

**Berichte 2010/2011/2012/2013**  
**Abteilung: Gymnastik + Fitness**

---

**15.01.2013**

**AOK sponsert 20 Gymnastikbälle für fitte Senioren**

Um auch im Alter fit und beweglich zu bleiben, bietet der VfB Hallbergmoos in seiner Gymnastikabteilung mehrere Kurse für Senioren (S-Klasse-Kurse) an. Mit denselben Zielen nämlich die Mobilität der reiferen Bevölkerung zu fördern, um diese so auch besser vor Unfällen zu schützen und dem Muskelabbau vorzubeugen, fördert die AOK Freising im Landkreis Senioren- und Rehabilitationsgruppen. So kam die AOK, vertreten durch den Bereichsleiter Johannes Haun, gerne der Bitte von Abteilungsleiterin Anni Schäfer nach, die Seniorengruppe mit Gymnastikbällen auszurüsten. Am Freitagmorgen besuchte Johannes Haun die Seniorengruppe von Trainerin Martina Wilkowski und überreichte schon einmal 2 der 20 runden Gymnastikbälle, die pro Stück ca. 15 Euro kosten. Die weiteren noch nicht mit Luft gefüllten Exemplare übergab er Anni Schäfer, die sich im Namen aller bedankte. Auch die Senioren freuten sehr und demonstrierten dem Vertreter der AOK gleich ein paar Übungen mit dem Sportgerät.



Umrahmt von den S-Klasse-Sportlern stellte sich Johannes Haun  
mit 2 der neuen Bälle auf das Foto



Die neuen Bälle wurden direkt von 2 Seniorinnen auf ihre Stabilität getestet, während sich Trainerin Martina Wilkowski bei Johannes Haun für die Gymnastikbälle bedankte.

*(cob)*

---

**20.11.2012**

### **Allerhand Neues**

Allerhand zu besprechen gab es bei der Abteilungssitzung Gymnastik und Fitness, der mitgliederstärksten Abteilung des VfB, die derzeit rund 400 Erwachsene und ca. 330 Kinder und 33 Betreuer zählt. Abteilungsleiterin Anni Schäfer berichtete darüber, dass einige Übungsleiter den Verein verlassen hätten, neue gewonnen werden konnten. Einiges habe sich verändert, so gibt es keine Kursangebote mehr, sondern um beim VfB Sport zu treiben, ist aus steuerrechtlichen Gründen eine Mitgliedschaft nötig. Diese Tatsache und das Angebot von niedrigen Schnupperpreisen haben zu fast 100 neuen Mitgliedern geführt.

Von zahlreiche Aktivitäten konnte Anni Schäfer auch berichten, so unterstützte man den Projekttag der Schule im Sportforum, bildete sich fort, nahm an der Einweihung der Predazzo-Allee teil, ebenso wie beim Raiffeisen-Sporttag, präsentierte Drums alive für RTL 2, stellte sich bei der Gesundheitswoche von SAP vor und startete einen neuen Stammtisch jeweils mittwochs beim Stockers um 20.30 Uhr. Von den einzelnen Abteilungen kamen als Rückmeldungen sehr positive Kommentare, so vermeldete Martina Wilkowski, dass die Seniorengruppen sehr gut angenommen werden und auch sozial wichtig seien, weil man z.B. gemeinsam alle Geburtstage feiere. Beim Völkerball wurde die Kindergruppe aufgelöst, es werden immer noch neue Mitglieder für die Erwachsenengruppe gesucht. Gut besucht sind die Kinderturngruppen und die Eltern-Kind-Gruppen, Schwierigkeiten bereiten nur nicht abgegebene Entschuldigungen, denn dies erschwert die Planungen.

Der nächste Programmpunkt war die Wahl der stellvertretenden Abteilungsleiter. Bisher hatte dieses Amt Anni Schäfers Ehemann Rudi Schäfer übernommen, der sich netterweise so lange zur Verfügung gestellt hatte, bis ein neuer Vertreter gefunden werde. Dr. Michael Makas wurde einstimmig gewählt und ist in der Abteilung schon als derjenige bekannt, der sich um die Internetarbeit kümmert. Ein weiterer Programmpunkt der Sitzung bezog sich auf

die weitere Zukunft der Abteilung im Sportforum. Gewünscht ist weiterhin ein großes, flexibles Angebot zu bieten und dies zu vernünftigen Preisen mit der Möglichkeit zwischen den Kursen zu wechseln und in sie hinein zu schnuppern. Das neue angebotene Sommerroulett, das für Sportbegeisterte über die Sommerferien Kurse anbietet, soll wegen großer positiver Resonanz beibehalten werden. Ferner möchte die Abteilung ein breitgefächertes, attraktives Angebot für Jedermann bieten. Weiterhin wünscht man sich gut ausgebildete Trainer, gute Jugendarbeit, geeignete und gute Geräte, viele Mitglieder, günstige Beiträge, flexible Angebotsweiterung bei Bedarf. Ideal wäre es, wenn jedes Mitglied sich ein individuelles Trainingsprogramm selbst zusammenstellen könnte. Als Neuerungen fasste Anni Schäfer nochmal folgendes zusammen: Die Abteilung bietet 24 Sportstunde pro Woche als ganzjähriges Angebot an. Dementsprechend gelten die im April /September ausgelegten Hefte ein ganzes Jahr. Die Angebote gelten nur noch für Mitglieder mit dem Spartenbeitrag. Auch für das nächste Jahr ist schon einiges geplant: So soll am 3.3.2013 ein Indoor Cup stattfinden, bei dem Teams beim VfB Kegeln und Stockschießen und bei der SG Edelweiß Schießen. Für den 12. April ist ein Tag der offenen Tür vorgesehen und es soll ein sportliches Feriencamp für Schulkinder angeboten werden.



