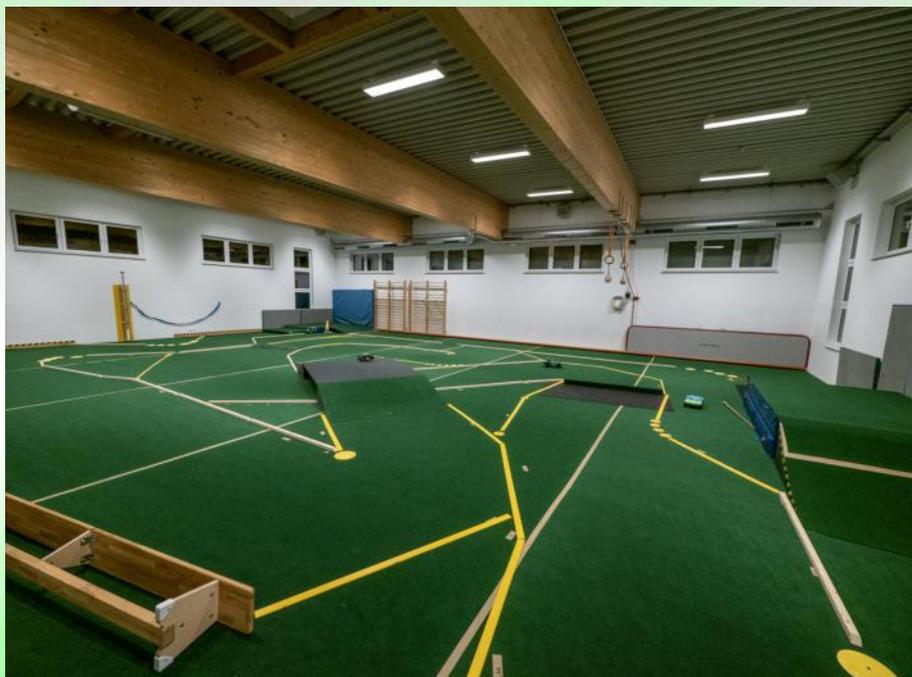


Sport, Spiel, Spaß -
Wir sind Sport



**Neue Abteilung beim VfL:
Modellsport**

Seite	
3-5	Vorwort
6-8	Weihnachtsfeier
9-10	Kinderweihnachtsfeier
11	Marathon
12	Martinsmarkt
13-16	Nationalitätentreff
17	REWE Scheine für Vereine
18-19	Jugendfreizeit
20	Freizeittreff
21	Trainersuche
22-25	Sportabzeichen
26	Fit im Alter / Rückenfit / Kraftzirkel
27-30	Volleyball
31-34	Herzsport
35	Nicht-mit-mir- Kurs
36	Fit-für-die-Party - Kurs
37-40	Übungsplan
41	Zumba
42	Walking
43	Krabbelgruppe
44-45	Sportakrobatik
46	T-Shirt
47-55	Handball
56	Vereinsarbeit
57	Taekwondo
58-59	Modellsport
60	Gymnastik
61-62	Turnen
63	Schwimmabteilung/Termine
64-65	Tennis
66-70	Protokoll JHV
71	Verschiedenes
72	Traueranzeigen
73	Große Geburtstage
74-75	So erreichen Sie uns



Liebe Mitglieder und Freunde des VfL,

entgegen allen Erwartungen und Prognosen hat Corona doch nicht mehr so vehement in 2023 zugeschlagen, wie befürchtet. Dies ist wohl vor allem der Impf-Dichte in Deutschland zu verdanken. Trotzdem sollte man auch weiterhin Hinweise/Warnungen ernst nehmen.

Doch jetzt ein kleiner Überblick über das vergangene Jahr.

Die mannschaftsspielenden Sportarten konnten wieder ohne Probleme in ihre Runden starten.

Ein Wermutstropfen: im Handball ist die 1. Männermannschaft aus der Landesliga leider abgestiegen.

Eine freudige Nachricht: Steffen Fäth (Handball-Europameister) ist nach Beendigung seiner erfolgreichen Profi-Karriere zu seinem Heimatverein zurückgekehrt. Wir haben uns alle sehr gefreut, dass er diese Entscheidung getroffen hat. Mit ihm ist die Mannschaft inzwischen zu einem Aufstiegsaspiranten in die Landesliga gewachsen.

Aber auch in den anderen Abteilungen wie Volleyball, Badminton, Turnen, Sportakrobatik usw., um nur einige zu nennen, wird von den Verantwortlichen, den Trainer: Innen sehr gute Arbeit geleistet, um den VfL auch dort weiterzubringen. So hat sich z. B. die U20 der Volleyballer für die Hessenmeisterschaft im Jahr 2024 qualifiziert.

Und es gibt seit dem Sommer 2023 eine neue Abteilung im VfL. Matthias Rappelt ist mit einer Gruppe Modellsportler in den VfL eingetreten. Sie treffen sich meistens an den Wochenenden und bauen ihre Rennstrecke im großen Saal im Vereinsheim auf. Interessenten sind herzlich eingeladen einmal vorbeizuschauen.

Und last but not least unsere Kursangebote. Die Resonanz ist gut und wir hoffen, dass der Zuspruch auch in 2024 so gut sein wird.

Um Näheres über die einzelnen Abteilungen, Ihre Erfolge oder auch ihre Probleme zu erfahren, sollten Sie auf den folgenden Seiten die spezifischen

sportlichen Berichte lesen.

Aber auch alle anderen Veranstaltungen konnten wieder ohne Einschränkungen stattfinden. So fand wieder ein Handballcamp im April 2023 statt. Hier konnten Jugendliche bis einschließlich C-Jugend daran teilnehmen. Auch für 2024 ist ein Camp im März geplant.

Auch die Ferienspiele wurden erfolgreich durchgeführt und sind wieder in Planung. Die Sportwoche fand wieder statt und viele errangen auch dieses Jahr das Sportabzeichen.

Die Jugendfreizeit war in 2023 (leider) das letzte Mal in Spanien. Das Angebot, dass wir viele Jahre genutzt haben, steht uns nicht mehr zur Verfügung. Aber keine Angst. Die Organisatoren um Andi Gallon und Erik Schweißer haben schon Ersatz gefunden. In 2024 geht es nach Kroatien.

Kommen wir zur Festwoche. Die Festwoche 2023 war wieder ein großartiger Erfolg für den VfL. Aus dem bewährten Konzept aus dem Vorjahr konnten wir wieder den Aufbau vornehmen, der auch von vielen Besuchern im Vorjahr positiv aufgenommen wurde. Der Nationalitätenabend sprengte alle Erwartungen. An den Ausgaben und an den Ständen wurde „Schwerstarbeit“ geleistet.

Andy Ost hat nach anfänglicher Skepsis einiger Besucher diese ganz schnell eingefangen und lieferte ein sehr gutes Programm ab. Er hat dann alle begeistert und wurde mit großem Applaus verabschiedet.

Die Trophy wurde in 2023 von der Badminton-Abteilung durchgeführt. Das Team hatte hervorragend Arbeit geleistet und die Zuschauer waren begeistert. Erfreulicherweise wird Badminton auch die nächste Trophy ausrichten.

Ja, und die 80/90er Party war wieder ein toller Abend, mit der sich eine ausgezeichnete Festwoche ausklingen ließ.

Im Dezember fanden dann die Weihnachtsfeiern statt. Für die Erwachsenenfeier hatte erstmals ein Team um Beate Speier und Uschi Gallon die Planung und Ausführung in den Händen. Und sie haben das hervorragend erledigt. Zeitweise über 100 Besucher hatten mit dem Programm und der Tombola ihre Freude.

Die Kinderweihnachtsfeier, die von einem Team um unsere Jugendwartinnen Julia Röhring und Berenice Neumann ausgerichtet wurde, war auch wieder ein schöner Erfolg und die Kinder hatten viel Spaß.

Das war es von mir in aller Kürze. Ausführlichere Berichte zu den Veranstaltungen findet ihr auf den nächsten Seiten.

Wie jedes Jahr an dieser Stelle möchte ich mich bei allen im Vorstand bedanken, bei den Abteilungsleiter:Innen, bei den Trainer:Innen.

Natürlich ein herzliches Dankeschön an meinen Geschäftsführenden Vorstand, der durch seinen Einsatz alles wieder ermöglicht hat.

Ein besonders Danke schön in diesem Jahr an meine zwei stellvertretenden Vorsitzenden, Andi Gallon und Gerald Ziegler, die mir in vielen Situationen den Rücken freihalten und seit Jahren einen tollen Job für den VfL machen.

Ich freue mich schon, Sie alle wieder gesund und munter bei unseren kommenden Veranstaltungen begrüßen zu können.

Bis dahin

Ihne Ihrn

Rainer Schroth

Weihnachtsfeier beim VfL Goldstein: Ein Abend voller Freude und Gemeinschaft

Am Freitag, den 8. Dezember 2023, versammelten sich die Mitglieder des VfL Goldstein zu ihrer alljährlichen Weihnachtsfeier. Ein Abend voller Freude und Gemeinschaft erwartete die Gäste.

Der Abend begann mit dem festlichen Einzug des Nikolaus, dargestellt von Adrian Schwer, der die Kinder herzlich begrüßte und im Laufe des Abends Geschenke an die jungen Teilnehmer sowie an die Trainer verteilte. Die Moderation übernahm Rainer Schroth, der das Publikum charmant durch das Programm führte.



Rainer begrüßte nicht nur die zahlreichen Gäste, sondern bedankte sich auch bei den Sponsoren und Mitgliedern des Vereins für ihre großzügigen Unterstützungen, die die Tombola-Preise ermöglichten. Er erläuterte den Ablauf der Tombola und versprach spannende Preise für die glücklichen Gewinner. Er freute sich über die Anwesenheit der Ehrengäste, die herzlich begrüßt wurden.

Leider konnten weder die erkrankte Rosenkönigin Selina I noch der Vereinsringvorsitzende Hubert Brodbeck, der aufgrund einer Autopanne verhindert war, an der Veranstaltung teilnehmen. Daher übernahm der Nikolaus die Aufgabe, einen Blumenstrauß an Gaby Lehne und Ehrhard Weil als Vertreter des Vereinsring Goldstein zu überreichen.

Die jungen Talente des VfL Goldstein sorgten für begeisterte Momente auf der Bühne. Die Handball E-Jugend präsentierte ein charmantes kleines Krippenspiel, das von Claudia Stade einstudiert wurde und beim Publikum sehr gut ankam.

Die Jazz-Gruppen, angefangen bei den "Bumblebees", den "Silverstars" bis hin zu den "Dynamite"-Tänzerinnen, zeigten eindrucksvolle Auftritte mit bezaubernden Liedern. Trotz der Erkrankung ihrer Trainerin, Astrid Smits,

zeigten die Mädchen eine großartige Performance.

Die gemeinsame Gesangsperformance von Daniela Brindley-Pitsch und Celine Kremer, schuf eine einzigartige Stimmung. Besonders herzlich wurde Daniela empfangen, die viele Jahre aktiv bei den Sportakrobaten im VfL Goldstein tätig war.



Die Sportakrobaten des Vereins, unter der Leitung von Ludwig Herdel, Conny Herdel und Katja Strick, beeindruckten mit ihren Darbietungen.

Am Ende des Abends bedankte sich der Nikolaus bei den Mitgliedern des Geschäftsführenden Vorstands des VfL Goldstein für ihre geleistete Arbeit im vergangenen Jahr. Rainer Schroth holte das Organisations-Team der Weihnachtsfeier auf die Bühne und dankte allen weiteren Helfern, die zum Gelingen dieses besonderen Abends beigetragen hatten.

Mit herzlichen Weihnachtswünschen und einem guten Rutsch ins neue Jahr 2024 verabschiedete Rainer Schroth die Gäste.

Der feierliche Abschluss erfolgte mit dem Lied "Halleluja", das von Daniela und Celine gesungen wurde. Danach genossen die Gäste ein gemütliches Beisammensein und ließen den Abend in fröhlicher Gemeinschaft ausklingen. Die Weihnachtsfeier beim VfL Goldstein war ein gelungener Abend voller Gemeinschaft und festlicher Stimmung.





Festlicher Kinderspaß: Die Weihnachtsfeier für VfL-Goldstein's Nachwuchs

Die Vorfreude auf die festliche Jahreszeit erreichte ihren Höhepunkt am 17. Dezember 2023, als der VfL Goldstein alle seine jungen Mitglieder zur 15. bewegten Weihnachtsfeier einlud. Diese Veranstaltung bot den Kindern eine unterhaltsame und aktive Möglichkeit, die Weihnachtszeit zu genießen.

Die Feierlichkeiten fanden in der Turnhalle der Carl-von-Weinberg-Schule statt und wurden in zwei Altersgruppen aufgeteilt. Die jüngsten Mitglieder im Alter von 0 bis 8 Jahren waren von 11:00 bis 12:30 Uhr an der Reihe, gefolgt von den 9- bis 14-Jährigen von 13:00 bis 14:30 Uhr.



Unter dem Motto "Spielen, Toben und Bewegen" wurden die Kinder mit zahlreichen weihnachtlichen Überraschungen verwöhnt. Neben viel Spiel und Spaß gab es viele verschiedene Spielstationen zum Toben, Balancieren und Bewegen. Die kleinen Teilnehmer konnten sich auf eine abwechslungsreiche und aktive Zeit freuen.

Natürlich durften bei dieser festlichen Gelegenheit auch kalte Getränke, leckere Plätzchen und frische Waffeln nicht fehlen, um die festliche Atmosphäre zu genießen. Für die Eltern und Gäste wurde im Vorraum Kaffee und Kuchen angeboten, damit auch sie die festliche Stimmung in vollen Zügen auskosten konnten.

Das VfL-Weihnachtsfeier-Team freute sich darauf, die Kinder herzlich willkommen zu heißen und einen unvergesslichen Tag zu gestalten. Die Stimmung war von Anfang an festlich und heiter, und die jungen Teilnehmer konnten sich auf eine besondere Zeit freuen.

Vielen Dank an unsere beiden Jugendwartinnen für die Organisation beider Feiern! Und an die vielen Helfer vor Ort. Nicht zu vergessen an unser Catering-

Team, die für die hervorragende Verpflegung sorgten.

Ein besonderes Highlight war der Besuch des Nikolaus, der den jüngsten VfL-Mitgliedern Geschenke überreichte und somit für strahlende Kinderaugen sorgte.



Am Ende jeder Feier wurden die Sportabzeichen-Urkunden feierlich überreicht. Die stolzen jungen Sportlerinnen und Sportler erhielten Anerkennung für ihre sportlichen Leistungen im vergangenen Jahr und konnten ihre Urkunden mit Stolz entgegennehmen.

Die Kinderweihnachtsfeier des VfL Goldstein bot den jungen Mitgliedern eine wunderbare Gelegenheit, sich in festlicher Atmosphäre zu amüsieren und auf die bevorstehenden Feiertage einzustimmen. Der Verein schaffte es erneut, eine herzliche und fröhliche Atmosphäre zu kreieren, die bei den Kindern und ihren Familien noch lange in Erinnerung bleiben wird. Wir freuen uns bereits auf die nächste bewegte Weihnachtsfeier des VfL Goldstein im kommenden Jahr!



