sie haben leider, neben Beruf und Familie, keine Zeit mehr fürs Training am Donnerstag. Damit wir die Gruppe weiterhin gut betreuen können, haben wir Gerätturnen auf Samstagvormittag zu unserem Sportlehrer, Thomas Praszler, verlegt.

Move4 Freaks wurde im Mai ausgesetzt und dann gestrichen, da nur noch 2 Mädels übrig waren welche wir als Helfer fürs Gerätturnen verpflichten konnten. Hannah Veser und Annika Wörner helfen nun bei Thomas, neben Sylke Danker.

Am 17.11. haben wir den 1. Tag des Kinderturnens veranstaltet (DTB und BTV). In zwei Räumen kamen in 2 Stunden rund 280 Leute ca. 140 Kinder/ 140 Erwachsene. Alle waren begeistert, wir hatten 14 Helfer im Einsatz. Danke an Monika für die Organisation und Danke an Alenas Mann, Grzegorz, fürs Fotografieren.

Nach einem kurzen Ausblick auf das neue Jahr bedankte sich Anni bei allen für ihr Kommen und die gute Zusammenarbeit, nachdem sie alle Aktivitäten aufgezählt hatte wo die Fitnessabteilung, wie jedes Jahr, dabei war und mitgemacht hatte.

Ausblick auf 2019

- In Planung: Jumping für Kinder
- Wir suchen Leute für die Fahnenabordnung da Carin aufhört
- 2.Vorstand Anna Klug schreibt ihre Bachelorarbeit über soziale Arbeit im Ehrenamt und bittet um Unterstützung bei der Fragebogenaktion per email

Wünsche und Anregungen

- Erste Hilfe Kurs
- Stepp am Mittwoch soll geändert werden, weniger Choreographie.
- Habt ihr Interesse an einem Family Game Tag im September

Veränderungen im Trainer und Helfer Team.

Ausgeschieden sind 6 Personen

- Verena Breu 1.18 nach 15 Jahren
- Tanja Groß 1.18
- Anja Del Toso 3.18 nach über 10 Jahren
- Carola Maricucza 7.18
- Tim Riemenschneider und Marlene Einwang beginnen eine Ausbildung.
- Constanze Schwarz und Alexandra Schweiger machen Pause wegen Studium.
- Karin Zauner gibt Gerätturnen im Julie 2018 ab bleibt aber bei Trakour.

Neu im Kitu Team sind 5 Personen

- Ab 9.18 Helga Meindl und Sylke Danker
- Und als Jugendliche Helfer: Tamara Sailer, Hanna Veser, Annika Wörner und Svea Dörr

Wir machen mit

- 2 Mannschaften beim Indoor Cup
- Beim Bürgerkegeln und -Schießen
- Beim Volksfesteinzug und
- Als Helfer beim Volksfestlauf
- Beim Senientag mit einem Auftritt der Fit für immer Gruppe
- Als Helfer beim Open Air Kino im Kultursommer
- Weihnachtsfeier und Deko der Tombola
- Unser Nordic Walker sind beim Silvesterlauf der AH mit dabei
- Bei der Langen Nacht des Sports im November gestalten wir den Abend mit. Die Änderung der Uhrzeit auf 18 Uhr wurde sehr gut angenommen, der Abend war wieder ein voller Erfolg.

Die Geselligkeit pflegen wir

- Beim Stammtisch beim Ivan immer Donnerstag ab 21 Uhr
- Jährlicher Nordic Walking Ausflug, 2018 eine wunderschöne Rundwanderung vom Griess-See zu den Seeon Seen mit Einkehr
- Als Danke gibt's für die Helfer das Funktionärsessen.

23.12.2018 Mike Makas /Anni Schäfer

## 1.Tag des Kinderturnens beim VfB

17.11.2018

Einen tollen Nachmittag für Kinder und Familien hat das VfB Kinderturn-Team am Samstag im Fitness-Forum auf die Beine gestellt. Alle Geräte waren zu Bewegungslandschaftenaufgebaut und durften von Groß und Klein ausprobiert werden. In zwei Hallen konnten die Kinder, am Trampolin hüpfen, an Seilen schwingen, über die Sprossenwände klettern oder über lange Bänke rutschen. Die Mutigeren sprangen im Trakourstil über Kästen und Hindernisse oder balancierten über die Slakline. Wer genügend Kraft hatte konnte auch an der Boulderwand seine Geschicklichkeit testen. Zur Sicherheit und Unterstützung waren an den Stationen 14 Helfer eingesetzt. Beim Purzelbaumschlagen haben die kleinen Kinder und ihre Eltern mit Begeisterung mitgemacht, denn der Deutsche Turnbund hatte einen Weltrekordversuch ausgeschrieben, alle Vereine sollten sich daran beteiligen und mit Hilfe ihrer Mitglieder einmal um die ganze Welt purzeln. Von den teilnehmenden 137 Familien schafften die Kindern 190 Meter und 50 Meter wurden sogar von den Erwachsenen erpurzelt, was wiederum zeigt das Kinderturnen nicht nur den kleinen Leuten Spaß macht. Zum Abschluss des Tages zeigte die junge Tanztrainerin, Sabrina Wittmann, mit ihrer Gruppe einen Ausschnitt aus ihren Trainingseinheiten und auch Neulinge durften gleich mitmachen. Mit Stolz beobachteten die Eltern was ihre Kinder in den Turn- und Tanzstunden alles lernen und mit welchem Feuereifer die Kleinen und auch die Teenies bei der Sache sind. Abteilungsleiterin, Anni Schäfer, konnte bei der Verabschiedung lauter glückliche Gesichter sehen. Fazit: Ein rundum gelungener Nachmittag. 19.11.2018 Anni Schaefer/ Fotos Schäfer (1) Gregor Popowicz



## 10 Jahre Qi Gong beim VfB Fitness Forum

19.09.2018

Im Sept 2008 starteten Martina Wilkowski und Anni Schäfer mit 10 weiteren Interessierten einen Qi Gong Schnupperkurs mit 5 Einheiten. Nach anfänglichen Schwankungen mit anfangs 6 regelmäßigen Teilnehmerinnen entwickelte sich die Gruppe immer mehr und zuletzt konnte man 16 Fans des Kurses fast regelmäßig begrüßen. Achtsam die Atmung und Bewegung in Einklang zu bringen und die Energien fließen zu lassen, gefällt auch den Männern, die seit 2015 begeistert mitmachen. Am 19.9. feierte die Qi Gong Gruppe nun in der Parkwirtschaft ihr 10-jähriges Bestehen. Abteilungsleiterin Anni Schäfer dankte und würdigte Martina Wilkowski für ihr Engagement und überreichte der Qi Gong Lehrerin ein kleines Blumengeschenk. Ein Zeichen dafür dass man sich in dieser Gruppe gut versteht zeigte sich dann auch an diesem Jubiläumsabend. Auch wenn sie nicht alle ganz pünktlich eintreffen konnten kamen nach und nach doch fast alle Kursteilnehmer zusammen. Ein Grund hierfür ist sicherlich das Engagement von Kursleiterin Martina Willkowski, die sich nicht nur durch laufende Fortbildungen immer auf dem Laufenden hält, sondern ihre freundliche Art und ihren Einsatz für das gesundheitliche Wohl der Gruppe.