Das neue Abteilungsteam der Gymnastik und Fitnessabteilung des VfB's Dr. Michael Makas wurde zum zweiten Abteilungsleiter gewählt und unterstützt Leiterin Anni Schäfer

*(cob)*

---

**20.06.2012**

### **„Richtig essen –Kinderleicht“**

Anni Schäfer Leiterin der VfB-Abteilung Gymnastik/Fitness/Kinderturnen hatte am Freitagabend 15. Juni ins Stockers zu einem Elternabend eingeladen bei dem Diplom oec.troph. Nicole Ertl über das Thema richtige Ernährung informierte. Zunächst gab Anni Schäfer jedoch für die nicht ganz 20 Gäste noch einen Überblick über den VfB, seine Entstehung, seine Abteilung und seine Angebote, ehe die beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten arbeitende Referentin das Wort ergriff. Dabei hielt Nicole Ertl

keinen Vortrag sondern schaffte es einen Dialog mit den Gästen zu den Themen Ernährung und Essen zu starten. In dem in gemütlicher Atmosphäre stattfinden Gesprächen bei dem es für jeden Teilnehmer auch ein vom Amt gesponsertes kleines aber erfrischendes und gesundes Mahl mit Gemüsespieß, Joghurtsauce und Gemüsespieß gab, ergänzte die Oecotrophologin Fragen und Antworten immer mit den neuesten wissenschaftlichen Ergebnissen. Mit dabei hatte sie auch die neuesten Broschüren zur richtigen Ernährung von Kindern und Jugendlichen, von denen Anni Schäfer auch noch einige vorrätig hat. Neben Forschungsergebnissen hatte Nicole Ertl auch noch ganz simple Tipps parat die die richtige Ernährung vereinfachen. So ist es für jeden nicht einfach immer eine Waage dabei zu haben um die Mengenangaben für Kinder abzuwiegen. Als ganz simple Faustregel kann man sich einfach merken, soviel Obst in die Kinderhand passt, soviel darf das Kind auch essen. Und da Kinderhände auch wachsen steigt auch die Menge die man zu sich nehmen darf. Als Zusatzschmankerl gab es zum Ende der Veranstaltung bei der sich Anni Schäfer noch mehr Teilnehmer gewünscht hätte noch eine Verlosung, bei der Britta Kappler einen Gutschein für einen VfB Fitnesskurs ihrer Wahl, Liane Stadler einen Restaurant-Gutschein für Stockers gewann und Andreas Stadler einen VfB Schal erhielt.

Anni Schäfer und Nicole Ertl führten durch einen ansprechenden Abend rund um das Thema Ernährung. Nicole Ertl schaffte es mit ihrer netten Art locker über das Thema zu informieren.



Anni Schäfer links und Nicole Ertl

*(Bild und Text: cob)*

---

06.12.2011

### **JHV bei VfB Abteilung Gymnastik und Fitness - Bewährtes Team wieder gewählt**

Unter Insidern nennt man sie schon „Miss Sportforum“, Anni Schäfer die Leiterin der mitgliederstärksten Abteilung des VfB Gymnastik und Fitness. In ihrem rund 19 Punkte umfassenden Rückblick auf das vergangene Jahr erwähnte sie unter anderem Weiterbildungen, Basteltage für die letztjährige Weihnachtsfeier, das Jubiläum 10 Jahre Fitness Forum, die Umfrageaktion um das Sportangebot auf die Teilnehmer abzustimmen, den Stand auf der Bürgerversammlung, die Unterstützung des Flughafenlaufs, den Start der Seniorengruppe, die Abschlussradtour der Fit- und Fun Gruppe, sowie die zahlreichen Arbeiten zum Umzug ins neue Sportforum und die Organisation der Eröffnungsveranstaltungen. Im Interesse des Vereins und der Gemeinde machte Anni Schaefer darauf aufmerksam, dass jeder einmal die fünfseitige Nutzungsordnung für das Sportforum lesen solle. Im weiteren wurde beschlossen, dass alle Angebote für Frauen und Männer ausgeschrieben werden, bis auf die Fit und Fun- Gruppe am Mittwoch. Dieser Kurs bleibt eine reine Frauenstunde. Vermerkt wurde auch, dass Kinder und Senioren die Angebote günstiger erhalten sollen. Festgelegt wurden auch die Buchungen der Kurszyklen. Es gibt keine Verlängerungslisten, sondern stattdessen bestehen die Möglichkeiten der Abwahl, des Wechsels der Stunden oder die der Beendigung der Teilnahme an Kursen oder die der Kündigung der Mitgliedschaft. Dafür werden Formulare mit Veränderungsmeldungen ausliegen. Ein weiterer Besprechungspunkt war die unterschiedliche Auslastung der Kinderturngruppen. Dabei müssen die Übungsleiter die Listen aktualisieren und beachten, dass pro 8 Kinder immer ein Betreuer anwesend ist. In der neuen Fitness Broschüre werden die überarbeiteten Teilnahmebedingungen veröffentlicht. Im nächsten Schritt wurden Anni Schäfer und Rudolf Schäfer für zwei weitere Jahre als Abteilungsleiter und stellvertretender Abteilungsleiter einstimmig wieder gewählt. Jugendwartin wurde Monika Asbeck. Für die Chronik wird noch jemand gesucht, der sie weiterführt. Für die Internetarbeit ist Michael Makas zuständig und um den Völkerball kümmert sich weiterhin Karin Borst. Über die Zukunft im Sportforum und die geplante Beitragsgestaltung informierte der Vereinsvorsitzende Werner Schwirtz. So werden höhere Gebühren wegen des Sportforums nötig. Kurse finden in drei Blöcken statt von Januar bis März, von April bis Juli und von September bis Dezember. Bei der neuen Gebührenordnung muss beachtet werden, dass die Kosten gedeckt werden und für die Fitnessabteilung gibt es den Grundbeitrag und eine entsprechende Teilnehmergebühr für VfB Mitglieder. Unter dem Sammelpunkt Sonstiges wurde die Gründung eines Sauna-Clubs angedacht, die Beleuchtung der Pappelallee und der Predazzoallee wurde gewünscht, die Einstellung der Türen im Turnschuhgang bemängelt. Sie sei gefährlich, denn sie könnte Kinderfinger quetschen. Ebenfalls haben jüngere Kinder Schwierigkeiten die Toilettentüren zu öffnen, weil sie so schwergängig sind. Das Resümee des Abends sprach Martina Wilkowskie aus: Die Übungsleiter sind dankbar für die neuen Räume und es macht Spaß in ihnen zu arbeiten.