VfL beim Marathon 2023

Der VfL Goldstein trug beim Frankfurt Marathon am 29. Oktober 2023 trotz des schlechten Wetters erheblich zur Stimmung bei. Unser Stand, der wieder an unserem Stammplatz an der "Zur Frankenfurt" Höhe der Staustufe aufgebaut wurde, bot eine Vielzahl an Essen und Getränken für die Zuschauer. Der Stand wurde zum Treffpunkt für enthusiastische Zuschauer, die die Läufer lautstark anfeuerten und so zur lebendigen Atmosphäre beitrugen.

Die positive Resonanz und das Lob für das Angebot des VfL Goldstein unterstrichen den Erfolg des Standes. Mit seinem Engagement bei dem Marathon bestätigte der Verein seine Rolle in der Förderung des Gemeinschaftsgefühls und des Sportsgeistes in der lokalen Gemeinschaft. Ein besonderer Dank gilt dabei den unermüdlichen Helfern des Standes, deren Einsatz und Gastfreundschaft maßgeblich zum Gelingen dieser Veranstaltung beigetragen haben.



Martinsmarkt 2023

In diesem Jahr fand der Martinsmarkt erneut seine Heimat im Hof der Dankeskirchen Gemeinde. Der VfL Goldstein war auch dieses Jahr wieder mit einem Bücherstand vertreten. Trotz des relativ kühlen Wetters und einem leichten Regenschauer am Ende des Tages genossen die zahlreichen Besucher die vorweihnachtliche Atmosphäre auf dem Hof. Besonders unser Bücherstand erfreute sich großer Beliebtheit, da wir dank großzügiger Spenden eine breite Auswahl an Büchern anbieten konnten. Die Einnahmen dieses Tages wurden traditionell an die Aktion "Goldsteiner helfen Goldsteinern" gespendet, die bedürftige Goldsteiner finanziell unterstützt.

Dieser Tag war erneut ein schönes und gelungenes Ereignis, bei dem auch unsere Helfer viel Freude hatten. Vielen Dank für eure Unterstützung! Wir möchten darauf hinweisen, dass wir uns auch im Laufe des Jahres über Bücherspenden freuen (bitte nur aktuelle Bücher) und bitten darum, diesbezüglich Rücksprache mit Karin Kirschnick zu halten.



Nationalitätentreff



Natio- die Ruhe vor dem Sturm



Prominenz auf der Bühne



Unsere Jazz-Mädels mit tollen Auftritten



Ganz schön viel los...



Auch unsere Sportakrobaten zeigen ihr Können



Unsere Taekwondo-Abteilung gibt uns einen kleinen Einblick



Unser Vorsitzender mit dem frisch gewählten Oberbürgermeister M. Josef



Aufbau- bestes Wetter
und viele Helfer. Es
stimmt immer wieder:
Viele Hände, schnelles
Ende.

**Danke an ALLE Helfer
während der Festwoche!!
Ohne euch wäre es nicht
möglich!**



Am Aufbau-Abend
gleich die erste
Veranstaltung:
Public Viewing
Pokalfinal
Eintracht- RB Leipzig



Am Donnerstag-Abend
begeistert Andy Ost
das Publikum im Zelt.
Wir freuen uns auf ein
Wiedersehen!



Goldsteiner Trophy - es war ein Fest
Danke an die Badminton-Abteilung für die Orga



Samstag Abend - volles Haus bei der
80er/90er und das beste von Heute-
Party. Danke Olli und Gil!



Kinderspielefest
am Donnerstag.
Leuchtende
Kinderaugen



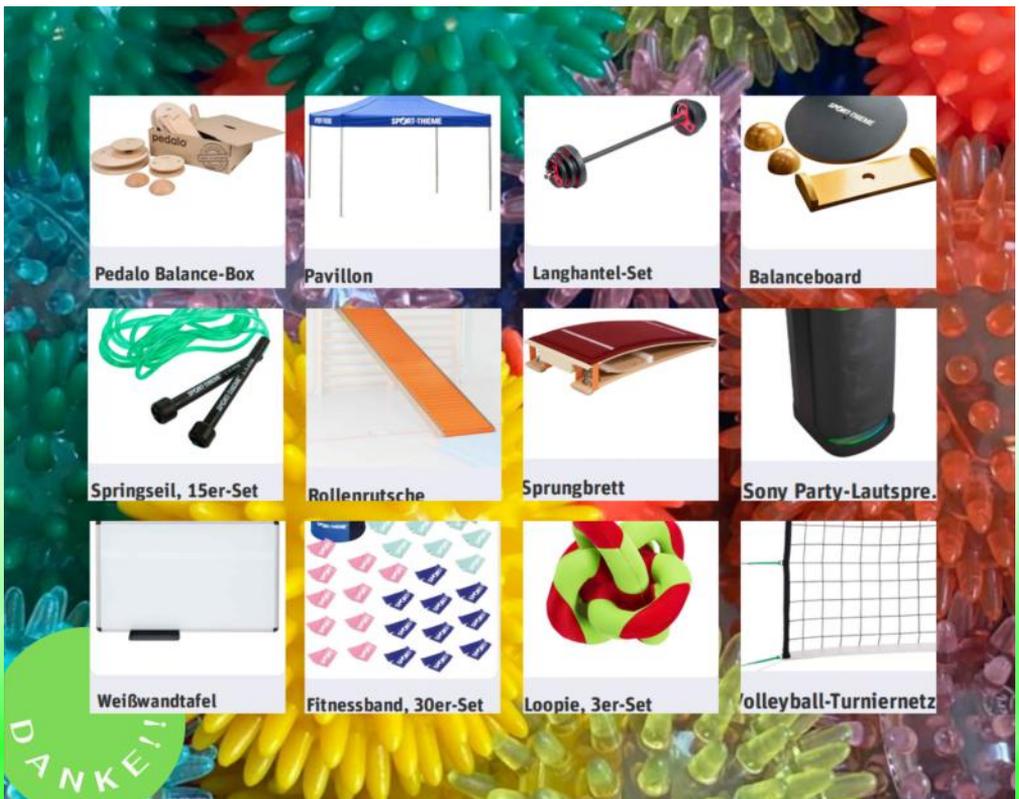
Handball- Beach-Turnier
Begeisterte Kids, bestes Wetter, gute Laune

REWE- Aktion

Im letzten Jahre gab es wieder die Rewe-Aktion: Scheine für Vereine.

Es wurden überwältigende 19.588 Scheine für den VfL Goldstein gesammelt und online eingegeben. Wir möchten uns bei allen Unterstützern hierfür herzlich bedanken. Ihr seid super!

Wir konnten viele schöne Dinge für den Verein anschaffen. Leider haben sich die Lieferungen etwas verzögert, so dass die letzten Pakete erst zum Jahresende geliefert wurden. Auf dem Bild könnt ihr einen Eindruck bekommen, was wir alles erhalten haben. Nochmal ein großes Dankeschön an Alle!



“Unvergessliche Sommererlebnisse: Jugendfreizeit des VfL Goldstein in Spanien”

Die diesjährige Jugendfreizeit des VfL Goldstein startete voller Vorfreude am Vereinshaus vom VfL und fand ihren Höhepunkt in einem unvergesslichen Aufenthalt auf dem Campingplatz Nautic Almata in Spanien. Am 29. Juli 2023 trafen 39 aufgeregte Teilnehmer, Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren, nach einer aufregenden Reise am Campingplatz ein.



Die Reise bot eine bunte Palette von Aktivitäten, die die Teilnehmer näher zusammenbrachten und für strahlende Augen sorgten. In Barcelona erkundeten wir die kulturellen Schätze und genossen das pulsierende Stadtleben. Der Aquapark versprach erfrischenden Spaß und eine willkommene Abkühlung.



Das Bergfest wurde zu einem Highlight, bei dem die Jugendlichen mit begeisternden Beiträgen und einem mitreißenden Karaoke-Abend für ausgelassene Stimmung sorgten. Die Kreativität der Gruppenbeiträge beim Bergfest und

das gemeinsame Singen beim Karaoke schweißten die Teilnehmer noch enger zusammen.



Sportliche Abenteuer kamen auch nicht zu kurz – Beachhandball, Minigolf und eine aufregende Katamaranfahrt begeisterten die Jugendlichen. Der Schnupperkurs im Surfen und das gemeinsame Paddeln auf

der Fluvia boten nicht nur sportliche Herausforderungen, sondern auch unvergessliche Wassererlebnisse.



Ein kultureller Höhepunkt war der Besuch des Dali-Museums, der in die surreale Welt des berühmten Künstlers entführte. Die vielfältigen Aktivitäten sorgten für Abwechslung und ließen die Jugendfreizeit zu einem rundum gelungenen Erlebnis werden.

Die Jugendlichen kehrten nicht nur mit vielen neuen Erfahrungen, sondern auch mit bleibenden Erinnerungen an unbeschwerte Tage, gelungene Gruppenaktivitäten und die herzliche Atmosphäre der Jugendfreizeit zurück.



++++ Jugendfreizeit 2024 +++++

Auch in 2024 bietet der VfL Goldstein wieder eine Jugendfreizeit für 12-17 Jährige an. Diese ist jedoch bereits seit Oktober 2023 komplett ausgebucht. Wir freuen uns über diesen großen Zuspruch und werden mit den Teilnehmenden sicher tolle 2 Wochen in Kroatien verbringen. Nähere Infos und den Live-Ticker findet ihr wie immer unter www.vfl-jugendfreizeit.de



Freizeittreff – Jahresrückblick 2023

In 2023 kehrte nach langer Corona bedingter Unterbrechung unserer Aktivitäten endlich wieder so etwas wie Normalität ein. Frisch aus der Taufe gehoben wurde dabei unser „Spielenachmittag“. Das kam gut an. Hier zeigt es sich, das vereinseigene Räume gut angenommen werden und der Spaß im Vordergrund steht. Sehr schön war am 16. November auch die „Weinprobe für Anfänger“, gespielt in der Komödie mit anschließender Einkehr in die „Blaue Adria“ in Schwanheim. Mit den Ausflügen wird es aber leider immer schwieriger, da wir dem mitunter doch fortgeschrittenen Alter langsam Tribut zollen müssen und die Entfernungen deshalb immer kleiner werden, die zurückgelegt werden können.

Was ging das Jahr doch wieder so schnell rum! Umso älter wir werden desto schneller fliegt die Zeit davon. Früher haste in der Schule die Uhr überm Lehrer beobachtet Und sie hat sich nicht bewegt. Heute guckste 2x auf die Uhr! Und die Woche ist rum. Deshalb! Einfach nur die Zeit genießen. Gerade die vergangene Weihnachtszeit bot hoffentlich genug Möglichkeiten für einen gepflegten Müßiggang. In einer immer mehr aus den Fugen geratenden Welt wünsche ich allen VfLern ein Gutes und hoffentlich friedvolleres Neues Jahr ... und bleibt gesund.

Eure Dagmar

Wir suchen dringend neue Turntrainer/-innen

Wer kann uns unter die Arme greifen und helfen?

Wann: ab sofort

Wir suchen Trainer/-innen oder Helfer/-innen für unsere Eltern-Kind-Gruppe und unsere allgemeinen Turngruppen.

Engagierte Trainer/-innen haben viele Möglichkeiten sich und die Abteilung zu entwickeln. Diverse Trainingsmöglichkeiten sind vorhanden (überwiegend im Zeitraum 15:30-18 Uhr)



Voraussetzung: Erster Wunsch ist ein Übungsleiter/-in mit Erfahrung im Kinderturnen. Ob der Schein bei einem Sportbund oder einem privaten Anbieter gemacht wurde, ist dabei zweitrangig. Wichtig ist, dass du gut mit Kindern umgehen kannst und ihnen sportliches Wissen vermitteln kannst. Sollte dich unsere Stellenbeschreibung ansprechen, obwohl du noch keine Erfahrung als Übungsleiter/-in sammeln konntest, melde dich trotzdem gerne bei uns, wir lernen dich gerne an. Der Verein ist auch gerne bereit, deine Fortbildung finanziell zu unterstützen.

Bezahlung: Die Bezahlung erfolgt auf Basis des Übungsleiterfreibetrags, Höhe verhandelbar

Ein paar Infos über uns: Wir sind der VfL Goldstein. Goldstein liegt im Frankfurter Südwesten zwischen Schwanheim und Niederrad. Wir sind ein Breitensportverein und haben derzeit über 15 Abteilungen (von Volleyball über Handball bis Gymnastik oder Taekwondo). Wir haben ca. 1100 Mitglieder und sind rein ehrenamtlich organisiert.

Interesse? Dann melde dich bei uns!

Kontakt: VfL Goldstein 1953 e.V.
Zur Waldau 12
60529 Frankfurt
www.vfl-goldstein.de

Ansprechpartnerin: Jasmin Gallon
email: sportwartin@vfl-goldstein.de
Telefon: 069- 66 16 56 50

Sportabzeichen - Immer was los

Wie immer hatten die Sportabzeichenprüfer ein aktives Jahr. Im Januar ist die Verleihung der Sportabzeichen für die Erwachsenen und Jugendlichen. Die war 2023 sehr gut besucht. Es ergeben sich immer nette Gespräche. Und natürlich nehmen sich alle vor, ab Frühjahr wieder auf den Sportplatz zu kommen.

Die Sportwoche war vom Wetter her durchwachsen. An zwei Tagen war es nass. Trotzdem kamen immer tapfere Kinder und Jugendliche, insgesamt waren es 199 Teilnehmer. Und auf die Prüfer ist ja sowieso Verlass. Die sind einfach immer da. Beim Extra Pampers Termin hatten wir 40 kleine Kinder mit Mamas und Papas und Omas und Opas auf dem Sportplatz.

Insgesamt hatten wir in der Sportwoche 119 Teilnehmer unter 8 Jahre, und alle



zusammen 239 Teilnehmer, trotz Regen. Respekt! Von den unter 8-jährigen haben jetzt sehr viele das Schwimmen geschafft. Das ist oft ein Problem, dass sie die 50 m noch nicht schwimmen können. Vielen Dank an Yvonne Küpper-Martinez, die als Schwimmlehrerin an der Goldsteinschule die Kinder unterrichtet und auch zum Schwimmen mitnimmt.

Die 6 Sportplatztermine im Sommer, immer am ersten Mittwoch im Monat um 17:30 Uhr sind immer gut besucht. Auch die Schwimmtermine im Stadion, im Sommer alle zwei Wochen Montags um 17:30 Uhr werden gerne und gut genutzt. Auf dem Sportplatz und im Schwimmbad sind immer mehrere Prüfer anwesend, so ist es für jeden relativ entspannt, und wir freuen uns auch oft, uns wieder zu sehen.

Bei 2 Terminen der Goldsteinschule bei den Bundesjugendspielen haben 3 Prüfer mitgeholfen. Und bei den Ferienspielen waren wieder 2 Prüferinnen an zwei Vormittagen auf dem Sportplatz und haben die Kinder beschäftigt.



Die Fahrradtermine sind letztes Jahr mangels Interesse leider ausgefallen.

Beim Sparkassenwettbewerb haben wir im Frühsommer 2023 1000,- Euro für den VfL Goldstein gewonnen. Für dieses Jahr hoffen wir, dass die Goldsteinschule gewinnen kann.