Margit Lehmitz, welche seit Oktober 2008 und neben Anni Schäfer somit am längsten dabei ist, verlässt leider in diesem Jahr die Gruppe, denn sie zieht zurück in ihre Heimat nach Büsum. 20.9.schäfer/ cob



## Fitness & Gymnastikabteilung knackt die 900er Marke bei der Mitgliederzahl

Dezember 2017



Die Abteilungsleitung: Anni Schäfer, Silvia Makas, Mike Makas und Monika Asbeck

Mit rund 917 Mitgliedern (Stand Oktober 2017) ist die Abteilung Fitness&Gymnastik die Mitgliederstärkste Abteilung des VfB Hallbergmoos-Goldach. Ihr Leiterin Anni Schäfer blickte bei der Versammlung auf ein ereignisreiches Jahr 2017 zurück. So feierte die Abteilung am Sonntag, 12.02.17 das 40 jährige Bestehen mit einem Tag der offenen Tür im Sportforum (nachmittags 14-18 Uhr) und einem Abendessen mit geladenen Gästen mit Ehrungen abends in Parkwirtschaft. Beide Angebote wurden von über 400 Personen gut angenommen. Anlässlich des Jubiläums schaffte man sich neue T-Shirts mit Aufdruck an und beendete das Jubiläum mit einer Radltour aller Abteilungsmitglieder am Sonntag, 25.06.17.

Derzeit sind in der Abteilung 16 Übungsleiterin bei den Erwachsenenkursen und 24 Übungsleiterinnen beim Kinderturnen und Eltern-Kind-Turnen aktiv. Viele nutzen die Möglichkeiten sich weiter zu bilden oder Trainerscheine bzw. Lizenzverlängerung zu erwerben. Nach den Berichten der Übungsleiter erfolgten die Neuwahlen der Abteilungsleitung. Einstimmig in ihren Ämtern wurden Anni Schäfer als Abteilungsleiterin, Mike Makas als stellvertretender Abteilungsleiter und Monika Asbeck als Jugendleiterin bestätigt. Wie auch 2017 will man 2018 wieder aktiv bei vielen Veranstaltungen teilnehmen und mit dabei sein wie dem Indoor Cup; Volksfesteinzug; Volksfestlauf; Seniorentag; Kultursommer (Helfer bei Kino); Lange Nacht des Sports; Silvesterlauf der AH; Fitness- Stammtisch; VfB- Weihnachtsfeier (Tombola, Saal herrichten) und dem Funktionärsessen. Neu im Programm ab Januar '18 Jumping® meets Functional Training mit Stefanie Strecker-Hanzig. Ebenfalls für 2018 gibt es Überlegungen zwecks Durchführung eines (Turnverbands-)Kinderturntages. Hier laufen schon Gespräche mit Gemeinde. Schon bereits in 2017 ist die Vernetzung von Senioren und Kleinstkinder im "Projekt Intergenerative Pädagogik in Zusammenarbeit mit BRK-Kinderkrippe Spatzennest Hallbergmoos" unter Leitung von Silvia Makas gestartet. Hier treffen Kleinstkinder und Senioren 1x monatlich freitags zusammen. Unter dem Programmpunkt „Sonstiges“ konnte Abteilungsleiterin Anni Schäfer mehrere Punkt aufnehmen. So sollen die Fotos der Übungsleiter auf der Homepage erneuert werden, neue Materialien wie Geräte und Stühle angeschafft werden, der Umgang mit den Sportmaterialien soll optimiert werden und die Hallen sollen nach den Sportstunden ordentlicher verlassen werden, sowie eine Inventur der Sportmaterialien soll durch die Übungsleiter vorgenommen werden. Da am Montag, 12.März 2018 Neuwahlen des VfB-Vorstand anstehen, denn Werner Schwirtz und Josef Troidl legen ihr Amt nieder, forderte Anni Schäfer die Mitglieder der Abteilung auf möglichst zahlreich zu Jahreshauptversammlung zu Erscheinen. Zum Abschluss der Versammlung dankte Anni Schäfer noch mal allen die sich dem Breitensport widmen und engagiert mit machen. Cob / S. Makas/ Schäfer Januar

2018

## Jubiläumsradtour mit 14 Radlern

25.06.2017

### 14 Radler trafen sich am 25. Juni 2017 zur Jubiläumsradtour im Sportpark.

Nachdem es vormittags noch geregnet hatte war Petrus, der Wettergott, der Fitnessabteilung hold und ließ am Nachmittag die Sonne scheinen. Nachdem es aufgehört hatte zu regnen, machte sich die Gruppe auf, um durch die Isarauen bis Ismaning und dann weiter über Fischerhäuser ins Zengermoos zu strampeln. Entlang der Isar konnte man Wehre und Flussregulierungen in der „Reißenden“, wie die Isar auch genannt wird, bewundern. Steinquader, kreuz und quer durchs Flussbett gelegt, sollen auf diese Weise die Fließgeschwindigkeit reduzieren helfen. Perfektes Radl Wetter hatte am Nachmittag natürlich auch andere Radler zur Isar gelockt und so radelten wir schön hintereinander in den Isarauen und achteten auf Gegenverkehr. Der gemütliche Ratsch und die Unterhaltung musste warten bis wir nach knapp zwei Stunden mit unserem Tourleiter, Mike Makas, zurück in Iwans Biergarten, in der Parkwirtschaft, angekommen waren. Beim geselligen Beisammensein dankte Abteilungsleiterin Anni Schäfer ihren Mitradlerinnen und Radlern für ihr Kommen und stellte begeistert fest, dass, obwohl nicht viele Leute gekommen waren, doch ein breiter Querschnitt der Fitnessabteilung abgedeckt war. Vom Gründungsmitglied bis zum Neumitglied, vom Teenager bis zum Senior waren alle Schichten vertreten. Sechs Männer und acht Frauen, jeder Radler repräsentierte sozusagen eine Gruppe ohne die es im Verein nicht geht. Abteilungsleiter, Stellvertreter, Übungsleiter, Helfer, Chronikschreiber, Homepagespezialisten, Mitglieder, Ehrenamtsbeauftragte, ehemalige Leiter und passive Mitglieder, alle waren dabei.