Die alte und neue Abteilungsleiterin Anni Schäfer bekam von Sigrid Schwirtz (Mitte) als Dank für ihr Engagement einen Massagegutschein überreicht, während der zweite Abteilungsleiter Rudi Schäfer sich über einen guten Tropfen freuen durfte

*(Bild und Text: cob)*

---

**06.12.2011**

### **Neuer Schnupperkurs "Kettlebell Bootcamp" ein Erfolg**

Mit einem ganz neuen Schnupperkurs und Trainer Gerhard Knott ging im Herbst das Fitnessforum an den Start. Dabei wussten viele Teilnehmer des Kettlebell Bootcamps nicht worauf sie sich einlassen. Kaum jemand kannte Kettlebells oder wusste nicht was und wie damit trainiert werden kann. Aber das änderte sich schnell. Kettlebells sind traditionelle gusseiserne Rundgewichte, welche wie Kanonenkugeln mit Griffen aussehen und werden eingesetzt um den Rücken zu stärken bzw. weniger Rückenbeschwerden zu haben und um überschüssiges Fett leichter zu verbrennen. Mit Gewichten von 4-8 kg für Frauen und Gewichten, die bei Männern bis zu 20 kg haben können, werden korrekte Hebetchniken und Muskelanspannungstechniken gelernt, um möglichst sicher und effektiv das Gewicht zu bewegen. Dabei werden Kraft und Beweglichkeit miteinander verbunden und die eigene Belastbarkeit wird im wahren Sinne des Wortes verstärkt. Auch im neuen Jahr soll wieder ein Kurs angeboten werden, wer Interesse hat kann sich unter [GEE-TRAINING.BLOGSPOT.COM](http://GEE-TRAINING.BLOGSPOT.COM) informieren bzw. sich zum neuen Kurs, wie im Fitness Forum ausgeschrieben, anmelden.



Khaled Hakim, Kathy von Kollrepp und Trainer Gerhard Knott zeigten schon vor dem Training ihr besonderes Trainingsgerät

*(Bild und Text: cob)*

---

**03.11.10**

### **Willkommen im Team – Neue Übungsleiter beim VfB Fitness-Forum**

Das Trainerteam des VfB Fitness-Forum hat Zuwachs bekommen. Julia Marten leitet ab sofort die Bodystyling Stunde am Mittwoch von 18:00 bis 19:00 Uhr. Die junge Gymnastiklehrerin freut sich auf viele neue Teilnehmer, doch ganz besonders freut sie sich auf die Kinder der neuen Eltern-Kind-Turngruppe am Dienstag in der VfB Halle. Ein paar Plätze sind noch frei.

Manuela Busch unterstützt ab sofort das Trainerteam am Freitag beim Fitness Mix und bittet im November zur Schnupperstunde für einen neuen Kurs. „Sanft und fit mit Yoga“ startet dann im Wolkenschlösschen sobald genügend Teilnehmer angemeldet sind.

Birgit Breit hat sich auf Seniorensport spezialisiert und wird im Frühling einige Schnupperstunden anbieten die im neuen Programmheft ausgeschrieben werden. Auch beim Kinderturnen gibt es neue Gesichter.

Erhard Breust und Manuela Schmidmeier unterstützen künftig das Montagsteam.