2023 haben wir ein neues System für die Datenübermittlung an den Sportkreis ausprobiert, und



werden es in Zukunft nutzen. Das heißt nicht, dass wir dann mit dem Tablet auf dem Sportplatz stehen, sondern die Ergebnisse werden in das Programm eingegeben, vorher natürlich mit den Laufzetteln erfasst und aufgeschrieben. Dann müssen wir nicht mehr die Prüfkarten ausfüllen, sondern können das ganze online an den Sportkreis schicken, und die freuen sich, dass sie nicht alle Daten eingeben müssen. Bei über 150 Sportabzeichen ist das schon eine große Arbeitserleichterung für alle. Yvonne Küpper-Martinez hat sich in das Programm eingearbeitet und uns viel Arbeit abgenommen. Danke dafür!

Die gute Kooperation mit der Goldsteinschule ist eine wichtige Säule für Sportabzeichen beim VfL Goldstein. Die Lehrer helfen bei der Sportwoche im Mai, wenn die Prüfer des VfL Goldstein jeden Nachmittag auf dem Sportplatz stehen, dafür helfen die Prüfer bei den Bundesjugendspielen der Schule. Ein

bißchen bang schauen wir ins neue Jahr: Die Bundesjugendspiele sollen ganz neu durchgeführt werden. Es soll eher um Gruppenergebnisse gehen, als um Einzelleistung. Abwarten, was daraus wird.

Für das Sportabzeichen muss man:

die Langstrecke laufen 800 oder 3000 m oder schwimmen

die Kraft erproben bei Weitwurf, Standweitsprung oder Medizinballweitwurf, schnell laufen auf 30, 50 oder 100 m.

Die Koordination mit Seilspringen oder Weitsprung oder Schleuderballwurf ist die letzte Disziplin.

Je nach Alter unterscheiden sich die Anforderungen. Fürs Sportabzeichen ist man nie zu alt. Es gibt auch eine Seite für über 90 jährige.

Nähere Informationen unter www.deutsches-sportabzeichen.de

Ab Mai sind wir wieder jeden ersten Mittwoch im Monat ab 17:30 Uhr auf dem Sportplatz und ab Juni alle zwei Wochen montags ab 17:30 Uhr im Stadion.

Da wir ein großes Prüferteam sind, sind wir immer gut besetzt auf dem Sportplatz, und es bleibt meistens Zeit, auch noch etwas zu versuchen. Wir haben alle Spaß daran, die verschiedenen Disziplinen auch selbst auszuprobieren. Wenn sich jemand dem Team anschließen will, ist er/sie herzlich willkommen.

Als Sportabzeichenprüfer im VfL tätig sind: Claudia Engel-Harte, Suzanne Krenzer, Yvonne Küpper-Martinez, Tanja Lennert, Dagmar Stengl, Petra Vogt, Evi Ziegler, Ursula Lange, Bruno Behrens, Thorsten Breitenbach, Roland Friederich, Siggie Ebert



Danke an die Prüfer, die immer mit mindestens vier bis sechs Personen auf dem Platz stehen und an die Prüfer, die immer alle zwei Wochen ins Stadion fahren



und dort helfen, dass jeder seine Bahnen schwimmen kann.

Und danke an die vielen Teilnehmer, die kommen und sich gerne bewegen und sich der Herausforderung stellen.

(Ursula Lange)

Folgende Termine sind für 2024 bisher geplant:

Mi. 08.05.24 17:30 Leichtathletik

13.05.-17.05. 16:00 Sportwoche

Fr. 24.05.24 16:00 Pampers-Termin

Mi. 05.06.24 17:30 Leichtathletik

Mi. 03.07.24 17:30 Leichtathletik

Mi. 07.08.24 17:30 Leichtathletik

Mi. 04.09.24 17:30 Leichtathletik

Mi. 02.10.24 17:00 Leichtathletik

Schwimmen ab 27.05.24 jeden zweiten Montag im Stadion ab 17:30 Uhr



Fit im Alter – was ist das?

Was ist das denn, was macht Ihr da, wer kann da hinkommen?

Das werden die Teilnehmer ganz oft gefragt, Wir treffen uns jeden Donnerstag im Vereinshaus um 14:00 Uhr für 1,5 Stunden im kleinen Sportraum im Erdgeschoss. Wir sind eine Gruppe von z. Zt. ca. 10 Personen, die alle ihr Berufsleben seit einigen Jahren beendet haben. Alle wollen auf spielerische Art durch leichte Bewegungen und Denksportaufgaben ihre geistige und körperliche Fitness erhalten. Im Vordergrund stehen Spaß, Abwechslung und Freude am Zusammensein. Bei uns ist alles ganz locker und es wird viel gelacht. Für VfL-Mitglieder ist die Teilnahme mit dem Mitgliedsbeitrag für Aktive abgedeckt. Für Nicht-Mitglieder gibt es für 50,-€ die Möglichkeit zum Kauf einer 10er Karte.

Bei Interesse bitte telefonischen Kontakt mit Frau Waltraud Korf-Zack, Tel. 069-6667491 aufnehmen.

Rückenfit

Mittwochs 19:30 -20:30 Uhr- im kleinen Gymnastik-Raum

Ganzheitliches und funktionelles Rückentraining. Das Training besteht aus einem Wechsel an Mobilisations- und Stabilisation Übungen des Bewegungsapparates mit dem Ziel ein sicheres und starkes Körpergefühls bei den Teilnehmer*innen zu erzeugen. Das umfasst Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft und der Körperkontrolle, sowie Entspannungsübungen und Atemtechniken.

Funktioneller Kraftzirkel

Mittwochs 20:30 -21:00 Uhr - im kleinen Gymnastik-Raum

Als Ergänzung zum Rückenfitnessprogramm dient der Kraftzirkel dazu die Kraft des Körpers in entscheidenden Punkten zu Verbessern um ein optimales Präventionstraining für den Körper zu bieten. Wir lernen hier eine Technik für sicheres Heben von Lasten. Darüber hinaus stärken wir hier die Rumpfmuskulatur, sowie speziell auch die Schultermuskulatur mit Hilfe von Gewichten. Dieser Kurs soll als Einstieg in das Krafttraining dienen, eignet sich aber auch für Fortgeschrittene die ihre Kniebeuge oder Kreuzheben verbessern wollen, ihre Rumpfmuskulatur verbessern wollen oder Probleme mit den Stabilisatoren der Schulter haben.



Liebe Volleyballer, liebe Erwachsene,
liebe Kinder und Jugendliche, liebe Eltern,
liebe Fans des Volleyballsports in Goldstein,

mit großer Freude blicken wir auf ein erfolgreiches Jahr 2023
zurück, in dem wir uns kontinuierlich weiterentwickeln
konnten und auf viele Unterstützer und Macher zählen konnten.

69 neue Mitglieder durften wir in 2023 begrüßen, darunter erfreulicherweise 50
junge Sportbegeisterte unter 18 Jahren. Dies unterstreicht das weiter starke
Interesse an unserem Sport.

Um dieser steigenden Nachfrage gerecht zu werden, stehen wir vor der
Herausforderung, unsere knappen Trainingszeiten optimal zu gestalten und
regelmäßig zu überprüfen. In enger Zusammenarbeit mit den Trainern und dem
Vorstand arbeiten wir daran, die besten Lösungen zu finden, um unser
Sportangebot kontinuierlich zu erweitern und anzupassen. Diese Anpassungen
sind nicht immer einfach, aber sie sind unerlässlich und zeigen kontinuierlich ihre
Erfolge.

Im männlichen Erwachsenenbereich gab es keine Änderungen. Unsere Herren 1
und 2 Mannschaften bleiben unter der bewährten Führung von Robert Babel in
der Bezirksliga und der Kreisliga.

Im Damenbereich bleibt Marina Schell federführend für unsere Damen 1 in der
Bezirksliga, während Anna Mergler nun die Leitung der Damen 2 in der Kreisliga
übernommen hat.

Den größten Erfolg unserer Abteilung gab es im Jugendbereich. Unsere 6:6
männliche Mannschaft (zuvor 4:4 männlich) erzielte unter der Leitung von
Stephan Triebel bedeutende Fortschritte. Mit Spielern aus den Mannschaften H1
und H2 qualifizierten sie sich für den Hessenpokal in der Altersklasse U20m und
den Hessenjugendpokal in der Altersklasse U18m. Im weiblichen Bereich mit
Spielbetrieb engagiert sich Amin Amara stark in den 6:6w und 4:4w
Mannschaften. Seine 6:6w Mannschaft wurde erstmalig in der Kreisklasse
gemeldet, und die 4:4w sammelt erste Spielerfahrungen bei Jugendturnieren.



Dabei konnte sie beim Bezirksligaturnier einen Satz 25:0 gewinnen. Die Stimmung war danach natürlich außergewöhnlich.

Einige Anpassungen gab es in unseren weiteren Jugendsportangeboten ohne Spielbetrieb. Die Trainingsgruppen von Balduin Riehn (jetzt 3:3m) und Simona Kühnelova (nun 3:3w) haben sich ein Jahr weiterentwickelt. Die dadurch entstandene Lücke im 2:2 Training haben wir mit einem neuen 2:2 m/w Training unter Leitung von Augustin Riehn und Assistenz von Sofija Stanojic geschlossen.

Die Einsteigertrainings für neue Jugendspieler haben sich als erfolgreiches Konzept erwiesen. Hier sind Mila Stepanovic, und Augustin Riehn (zuvor: Amin Amara) hervorzuheben. Als Trainer der Einsteigertrainings für U13 und Ü13 leisten sie die wichtige Erstausbildung neuer Nachwuchsspieler, bevor es dann in unsere Mannschaftstrainings weitergehen kann.

Im Mixed-Bereich bleiben Marina Schell und Stephan Triebel weiterhin für ihre Teams Mixed 1 und Mixed 2 aktiv. Verstärkung gibt es in der Mixed 2, wo Lisa Meyer als Trainerin hinzugekommen ist.

Tilo Kaufmann hat uns nach vielen erfolgreichen Jahren der Aufbauarbeit in unserem weiblichen Nachwuchsbereich verlassen, um neue Impulse für sich zu sammeln. Wir danken ihm für sein stetiges, verlässliches Engagement in der Halle und bei der Verwaltung unserer Abteilungswebsite.

Neben unserem sportlichen Engagement haben wir auch aktiv bei diversen Vereinsveranstaltungen unterstützt, darunter dem Martinsmarkt, der Sportwoche in den Sommerferien, unserer Festwoche sowie der Weihnachtsfeier für Kinder. Diese Unterstützung und Teilnahme zeigen unser Engagement und unsere Verbundenheit mit dem gesamten Verein.

Diese Leistungen wären ohne das Engagement und die harte Arbeit unserer Trainer, Spieler und Unterstützer nicht möglich gewesen. Gemeinsam können wir voller Optimismus auf das Jahr 2024 und die bevorstehenden Herausforderungen blicken.

Als Abteilungsleiter möchte ich mich bei allen Mitgliedern, Sportlern, Trainern, Machern und Unterstützern der Volleyballabteilung bedanken und freue mich auf

ein weiter erfolgreiches Jahr 2024.

Zum Abschluss noch ein wichtiger Hinweis zu unserer Abteilungsversammlung:
Diese findet am 28.02.24 um 18:30 Uhr im Vereinsheim statt zu der wir alle herzlich einladen.

Euer Abteilungsleiter Volleyball

Sascha Zetzsche

Lust auf Volleyball?

In unseren Erwachsenen- und Jugendmannschaften gibt es noch freie Plätze für Neueinsteiger und erfahrene Spieler. Eine kostenlose Teilnahme an einem Probetraining ist jederzeit möglich. Informationen zu den einzelnen Mannschaften und den Kontaktdaten unserer Trainer gibt es auf unserer Internetseite oder bei Abteilungsleiter Sascha Zetzsche unter der Telefonnummer 0163 6664969.

**AKTUELLE INFORMATIONEN ZU UNSEREM
SPORTANGEBOT UND TRAININGSZEITEN**

WWW.VOLLEYBALL.VFL-GOLDSTEIN.DE

Foto Eindrücke aus der Saison 23/24



Saisoneröffnung in der Carl von Weinberg Schule



Blocktraining der 6:6m in der Goldsteinschule



Damen 1 gewinnen zu Hause gegen Bad Vilbel und Bommersheim



Herren 2 gewinnen gegen FTG Frankfurt und Eintracht Frankfurt



U18w beim Bezirksliga Turnier nach Satzgewinn 25:0



Herren 1 auswärts bei Eintracht Wiesbaden

Während der Schulferien 2022 und der dadurch geschlossenen Turnhalle trafen sich Herzsportler und Partner an 6 Montagen an der Oberschweinstiege. Jeweils um 18.00 Uhr starteten zwischen 8 und 14 Teilnehmer zu ihrem Rundgang um den Jacobiweiher. Die meisten liefen die große Runde, einige die kleine. Anschließend wurde im Biergarten gemeinsam noch ein kleiner Imbiss eingenommen. Zur Halbzeit der Ferien wurde denen, die nicht dabei sein konnten, mit einem kurzen Text und einigen Bildern per WhatsApp berichtet von den in guter Gemeinschaft verbrachten 2 Stunden am See und im Biergarten. Obwohl dieser Sommer oft hohe Temperaturen brachte, waren es an den Montagsterminen immer gute Laufbedingungen, nie 30 Grad oder mehr, dabei oft spürbare Luftbewegung und bei der in 2022 extremen Trockenheit Regen ohnehin nicht.

Nach den Ferien ging es am 9. September mit dem Herzsport in der Riedhofschule wieder weiter. Anwesend waren 14 Sportlerinnen und Sportler aus Verordnungs- und Nachfolgegruppe. Gemeinsam wurde geturnt, wegen des unbeständigen Wetters in der Halle. Nach der langen Ferienpause war dies nun wieder ein willkommener Start in die Herbstsaison. Wegen der weiterhin unbeständigen Wetterlage und der allmählich einsetzenden früheren Dunkelheit fand der Sport für beide Gruppen dann wieder regelmäßig in der Halle statt.

Am 8. Oktober 2022 trafen sich 17 Abteilungsmitglieder und Partner zu einem Ausflug. Treffpunkt war um 11.00 Uhr der Wildpark „Alte Fasanerie“ in Hanau. Angereist wurde in Fahrgemeinschaften in eigenen PKW. Bei bedecktem doch trockenem Wetter machten die Teilnehmer einen anderthalbstündigen Rundgang durch den Wald in dem weiträumigen Tierpark. Dabei konnten kleinere Tiere wie Gänse oder Marder gesehen werden wie auch größere Wildtiere in ihren Gehegen: Wildschweine, Damwild, Rehe, und sogar Wölfe.

In dem nahe gelegenen „Jagdhaus“ mit regionaler und italienischer Küche wurde zu Mittag gegessen.

Auf dem Rückweg trafen sich dann die Teilnehmer bei herrlichem Sonnenschein im Biergarten der Oberschweinstiege zu Kaffee und Kuchen.