Fazit: „Es war ein toller Ausflug in geselliger Runde“ zum Abschluss des **40-Jahre-Fitness & Gymnastik-Jubiläums**. Mike Makas Text, Bilder



## Impressionen vom Tag der offenen Tür

13.02.17

### Tag der offenen Tür zum 40 jährigen Jubiläum der Fitness-Abteilung

Viele tolle Ereignisse reihen sich in der Chronik der Fitness-Abteilung des VfB Hallbergmoos aneinander, wie die Perlen auf einer Halskette. Am Sonntag den 12. Februar kam ein weiteres Ketten-Glied hinzu. Mit einem Tag der offenen Tür feierte Abteilungsleiterin Anni Schäfer mit ihren Teams, das 40 jährige Jubiläum der Abteilung. 37 Helfern und Übungsleiter/innen betreuten vier Stunden lang rund 400 Gäste, die entweder selbst mitmachten oder zuschauten. Als besonderen Anreiz gab es für Kindern, die mit ihren Eltern kamen, Präsente, die sie sich nach Teilnahme an den liebevoll aufgebauten Parcours und an einem der Fitnesskurse aussuchen durften. Rund 150 Kinder hatten ihren Spaß, aber auch die Eltern genossen ähnlich wie bei der langen Nacht des Sports die Möglichkeit die im Sportforum angebotenen Kurse kennen zu lernen und aus zu probieren. Für die älteren Mitbürger zeigten Senioren Ausschnitte aus dem Programm der S-Klasse, „Fit für immer“ oder „Spätlese“ genannt. Aber auch die „Renner“ Rücken & Co, Fit and Fun, Total Bodyworkout, Just Dance, Drums Alive®, Qi Gong, Jumping und Bouldern standen auf dem Programm. Als um 18.00 Uhr die letzte Sporteinheit beendet war, sah man erschöpfte aber glückliche und zufriedene Mienen sowohl bei den Erwachsenen wie auch bei den Kindern, denn Yoga macht auch Kindern große Freude. Für die Organisatoren und das gesamte Team der Fitness & Gymnastik Abteilung hatten sich die Mühen der Vorbereitung ausgezahlt. So hatte man zahlreiche Sportinteressierte ansprechen können und auch Neubürgern und Familien zeigen können: „Sport macht Spaß, auf jedem Level.“ 12.2.2017 cob/ Fotos Köhler/Makas /cob

Wer's verpasst hat, bekommt eine zweite Chance:

Im Rahmen des Jubiläums lädt die Abteilung am Sonntag, den 25. Juni 2017 noch zu einer kleinen Radtour unternehmen, welche im Biergarten der Parkwirtschaft endet. Auch hier sind natürlich alle herzlich eingeladen mit zu radeln und einen sportlich-gemütlichen Nachmittag zu verbringen.

## 40 Jahre Fitness & Gymnastik beim VfB Hallbergmoos

12.02.2017



Festausschuss: Anni Schäfer, Julia Bosch und Lissy Stegschuster

Am 12. Februar 2017 feiert die mitgliederstärkste Abteilung des VfB Hallbergmoos ihr 40 jähriges Bestehen. Ein Grund Abteilungsleiterin Anni Schäfer und die Damen vom Festausschuss zu einem Interview zu bitten.

*Ihre Abteilung ist schon seit Jahren die mitgliederstärkste Abteilung, wie viele Aktive bzw. Mitglieder haben Sie derzeit?*

**Anni Schäfer:** Momentan sporteln bei uns in der Fitnessabteilung mehr als 850 Personen und täglich kommen neue Mitglieder dazu. 400 Erwachsene und rund 450 Kinder.

(Die Kinder sporteln in 21 Gruppen, beim Kinderturnen und diversen Trendsportarten und seit neuestem auch beim Gerätturnen.)

*Worauf führen Sie diesen Erfolg zurück?*

**AS:** Wir arbeiten gut mit den Abteilungen Ski & Wandern und Tanzsport & Jumping® zusammen und gestalten im Fitness-Forum ein gemeinsames Angebot für die rund 1.000 Mitglieder der drei Abteilungen. Von Montagvormittag bis Freitagabend bieten wir 35 Sportstunden an, sogar am Sonntag treffen sich Nordic Walker zu ihrem Training. Erschwingliche Beiträge und ein ausgewogenes Angebot, bei dem jeder sein individuelles Sportprogramm zusammenstellen darf, machen den Erfolg des Fitness-Forums aus. Zudem macht Sport in netter Gesellschaft, im Verein, einfach Spaß und bringt gute Laune.

*Wie fing alles vor 40 Jahren an?*

**AS:** Hier möchte ich an Lissy Stegshuster vom Festausschuss übergeben, denn sie war damals dabei. Gemeinsam mit Julia Bosch (frühere Brandner), unserer ersten Abteilungsleiterin, nimmt sie noch immer an den Gymnastikstunden teil.

**Lissy Stegshuster:** 1975 beschlossen die Mitglieder des VfB Tennisplätze und eine Sporthalle zu bauen. Als diese fertiggestellt waren gründeten wir, die sportbegeisterten Damen der Tennisabteilung, mit einigen Sportneulingen die Abteilung Damengymnastik. Kurze Zeit später kamen dann Kinderturn-, Senioren- und eine Männergymnastikgruppe dazu. Aus dieser Gruppe entwickelte sich 1984 dann die Abteilung Ski & Wandern.

*Ihre Abteilung ist sehr innovativ und bietet immer die neuesten Trends an. Haben sie noch einen Überblick was es schon alles einmal gegeben hat und was ist derzeit sehr gefragt?*

**Julia Bosch** (Brandner): Elfriede Fendt brachte Ende der 70ziger Jahre Jazzdance in den VfB, woraus sich 1990 die heutige Abteilung Tanzsport & Jumping® formierte. Elfriede war es auch, welche mit ihrer Jazzdancegruppe die Narrhalla wiederbelebte. 1984 formierte sich eine Völkerballgruppe, die unter Leitung von Lissy viele Turniere absolvierte. Auch Kindervölkerball hat sie angeleiert und erfolgreich geführt.