Birgit Breit



Julia Marten



Manuela Busch

*(Bild und Text: Anni Schäfer)*

---

**02.11.10**

**Abteilungsversammlung Gymnastik & Fitness 2010**

Am 2.11.2010 trafen sich die Mitglieder der Abteilung Gymnastik/Fitness-Forum zur jährlichen Abteilungsversammlung. Anni Schäfer berichtete über die Aktivitäten des letzten Jahres, über neue Sportkurse und neue Übungsleiter im Team. Fortbildung der Übungsleiter, Basteln für die Weihnachtsfeier, Putztag und Inventur der Geräte sind da nur einige Dinge die neben dem Sportbetrieb laufen. Viele Leute sind für die Abteilung im unermüdlichen Einsatz wenn es heißt, die Abteilung zu präsentieren, so zum Beispiel auf der Bürgerversammlung, mit einem Infostand oder beim Fitness-Work-Shop im November letzten Jahres. Beim Volksfesteinzug oder beim Festzug der Goldacher Feuerwehr, überall war die Abteilung Gymnastik vertreten. Viel Zeit nahmen auch die Verhandlungen mit der Gemeinde bezüglich der neuen Räume im Sportpark in Anspruch. Ein herzlicher Dank der Abteilungsleitung gilt all jenen, die das ganze Jahr über mitgearbeitet, organisiert, geholfen und gemacht haben, und so zum Gelingen einer lebendigen Fitnessabteilung beigetragen haben. Annis Ausblick auf das kommende Jahr mit Erste Hilfe Kurs und neuen Ideen fürs Sommerprogramm mündete in eine angeregte Diskussion und einer Ideensammlung für den Umzug und die Einweihung der neuen Räume. Vorstand Werner Schwirtz hatte die neuesten Infos vom Baufortschritt mitgebracht und stellte ein Probeturnen im August nächsten Jahres in Aussicht. Ab September sollte der Sportbetrieb dann im neuen Sportpark laufen, vorausgesetzt die Bauarbeiten gehen planmäßig voran. Nach dem Umzug wird das alte VfB Heim samt Halle dem Erdboden gleich gemacht, doch vorher feiert der VfB noch ein rauschendes Abschiedsfest. Nun sind die Mitglieder und Bürger von Hallbergmoos gefragt, welche neuen Sportkurse sie sich im Fitness-Forum wünschen. Jeder darf bis 20. Januar einen Fragebogen ausfüllen und seine Wünsche äußern. Die Abteilungsleitung wird versuchen möglichst viele Anregungen im neuen Programm aufzunehmen. Fragebogen gibt's bei den Übungsleitern, im Programmheft und im Internet.