Dabei wurde dann noch ein kleines Quiz veranstaltet. Die Frage lautete: Welcher ist der höchste Berg in Frankfurt und als Zusatzfrage, wie hoch ist er? Gewonnen hat Janne, der Sohn von Nalli. Er war mit den Höhenmetern am nächsten dran. Die gewonnene Flasche Wein hat ihm seine Mutter in den nächsten Tagen gegen ein Pokémon-Spiel umgetauscht. Gegen 17.00 Uhr wurde dann nach einem abwechslungsreichen Tag der Heimweg angetreten.

Bereits im Mai 2022 erhielten wir die traurige Nachricht, dass unser langjähriges Mitglied Werner Graff verstorben ist. Engagiert hat er stets den Herzsport betrieben und zur Abteilung gestanden. Wir werden ihn in guter Erinnerung behalten.

Nach einer relativ langen Winterpause von Mitte Dezember 2022 starteten am 13. Januar 2023 15 Herzsportlerinnen und Herzsportler ins neue Jahr 2023.

Als Vertreterin unserer Übungsleiterin Nalli war dann Anfang des Jahres wiederholt unsere frühere Übungsleiterin Petra Buchstein im Einsatz. Das war ein freudiges Wiedersehen für sie und die langjährigen Mitglieder der Abteilung.

Die für den 24. 2. 2023 vorgesehene Abteilungsversammlung konnte wegen Erkrankung der Abteilungsleiterin nicht stattfinden. Die Wahl des Abteilungsvorstandes erfolgte deshalb – wie für solche Fälle in der Satzung festgelegt – in der Jahreshauptversammlung am 3. 3. 2023. Abteilungsleiterin Nalli Ringert, ihr Vertreter Thorsten Jaques und Kassierer Helmut Mohr wurden einstimmig wieder gewählt und bestätigt. Die Abteilungsversammlung wurde am 12. 5. 2023 nachgeholt. In den folgenden Monaten bis zu den Sommerferien fand das Training regelmäßig in der Turnhalle statt. Für die Zeit der Ferien war dann wieder Walken um den Jacobiweiher angesagt.

Es begann nach einer langen Hitzeperiode und großer Trockenheit am 24. Juli mit einer besonderen Wettersituation. Zwischen 17.00 und 18.00 Uhr zog ein heftiges Unwetter mit extremem Starkregen, Sturm und Gewitter über unsere Region hinweg. Einige Herzsportler waren schon auf dem Weg zum See, andere hielten sich verständlicherweise zurück. Doch so schnell, wie dieses Wetter kam, war es auch wieder vorüber. Und kurze Zeit später waren es 9 Herzsportler, die sich am vereinbarten Treffpunkt eingefunden hatten. So

konnte bei nun wieder Sonnenschein die übliche Strecke um den See gelaufen und zum Abschluss im Biergarten bei guten Gesprächen und einem kleinen Imbiss der Abend ausklingen. An den anderen 5 Terminen spielte das Wetter ebenfalls gut mit. Selbst wenn es zwischen schwül, trüb und Sonne schwankte, konnte jedes Mal trocken um den See gelaufen werden. Die jeweilige Teilnehmerzahl lag zwischen 9 und 17 und war insgesamt höher als im Vorjahr. Und vor allem: Es war ein schöner Ausgleich für den Sport.

Am Samstag, dem 16. 9. 2023, machten sich 24 Herzsportler und Angehörige auf den Weg zum Abteilungsausflug. Ziel war Rüdesheim am Rhein. Angereist wurde mit eigenen Autos in Fahrgemeinschaften oder mit der Bahn. Zunächst ging es mit der Seilbahn über die Weinreben hinweg zum Niederwalddenkmal. Bei sonnigem und warmem Wetter hatten die Teilnehmer einen weiten Blick über die Weinberge und den Rhein. Bei einer kleinen Rast berichtete Norbert Hofmann über aktuelle Entwicklungen und Geschehnisse in der Region des oberen Mittelrheintales. Zurück in Rüdesheim ging es durch die von vielen Besuchern belebte Drosselgasse und anderen Teilen des Stadtkerns zur „Ratsstube“ zum Mittagessen. In der Pause zwischen Bestellung und Essen gab es noch ein kleines Quiz. Die Frage lautete: Wie ist der gemeinsame Name der an den Mittelrhein angrenzenden Gebirge Taunus, Hunsrück, Westerwald und Eifel? Die Zusatzfrage war: Wie hoch ist die höchste Erhebung in diesem Gebiet? Es kamen mehrere richtige Antworten, davon 3 mit exakt richtiger Höhenangabe. Aus diesen musste der Gewinner gezogen werden. Der Preis, eine Flasche Rheingauer Riesling, ging an das langjährige Mitglied Kurt Bernert. Kurz noch die Antworten: Rheinisches Schiefergebirge, 880 m.

Nach dem reichhaltigen und schmackhaften Essen ging es hinunter zum Rhein. Mit einem Schiff der Bingen- Rüdeshheimer-Linie fuhr die Gruppe dann am Mäuseturm vorbei bis nach Assmannshausen und wieder zurück. Danach wurde nach einem erlebnisreichen Tag die individuelle Heimreise angetreten. Andreas Haschke hatte wieder einen gut gelungenen Ausflug organisiert und vorbereitet.

Vom Verein „Hand aufs Herz“ kam am 10. November 2023 Daniel Bätzold, Lebensrettungsassistent, in die Turnhalle der Riedhofschule für eine Notfallübung.

Im Gepäck hatte er 2 Übungspuppen und 2 Defibrillatoren, wie sie heutzutage oft in öffentlichen Einrichtungen einsatzbereit ausliegen. Zunächst gab er fachkundige Informationen zum Herzen und zu Herzstörungen, zum Beispiel Kammerflimmern. Dabei nannte er auch Zahlen zur Häufigkeit solcher Vorkommnisse und auch zu Reanimationen. Danach zeigte er anhand der Puppen und den Defis die Vorgehensweise bei einer Reanimation. Dazu konnte er aus seiner reichen Erfahrung bei dieser Tätigkeit berichten. Anschließend hatten die anwesenden

40 Herzsportler und Angehörigen Gelegenheit selbst an den Puppen und Defis zu üben. Davon wurde reger Gebrauch gemacht. Insgesamt war es eine aufschlussreiche Veranstaltung, die in angemessener Zeit wiederholt werden sollte.

Am 2. Dezember begaben sich 40 Herzsportlerinnen und Herzsportler sowie Angehörige auf den Weg zur Apfelweinwirtschaft Buchscher in Sachsenhausen. Grund war die Weihnachtsfeier der Herzsportabteilung. Drei Jahre musste coronabedingt auf ein weihnachtliches Beisammensein verzichtet werden. Bei einem schmackhaften Abendessen und mit lebhaften Gesprächen in der gemütlichen Gaststätte vergingen schnell die Stunden. In dem vorgetragenen Gedicht „Weihnachten 2023“ wurde gleichzeitig noch ein Rückblick geworfen auf die Ereignisse in der Herzsportabteilung im ablaufenden Jahr.

Hoffen wir nun, dass wir auch im Jahr 2024 wieder unseren Herzsport in bewährter Qualität das ganze Jahr über ohne Unterbrechung betreiben können.

Norbert Hofmann

"Fit für die Party" - Sicher feiern mit Selbstbewusstsein

Möchtest du als Jugendlicher sicher und mit Selbstbewusstsein auf Partys gehen? Dann ist unser Kurs "Fit für die Party" genau das Richtige für dich!

Am Sonntag, den **23. Juni von 10:00 bis 16:00 Uhr** bieten wir einen Kurs an, der sich ganz der Sicherheit von Jugendlichen rund um das Partyerlebnis widmet. Unter dem Motto "Was kann ich tun, damit ich trotz viel Spaß sicher wieder nach Hause komme" werden wir gemeinsam wichtige Themen ansprechen.

Wir wollen keine Angst schüren, sondern Jugendlichen helfen, ein gesundes Gefahrenbewusstsein zu entwickeln. Feiern soll Spaß machen und trotzdem sicher sein. In praxisnahen Rollenspielen werden die Jugendlichen eine für sie passende Strategie für ihren Partybesuch entwickeln können.

Themen, über die wir sprechen werden, sind:

- Gefahren bei der An- und Heimreise (z.B. richtiges Verhalten in der Bahn, Mitfahrgelegenheiten)
- Verhalten auf der Party, einschließlich Umgang mit aufdringlichem Verhalten, individuellen Wünschen und Bedürfnissen (wie gehen, bleiben, nicht konsumieren), Vermeidung von Drogen, Alkohol und KO Tropfen
- Wenn das Reden nicht mehr hilft: Erlernen leichter Selbstverteidigungstechniken

Unser Ziel ist es, Jugendlichen das nötige Selbstbewusstsein zu vermitteln, um in unangenehmen Situationen "Nein" sagen zu können und sicher nach Hause zu kommen.

Der Kurs ist geeignet für Jungs und Mädels im Alter **13-17 Jahren**.

Die Kosten belaufen sich für VfL-Mitglieder: 50 € und für Nicht-Mitglieder auf 60 €.

Anmeldungen unter: www.vfl-goldstein.de/kurse oder direkt über folgenden QR-Code:





Neues Angebot beim VfL Goldstein: Kinder "Nicht-mit-mir" Kurs

Möchten Ihre Kinder lernen, sich vor Gewalt zu schützen und sich sicherer zu fühlen? Dann ist unser Kinder "Nicht-mit-mir" Kurs genau das Richtige für sie!

In diesem Kurs lernen Kinder, Gefahren zu erkennen, gefährliche Situationen zu vermeiden und sich im Notfall zur Wehr zu setzen - ohne Angst zu schüren.

Der Kurs wird von erfahrenen "Nicht mit mir"-Kursleitern und Kindertrainern des Polzeisportvereins GW Frankfurt geleitet.

Folgende Themen werden vermittelt:

- Gefühle als Warnsignal
- Gefahrenbewusstsein schärfen
- Einschätzen von Situationen und Tricks der Täter
- Körpersprache, Mimik und Gestik bewusst einsetzen
- Einsatz der Stimme
- "Nein" sagen - gute und schlechte Geheimnisse
- Flucht und Hilfe, Notwehr - Nothilfe
- Körperliche Verteidigung
- Verhältnismäßigkeit "Schulhof - Ernstfall"

Unser Kurs findet am **Samstag, den 06. Juli von 13:00 bis 17:00 Uhr** und am **Sonntag, den 07. Juli von 10:00 bis 14:00 Uhr** statt. Er ist geeignet für Kinder (Jungs und Mädels) im Alter von **6-12 Jahre**.

Der Kurs kostet für VfL Mitglieder 65 Euro und für Nicht-Mitglieder 75 Euro.

Geben Sie Ihren Kindern das Wissen und Selbstbewusstsein, das sie brauchen, um sich sicherer zu fühlen.

Anmeldungen unter: www.vfl-goldstein.de/kurse oder direkt über folgenden QR-Code:



Übungsplan aller Abteilungen VfL Goldstein 1.Halbjahr 2024

Badminton

Gruppe	Trainingszeit	Ort	Übungsleiter
Training	Mo. 19.00 - 20.00	Goldsteinschule	Benny Korf (0174-8855111)
freies Spiel	Mo. 20.00 - 22.00	Goldsteinschule	
freies Spiel	Mi. 20:30 - 22:30	Carl-von-Weinberg-Schule (B)	Thorsten Breitenbach (0160-2931970)
freies Spiel	Fr. 20.30-22.00	Goldsteinschule	

Abteilungsleiter: Thorsten Breitenbach Tel. 0160-2931970
badminton@vfl-goldstein.de

Fitness

Gruppe	Trainingszeit	Ort	Übungsleiter
Rückenfit	Mi 19:30 - 20:30	Vereinshaus kleiner Sportraum	Patrick Tran
Funktioneller Kraftzirkel	Mi 20:30-21:00		
NEU: Yoga Basic Flow	Di 17:45-18:40	Vereinshaus kleiner Sportraum	Julia Schweizer
Yoga	Di 19:00-20:00	Vereinshaus kleiner Sportraum	Keth Walls
NEU: IntenseFit	Do 18.00-19.00	Vereinshaus großer Sportraum	Jonee Jantz
NEU: HIIT – Full Body Power	Do 19.00-20.00	Vereinshaus großer Sportraum	Jonee Jantz
Zumba	Mi 19.00-20.00	Turnhalle Goldsteinschule	Marine Wybranietz
Pilates – Kurs	Do 18.00-19.00	Vereinshaus kleiner Sportraum	Annette Tanouti
Pilates – Kurs	Do 19.00-20.00		

Pilates mit Zusatzbeitrag
Ansprechpartner: Jasmin Gallon Tel. 069- 6662059 email: sportwartin@vfl-goldstein.de

Gymnastik

Gruppe	Trainingszeit	Ort	Übungsleiter
Fit in die Woche - Frauen	Mo. 10.00-11.15	Vereinshaus großer Sportraum	Ingeborg Horbert
Ausgleichsgymnastik Männer u. Frauen	Mo. 18.00-19.00	Vereinshaus kleiner Sportraum	Mignon Christina Simatovic
Bauch-Beine-Po Fitness	Di 19.00-20.00	Vereinshaus großer Sportraum	Mignon Christina Simatovic
Stabiler Rücken	Mi. 10.00-11.00	Vereinshaus großer Sportraum	Wolfgang Dietz
Rückenfreundliche Gymnastik Männer u. Frauen	Mi 18.15-19.15	Vereinshaus kleiner Sportraum	Wolfgang Dietz

Abteilungsleiter: Ehrhard Weil Tel. 069-666 7329
ehrhadoweil@gmail.com

Handball

Mannschaft	Trainingszeit	Ort	Trainer/in Ansprechpartner
Damen I	Di. 20.30-22.00 Do. 19.00-20.30	Carl-von-Weinberg-Schule (A) Carl-von-Weinberg-Schule (B)	Predrag Zuljevic Katja Tortola
Damen Hobby	Mo. 20.30-22.00	Minna-Specht-Schule	Ursula Lange
Männer I	Di. 20.00-22.00 Do. 20.30-22.00	Carl-von-Weinberg-Schule (B)	Moritz Adler Johannes Hohmann
Männer II	Di. 19.30-22.00 Fr. 20.30-22.00	Bürgerhaus Nied Carl-von-Weinberg-Schule (B)	Slobodan Jankovic
Männer III	Mo. 19.30-21.00	Bürgerhaus Nied	Robert Stammbach
Weiblich B	Di. 19.00-20.30 Do. 17.45-19.00	Carl-von-Weinberg-Schule (A) Carl-von-Weinberg-Schule (B)	Lakesha Marschik Maren Zimmer
Weiblich C	Di. 18.30-20.00 Do. 17.45-19.00	Carl-von-Weinberg-Schule (A) Carl-von-Weinberg-Schule (B)	Alice Salandy
Weiblich D	Di. 18.00-19.30 Fr. 17.30-19.00	Carl-von-Weinberg-Schule (B)	Bernd Funtsch Kerstin Rückewoldt
Weiblich E	Di. 17.00-18.30	Carl-von-Weinberg-Schule (B)	Ursula Lange Thomas Baingo
Männlich A	Di. 19.30-22.00 Fr. 18.30-20.30	Bürgerhaus Nied	Robert Stammbach Florian Müller-Lampertz
Männlich B	Mi. 19.00-20.30 Fr. 18.30-20.30	Carl-von-Weinberg-Schule (B) Bürgerhaus Nied	Heiko Stade
Männlich C	Di. 18.00-19.30 Fr. 19.00-20.30	Bürgerhaus Nied Carl-von-Weinberg-Schule (B)	Karsten Schmitt Sebastian Berger
Männlich D	Mo. 18.30-20.00 Mi. 17.30-19.00	Carl-von-Weinberg-Schule (B) Carl-von-Weinberg-Schule (A)	Jörg Klimroth Adrian Schwer
Männlich E	Mo. 17.00-18.30 Mi. 18.00-19.30	Carl-von-Weinberg-Schule (B)	Claudia Stade Thiemo von Bordelius
Minis (VfL) Warteliste*	Fr. 16.00-17.30	Carl-von-Weinberg-Schule (B)	Ursula Lange
Mini-Minis (VfL) Warteliste*	Di. 16.00-17.00	Carl-von-Weinberg-Schule (B)	Jasmin Gallon
Kindergarten Ballsport Warteliste*	Do. 17.00-17.45	Vereinsheim	Diana Marien, Tamara Bel Hassani