**Lissy Stegshuster:** Ende der 90 ziger Jahre kam ein großer Mitgliederzuwachs und die erste Vormittagssportstunde, Goodmorning Fitness, unter Leitung von Anni Schäfer und Lore Bode, sowie Kondi-Plus wurden ins Programm aufgenommen. Im Hinblick auf den Bau des neuen Sportzentrums installierten wir 2001 unter Abteilungsleitung von Helga Meindl das Fitness-Forum. Wir boten mehrere Sportkurse an, von denen noch viele heute im Programm sind.

**Anni Schäfer:** Step Aerobic und Thai Bo waren damals die Renner, wobei aus dem Stand mehrere Gruppen aktiv waren. Auch beim Nordic Walking, wo ich 2003 einen Infoabend mit Ärzten organisierte und 45 Interessierte aufgenommen habe, trafen sich die Sportler anfangs in 5 verschiedenen Gruppen, selbst Nordic Fitness für Kinder gab es mal bei uns. Doch alle Trends flauen irgendwann auch wieder ab. Was bleibt ist ein ausgewogenes, ein tragfähiges Sportprogramm. Unsere Gruppen sind derzeit sehr gut besucht. Der Renner ist momentan Jumping Fitness®.

**Lissy Stegshuster:** Kinderkleider- und Sportartikelbasare, Flohmärkte und Familienspieltage, ein Selbstverteidigungskurs sowie die Kinderfaschingsbälle wurden früher von der Abteilung Damengymnastik organisiert. Heute konzentrieren wir uns auf den Sport, denn andere Abteilungen oder Vereine haben diese Aufgaben übernommen. Mitmachen beim Bürgerschießen, Indoorcup und Volksfest oder Helfen beim Volksfestlauf und der Weihnachtsfeier sowie Spargel-, Wild- und Fischessen gehörten nach wie vor zu unserer Freizeitgestaltung.

*Sie sagen immer ohne ihre Übungsleiter wäre das alles nicht zu schaffen. Wie viele haben sie derzeit und wie schaffen Sie es immer wieder neue zu finden bzw. die „Alten“ bei der Stange zu halten?*

**AS:** Unser komplettes Team besteht aus 45 Personen, wir verstehen uns gut und unterstützen uns gegenseitig. 25 arbeiten im Kinderturn-Team, sie organisieren bei Urlaub oder sonstigen Ausfällen ihre Vertretungen selber, das entlastet ganz gut, setzt aber gute ORGA- und Informationsketten voraus. Das Finden neuer Trainer und Helfer ist manchmal ganz einfach, manchmal benötigt es etwas mehr Einsatz. Oft werden wir gefunden, denn Integration funktioniert bei uns nicht nur für Neubürger sondern genauso für neu zugezogene Übungsleiter. Viele melden sich bei mir und fragen, ob sie bei uns mitarbeiten dürfen, andererseits fragen auch wir sportlich Begabte aus den Gruppen, ob sie in unser Team kommen möchten. Martina Wilkowski, Anja Anton, ich selber und Alexandra Prill, die junge Kickboxtrainerin, sind solche Eigengewächse. Die größte Motivation für unsere Übungsleiter ist es, dass wir, die Abteilungsleitung und die Vorstandschaft, offen für Neues sind. Jeder darf bei uns das machen, was er am besten kann, darf seinen eigenen Stil vermitteln und kann auf diese Weise seine Fangemeinde um sich scharen. Ein Neumitglied sagte mir kürzlich: „Man spürt eine Harmonie im Fitness-Forum, wie es sie nicht in allen Vereinen so gibt.“ Ein Anderer meinte: „Man redet miteinander, sitzt am Stammtisch zusammen und kennt sich oder lernt sich kennen, das verbindet.“

*Zum Kursangebot gehört auch Kinderturnen und Seniorengymnastik? Hat sich dort in den letzten Jahren viel geändert?*

**A.S.:** Unsere S-Klasse Angebote vormittags (Senioren-super-stark und sportlich) erfreuen sich zunehmender Beliebtheit, besonders auch bei Neubürgern. Nach vierzig Jahren Gymnastik wachsen nun auch die Gründungsmitglieder schön langsam in die S-Klasse hinein. Im Bereich sechzig-plus haben wir derzeit 64 Mitglieder.

Das Kinderturnen wächst ebenfalls kontinuierlich. Los geht`s mit Eltern-Kind-Turnen über das Klein- und Schulkinderturnen mit 16 Gruppen hin zu den Trendsportarten für die Größeren, welche sich in 6 weiteren Gruppen beim Bouldern, Slaklining, Trakour, Fit Dance und Move4 Freaks treffen, bis hin zum, bei uns ganz neuen, klassischen Gerätturnen. Auf Grund der hohen Neubürgerzahlen rechnen wir im VfB mit einem weiteren starken Mitgliederzuwachs und machen immer wieder Vorschläge, wie wir dieser Entwicklung Rechnung tragen können.

*Worauf sind Sie persönlich besonders stolz?*

**A.S.:** Stolz bin ich auf unsere Gründungsmitglieder und früheren Abteilungsleiterinnen, die vor vierzig Jahren ihre ganze Energie in den Aufbau der Abteilung gesteckt haben, immer neues aufgenommen und weiterentwickelt haben und ohne Entgelt, in ehrenamtlicher Arbeit, die Grundlage dafür geschaffen haben, dass wir heute **der Fitnessanbieter** im Ort sind.