*(Bild und Text: Anni Schäfer)*

---

**Bildergalerie 2013**  
**Abteilung: Gymnastik**

**Abteilungsleitung**

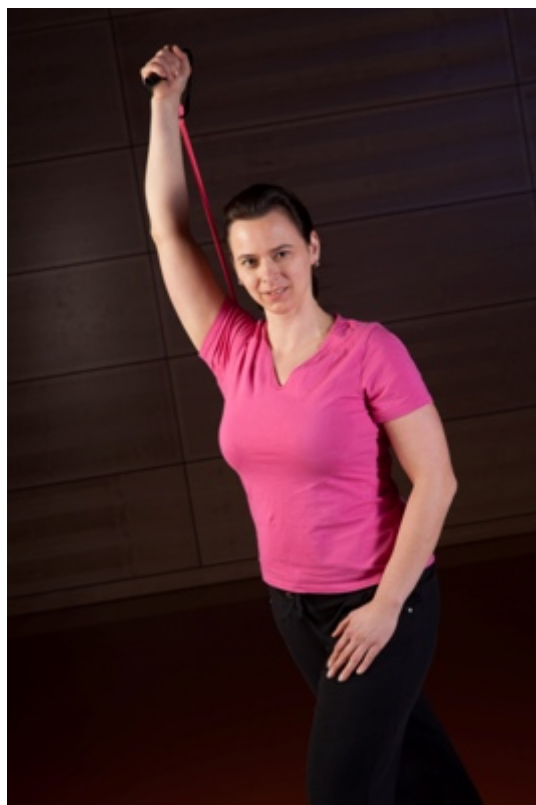


**Anni Schäfer und Dr. Michael Makas**

**Übungsleiter Erwachsene 2013**



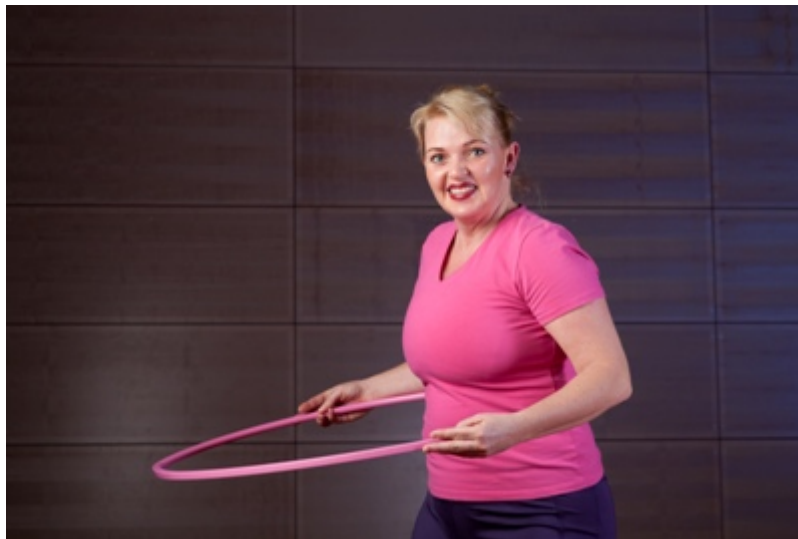
**Alexandra**



**Anja**



**Anni**



**Brigitte**



**Nicole**



**Cristina**



**Maria**



**Judith**



**Manuela**



**Martina**



**Rudi**



**Thomas**

**Übungsleiter Kinder und Jugendliche 2013**



**Anja D.**



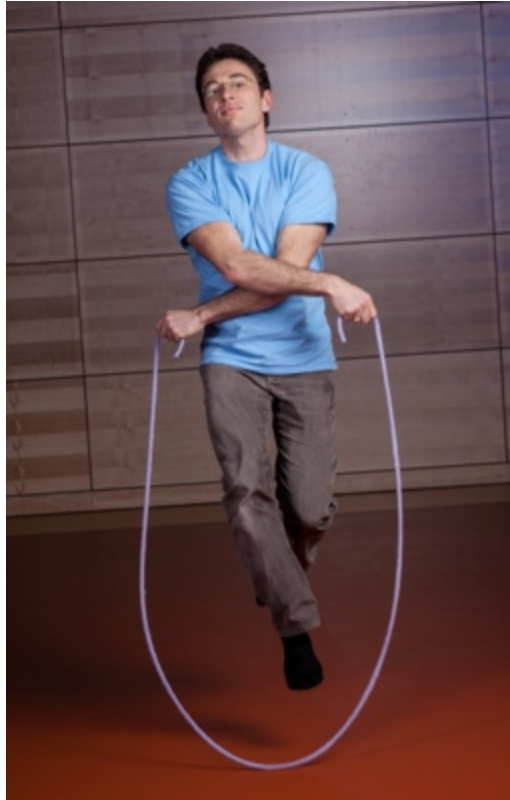
**Anja mit Lisa**



**Antje**



**Christine**



**Christoph**



**Claudia**



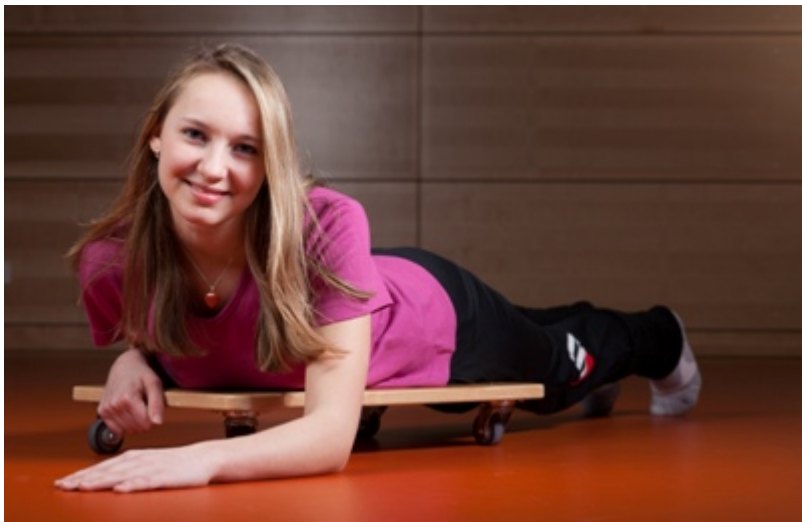
**Daniel**



**Elena**



**Erhard**



**Fabienne**



**Carmen**



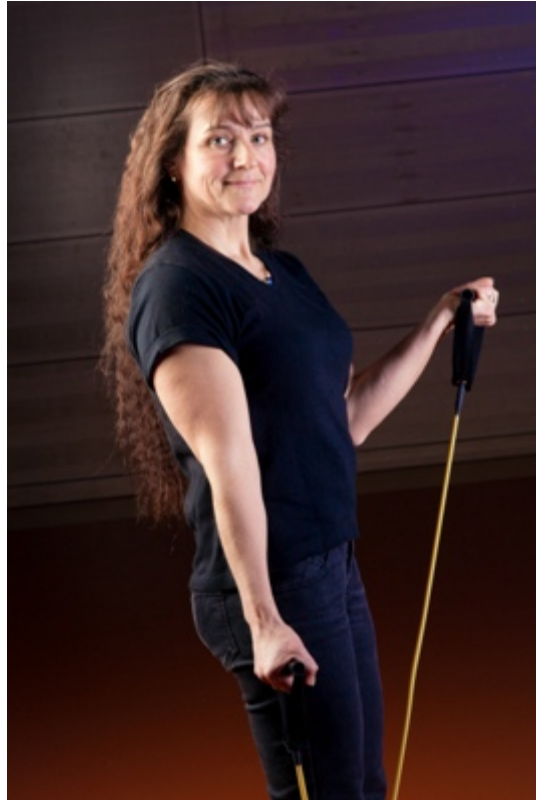
**Helga**



**Karin**



**Martina**



**Monika**



**Petra**



**Sören**

## Chronik Abteilung Gymnastik

### Chronik 1977 bis 2000

Im März 1977 wurde die Idee geboren, eine Gymnastikgruppe zu gründen. Einige sportbegeisterte Frauen trafen sich im neuerbauten Vereinsheim, zum Großputz damit im Juli die erste Turnstunde unter der Leitung von Edeltraud Chalupny stattfinden konnte. Im Dezember wählten die Frauen Juliane Brandner zur Leiterin. Neben Fußball, Tischtennis und Tennis war die Damengymnastik nun die 4. Abteilung des VfB. Viele aktive Turnerinnen opferten ihre Freizeit und ließen sich zur Übungsleiterin ausbilden.

Übungsleiterinnen	Abteilungsleiterinnen
Edeltraud Chalupny	1977 - 1981: Juliane Brandner
Juliane Brandner	1981 - 1985: Elfriede Fendt
Marianne Pointner	1985 - 1987: Lissy Stegschuster
Lissy Stegschuster	1987 - 1991: Angelika Moosburger
Gaby Marka (später verh. Kopf)	1991 - 1994: Gina Bär
Elfriede Fendt	1994 - 1995: Angelika Moosburger
Marion Hinreiner	1995 - 1999: Sigrid Schwirtz
Michaela Moll	1999 - 2007: Helga Bege (später verh. Meindl)
Heidi Moll	2007 - 2009: Bärbel Mach
Anni Schäfer	2009 - : Anni Schäfer
Sigrid Schwirtz	

Im Herbst 1978 konnte die **erste Kinderturngruppe** ins Leben gerufen werden. Mit Spaß und jeder Menge Elan und Freude turnten die Kinder und Jugendlichen unter der Leitung von Marion Hinreiner. Die Damen trainierten bereits in zwei Gruppen als Lissy Stegschuster 1979 für die Herren eine Skygymnastik anbot, aus der im Jahre 1984 die Abteilung Ski und Wandern hervorging.