Für die Abteilungsleitung: Erik Schweißer

Tel. 0151-15736107

hsgabteilungsleitung@hsg-gs.de

aktuelle Trainingszeiten auch unter: <http://www.hsg-goldstein-schwanheim.de>

Herzsport

Gruppe	Trainingszeit	Ort	Trainer
Frauen und Männer ohne Verordnung	Fr. 17.30-19.00	Riedhofschule	Nalli Ringert
Frauen und Männer (mit Verordnung)	Fr. 19.00-20.30	Riedhofschule	Nalli Ringert

Abteilungsleiter: Nalli Ringert

Tel. 0160-97388003

herzsport@vfl-goldstein.de

Kenjutsu

Gruppe	Trainingszeit	Ort	Trainer
Jugend	Mo. 20.15-21.00 Do. 20.00-21.00	Vereinshaus großer Sportraum	Cristobal Dominguez Till Kraft
Erwachsene	Mo. 20.15-22.00 Do. 20.00-22.00	Vereinshaus großer Sportraum	Cristobal Dominguez Till Kraft

Abteilungsleiter: Volker Maly

Tel. 069-6662709

v.maly@web.de

Modellsport

Gruppe	Trainingszeit	Ort
	Auf Nachfrage!	Vereinsheim

Abteilungsleiter: Matthias Rappelt

+49 1590 1464684

info@mrs-modellbau.de

Schach

Gruppe	Trainingszeit	Ort	Trainer
Jugend - Erwachsene	Auf Nachfrage!	Vereinsheim	Volker Schmidt

Abteilungsleiter: Infos über die Geschäftsstelle: 069- 66 11 39 34

Schwimmen

Gruppe	Trainingszeit	Ort/ Treffpunkt bitte nachfragen	Übungsleiter
Erwachsene	Mi. 10.00-11.00	Freibad Hausen	Christa Schnoor
Erwachsene	Do. 19.00-20.00	Freibad Hausen	Beate Speier

Abteilungsleiter: Beate Speier Tel. 069-66 11 187

Sportakrobatik

Gruppe	Trainingszeit	Ort	Trainer
Akropurzel (Anfänger ab 4 Jahren)	Di. 16.15-17.00	Vereinshaus großer Sportraum	Katja Strick Ludwig Herdel
Fortgeschrittene 1	Di. 17.00-18.00		
Fortgeschrittene 2+ Wettkampfgruppe	Di. 17.00-19.00		
Fortgeschrittene	Fr. 16.30-18.30		
Wettkampf-Gruppe	Fr. 16.30-19.30		

Abteilungsleiter: Rosa Maria Cura Tel. 069-6665276
rmcura5@googlemail.com **Probetraining nur nach telefonischer Absprache**

Taekwondo (mit Zusatzbeitrag)

Gruppe	Trainingszeit	Ort	Trainer
5 -8 Jahre	Mo. 15.30-16.30	Vereinshaus großer Sportraum	Che Chidi Chukwumerije
8-12 Jahre	Mo. 16.30-17.30	Vereinshaus großer Sportraum	Che Chidi Chukwumerije
Erwachsene	Mo. 17.30-18.30	Vereinshaus großer Sportraum	Che Chidi Chukwumerije

Ansprechpartner: Che Chidi Chukwumerije email: taekwondo@vfl-goldstein.de

Tanzen / Jazz

Gruppe	Trainingszeit	Ort	Trainer
Jazztanz 4-6 Jahre Bumblebees	Do. 14:30-15:15	Vereinshaus großer Sportraum	Astrid Smits
Jazztanz 7-9 Jahre Silver Stars	Do. 15:15-16:00	Vereinshaus großer Sportraum	Astrid Smits
Jazztanz 9-12 Jahre Dynamite	Do. 16.00-17.00	Vereinshaus großer Sportraum	Astrid Smits

Abteilungsleiter: Jennifer Hameister Tel. 0176 / 615 564 77

Tennis

Abteilungsleiter:	www.tg-goldstein.de	Tennisanlage Zur Waldau 12	tennisgemeinschaftgoldstein@gmail.com
	Christian Liessem	0151-24147675	

Trainingszeiten bitte nachfragen! (zusätzlicher Abteilungsbeitrag)

Turnen

Gruppe	Trainingszeit	Ort	Trainer
Eltern+Kind 1-3 Jahre / Purzelzwerge Warteliste*	Mi. 15.30-16.30	Vereinshaus großer Sportraum	Rebecca Schmidt
Eltern+Kind 3-5 Jahre	Fr. 16.30-18.00	Goldsteinschule	Yvonne Roßkopf Julia Kappes
NEU: Turnen für Jungs und Mädels ab 5 Jahren	Mo. 16.30-18.00	Goldsteinschule	Nina Lienig
Spiel und Spaß-Turnen Mädchen+Jungen ab 5 Jahren Warteliste*	Do. 17.00-18.30	Goldsteinschule	Petra Vogt
Leistungsturnen	Mi. 16.00-18.00	Carl-von-Weinberg-Schule (Halle B)	Claudia Engel-Harte
	Do. 16.00-18.00		Lana Marold

Abteilungsleiter: vakant turnen@vfl-goldstein.de

Volleyball

Gruppe	Trainingszeit	Ort	Trainer
Herren I	Mo: 20:30-22:30 Do: 20:00-22:30	Carl-von-Weinberg-Schule (Halle A)	Robert Babel
Herren II	Mo: 19:00-20:30 Do: 18:00-20:00	Carl-von-Weinberg-Schule (Halle A)	Robert Babel
Damen I	Mo: 20:30-22:30 Do: 20:00-22:00	Carl-von-Weinberg-Schule (Halle A)	Marina Schell
Damen II	Mo: 19:00-20:30 Fr: 18:00-20:00	Carl-von-Weinberg-Schule (Halle A)	Anna Mergler
Mixed I	Mi: 20:30-22:30	Carl-von-Weinberg-Schule (Halle A)	Marina Schell
Mixed II	Mo: 20:30-22:30 Mi: 20:30-22:30	C-v-Weinberg-Schule (Halle A) C-v-Weinberg-Schule (Halle B)	Stephan Triebel
Jugend 6:6 männlich	Mo: 19:00-20:30 Do: 18:00-20:00*	Carl-von-Weinberg-Schule (Halle A)	Stephan Triebel
Jugend 3:3 männlich	Mo: 17:30-19:00 Fr: 18:00-20:00	Carl-von-Weinberg-Schule (Halle A)	Balduin Riehn
Jugend 6:6 weiblich	Mo: 17:30-19:00 Fr: 19:30-21:00	Carl-von-Weinberg-Schule (Halle A)	Amin Amara
Jugend 4:4 weiblich	Mo: 17:30-19:00 Fr: 18:00-19:30	Carl-von-Weinberg-Schule (Halle A)	Amin Amara
Jugend 3:3 weiblich	Mo: 18:30-20:00	Vereinsheim (Große Halle)	Simona Kühnelova
Jugend 2:2 männlich/ weiblich	Sa: 10:00-12:00	Vereinsheim (Große Halle)	Augustin Riehn
Einsteigertraining U13 (m/w über 13 Jahre)	Di: 18:00-20:00	Goldsteinschule	Augustin Riehn
Einsteigertraining U13 (m/w unter 13 Jahre)	Mo: 17:30-19:00	Carl-von-Weinberg-Schule (Halle A)	Mila Stepanovic

*abweichende Trainingszeiten von November bis Februar
Abteilungsleiter: Sascha Zetzsche

Tel: 069 6664969
 sascha.zetzsche@vfl-goldstein.de

Mobil: 0163 6664969

Walking

Gruppe	Trainingszeit	Ort	Trainer
Walking	Di: 19.00-20.15	Eingang Carl-von-Weinberg-Schule	Ute Gottfried 069-66055757 Gabriele Kunz 069-358272

Gruppen	Trainingszeit	Ort	Verantwortlicher
Freizeittreff für Junggebliebene	4-Wochen- Rhythmus	Termin und Ort nach Bekanntgabe	Dagmar Zetzsche Tel.069- 6665887
Krabbelgruppe (0-1 Jahr)	Mi: 11.00-12.00	Vereinshaus kleiner Sportraum	Waltraud Korf-Zack 069- 666 7491
Geistig - körperlich FIT im Alter	Do 14.00-15.30	Vereinshaus kleiner Sportraum	Waltraud Korf-Zack 069- 666 7491

Beiträge (seit 01.01.2023)	Euro pro Monat
Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	9,00
Schüler, Studenten, Azubi's	10,00
Erwachsene	12,00
Passive Mitglieder	5,00
Familienbeitrag	25,00
Einmalige Aufnahmegebühr	15,00

Geschäftsstelle

Zur Waldau 12
 60529 Frankfurt am Main
 Tel. 069-66 11 39 34

Warteliste unter:
www.vfl-goldstein.de/kurse

Sprechstunde: jeden Mittwoch
 von 17.00 bis 19.00 Uhr außer in
 den Ferient!



ZUMBA®

LET IT MOVE YOU™

ZUMBA KURSE
Jeden Mittwoch

von 19 bis 20 Uhr
In der Golsteinschule
Am Wiesenhof 109 · 60529 Frankfurt am Main



Mehr Info auf vfl-goldstein.de und auf instagram: [Marinewyb](https://www.instagram.com/Marinewyb) und [vflgoldstein](https://www.instagram.com/vflgoldstein)

For class details Contact your licensed Zumba® Instructor.
Copyright © 2014 Zumba Fitness, LLC | Zumba® and the Zumba logos are trademarks of Zumba Fitness, LLC.

ZUMBA.COM

Walking-Gruppe



Die Walking-Gruppe gibt es mittlerweile auch schon 28 Jahre und wir würden uns freuen, wenn sich die Gruppe noch ein bisschen vergrößern würde. Unser Jahr ist immer vollgepackt mit vielen tollen gemeinsamen Erlebnissen - außer dem wöchentlichen Walken - wie auch in 2023.

Im März verbrachten wir wieder ein sehr schönes verlängertes Wochenende an der Mosel mit ganz viel Aktivitäten, wie z. B. der Besuch der Burg Cochem, eine Weinbergwanderung und eine Besichtigung im Bundesbankbunker. Ein Wäldchestagbesuch zu Fuß und ein Sommerfest darf nicht fehlen sowie der Herbstausflug. Als Abschluss vom Jahr, treffen wir uns dann noch zum Weihnachtswichteln.



Also ihr seht schon, ganz schön was los bei uns.

Dann möchte ich gerne noch herzliche Glückwünsche zum 75. Geburtstag von Agnes v. Bordelius übermitteln, die ab 2024 die Stellvertretung der Walkinggruppe abgegeben hat. Danke für Deine Unterstützung und jahrelanger Führung.

Wir rufen alle Aktive und Junggebliebene auf, schaut doch mal vorbei. Ihr findet uns jeden Dienstag ab 19 Uhr vor der Carl-von-Weinberg-Schule.

Sportliche Grüße

Ute

Krabbelgruppe beim VfL Goldstein

Willkommen in unserer liebevollen Krabbelgruppe für die Kleinsten im VfL Goldstein! Bei uns steht nicht nur Bewegung im Mittelpunkt, sondern auch das gemeinsame Erleben und Entdecken für Babys im Alter von 0-1 Jahren.

In unserer behaglichen Atmosphäre können die kleinen Krabblerspielerisch ihre motorischen Fähigkeiten entwickeln und erste soziale Kontakte knüpfen. Mit der liebevollen Unterstützung unserer Betreuerin Waltraud fördern wir die natürliche Neugier der Babys und schaffen einen Raum für fröhliches Krabbeln, Spielen und Lachen.

Die Krabbelgruppe im VfL Goldstein ist nicht nur ein Ort der Bewegung, sondern auch der Begegnung für Eltern. Tausche Erfahrungen aus, knüpfe Kontakte und genieße die Zeit mit anderen Familien in unserer herzlichen Gemeinschaft. Immer Mittwochs 11-12 Uhr im kleinen Sportraum, Vereinshaus Zur Waldau 12, 60529 Frankfurt am Main. Keine Anmeldung erforderlich, kommt einfach vorbei und schnuppert bis zu 3 mal kostenlos rein!

Die Gruppe bestimmt gemeinsam den Ablauf der Stunde, welcher durch die Kursbetreuung unterstützt wird.

Krabbelort: Im Vereinshaus des VfL Goldstein
Zur Waldau 12, (im Erdgeschoss)

Für VfL Mitglieder ist das Angebot kostenfrei.



Für Nichtmitglieder kostet eine 10er Karte 30 EUR.

Bei weiteren Fragen und nähere Informationen unter Tel.: 069 -666 7491 bei Frau Waltraud Korf-Zack.

Sportakrobatik zu machen ist für jeden, der es mal begonnen hat, fast wie eine Sucht. Nur durch das gemeinsame Streben nach einem Ziel, Zusammenarbeiten, Rücksicht aufeinander zu nehmen, kann man in der Sportakrobatik überhaupt Erfolg haben. Wir vom Deutschen Sportakrobatik Bund haben zwei Ziele und zwar zum Ersten die Sportakrobatik in Deutschland bekannter zu machen und zum Zweiten international Anschluss zu finden, an die ganzen vielen Sportakrobaten, die weltweit aktiv sind. Wir kommen eigentlich aus dem Kunst Kraftsport, das was allgemein bekannt als Artistik ist nur geformt, als Paar oder als Gruppe mit sehr viel Tempo, mit sehr viel Dynamik und auch einer sehr, sehr guten Choreografie als moderne Sportart. In der Sportakrobatik gibt es auf internationaler Ebene fünf Disziplinen, nämlich einmal ein Damenpaar, Herrenpaar, gemischtes Paar dann haben wir Damengruppen, das sind drei Damen und dann noch die Herrengruppe, eigentlich auch die Königsdisziplin, vier Herren.

National haben wir zusätzlich noch zwei Disziplinen, nämlich ein Herren-Podest und ein Damen-Podest. Der Vorteil den Kinder haben, wenn sie Sportakrobatik sehr früh beginnen, ist natürlich ganz klar, die körperlichen Voraussetzungen die im Kindesalter deutlich leichter zu entwickeln sind. Und was natürlich das Umfeld anbelangt ist dadurch, dass Sportakrobatik nur gemeinsam gemacht werden kann, hervorragend für Kinder.