Abteilungsversammlung

**Alles läuft gut, auch die Vorbereitungen auf 40 Jahre Fitness und Gymnastik**

15.11.2016



Sie ist die mitgliederstärkste Abteilung im VfB, die Fitness- & Gymnastikabteilung. Im Oktober gehörten der Abteilung 843 Sportler an. Gemeinsam mit den Abteilungen Ski & Wandern, sowie Tanzsport & Jumping bildet man das Fitnessforum und hier sind insgesamt um die 1000 Mitglieder registriert. Diese so starke Abteilung, geleitet von Anni Schäfer, feiert 2017 ihr 40 jähriges Bestehen und schon laufen die Planungen für einen besonderen Tag der „offenen Tür“ am Sonntag den 22. Februar 2017. Unter dem Motto „Fitness für alle“ kann an diesem Tag jeder in der Zeit von 14 - 18 Uhr an Stationen in den Hallen mitmachen oder zuschauen. Am späteren Abend sind dann noch Programmpunkte für Mitglieder geplant unter anderem Ehrungen. Aber ehe es soweit ist, gab es erst mal Neuigkeiten aus der Abteilung. So hat man in den verschiedenen Bereichen beim Kinderturnen 10 neue Übungsleiter bzw. Trainer oder Helfer gefunden, im Sport- und Fitnessbereich gibt es 3 neue Gesichter. Den größten Zuwachs an Mitgliedern verzeichnet wie in den letzten Jahren das Eltern-Kind Turnen. Aus diesen Gruppen wächst auch neues: So wie z.B. die Müttergruppen die Fitness betreiben. Die neuen Angebote wie „Zurück zur Traumfigur“, wo nach der Geburt die Babys mit gebracht werden dürfen, oder auch das Angebot Fatburner/Minibauch sind gut besucht. Terminverlegungen bei Rücken & Co sowie bei der S-Klasse Spätlese wurden gut angenommen. Auch die Änderungen beim Kinderturnen wie z.B. die Umwandlung von einer Kinderturnstunde in eine Eltern-Kind Stunde, sowie die Teilung einer Kinderturnstunde und die Installation einer Geräteturnstunde kamen gut an, dennoch sind diese Gruppen noch sehr groß. Für nächstes Jahr gibt es 2 neue Kurse, so steht ab Januar Yoga auf dem Programm und ab April Pilates. Die Abteilung Fitness & Gymnastik hat viele engagierte Mitglieder, die auch außerhalb des Sportforums aktiv sind. So nahmen 2 Teams die Steckerhadscher und Wuide Henna am Indoor Cup teil, beim Volksfesteinzug waren viele Abteilungsaktive mit dabei, beim Volksfestlauf halfen wiederum Mitglieder bei verschiedenen Aufgaben, aber liefen auch mit, beim Seniorentag präsentierte Martina Wilkowski die Abteilung und auch beim Kultursommer war man unterstützend mit dabei. Zuletzt konnte man bei der Langen Nacht des Sports zahlreiche Helfer stellen. So waren 4 am Einlass tätig und 8 Übungsleiter der Abteilung, sowie 2 Übungsleiter des Tanzsportes und einer von Ski & Wandern gaben Einblicke in ihre Kurse. Für den Zusammenhalt dient auch der Fitness-Stammtisch jeden Mittwoch in der Parkwirtschaft, zu dem jedes Mitglied willkommen ist. Auch heuer hofft Anni Schäfer wieder auf die Hilfe von Mitgliedern, wenn es heißt am 1. Dezember für die Tombola der Weihnachtsfeier die Geschenke einzupacken, auch werden noch Helfer gesucht, die für diese Feier die Stühle und Tische aufstellen. Zum Ende der Sitzung gab es noch ein paar Vorschläge bzw. Diskussionspunkte. So wurde gebeten, wenn möglich die Sportangebote mit deutschen Titeln zu belegen. Die neuen Übungsleiter sollten für die Homepage fotografiert werden und für den Tag der offenen Tür werden noch Sponsoren gesucht. Zum Abschluss des Abends bedankte sich Abteilungsleiterin Anni Schäfer bei ihrem Vertreter Mike Makas, besonders auch für die Arbeit an der Homepage, bei Silvia für die Gestaltung der Chronik und den in Arbeit befindlichen Bilderrahmen. Für ihre Unterstützung im Festausschuss dankte sie Lissy und Julia. Carin Hagen, die Seniorenbeauftragte, lobte sie für ihre Arbeit, denn sie kümmert sich ganz besonders um die älteren Mitglieder und macht sogar Krankenbesuche und fragt telefonisch nach ihrem Wohlergehen. Mit abschließenden Dankesworten an alle, die gekommen waren, alle, die Mitglieder sind, alle, die sie unterstützen, beendete Anni Schäfer die Versammlung. cob 15.11.2016



Seid 2009 ist Anni Schäfer Leiterin, der mitgliederstärksten Abteilung Fitness & Gymnastik. Heuer wurde sie, wie ihr Vertreter Mike Makas und Jugendwartin Monika Asbeck bei der Mitgliederversammlung von den 17 Anwesenden einstimmig wieder für weitere 2 Jahre ins Amt gewählt. Derzeit hat die Abteilung 784 Mitglieder, aber ihre Anzahl schwankt von Monat zu Monat. Die Abteilung ist sehr aktiv, so beteiligte man sich am Indoor Cup mit 2 Teams, am Volksfestinzug, als Helfer war man beim 3.Volksfestlauf mit dabei, Martina Wilkowski war wieder mit ihrer Seniorengruppe beim Seniorentag vertreten. Auch repräsentierte sich die Abteilung mit einem Stand bei Bürgerversammlung und seit 10 Jahren existiert der Fitness-Stammtisch, der sich immer mittwochs bei Ivan in der Parkwirtschaft ab 20.30 Uhr trifft. Auch heuer agierten Mitglieder der Abteilung als Helfer beim Kultursommer Kino und bei dritten Langen Nacht des Sports. Erfreulich besonders, dass es zu einem Besucheranstieg kam, so wurden 100 mehr Bändchen verteilt als 2014. Als Helfer, 8 Mitglieder arbeiteten beim Einlass, als auch Aktive, 7 Übungsleiter wirkten am Programm mit, trug die Abteilung wesentlich mit zum Gelingen dieses Events bei. Auch bei den Vorbereitungen für die Weihnachtsfeier sind die Mitglieder immer zu finden. Ein Mitglied der Abteilung, Carin Hagn, die zur Seniorenbeauftragten des VfB gewählt wurde, erklärte sich bereit sich nun auch um die Belange und Termine der Fahnenabordnung zu kümmern, damit Johann Eberl entlastet wird. In der Abteilung selbst sind neu als Übungsleiter Cris bei Trakour, Thomas P. bei Move 4 Freaks und Simona bei Fit Dance. Ausgeschieden sind aus beruflichen Gründen Tina, Christine und Sieglinde. Anja macht dafür Donnerstags auch Eltern-Kind-Turnen mit Martina im Wechsel. Der für 2015 geplante 1. Hilfe Kurs verschiebt sich auf Frühjahr 2016. Die Angebote für Asylbewerber wurden nicht weiter geleitet oder nicht angenommen. Die Abteilung freut sich, wenn Übungsleiter sich weiterbilden bzw. neues Lernen oder ihr Wissen erweitern. So gibt es 2 Übungsleiterscheine für Jumping und für Qi Gong besuchen Martina und Manuela eine Ausbildung. Beim Sommerroulette hatte am heuer das Programm erweitert und es zeigte sich, dass die erste Stunde immer sehr gut besucht war, die zweite Stunde jedoch schwächelte. Um das Angebot für 2016 zu optimieren überlegt man diverse Alternativen. Auch heuer gibt es wieder in Zusammenarbeit mit dem Alpha-Club in Neufahrn einen Spinning-Kurs, für den schon 17 Leute gemeldet sind. Bei Wünschen und Anregungen konnte Anni Schäfer einiges notieren: So wird ein Transportwagen für Geräte zwischen den Hallen gewünscht, die Halle 2 ist montagsmorgen immer sehr schmutzig und sollte gereinigt sein, Infos und Neuigkeiten sollte auch per mail verbreitet werden, Kühlpackentnahme soll geregelt sein, der Trakour-Kurs soll auf 90 Min. angelegt werden, da der Aufbau sehr zeitintensiv ist. Bei den Ausblicken auf 2016 konnte Anni Schäfer 3 Schnuppertage im Januar für Kinder ankündigen, dass wegen der großen Resonanz zwei weitere Termine fürs Spinning geplant sind, dass es eventuell neue Tanzangebote mit Simona geben wird und dass derzeit von Sportparkmanager Benjamin Henn geprüft wird, ob es bald in Zusammenarbeit mit Euroeducation ein Sportangebot für Schlingentraining in Hallbergmoos geben wird. Auch ist man derzeit in Verhandlungen, ob es für Firmen im Gewerbegebiet ein Angebot für „Bürohocker“ in der Mittagspause geben soll. Fix ist dagegen die Erhöhung der Spartenbeträge um 10 Euro ab 2016. cob 26.11.2015