1980 waren bereits drei Kinderturngruppen aktiv, wo Kinder bis 13 Jahre betreut wurden. 1983 schwappte die Aerobic-Welle aus Amerika auch nach Hallbergmoos über; seither wird mit fetzigen Rhythmen trainiert.

1984 erhielt die Damengymnastik eine Einladung zum Völkerballturnier nach Attaching.

Man bildete eine **Völkerball**mannschaft und trainierte fleißig, traf sich auch später mit anderen Mannschaften zu kleinen Turnieren und konnte sich als Unterabteilung etablieren. Seit 1996 kümmert sich Lissy Stegschuster um den Nachwuchs und trainiert Buben und Mädchen zwischen 10 und 13 Jahren.

Von 1990 bis 1997 gehörte auch die Jazz-Tanzgruppe zur Damengymnastik. Sie wurde von Elfriede Fendt gegründet und später als Abteilung Tanzsport von Renate Hofbauer weitergeführt.

Im Februar 1999 konnte eine weitere Gymnastikstunde, diesmal am Morgen, angeboten werden. Die **Goodmorning-Fitness**, unter der Leitung von Anni Schäfer und Eleonore Bode, erfreut sich seither großer Beliebtheit. Ab diesem Zeitpunkt wurde die renovierte VfB Halle wieder von der Gymnastikabteilung genutzt während seit dem Bau der Dreifachturnhalle alle Turnstunden in der Hallberg-Halle stattgefunden hatten.

Im September 1999 folgte die **Kondi-Plus** Stunde mit Sigrid Schwirtz und Elfriede Fendt, wo Männer und Frauen gemeinsam beim Konditionstraining schwitzen durften. Seither heißt die Abteilung Gymnastikabteilung und neue Angebote stehen auch den Herren offen. Aus den anfänglich 40 aktiven Damen entwickelte sich im Laufe der Zeit die zweitgrößte Abteilung des VfB, denn zum Jahrtausendwechsel wird das 300-ste Mitglied erwartet.

Nicht nur der sportliche Aspekt, sondern auch der **gesellige Teil** wird in der Damengymnastik großgeschrieben: Theaterbesuche und Städtereisen gehören seit Jahren zum Programm. Fischessen am Aschermittwoch, Spargelessen im Mai, Wildessen im Herbst, Radfahren im Sommer, Weihnachtskegeln und geselliges Zusammensein nach der Mittwochsturnstunde gehören im Jahreslauf selbstverständlich dazu. Arbeit gibt es für die ehrenamtlichen Helfer zur Genüge bei abteilungsinternen Veranstaltungen wie Flohmärkten, Sportartikelbasaren, Familienspieltagen und Präsentationen, wobei Kuchenbacken immer dazu gehört. Den anderen Teil bilden die Aufgaben, welche die Damen für den Hauptverein übernehmen: Dazu gehören die Mithilfe bei den Kinderfaschingsbällen, Auftritte beim Sportlerball sowie die Dekoration der Tombolageschenke und des Gemeindesaales für die Weihnachtsfeier des VfB. Die Gymnastikabteilung präsentiert sich bei allen kulturellen Veranstaltungen des Ortes mit kleinen Einlagen oder einfach durch ihre Teilnahme beim Volksfestinzug, Bürgerschießen, Jubiläen anderer Vereine und bei der 150-Jahrfeier Hallbergmoos.

Ein Höhepunkt in der Abteilungsgeschichte war die 20-Jahr-Feier der Gymnastikabteilung im Sommer 1997, wo alle Ortsvereine eingeladen waren und ihre Mannschaften zum „Spiel ohne Grenzen“ stellten; Für Spaß und Unterhaltung war gesorgt, gefeiert wurde bis spät in die Nacht. Im Jahre 2000 feierte der VfB vier Tage lang sein 50-jähriges Bestehen und wiederum waren die Gymnastikdamen fleißig mit dabei.

## **Chronik 2000 bis 2011**

Im Juli 2000 schickte die Gemeinde Hallbergmoos ihren **Berater, Peter Wehr**, zum VfB, da in absehbarer Zeit ein neues Gebäude im neuen Sport- und Freizeitpark entstehen würde. Der Vorstand, die Abteilungsleiter und Übungsleiter der Abteilungen Gymnastik, Ski und Wandern und Tanzsport trafen sich zu einem Workshop. Peter Wehr gab Tipps, wie der Sportverein neue Mitglieder gewinnen könnte und Kurse für Nichtmitglieder anbieten sollte. Schlagwörter wie Zielgruppen, Altersgruppen, nutzbare Räume, Stundenbilder und vieles mehr führte zu vielen Ideen, die der Verein in Zukunft umsetzen könnte. Die Abteilung Gymnastik übernahm die Federführung und kreierte ein Flugblatt, „Fitness-Forum“ genannt. Am 5. Februar 2001 startete das Programm und konnte neben den bisherigen fünf Sportstunden Teilnehmer für drei Steppkurse und einen "Body and Mind" Kurs am Vormittag gewinnen. Die Teenies trafen sich zur Teenie Aerobic, doch „Fit mit 50“ wollte keiner sein. Im 2. Halbjahr kamen Wirbelsäulengymnastik, zwei Thai-Bo Kurse, ein Style and Stretch Kurs am Vormittag und ein weiterer Steppkurs hinzu. Der Seniorenkurs wurde umbenannt auf „Fit für immer“ und die Leute machten mit. Das **Fitness-Forum**, eine Erfolgsgeschichte, hatte begonnen.