Auf nationaler Ebene gibt es natürlich für uns Sportakrobaten eine Vielzahl von Wettkämpfen. Es beginnt auf Landesebene mit den Landesmeisterschaften. Es geht dann weiter mit Deutschen Meisterschaften in den Altersklassen Schüler, Jugend, Junioren 1, Junioren 2 und Senioren schlicht und einfach die Erwachsenen und nicht die alten Leute. International, die Wettkämpfe, kommen dann die Europameisterschaften und auch logischerweise die Weltmeisterschaften, umrahmt wird das Ganze von einer Vielzahl von Turnieren. Für die Zuschauer selber ist natürlich Sportakrobatik als Wettkampf, hervorragend. Vor allem unheimlich publikumsattraktiv. Es hat einen Show Charakter. Und dann ist natürlich Sportakrobatik für viele unserer Sportler das ideale Sprungbrett um dann nachher beruflich genau dort weiter zu machen. Sieht man zum Beispiel den weltbekannten Cirque du Soleil, dann sieht man laufend Gesichter, die man die Jahre vorher bei internationalen Wettkämpfen gesehen hat.

Wir deutschen Sportakrobaten sind auf Weltebene gesehen, auf siebter, achter Stelle und wenn man vergleicht, dass die führenden Nationen eigentlich Berufsakrobaten haben und bei uns, unsere Sportler hier neben Schule, Ausbildung, Beruf das parallel oder dazu machen ist diese Leistung, die sie bringen, hervorragend. Das zusammen Erleben, welche Leistungen man gemeinsam erbringen kann, welche tollen Flugelemente, welche tollen Pyramiden man zusammen erstellen kann, ist wie eine Sucht, von der kommt man dann bis ins hohe Alter nicht mehr los. (Quelle:DSAB)





T-Shirts

Hol dir dein VfL Goldstein T-Shirt für nur 10 Euro - Zeig deine Vereinsliebe!

Möchtest du stolz deine Zugehörigkeit zum VfL Goldstein zeigen? Dann schnapp dir eines unserer exklusiven VfL Goldstein T-Shirts und trage deinen Verein mit Stolz!

Unsere T-Shirts sind nicht nur ein modisches Statement, sondern auch eine Möglichkeit, deine Verbundenheit mit dem Verein auszudrücken. Egal, ob du bei Spielen zusiehst, selbst auf dem Platz stehst oder einfach nur ein echter Fan bist - unsere T-Shirts sind für alle Vereinsmitglieder und Unterstützer gedacht.

Und das Beste daran? Du kannst dein T-Shirt für nur 10 Euro erwerben! Ein unschlagbares Angebot für alle, die ihren Verein unterstützen möchten.

Die T-Shirts sind in unserer Geschäftsstelle erhältlich.



HSG Goldstein/Schwanheim

Kleine Jugend

Im Jubiläumsjahr der HSG Goldstein/Schwanheim gibt es sehr viel Zulauf bei der kleinen Jugend. Vor allem die Minis in Goldstein und Schwanheim und die Mini-Minis sind sehr gut besucht.

Die Kindergarten-Ballsportgruppe, 3-5 Jahre, läuft und hat eine Warteliste. Weil die Kiddies noch sehr jung sind, können die Trainerinnen, Diana Marien und Tamara Ortega-Bel Hassani nicht ungebremst Kinder einfach kommen lassen.

Die Mini Minis, 5-6 Jahre, haben jetzt eine eigene Trainingszeit am Dienstag, nachdem die Gruppe mit den Minis zusammen zu groß wurde., haben wir sie geteilt. Jasmin Gallon, die letztes Jahr den Kinder-Handball-Trainer Lehrgang des HHV absolviert hat, Jutta Eilenburg und Helena Funtsch sind die Trainer. Die Kinder sammeln erste Spielerfahrungen auf Spielfesten.

Die Goldsteiner Minis, 7-8 Jahre, werden von Rahima Affo, Karima Affo, Berenice Neumann, Jasmin Gallon, Lea Reuel, Caro Gallon und Ursula Lange trainiert. Das vielseitige Training gefällt den Kindern, und ohne Werbung zu machen, kommen immer wieder neue Kinder. Sie sind für die Spielfestrunde gemeldet und die älteren nehmen jetzt an der Turnierrunde teil. Unsere zwei großen Spielfeste zu Hause im September haben allen sehr viel Spaß gemacht. Im Herbst waren sie auch schon bei anderen Vereinen zum Spielfest und für das Frühjahr haben wir einige Spielfeste gemeldet. Für die Turnierrunde gibt es manchmal samstags ein Extra Training: Spielen wie die Großen. Dann wird in der großen Halle mit maximal 15 Kindern trainiert, wie man die Räume nutzt und wie man sich durchsetzt und Tore wirft.

Die Minis Schwanheim haben auch großen Zulauf. Sie werden von Max Lederer, Vanessa Schwab und René



Minis der HSG beim Rasenturnier

Scheffner trainiert. Sie sind ebenfalls für die Turnierrunde und Spielfestrunde gemeldet. Die G-Jugend in Schwanheim wird von Daniela Regelein und Dani Schwab trainiert und nimmt auch an der Spielfestrunde teil. Eva Pfaff und Beatrice Amaral, zwei Spielerinnen aus der B-Jugend helfen beim Training.

Die weibliche E-Jugend, 9-10 Jahre, wird von Ursula Lange und Thomas Baingo trainiert. Die Mädels kommen gerne ins Training, und bringen Freundinnen mit. Wir hatten im vergangenen Februar mit 15 Mädchen und einer entspannten Saison gerechnet, jetzt sind wir bei 26 Mädchen. Das Training so zu gestalten, dass alle etwas lernen und jede sich weiter entwickeln kann, ist eine Herausforderung. Die Mannschaft hatte sich im vergangenen Frühjahr für die obere Leistungsklasse qualifiziert. Da haben sie es schwer, es sind die besten Mannschaften im Bezirk, die dort zusammen spielen.

Die männliche E-Jugend wird Claudia Stade und Thiemo von Bordelius trainiert. Sie hatten sich auch für die obere Leistungsklasse qualifiziert, und kämpfen sich durch.

Die weibliche D-Jugend wird von Bernd Funtsch und Kerstin Rückewoldt trainiert. Sie spielen in der Bezirksliga eine sehr erfolgreiche Runde und stehen auf dem 1. Platz mit nur einer Niederlage. Drei Mädchen aus der weiblichen E-Jugend helfen hier schon aus, und trainieren regelmäßig mit.

Die männliche D-Jugend wird von Jörg Klimroth, Maurice Wagner und Adrian Schwer trainiert. Das Trainerteam hat sich selbst gefunden, und trainiert mit viel Schwung die Jungs.

Sie spielen in der Bezirksliga A und sind auf dem 4. Platz.

(Ursula Lange)



Nach dem Spiel- Handgeben

Das „Wir“ gewinnt

Der große Zulauf bei unserer kleinen Jugend ist toll. In der Vergangenheit gelang es nicht, diese vielen Kinder für unsere große Jugend in ihren Teams zu halten. Diesen allgemeinen Trend werden wir nicht stoppen können, aber wir müssen Ideen entwickeln, dem besser entgegenzuwirken.

Auf der Suche nach Gründe fällt auf, dass es uns derzeit gut gelingt, den Kids in der Halle eine Wohlfühlzone anzubieten. Wir haben momentan viele Jugendliche, die mannschaftsübergreifend in der Halle zu finden sind. D-Jugendliche trainieren bei der C-Jugend, Mädchen bei den Jungs, viele Jugendspieler*Innen sind Betreuer bei Minis und E-Jugend. Am Wochenende unterstützen sich die Teams von der Tribüne aus gegenseitig.

So entsteht ein „Wir-Gefühl“ von unschätzbarem Wert. Die Sporthalle wird so zu einem 2. Zuhause. Es entstehen Freundschaften und Verantwortlichkeiten.

Im Zuge dessen schaffen wir es auch gerade, viele Menschen für die Ausbildung zum Trainer zu gewinnen.(CS)

Sieben neue Kinderhandballtrainer auf einen Streich

Im Januar fand die Handball Europameisterschaft in Deutschland statt. Der DHB hatte im Vorfeld ausgeschrieben, 1000 neue Kinderhandballtrainer zu schulen, und zwar an den Orten, wo Handball gespielt wurde: Mannheim, Köln, Hamburg, Berlin und München.

Sieben unserer Jugend-Trainerinnen haben sich angemeldet, und alle einen Platz bekommen! Sie haben zusammen an dem viertägigen Lehrgang





teilgenommen, viel neues gelernt, und als Dankeschön des DHB zwei Europameisterschaftsspiele in der SAP-Arena besucht.

Es ist meist sehr schwierig, so einen Platz im Bezirk Wiesbaden/Frankfurt zu bekommen, die sind schnell ausgebucht, und letztes Jahr hatte nur Jasmin Gallon sich rechtzeitig angemeldet und konnte den Lehrgang mitmachen.

Um so schöner, dass jetzt 7 Trainerinnen qualifiziert ausgebildet wurden.

Herzlichen Glückwunsch den neu ausgebildeten Kinderhandballtrainerinnen: Rahima Affo, Karima Affo, Beatriz Amaral, Eva Pfaff, Claudia Stade, Lakesha Marshik, Maren Zimmer und natürlich Jasmin Gallon. (UL)

Jubliäumsjahr

Anfang letzten Jahres haben wir uns vorgenommen: 10 Jahre HSG, das wollen wir feiern.

Die Idee war schon länger entstanden: T-Shirts zum Jubiläum. Nur, wie bezahlt man die?

Glücklicherweise haben wir von der Firma Koffer.de eine großzügige Spende erhalten, und konnten so 408 T-Shirts für alle aktiven Mitglieder der Handballabteilung bestellen.

Von den 1. Männern bis zu den Minis haben nun alle dieselben Shirts. Und auch die Schiedsrichter, Offizielle, Trainer wurden ausgerüstet.

Zur Saisoneroöffnung am 16.9.23, traditionell am ersten großen Heimspieltag, wurden die T-Shirts verteilt und es gab ein Fest. Während in Halle B Handball gespielt wurde, hatten die Trainer und die B-Jugendlichen ein Spielfest in Halle A aufgebaut, so daß die Kids sich austoben konnten. Das Angebot wurde gerne und viel angenommen.

Alle 4 Spiele waren sehr gut besucht, und viele haben gestaunt, wie viele Kinder in der Abteilung sind.

Vor dem Spiel der Landesliga Frauen wurden die Jugendmannschaften in Halle B vorgestellt. Es wurden Reden gehalten vom Vorsitzenden des VfL Goldstein, Rainer Schroth, vom stellvertretenden Vorsitzender der TG Schwanheim, unserem Partnerverein, Christian Haerkötter und von Claudia Stade als Vertreterin der HSG Leitung. Dabei wurde die 10jährige gute Zusammenarbeit gewürdigt.

Anschließend gingen alle in Halle A um ein großes Foto von allen zu machen. Schließlich wurden ja in Halle B Punktspiele gespielt, die pünktlich anfangen müssen.



Vielen Dank an alle, die mitgeholfen haben, dass dieses HSG Fest ein großes Ereignis wurde, und sicher bei den kleinen und großen Spielern und Spielerinnen lange im Gedächtnis bleibt.

Das Bild mit allen prangt jetzt auch auf Tassen, die die Trainer, Schiedsrichter und Helfer zu Weihnachten geschenkt bekommen haben.

(Ursula Lange)

Grundschulaktionstag an der Goldsteinschule

Im November veranstalteten fünf Jugendtrainer der Handballer der HSG Goldstein/Schwanheim den Grundschulaktionstag in der Goldsteinschule.

Der Deutsche Handballbund (DHB) unterstützt diese Veranstaltung indem er Schulen und Vereinen eine Plattform bietet, zusammen zu kommen. Außerdem gibt es Tipps, wie die Aktion durchgeführt werden kann und Lernmaterial für die Trainer und Lehrer. Jedes Kind bekommt einen Hanniball Pass.

Die Goldsteinschule hatte sich für den Grundschulaktionstag beim DHB beworben, und da konnten wir natürlich nicht nein sagen. So entstand die Idee, die 75 Kinder der vierten Klassen in drei Doppelstunden dem Thema Handball näher zu bringen. Jeweils 90 Minuten dauerte eine Einheit. Nach gemeinsamen Aufwärmtraining absolvierten die Kinder 5 Stationen mit verschiedenen Anforderungen. Prellen, fangen, werfen, laufen, Koordination waren die Themen. Bei jeder Station gab es Punkte und am Ende stand ein Bronze, Silber oder Gold im Hanniball Pass. Zuletzt wurde noch gespielt, jeweils fünf gegen fünf. Die Kinder waren sehr engagiert und bewegungsfreudig dabei.

Im Januar findet die Handball Europameisterschaft in Deutschland statt, dann werden wieder viele Spiele im Fernsehen übertragen. So haben die Kinder eine Ahnung, was im Handball passiert und welche Anforderungen an die Spieler gestellt werden.

Vielen Dank an alle, die mitgemacht haben: Frau Kaden, die Schulsportleiterin und Frau Brizzi, die Sportlehrerin von der Goldsteinschule und die Trainer Claudia Stade, Jasmin Gallon, Ursula Lange, Thiemo von Bordelius und Karsten Schmidt.
(UL)

Eindrücke vom Beach-Handball-Turnier in Goldstein



Turnierleitung und Schiris

Wasserspiele



gemeinsam Aufbauen



Siegerehrung Minis

Handballcamp 2023 für Groß und Klein

Bereits zum 4. Mal unter eigener Regie startete in der Woche vor Ostern unser Handballcamp für alle Handball-Kids von 6-14 Jahren.

Wir waren wieder ausgebucht, d.h., 60 Kinder verteilten sich auf die beiden Sporthallen der Carl-von-Weinberg-Schule. Die Gruppen wurden alters- und leistungsgerecht verteilt in 2 Camps.



Im Camp der Großen ging es recht handballspezifisch zu. Viele Fertigkeiten wurden vertieft und die TrainerInnen setzen auch viele neue Impulse.

Bei den Kleinen stand der Spaß klar im Vordergrund. So gab es u.a. eine „Indoor-Schneeballschlacht“ und eine Dschungel-Expedition, wo es über

Berge (Kletterwand), durch Flüsse (Rollbretter) und Gelände (Ninja-Worrier-Parcour) ging, um die gestellten Aufgaben zu lösen



Aber natürlich kam auch Handballspielen und -lernen nicht zu kurz

Auch für Elemente wie Teambuilding und Kinder-Rechte im Sport haben wir uns Zeit genommen.

Am letzten Tag bestritten die Kids beider Camps ein Abschluss-Turnier und alle erhielten zum Abschluss eine Medaille.

Trainer, Betreuer und Kinder waren sich am Ende einig: Toll war´s!



Die Stimmung war top, die Verständigung untereinander respektvoll und freundlich, das Essen wie immer prima, sowohl die Snacks, die unsere Küchenfeen Steffi und Ute vorbereiteten als auch die Catering-Verkostung durch Metzgerei Wieseke.