Abteilungsleitung für 2 weitere Jahre Anni Schäfer und Mike Makas

## „Jumping“ neu beim VfB

23.06.2015

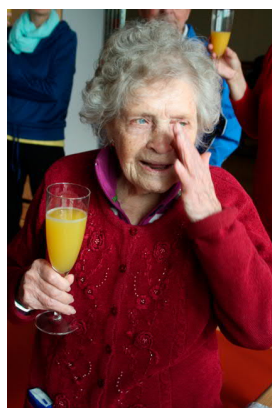
Immer auf dem laufenden ist man beim VfB-Fitnessforum. Nun kann man dank der Gemeinde Hallbergmoos und dem Einsatz von Renate Hofbauer, die eine mehrtägige Ausbildung zur „Übungsleiterin für Jumping“ in Unterhaching absolviert hat, diesen neuen Fitness-Trend im Sportforum nachgehen. Die Gemeinde hat die Anschaffung von 20 Jumping-Sportgeräten gefördert, Mini-Trampoline mit einer Art Lenker oder Haltestangen. Dieser neue Sport „Jumping“ verbrennt bis zu 1200 Kalorien pro Stunde und trainiert dabei fast 400 Muskeln. Es fördert Kondition, Koordination, den Gleichgewichtssinn und kräftigt die Tiefenmuskulatur. Dabei formt es den Körper, schont aber gleichzeitig Rücken und Gelenke. Am Dienstag 23. Juni gab es die Premiere im Sportforum. Gemeinsam mit Trainerin Renate Hofbauer wagten sich 10 sportbegeisterte Frauen auf die stylischen Mini-Trampoline und wurden von ihr langsam aber mit Spaß an den Trendsport herangeführt. Bei fetziger Musik wagte man die ersten „Moves“ und „Jumps“ und zum Ende ging es schon recht flott voran. Nach dieser ersten Übungsstunde waren alle begeistert und erklärten einhellig weiter machen zu wollen. Bis zu den Sommerferien wird es versuchsweise 4-5 Termine jeweils Dienstags von 18.00-19.00 Uhr und von 19.00-20.00 Uhr, sowie Donnerstags 17.30-18.30 Uhr geben. Sollte die Nachfrage groß sein, würde das Angebot auch noch auf Freitagmorgens von 9.30-10.30 Uhr erweitert werden. Die maximale Teilnehmer liegt bei 19 Teilnehmern, da es zur Zeit nur 20 Mini-Trampoline gibt. Wer gerne mitmachen möchte oder diesen Sport mal ausprobieren möchte, kann sich unter 0170/8986471 anmelden. Ab Herbst 2015 wird „Jumping“ ein fester Bestandteil des VfB-Programms sein. Cob 23.6.2015



## Elisabeth Wagner: Mit 100 Jahren aktiv dabei

06.03.2015

Sei mehr als 1½ Jahren macht Elisabeth Wagner gemeinsam aktiv mit ihrer Tochter Heidemarie Schäfer beim Angebot der Abteilung Fitness & Gymnastik mit. Jeden Freitagmorgen um 9.30 Uhr sind sie im Sportforum vertreten, wenn Übungsleiterin Martina Wilkowski unter dem Motto S-Klasse „Fit für immer“. Hier trainieren 16 - 20 Senioren mit eigens auf das Alter ausgelegte Übungen, die die Beweglichkeit, die Motorik und die Koordination verbessern, bzw. erhalten sollen. In der Gruppe haben die Teilnehmer viel Spass und man versteht sich gut miteinander. So war es auch nicht verwunderlich, dass man an heutigen 6. März Elisabeth Wagner mit Blumen und einem Sektfrühstück gutgelaunt und stolz empfing. Denn, obwohl sie am heutigen Tage ihren 100.sten Geburtstag feiert, ließ es sich die Münchnerin nicht nehmen ihre Sportgruppe zu besuchen. Sie freute sich so über die Glückwünsche und herzlichen Umarmungen, dass sogar ein paar Tränen der Rührung beim Sektempfang flossen, aber das war schnell vergessen, denn schließlich galt es ja noch sportlich zu werden.