## **Gymnastikteam 2001:**

Abteilungsleiterin: Helga Bege,  
Stellvertreterin: Lissy Stegschuster,  
Kursverwaltung und Öffentlichkeitsarbeit: Anni Schäfer

Übungsleiterinnen: Sigrid Schwirtz, Elfriede Fendt, Anni Schäfer, Martina Wilkowski, und Lore Bode. Cristina Garcia de Jentys aus Argentinien, im Jahre 2000 gerade nach Hallbergmoos zugezogen, war die erste Profitrainerin beim VfB Fitness-Forum. Kathrin Schlautmann, Franziska Hösl und Margit Gruber folgten. Daraufhin fanden sich immer wieder sportbegeisterte Teilnehmerinnen in den Gymnastikstunden welche die Ausbildung zum Übungsleiter absolvierten (Anja Anton, Sabrina Hofbauer, Renate Dasser, Kata Busl, Sabine Petersen, Heide Mittermüller und Alexandra Prill) und später die Fortbildungsangebote beim Bayerischen Turnverband nutzten. Aerobic-, Stepp-, Thai-Bo-, Kickbox-, Senioren- und Kinderturntrainer gestalten seither die Fitnessstunden.

Im Jahre 2003 wurde neben den 3 Kinderturngruppen eine **Mutter-Kind-Turngruppe** ins Leben gerufen, geleitet von Claudia Barthel. Es fanden sich in den folgenden Jahren immer wieder Helfer, die in Neufahrn die Übungsleiterassistentenausbildung absolvierten und so konnten sich viele neue Kinderturngruppen entwickeln.

Am 27. April 2003 lud Anni Schäfer zur **Nordic Walking** Einführung ins Sportheim ein, zwei Ärzte referierten zum Thema Bewegung und Gesundheit vor rund fünfzig Nordic Walking Interessenten, und fast alle wollten mitmachen. Zuvor hatte man beim VfB eine interne Fortbildung angeboten wo 7 Übungsleiter ausgebildet wurden. Zwei Gruppen marschierten künftig nacheinander am Sonntagvormittag, (da nur 20 Paar Stöcke vorhanden waren) weitere Gruppen am Dienstag und Donnerstagabend, eine Gruppe am Samstagnachmittag. Anja, Anni, Heidi und Gaby leiteten die Gruppen und konnten verschiedene Leistungsstufen anbieten. Der Wandertag in Langenbach, der Aumeisterlauf und Ausflüge gehören seither zu den Höhepunkten im Nordic-Walker-Jahr.

**2004:** Die Mutter-Kind Gruppe platzt aus allen Nähten, eine weitere Gruppe mit Sabine Petersen wird gegründet und 2005 um eine Vormittagsgruppe erweitert. Selbstverteidigung für Frauen, Fit nach der Babypause, Body Art, Body Burn (2006), Rückenpower, Body-Class und viele neue Gymnastikstunden werden kreierte. Doch da die Möglichkeiten in den Hallen am Abend ausgereizt sind, werden Kurse, die nicht besonders laufen, wieder aus dem Programm genommen. Mal ist Thai-Bo der Renner, mal Nordic Walking später dann Pilates doch die Gymnastikgruppen der ersten Stunde laufen weiterhin sehr gut. Trainiert wird bei „Fit and Fun“, „Goodmorning Fitness“, „Kondi-Plus“ und bei „Fit für immer“ mit wachsender Begeisterung.

**2006:** Die Gymnastikabteilung zeigt in der VfB Halle Ausschnitte aus den Turnstunden zur Feier **5-Jahre-Fitness-Forum**, doch vom neuen Gebäude ist noch nichts zu sehen.

**2007** erreicht uns Pilates, Anja hat ihre Ausbildung in der Tasche und Katja Friese unsere erste **Physiotherapeutin** bietet um 21:00 Uhr eine späte Stunde im Turnraum des Kindergarten Wolkenschlösschen an, eine zweite Gruppe kommt um 20:00 Uhr sofort hinzu. Die jungen Muttis sind glücklich, endlich können sie trainieren weil Papa um diese Zeit doch endlich zu Hause ist. Anjas Gruppe ist genauso gut besucht. **Gerätturnen** mit Christine Hochreiner und Patrizia Filippeti, **Nordic Walking für Kinder**, „Fit und draußen“, mit Sabine Petersen ergänzen das Angebot.

Im Übungsleiterteam gibt es laufend Veränderungen durch Babypause, Wegzug oder Arbeitsaufnahme. Freie Aerobictrainer sind neu im Team (Verena Breu, Katja Hauptmann, Brigitte Kandl). Teenie Hip Hop, und die 4. Eltern-Kind-Gruppe mit Christina Karl kommt hinzu. 16 Kurse für Erwachsene, 4 Gruppen Nordic Walking und viele Angebote für Kinder haben sich etabliert. Die Feier **-30 Jahre Gymnastik-** geht am 16.