Danke an alle, die so eine Camp-Woche möglich machen: Die Trainer Heiko, Robert, Abdel, Kerstin, Moritz, Christopher, Karsten, Sebastian, Diana, Dani, Jasmin, Thiemo, die Betreuer Rahima, Karima, Eva, Bea, Stefan, Tim, Alessandro, Damian und natürlich die vielen ungenannten Helfer im Hintergrund und die Eltern, die z.B. Kuchenspenden beisteuerten.

Compleitung Claudia Stade

Auch in 2024 findet wieder ein Handball-Camp statt.

Termin: 25.03.-28.03.

Für alle Handballer ab 6 Jahren bis einschließlich C-Jugend.

Es sind noch ein paar Plätze frei, weitere Infos und Anmeldung unter:





Wir suchen....

Du hast Lust dich zu engagieren und dich einzubringen ? Spaß daran mit Menschen in Kontakt zu sein ? Willst den VfL weiter bringen und fit für die Zukunft machen?

Dann bist du bei uns genau richtig!!!

Wir suchen Personen

- **die Lust haben Flyer/Plakate zu gestalten (Inhaltlich helfen wir natürlich)**
- **die Spaß am fotografieren haben**
- **die uns bei Veranstaltungen (Festwoche, Marathon, Weihnachtsfeiern) helfen möchten**
- **die gerne Texte schreiben (z.B. Protokolle, Presseberichte)**
- **die Ideen haben, den Verein voranzubringen**
- **die gerne mit Jugendlichen zusammen arbeiten und gerne gemeinsame Veranstaltungen planen und die Interessen von den Jugendlichen im Verein zu vertreten.**

Wir können über alles reden und absprechen, wie die Aufgaben genau aussehen sollen. Eventuell hast du eigene Ideen was man besser/anders machen kann ? Dann spreche uns doch einfach an oder schreibe uns eine kurze eMail an heft@vfl-goldstein.de

TAEKWONDO WIRD BUNTER BEIM VfL GOLDSTEIN

Kurz vor Weihnachten absolvierten alle 10 unserer angemeldeten Prüflinge den Sprung in den 8. Kupp der Hessischen Taekwondo Union (HTU) und erhielten somit den gelben Taekwondogürtel. Der Trainer und Taekwondo-Abteilungsleiter, Sabon Che Chidi Chukwumerije, sah sein Vertrauen in seinen Schülerinnen und Schülern dadurch bestätigt.

Taekwondo, die 2000-Jahre-alte koreanische Kampfkunst, ist bei uns im Verein ein junger Sport - und wächst stetig. Nächstes Jahr erwarten wir die ersten Aufstiege in den gelb-grünen und sogar den vollgrünen Gürtel.

Kommt vorbei und macht mit!

Vielen Dank an den Großmeister, Sabonim Abdelkader Boussanna, den HTU Prüfungsbeauftragter, daß er die Zeit genommen hat, um die Prüfung durchzuführen.



Herzlich Willkommen bei der Modellsport-Abteilung des VfL Goldstein 1953 e.V.!

Tauche ein in die Welt des Offroad RC Car Racing!
Im Herzen von Frankfurt am Main bietet unsere neu gegründete Abteilung seit Oktober 2023 allen Enthusiastinnen und Enthusiasten die Möglichkeit, ihr Können und ihre Fahrzeuge auf einer speziell angelegten Indoor-Strecke zu testen und zu verbessern.



Unter der erfahrenen Leitung von Matthias Rappelt und Marcus Bohrer sowie dem Engagement weiterer Mitglieder haben wir eine 300 Quadratmeter große Indoorstrecke geschaffen. Hier können sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch erfahrene Pilotinnen und Piloten ihr Können unter Beweis stellen und sich in der Kunst des RC Offroad Car Racing weiterentwickeln.

Unsere Abteilung bietet nicht nur eine hervorragende Strecke mit erstklassigen Lichtverhältnissen und hochwertigem EOS Teppich, sondern auch ein modernes AMB Transponder System und MyRCM Software zur Zeitmessung und Leistungserfassung.



Unser Fahrerlager bietet Platz für ca. 60 Rennbegeisterte.

Die Sicherheit und Pflege unserer Anlagen und Einrichtungen liegt uns sehr am Herzen. Aus diesem Grund bitten wir alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie Gäste, Teppichschutz auf den Dämpferbrücken sowie Tischunterlagen zu

verwenden und LiPo-Akkus nur in speziellen LiPo-Beuteln zu laden.



Ob du eine begeisterte RC-Car-Fahrerin, ein begeisterter RC-Car-Fahrer bist oder einfach nur neugierig auf diesen spannenden Sport, wir laden dich herzlich ein, Teil unserer Gemeinschaft zu werden. Entdecke die Faszination des Modellsports

beim VfL Goldstein - hier treffen Sport, Gemeinschaft und Spaß auf vier Rädern aufeinander!



Für weitere Infos kontaktiert unseren Abteilungsleiter Matthias Rappel unter info@mrs-modellbau.de oder telefonisch: 0159-01464684

Gymnastik und Faszien

Faszien sind ein faszinierendes Gewebenetzwerk in unserem Körper. Sie umgeben und durchdringen unsere Muskeln, Organe und Knochen und spielen eine wichtige Rolle bei der Unterstützung und Stabilisierung unseres Körpers. Faszien ermöglichen auch die Bewegung und Übertragung von Kräften innerhalb unseres Körpers. Sie können jedoch auch verkleben oder verhärten, was zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen kann. Es gibt verschiedene Techniken wie Faszientraining oder Faszienmassage, um die Gesundheit und Flexibilität der Faszien zu verbessern. Es ist wichtig, auf ihre Bedürfnisse zu achten, um eine optimale körperliche Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden zu erreichen.

Bei der Gymnastik denken die meisten zuerst an Bewegungsfähigkeit und Kräftigung. Seit die Faszien und ihre Funktion bekannt wurden, bekommen die Dehnungsübungen immer mehr an Bedeutung. Durch gezielte Bewegungen und Dehnungen werden sie stimuliert und können sich wieder regenerieren. Faszientraining kann helfen, Verklebungen oder Verhärtungen zu lösen, die durch Bewegungsmangel, Verletzungen oder Stress entstehen können.

Unsere Übungsleiter legen daher Wert auf einen entsprechenden Anteil, insbesondere an Dehnungsübungen und Zugbelastungen, optimal in die Trainingsstunde einzubauen.

Claudia Engel-Harte: Eine langjährige Stütze im Turnen

Nach vielen Jahren engagierter Arbeit als Turntrainerin im VfL Goldstein hat sich Claudia Engel-Harte dazu entschlossen, zum Jahresende 2023 einen Teil ihrer Trainertätigkeit aufzugeben. Sie wird ab jetzt nur noch die Gruppe am Mittwoch in der Carl-von-Weinberg-Schule betreuen. Dies markiert das Ende ihrer langjährigen Tätigkeit im Eltern-Kind-Turnen, bei dem sie über Jahrzehnte hinweg aktiv war.

Claudia Engel-Harte hat im Verein eine beeindruckende Spur hinterlassen. Sie war eine verlässliche Trainerin und eine wertvolle Unterstützung für zahlreiche Generationen von jungen Turnerinnen und Turnern sowie deren Eltern. Ihr Engagement für den Verein und die Sportart war außergewöhnlich. Sie vermittelte nicht nur die Grundlagen des Turnens, sondern schuf auch eine angenehme und unterstützende Atmosphäre, in der sich Kinder und Eltern gleichermaßen wohl fühlten.

Bereits zur Jahresmitte 2023 musste die Turneinheit am Dienstag in der Goldsteinschule mangels Teilnehmer aufgelöst werden.

Der Verein, die vielen vielen ehemalige Turner und die VfL Familie möchten sich herzlich bei Claudia Engel-Harte für ihre langjährige und hingebungsvolle Arbeit bedanken. Wir freuen uns, dass sie auch weiterhin eine wichtige Rolle im VfL Goldstein spielt. **Vielen herzlichen Dank, Claudia!**





Turnspaß für unsere Jüngsten beim VfL Goldstein ab 05.02.!

Entdecke die Welt des Turnens mit viel Spaß und tollen Elementen!

Für alle kleinen Energiebündel ab 5 Jahren startet unser neuer Turnkurs in der Goldsteinschule, organisiert vom VfL Goldstein, am Montag, 05.02.! Hier erwartet die Kinder jede Menge Bewegung, Action und vor allem ganz viel Spaß!

Was erwartet die Kids?

In unserem speziell auf die Bedürfnisse der Altersgruppe ab 5 Jahren zugeschnittenen Kurs erleben die Kinder die Faszination des Turnens auf spielerische Weise. Von bunten Matten bis zu kinderfreundlichen Turngeräten – hier wird jedes Kind zum kleinen Turner!

Wann findet der Kurs statt?

Jeden Montag von 16:30 bis 18:00 Uhr öffnen wir die Türen der Turnhalle der Goldsteinschule für unsere jungen Nachwuchsturner. Ein idealer Start in die Woche voller Bewegung und Freude!

Was bietet der Kurs?

Spaß und Gemeinschaft: Hier treffen sich Gleichgesinnte für sportliche Abenteuer.

- **Motorische Entwicklung:** Spielerisch werden Koordination und Beweglichkeit gefördert.
- **Selbstbewusstsein:** Durch das Erlernen neuer Fähigkeiten werden die Kinder in ihrem Selbstvertrauen gestärkt.

Warum sollten die Kleinen dabei sein?

- **Abenteuerliche Bewegung:** Springen, klettern, balancieren – hier ist alles erlaubt!
- **Spielerisches Lernen:** Elementare Turnfertigkeiten werden kindgerecht vermittelt.
- **Freundschaften schließen:** Die gemeinsamen Erlebnisse fördern die soziale Interaktion.

Lasst eure kleinen Entdecker Teil dieser bewegungsreichen Reise werden! Kommt am Montag vorbei und ermöglicht ihnen, den Spaß am Turnen zu erleben. Wir freuen uns auf lebendige Turnstunden und lachende Gesichter in der Goldsteinschule beim VfL Goldstein!

Kontakt: Trainerin Nina Lienig, 0174-2838159

Weitere Informationen unter: www.vfl-goldstein.de



Schwimmabteilung

Liebe Schwimmfreunde!

Habt ihr gute Vorsätze für das neue Jahr und möchtet euch mehr bewegen?

Dann kommt doch mit zum Schwimmen. Es macht uns immer sehr viel Spaß.

Wann? mittwochs von 10 bis 11 Uhr und

donnerstags von 19 bis 20 Uhr

Wo? Im Freibad Hausen, Ludwig-Landmann-Str. 341 in 60488 Frankfurt

(im Winter wird hier eine Traglufthalle aufgestellt)

Das Schwimmbad ist bei normalem Verkehr in ca. 15 Minuten über die A5 zu erreichen.

Jeder ist im Bad für sich selbst verantwortlich und kann Schwimmen wie er möchte.

Wer dabei sein möchte bitte vorher bei mir unter Tel. 069-6611187 oder 0170-2759111 melden.

Eure Beate Speier

Nächste Termine beim VfL:

01.03.2024 JHV VfL Goldstein

29.05.2024 Nationalitätentreff

30.05.2024 Comedy im Festzelt

31.05.2024 Goldsteiner Trophy

01.06.2024 Disko im Festzelt

27.10.2024 Marathon VfL Stand an der Staustufe

? .11.2024 Bücherstand am Martinsmarkt

07.12.2024 Erwachsenen Weihnachtsfeier

Das Jahr 2023 war für unsere Tennisabteilung ein Jahr voller Action. Noch bevor die Saison richtig Fahrt aufnahm, waren unsere Mitglieder beim Arbeitseinsatz im Frühjahr fleißig am Werk und bereiteten die Anlage für die bevorstehende Sommersaison vor. Auch die Bewässerungsanlage hat ein Upgrade bekommen und ist nun auf eine vollelektrische Steuerung umgerüstet worden. Unseren Mitgliedern, Mannschaften der Herren 30/60 und 65, sowie unserer Damenmannschaft möchten wir an dieser Stelle einen großen Dank für die großzügigen Spenden des Bewässerungszubehörs aussprechen. Durch das neue Zubehör wurde die obligatorische Bewässerung vor und nach dem Spiel im Sommer für die Mitglieder um einiges erleichtert.

Für unsere vier Mannschaften begann die Medenrunde Anfang Mai. Obwohl wir in diesem Jahr leider keinen Aufstieg erzielen konnten, waren die Spiele dennoch sehr spannend und der Teamgeist stets im Vordergrund.

Auch in diesem Jahr veranstalteten wir traditionelle Veranstaltungen wie den Caipi Cup, das Mixed Doppeltturnier und die Clubmeisterschaften, die für reichlich sportlichen Spaß sorgten und die Gemeinschaft unter den Mitgliedern und den Tennisinteressenten förderten. Ein erfreulicher Anblick war dabei auch die vermehrte Teilnahme von Mitgliedern anderer VfL Sportabteilungen.



Impressionen vom Caipi Cup 2023

Sowohl im Rahmen der Projektwoche der Carl von Weinberg Schule als auch während der Ferienspiele des VfLs, konnten sportbegeisterte Jugendliche auch in diesem Jahr den Tennissport auf unserer Anlage kennenlernen und ausprobieren.



Impression der Projektwoche der Carl von Weinberg Schule

Das Jahr ließen wir dann bei angenehmen Temperaturen mit einer Weihnachtsfeier auf der Anlage ausklingen. Glühwein, Bombardino, Kinderpunsch, Bratwürste und Illuminationen sorgten dabei für eine festliche Stimmung.



Impressionen der Weihnachtsfeier

Wir freuen uns auf ein aufregendes Jahr 2024 voller sportlicher Herausforderungen, Spaß und gemeinsamer Erfolge. Die Termine für kommende Events werden wie üblich zu Saisonbeginn im Frühjahr bekannt gegeben. Wir hoffen, euch zahlreich auf der Anlage zu sehen!

Christian Liessem Abteilungsleiter Tennis





VfL Goldstein 1953 e.V. - Protokoll der Jahreshauptversammlung 2023

Termin: 3. März 2023 Beginn: 20:05 Uhr

Ort: Vereinsheim Zur Waldau 12 Ende: 21:05 Uhr

TOP 1 Eröffnung und Begrüßung

Der Vorsitzende Rainer Schroth eröffnet um 20:05 Uhr die 71. Jahreshauptversammlung (JHV)

des VfL und begrüßt die erschienenen Mitglieder.

Besonders begrüßt werden der Ehrenvorsitzende Karl-Peter Ziegler mit Ehefrau Evi, die Gründungsmitglieder Manfred Kleiber, Rainer Bauer und Walter Max, Thomas Busch von der TG Schwanheim sowie Jens Wagner und Erik Schweißner vom Förderverein für den Handballsport.

Rainer Schroth richtet Grüße aus von Herrn Pfaff von der Frankfurter Volksbank, der leider verhindert war.

Rainer Schroth stellt fest, dass ordnungsgemäß und fristgerecht mit Schreiben vom 10.02.2023 unter Bekanntgabe der Tagesordnung alle Mitglieder eingeladen wurden. Von z.Zt. 779 stimmberechtigten Mitgliedern sind 58 erschienen. Damit ist die Versammlung beschlussfähig.