Elisabeth Wagner erblickte als Jüngstes von 13 Kinder am 6. März 1915 in München das Licht der Welt. Ihre Kindheit war nicht einfach und um Geld mit zu verdienen wurde sie, wie auch ihre 10 überlebenden Geschwister, schon mit 8 Jahren zu den Bauern geschickt, um dort in der Früh zu melken und mit zu arbeiten. Später besuchte sie die Klosterschule und danach arbeitete sie als Kindermädchen in einer Gärtnerei, was bedeutete tagsüber bei den Pflanzen helfen, abends die Kinder hüten. 1940 lernte sie ihren Mann kennen, 1941 heiratete man. Es folgten viele Ortsveränderung. So lebten sie und ihr Mann erst in Tiefenbach bei Hausham, Franzheim war ebenso eine Lebensstation, Notzinger Moos (Göttler Häusl), der Pferdehof an der Grenze Notzinger Moos zu Erding, dann Hallbergmoos in der Maximilianstr., dann Ulm und zuletzt wieder München. Dort lebt die rüstige Seniorin, seit dem Tod ihres Mannes 1992, allein und führt ihren Haushalt selbständig. Jeden Mittwoch geht es dann nach Hallbergmoos zu ihrer einzigen Tochter. Bis vor einem halben Jahr fuhr die Seniorin noch immer selbst mit der S-Bahn raus in die Flughafengemeinde. Mittlerweile holt sie die Tochter jeden Mittwoch in der Landeshauptstadt ab und holt sie zu sich. Hier hilft Elisabeth ihrer Tochter bei allen Hausarbeiten, bügelt gerne, oder schaut nach dem Rechten im Garten. Gemeinsam mit ihrem einzigen Kind besucht die fitte Seniorin gerne Gesundheitsseminare. Am Freitagmorgen ist der Sportkurs immer ein fester Termin und danach geht es wieder Richtung München. Bis zum 5. März gab es in der Familie ein schönes Zahlenpiel, denn da war Oma Elisabeth 99 Jahre alt, Tochter Heidemarie Schäfer 66 Jahre und die Enkelin 33 Jahre.



Als ihre Sportkollegen und Kolleginnen sie am heutigen morgen fragten, was ihr Rezept für ihre Fitness und Gesundheit sei, erklärte Elisabeth Wagner, dass sie auf die Magnetfeldtherapie schwöre und sich 2x am Tag auf ihr Magnetfeld lege. Wichtig sei aber auch, offen für Neues zu sein, so sei sie zum Beispiel im Alter von 90 Jahren zum ersten Mal geflogen und das direkt nach Thailand. Ihre 5 Reisen in dieses Land sind ihr unvergesslich geblieben und, auch wenn sie nicht schwimmen kann, sie habe es genossen im Schwimmreifen durch das Wasser gezogen zu werden. Ihr größter Wunsch wäre noch einmal in dieses Land zu fliegen, aber dazu reicht im Moment die finanzielle Ausstattung nicht.

#### Abteilungsversammlung

### Immer aktiv, immer neue Angebote und immer dabei

Der Abteilung Fitness & Gymnastik gehören mit rund 800 Personen die meisten Mitglieder des VfB Hallbergmoos an. Dank der Abteilungsleiterin Anni Schäfer, ihrem Stellvertreter Mike Makas und dem 38-köpfigen Team von Übungsleitern, von denen sich 18 auf den Bereich Fitness verteilen und 20 auf den Bereich Kinderturnen, läuft es gut in der Abteilung. Wegen beruflicher oder familiärer Gründe gibt es immer wieder Veränderungen. So konnte Anni Schäfer Anja Sedlmeier als neue Betreuerin beim Eltern-Kind Turnen begrüßen, nachdem Anja Anton berufsbedingt ausscheiden musste. In der Fitness-Sparte hatte Simona Sufliarska als Aerobic und Zumbatrainerin ihren Einstand, sie vertrat zunächst die erkrankte Christina Kutscher, deren Smoovey-Kurs derzeit ruht. Neben der Weiterbildung der Übungsleiter ist die Abteilung auch immer flexibel, wenn es gilt Neues anzubieten, so wie das "Drums alive" für Kinder mit Claudia Barthel oder das Sommerroulette, welches die Kurs freie Sommerzeit für Sportler verkürzt.



Geselligkeit, Teilnahme und Betreuung von Veranstaltungen kommen in der Abteilung nicht zu kurz. Während Martina Wilkowski, die 2 Seniorensportkurse betreut, immer beim Seniorentag vertreten ist, unterstützen und nehmen viele Mitglieder der Abteilung beim Indoor Cup, Bürgerschießen und dem Volksfesteinzug teil. Wie auch beim ersten Volksfestlauf halfen wieder viele Mitglieder in, an und um die Strecke bei der Betreuung der Läufer mit. Einen kurzen Rückblick erlaubte sich Anni Schäfer auf die zweite lange Nacht des Sports. Zufrieden äußerte sich die Abteilungsleiterin nicht nur über den Zuwachs bei den Besucherzahlen, heuer waren es 700, sondern auch darüber, dass mehr aktiv teilgenommen wurde statt zugeschaut. Ein besonderer Dank galt den vielen Helfern und den 10 Übungsleitern aus der Abteilung, sowie auch den Helfern aus der Ski- & Wandern-Abteilung. Apropos Helfer. Anni Schäfer nutzte direkt wieder die Gelegenheit für Helfer und Aktive für den Indoor-Cup, den Stallmeister-Cup und den Volksfestlauf zu werben. Apropos Volksfestlauf: Ab Januar wird es ein In-/out-Special geben mit dem Ziel jedem Laufen näher zu bringen. Das anvisierte Ziel ist es beim Volksfestlauf mit einer VfB-Gruppe zu starten. Besonderes Lob gab es auch für die Bewirtung durch die Parkwirtschaft. Gesellig geht es jeden Mittwoch beim Stammtisch bei Ivan in der Parkwirtschaft und jeder ist herzlich eingeladen auch zu kommen. Eine wunderschöne Herbstwanderung bei Sonnenschein genossen heuer die Nordic-Walker auf dem Heilklima Weg bei Bad Tölz. Sie wanderten an der Isar aufwärts und zurück über Wackersberg, mit anschließender Einkehr im Altwirt und zum Kaffee Schuller in Bad Tölz.