Juni 2007 im Sportpark über die Bühne Am Nachmittag kommen ehemalige Abteilungs- und Übungsleiter zur 30- Jahrfeier, bei Kaffee und Kuchen und Spielen für die Kinder, feiert ein kleiner Teil der Gymnastikabteilung das große Ereignis. Vormittags hatte das **3. Nordic Walking Event** 110 Teilnehmer angelockt. 20 Helfer, wie schon zur 175-Jahrfeier der Gemeinde Hallbergmoos, im Jahre 2005, sind wieder im Einsatz um die Walker vom Sportpark bis in die Isarauen zu versorgen. Auch Sturm und Regen kann uns nicht aufhalten. Die Nordic-Walking-Kindergruppe campiert bei Bärbel Mach im Marktwagen (Kontrollstation in den Isarauen), bis das Unwetter vorbei ist.

Zur **175-Jahr-Feier der Gemeinde Hallbergmoos** hatte Anni Schäfer mit Bärbel Schróckenbauer (früheres Mitglied der Gymnastikabteilung) die Idee geboren, ein Nordic Walking Event zu organisieren. Viele Vereine wurden eingeladen, rund 130 Walker aus Hallbergmoos und den umliegenden Gemeinden waren der Einladung gefolgt. Start und Ziel befanden sich am Graf-Hallberg-Platz, auf dem ein buntes Treiben herrschte. „Graf Hallberg“ schaute persönlich vorbei. Das Aufwärmen der Gruppen hatten die VfB Übungsleiterinnen übernommen, viele Helfer waren auf der Strecke rund um Hallbergmoos im Einsatz um die Walker mit Snacks und Getränken zu versorgen und die Laufkarten abzustempeln. Als Hauptsponsor hatte sich der Goldachmarkt zur Verfügung gestellt. Am Ende gab es für jeden Teilnehmer Präsente und besondere Ehrungen für die ältesten und die jüngsten Teilnehmer. Otmar Hinreiner und Anneliese Jung, jeweils 74 Jahre „jung“ durften sich über ein Geschenk freuen.

2007 im November wechselt die Abteilungsleitung. Helga Meindl und Lissy Stegschuster geben ihre Ämter nach vielen Jahren ehrenamtlicher Arbeit an Bärbel Mach und Rudi Schäfer weiter. Lissy's Völkerballjugend übernimmt Karin Borst und kann mit jungen Nachwuchsspielerinnen die Erwachsenenmannschaft verstärken. Die umliegenden Mannschaften leiden allerdings an Nachwuchsmangel und so werden die besuchten **Völkerballturniere** immer weniger.

2009 gibt Bärbel Mach ihr Amt als Abteilungsleiterin an Anni Schäfer weiter, da sie die viele Arbeit neben ihrem Beruf nicht mehr schafft. Bärbel hatte der Gymnastikabteilung viele neue Impulse gegeben und das Programmheft neu gestaltet. Es kann weiterhin im Rathaus produziert werden, wo uns Bärbel als ehrenamtliche Helferin nach wie vor zu Verfügung steht.

Im November 2009 bieten die Übungsleiter in der VfB Halle einen **Mitmach-Workshop** und präsentieren das Fitness-Forum-Programm. Den Teilnehmern macht es riesig Spaß, doch Besucher finden sich nur wenige ein.

Seit 2006 repräsentiert die Gymnastikabteilung den VfB bei der jährlichen **Bürgerversammlung**. Anni dekoriert den Stand mit Sportgeräten und Fotos der VfB Jugend. Interne **Helferfortbildungen** für das Kinderturnteam und die Inventur der **Geräte mit Putzaktion** werden zum festen Bestandteil im Jahreslauf genauso wie der Besuch der Fanmeile beim **Flughafenlauf**, wo wir die Läufer mit Applaus unterstützen.

2011 eine neue Seniorenturnstunde wird ins Leben gerufen. Birgit Breit und Anni Schäfer werben mit Schnupperstunden für die **S-Klasse** und machen Infobesuchen bei den KfD Frauen von Hallbergmoos und Goldach sowie beim Seniorenclub. Die bisher bestehende Frauenturngruppe wird beim VfB aufgenommen und nennt sich „Spätlese“. Nun kann der VfB morgens, nachmittags und abends Seniorensport anbieten.

Der Umzug in das neue Gebäude im Sport und Freizeitpark steht bevor, neue Räume und Geräte bieten neue Möglichkeiten, die sich im Fitness-Forum-Programm bemerkbar machen. Slackline, Boulderklettern, Krafttraining für Männer, Power Vit, Qi Gong und Yoga sind viele neue Angebote die auf sportbegeisterte Teilnehmer warten. An den Tagen der offenen Türe präsentieren die Gymnastikgruppen im neuen Sportforum Ausschnitte

aus den Sportstunden. Geselligkeit, die vorübergehend ins Hintertreffen geraten war, lebt wieder auf.

Zum Abschluss der Fit and Fun Stunde organisiert Anja Anton eine Radltour, Anni liefert wie schon früher den Tourenplan für eine Runde um das Dorf, anschließend kehrte man beim Wirt „zum Kramer“ ein.

Am Donnerstag verabschieden die Pilatesgruppen, ihre Trainerin Katja Friese bei einem leckeren Essen im Girasole. Katja zieht nach Landshut und eröffnet dort eine eigene Praxis als Heilpraktikerin, wir wünschen ihr viel Glück. Annemie, die langjährige Sportheimwirtin wird verabschiedet und bei Stockers Eröffnung sind wir mit dabei.

August 2011

Anni Schäfer

Abteilungsleiterin Gymnastik