Änderungswünsche zur Tagesordnung gibt es nicht.

Das Protokoll der JHV 2022 wurde im Mitteilungsheft 01/2023 auf den Seiten 52-59 veröffentlicht.

Einwände gegen das Protokoll gibt es nicht. Es wird einstimmig genehmigt.

TOP 2 Gedenken an die Verstorbenen

Mit einer Schweigeminute gedenkt die Versammlung der seit der letzten JHV verstorbenen Mitglieder: Renate Schwarz und Rudolf Grätz.

TOP 3 Ehrungen

Für 25jährige Mitgliedschaft werden geehrt:

Arif Cura, Ilse Brindley, Abdelouahid Bel Hassani, Karlheinz Jost, Paul Zeller, Lisa Kranzdorf, Detlef Klenk, Hanni Schülke, Eugen Walliser, Marcus Quandt, Christina Baingo

Für 40jährige Mitgliedschaft werden geehrt:

Günter Hollmann, Lore Göring-Kruse, Stefan Kranzdorf, Barbara Kranzdorf, Torsten Kranzdorf

Für 50jährige Mitgliedschaft werden geehrt:

Lieselotte Schulz, Andreas Russin, Heiko Raabe, Christine Max, Alexandra Neubauer, Petra Mancuso

Für 70jährige Mitgliedschaft werden geehrt:

Rainer Bauer, Franz Lederer, Walter Max, Manfred Kleiber

TOP 4 Bericht des Vorstandes inkl. Bilderschau

Bericht von Rainer Schroth:

Alle Sportarten, die wir anbieten, können wieder ohne Einschränkungen durchgeführt werden. Die Mannschaftsspielenden Sportarten sind in ihren Ligen aktiv und hoffen, ihre Plätze in den Liegen halten zu können.

In fast allen Abteilungen sind die Mitgliederzahlen konstant. Zum 01.01.2023 lag die Mitgliederzahl bei knapp über 1.180.

Nach zwei Jahren pandemie-bedingter Pause konnten im Jahr 2022 wieder unsere Weihnachtsfeiern durchgeführt werden. Besonderer Dank geht hier an Jasmin, die das Programm für die Erwachsenen-Weihnachtsfeier zusammengestellt hat und an alle Helfer/innen. Es geht auch ein Dankeschön an die vielen Helfer/innen, die bei den Kinder-Weihnachtsfeiern zum Gelingen beigetragen haben.

Gesucht werden nach wie vor Mitglieder, Freunde oder Freundinnen des Vereins, die bereit ist, sich ehrenamtlich zu engagieren. Nicht nur Trainer, Betreuer und Abteilungsleiter werden immer wieder gesucht, auch Mitglieder, die im Vorstandsbereich mitarbeiten möchten, werden gebraucht.

In einer Bilderschau, die von Jasmin Gallon zusammengestellt wurde, geben die Abteilungen Einblicke in ihre Aktivitäten.

TOP 5 Kassenbericht 2022

Mithilfe von Folien stellt Karin Kirschnick den Kassenbericht 2022 vor, erläutert die einzelnen Positionen und berichtet, dass dank der Zuschüsse aus öffentlicher Hand, Spenden und der Pachteinnahmen der Verein gut dasteht.

Es gibt keine Fragen aus der Versammlung.



TOP 6 Vorstellung und Genehmigung des Haushaltsplanes 2023

Der Haushaltsplan 2022 wird von Karin Kirschnick unter Anwendung von Folien übersichtlich dargestellt und erläutert.

Fragen aus der Versammlung gibt es keine. Danach wird der Haushaltsplan 2023 von der Versammlung einstimmig genehmigt.

TOP 7 Bericht der Kassenprüfer

Joachim Friederich trägt vor, dass die Kassenprüfung zusammen mit Jochen Meiser am 27.2.2023 erfolgte und keine Beanstandungen ergab.

Joachim Friederich scheidet als Kassenprüfer aus; dafür rückt Ute Hohmann nach, die bereits an der JHV 2022 als Nachrücker gewählt wurde.

TOP 8 Entlastung des Vorstandes

Die Versammlung wird gebeten, den Vorstand zu entlasten. Dies erfolgt einstimmig.

TOP 9 Neuwahlen

Vor jedem Wahlgang werden die anwesenden Mitglieder vom Vorsitzenden gefragt, ob sie das Amt im Fall einer Wahl annehmen. Dies wird von jedem einzelnen Kandidaten bestätigt. Die hier nicht anwesenden kandidierenden Mitglieder haben ihre Zustimmung im voraus schriftlich erteilt. Es wird einstimmig beschlossen, dass die Wahlen per Akklamation stattfinden können.

Die Wahlergebnisse lauten:

Gegenstimmen

9.1	eine/ein stv. Vorsitzende/r	Andreas Gallon	0
9.2	eine/ein stv. Vorsitzende/r	Gerald Ziegler	0
9.3	eine/ein stv. Kassenwart/in	Uschi Gallon	0
9.4	eine/ein stv. Schriftführer/in	Isabel Wehner (für 1 Jahr)	0
9.5	eine/ein Sportwart/in	Jasmin Gallon	0
9.6	eine/ein Pressewart/in	Thorsten Breitenbach	0
9.7	eine/ein Ersatz-Kassenprüfer/in	Claudia Stade	0

9.8.1 Wahl der Abteilungsleitungen

	Abteilungsleiter/in	Stv. Abteilungsleiter/in	Gegenstimmen
Sportakrobatik	Rosa-Maria Cura		0
Turnen	Vakant		
Tanzsport	Im Team: Josefine Rückwardt, Jennifer Hameister		0
Teakwondo	Che Chukwuneriye		0
Herzsport	Nalli Ringert	Torsten Jaques Kasse: Helmut Mohr	

9.8.2 Bestätigung Abteilungsleitungen, Jugendwarte

	Abteilungsleiter/in	Stv. Abteilungsleiter/in
Jugendwarte	Berence Neumann, Julia Röhring	
Jugendvertreter	Vakant	
Schwimmen	Beate Speier	
Gymnastik	Ehrhard Weil	Ingeborg Horbert
Walking	Ute Gottfried	Agnes von Bordelius
Schach	Ansprechpartner: Volker Schmidt	
Tennjs	Für den VfL: Christian Liessem	
Volleyball	Sascha Zetzsche	Thomas Schweiger Dagmar Zetzsche
Kenjutsu	Volker Maly	
Badminton	Thorsten Breitenbach	
Handball	Im Team: Ursula Lange, Claudia Stade Oliver Lange, Erik Schweißner	

TOP 10 Beschluss Neufassung der Vereinssatzung

Mit der Einladung zur JHV ist den Mitgliedern eine Neufassung der Vereinssatzung übermittelt worden, über die nun abgestimmt werden soll.

In zwei Punkten wurde der Entwurf dieser Satzung korrigiert:

1. In § 4, Satz 4 muss es heißen: § 12 statt § 11
2. Der § 17, Abs. 8 wurde wie folgt geändert: „Die Einberufung der Mitgliederversammlung muss durch ein Mitglied des GF (§14) unter Einhaltung einer Frist von 2 Wochen per Aushang im Schaukasten im Vereinsheim Zur



Protokoll JHV

Waldau 12 und auf der Homepage www.vfl-goldstein.de unter Angabe der Tagesordnung erfolgen. Die Tagesordnung setzt der GF fest.“

Damit entfällt der Text des § 17, Abs. 8 des Entwurfs, der den Mitgliedern übersandt wurde.

Nach Erläuterung der Änderungen wird die Neufassung der Vereinssatzung von der Versammlung einstimmig genehmigt.

TOP 11 Behandlung von Anträgen

Es liegen keine Anträge vor.

TOP 12 Verschiedenes

Rainer Schroth weist darauf hin, dass auch in diesem Jahr wieder Mitbürger gesucht werden, die uns an unserem Nationalitätentreff die Spezialitäten ihres Heimatlandes präsentieren möchten.

Vorschläge und Ideen bitte an den Vorstand oder den Vergnügungsausschuss.

Gesucht werden auch Trainer/innen, vor allem für die Abteilung Turnen. Hier bitte bei der Sportwartin Jasmin Gallon melden.

Termine:

03.04. bis 06.04.2023 Handball-Camp (hier gibt es bereits über 50 Anmeldungen)

08.05. bis 12.05.2023 Sportwoche

04.06. bis 10.06.2023 Festwoche

27.07. bis 10.08.2023 Jugendfreizeit (bereits komplett ausgebucht)

29.10.2023 Frankfurt-Marathon

11.11.2023 Martinsmarkt

08.12.2023 Weihnachtsfeier Erwachsene

Hier wird dringend jemand gesucht, der sich um die Organisation kümmert.

Wortmeldungen aus der Versammlung gibt es keine.

Rainer Schroth beendet die Jahreshauptversammlung um 21.05 Uhr und bedankt sich bei allen Anwesenden für ihr Erscheinen und das Interesse an der Veranstaltung.

Frankfurt am Main, den 10. März 2023

Vorsitzender
(Rainer Schroth)

Protokollführerin
(Ursula Klein)



Leider musste sich unsere Jazz-Gruppe "Inflames" zum Jahreswechsel auflösen. Die Teilnehmer der Gruppe waren teilweise schon über 15 Jahre in der Gruppe aktiv, leider hat sich durch Studium, Wegzug etc die Gruppe so sehr dezimiert, dass ein weitere Fortbestand nicht möglich war. Vielen Dank an unsere beiden Trainerinnen Josephine und Jennifer für die tolle Arbeit.

Vielen Dank für die vielen beeindruckenden Auftritte!

Für immer verabschieden mussten wir uns am 09.04.23 von unserem Mitglied Hermann Leißner, der uns über 50 Jahre die Treue hielt. Hermann hat dem VfL viele Jahre beim Turnier/ Festwoche bei der Elektrik geholfen.

Wir werden ihn in Dankbarkeit gedenken

Ebenfalls mussten wir leider Abschied nehmen von Horst (Sascha) Stadler. Er verstarb ende Oktober 2023. Horst war 30 Jahre Mitglied im Verein und hat gerne tatkräftig geholfen.

Wir werden ihn in dankbarer Erinnerung behalten



Am 13.08.2023 verstarb unser Gründungsmitglied

Franz Lederer

im Alter von 93 Jahren.

Sein Andenken wird immer von Dankbarkeit begleitet sein.

Der Vorstand und die Mitglieder des
VfL Goldstein 1953 e.V.

Große Geburtstage

seit dem letzten Heftchen konnten wieder viele unserer Mitglieder einen ganz besonderen Geburtstag feiern. Wir gratulieren allen ganz herzlich!

Den 75. Geburtstag konnten folgende Mitglieder feiern:

Zum 70. Geburtstag:

Brigitte Sommer-Kissel
Erika Weigel
Christa Schnoor
Stefan Kranzdorf
Anne-Rose Freier-
Brendemühl
Ursula Heicken
Rosa Maria Cura

Ehrhard Weil
Elvira Ziegler
Karin Schäfer
Brigitte Otto
Viola Behrens
Hans-Jürgen Berson
Heidi Pahl
Regina Herrmann
Agnes von Bordelius
Hella Hochberger

Ganz besondere Geburtstage hatten:

Den 80. Geburtstag feierten:

Anton Mares
Günter Hollmann
Renate Reich
Heide Vogt
Ursula Frank
Hans-Rainer Orth
Marianne Betz

Norbert Hofmann (95.)
Margarete Rollhaus (95.)
Leonore Leißner (93.)
Dietmar Keyser (92.)
Horst Lenz (91.)
Hermann Schnieblch (89.)
Heinrich Storck (89.)
Oskar-Werner Mann (88.)
Karl Heinz Besier (88.)
Ingrid Stern (87.)
Hanni Schülke (87.)
Marianne Lenz (87.)
Dieter Brüsck (87.)
Elisabeth Dreher (87.)
Siegfried Ebert (86.)
Christa Storck (85.)
Irmgard Amend (85.)

H
e
r
z
l
i
c
h
e
n

G
l
ü
c
k
w
u
n
s
c
h



So erreichen Sie uns

<u>Abteilungsleiter</u>	<u>Name</u>	<u>Telefon</u>
Badminton	Thorsten Breitenbach	0160/ 293 19 70
Gymnastik	Ehrhard Weil Ingeborg Horbert	666 73 29 35 10 1890
Handball	Erik Schweißer Ursula Lange Oliver Lange Claudia Stade	0151/ 157 36 107 35 98 25 0163/2316763 0177/ 89 63 452
Herzsport	Nalli Ringert Thorsten Jacques Helmut Mohr	0160/ 973 88 003 nur SMS 0172/ 6979317 67 65 33
Modellsport	Matthias Rappelt	01590/ 1464684
Kenjutsu	Volker Maly	666 27 09
Schach	Volker Schmidt	666 79 58
Schwimmen	Beate Speier	66 11 187
Sportakrobatik	Rosa Maria Cura	666 52 76
Taekwondo	Chi Chidi Chukwumerije	taekwondo@vfl-goldstein.de
Tanzen	Jennifer Hameister	0176/ 615 56 477
Tennis	Christian Liessem	0151/24147675
Turnen	vakant	
Volleyball	Sascha Zetzsche Thomas Schweiger Dagmar Zetzsche	666 49 69 36 60 78 44 666 58 87
Walking	Ute Gottfried Gabriele Kunz (Stv.)	660 55 757 358272



<u>Funktion</u>	<u>Name</u>	<u>Telefon</u>
Vorsitzender	Rainer Schroth	0160/ 580 14 33
Stellv. Vorsitzender	Gerald Ziegler	66 12 37 40
Stellv. Vorsitzender	Andreas Gallon	666 20 59
Kassiererin	Karin Kirschnick	666 66 02
Stellv. Kassiererin	Uschi Gallon	666 18 36
Mitgliederverwaltung		66 11 39 34
Schriftführerin	Uschi Klein	666 79 19
Stellv. Schriftführerin	Isabel Wehner	
Sportwartin	Jasmin Gallon	666 20 59
Stellv. Sportwart	Erik Schweißer	0151/ 157 36 107
Pressewart	vakant	
Stellv. Pressewartin	vakant	
Jugendwartin	Berenice Neumann	jugend@vfl-goldstein.de
Jugendwart	Julia Röhring	
Vergnügungsausschuß	Silvia Münchberger	666 75 04
	Stefanie Reuel	407 696 84
Sportabzeichenobfrau	Ursula Lange	35 98 25
Ehrenvorsitzender	Karl Peter Ziegler	35 02 03
Geschäftsstelle	Zur Waldau 12	66 11 39 34
Internet	www.vfl-goldstein.de	



Impressum

Herausgeber: VfL Goldstein 1953 e.V.

vertreten durch den Geschäftsführenden Vorstand

Heft@vfl-goldstein.de

Zur Waldau 12
60529 Frankfurt am Main

www.vfl-goldstein.de
Geschäftsstelle geöffnet mittwochs 17-19 Uhr
(außer in den hessischen Schulferien)
Infos@vfl-goldstein.de
069/ 66 11 39 34

Konto:

Frankfurter Volksbank Rhein/ Main eG
IBAN DE42 5019 0000 4202 1814 79
BIC FFVBDEFFXXX