Die anwesenden Übungsleiter berichteten kurz von ihren Stunden, die zusammenfassend alle gut laufen und bei denen die Teilnehmer sich wohlfühlen und hochmotiviert sind. Unter dem Punkt Anregungen und Wünsche kam es zu mehreren Wortmeldungen. So soll Kontakt mit der Tanzsportabteilung aufgenommen werden, um über Lösungen zu sprechen wie man bei unterschiedlichen Niveaus der Kursteilnehmer vorgehen soll. Auf die Frage, ob die Turnstunden zum Leistungsturnsport führen sollen, musste Anni Schäfer verneinen. Denn um Spitzensport im Turnbereich anzubieten zu können, benötige man versierte und speziell ausgebildete Trainer, die es beim VfB für diesen Bereich nicht gäbe. Aber es ist angedacht, ähnlich wie beim Schwimmen im Kinderturnen eine Art kleines Leistungsabzeichen einzuführen, damit den Kindern ihre Fortschritte bestätigt werden. Ebenfalls für das Kinderturnen werden gebrauchte Tischtennisbälle gesucht, hier wird sich mit den Tischtennispielern in Verbindung gesetzt. Auf dem Wunschzettel der Abteilung für das nächste Jahr stehen eigene Smoveys. Gewünscht wird auch, dass mehr Ordnung in den Lagerräumen herrscht, dass Sportkurse rechtzeitig enden und dass im nächsten Jahr die Abteilungsversammlung im Nebenraum bzw. Seminarraum stattfindet, da man im großen Gastraum Schwierigkeiten hatte sich zu verstehen. Als letzten Punkt informierte die Abteilungsleiterin über die Zusammenarbeit mit der Gemeinde in Bezug auf ein Angebot für die asylsuchenden Jugendlichen, die in Hallbergmoos unter gebracht sind.



Am Runden Tisch muss in Gesprächen mit den Betreuern und der Gemeinde geklärt werden, was benötigt wird. Zur Auswahl stehen unter anderem: Kickbox-Workout, Parcour, Zirkeltraining, Theaterworkshop etc.. Abschließend dankte Anni Schäfer ihrem Stellvertreter Mike Makas, der sich um die Homepage für die Abteilung kümmert, und der die Anwesenden um Anregung und Kritik für die Seite aufforderte. Ebenfalls würdigte sie die Arbeit ihres Teams und lobte die gute Zusammenarbeit mit der Vorstandschaft des VfB. Für die Weihnachtsfeier und den Sportlerball bat sie Platzreservierungswünsche an sie weiterzugeben und beendete damit die Versammlung zu der 15 Teilnehmer erschienen waren.

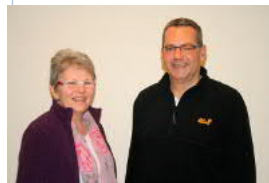


Cob 28-11-2014

### Abteilungsversammlung

## Ein starkes Team, ein immer aktuelles Programm

„Alle müssen zufrieden sein, denn sonst wären mehr zur Abteilungssitzung gekommen“, so kommentierte Anni Schäfer, die Abteilungsleiterin der Mitgliederstärksten Abteilung des VfB, dass nur 12 Mitglieder anwesend waren. Dabei hatte die Vorsitzende viel zu berichten: Neben Fortbildungen und neuen Übungsleitern im Kinderteam gab es Fortbildungen für Übungsleiter zur Lizenzverlängerung, Fortbildungen im Bereich Ernährung und Bewegung. Kurz erwähnte Anni Schäfer, dass das Ferienangebot des Sommerroulettes wieder gut angenommen wurde, dass die Seniorengruppe von Martina Wilkowski beim Seniorentag sich gut präsentiert hatte, dass die Kooperation mit der Abteilung Ski & Wandern sich für alle Mitglieder rentiere, sowie die Schnupperstunden „Smovey“ mit Christiane Kutscher gut angenommen wurden. Erfreulich so Schäfer auch die Entwicklung der Mitgliederzahlen. Lagen die Mitgliederzahlen Ende 2012 knapp unter 700, so konnten im November 437 und 440 Erwachsene also insgesamt 887 Abteilungsangehörige gezählt werden. Dass die Abteilung Fitness & Gymnastik sehr aktiv ist, zeigt ihre Beteiligung beim Lampionfest, beim 1. Hallbergmooser Gesundheitstag, beim Volksfestlauf als Helfer und bei der Langen Nacht des Sports, sowohl als Helfer und Aktive. Ein besonderer Höhepunkt auch die Filmaufnahmen über den Sportpark durch München TV, bei der sich auch die Fitnessabteilung präsentieren konnte.



Ihre Arbeit hat sich bewährt:  
Anni Schäfer und Dr. Michael  
Makas

Erfreuliches konnte Anni Schäfer von der Nordic Walking Abteilung berichten; hier gab es neben 4 Neueinsteigern auch eine wunderschöne Herbstwanderung. Leider nicht mehr so gefragt ist Völkerball, zwar haben die Mitglieder viel Spaß beim Training, aber es gibt keine Turniere mehr, da es kaum noch gegnerische Mannschaften gibt. Hier sucht man noch Nachwuchs. In ihrem Ausblick betonte die Abteilungsleiterin, dass die Stunden sehr erfolgreich laufen, so sind Power Vit® und Bodystyling voll belegt und ab Januar gibt es neue Stunden mit Rücken/Pilates (Dienstag 20.00 Uhr oder 21.00Uhr) und Bodystyling mit Smovey (Donnerstags 17.30Uhr), sollten genügend Anmeldungen vorliegen. Ferner laufen Überlegungen, ob man in Zusammenarbeit mit der Narrhalla einen Tanzkurs für Teenies anbieten kann, wobei die Tanzübungsabende im Gemeindesaal stattfinden könnten. Ein ganz spezielles Angebot könnte ebenfalls ab Januar bei entsprechenden Teilnehmerzahlen laufen. Für begeisterte Radler möchten die Abteilung Fitness & Gymnastik im Januar einen 10 wöchigen Kurs mit Zusatzbeitrag Indoor Cycling/Spinning im Alphaclub in Neufahrn anbieten. Der Termin wäre am Samstagnachmittag gegen 16.00 Uhr und im Preis wäre ein anschließender Saunabesuch enthalten. Für weitere Infos und Anmeldungen bitte an Anni Schäfer unter Tel.: 0811/95530 oder Fax: 0811/95531 wenden. Dass Anni Schäfer und ihr Stellvertreter Dr. Michael Makas ihre Arbeit gut machen, zeigte sich auch bei den Wahlen, denn beide wurden einstimmig wieder gewählt.

## Berichte vor 2013

Für Berichte von vor 2013 bitte [hier \(pdf\)](#) klicken oder unter Menüpunkt "Nachrichten/Archiv" anwählen.