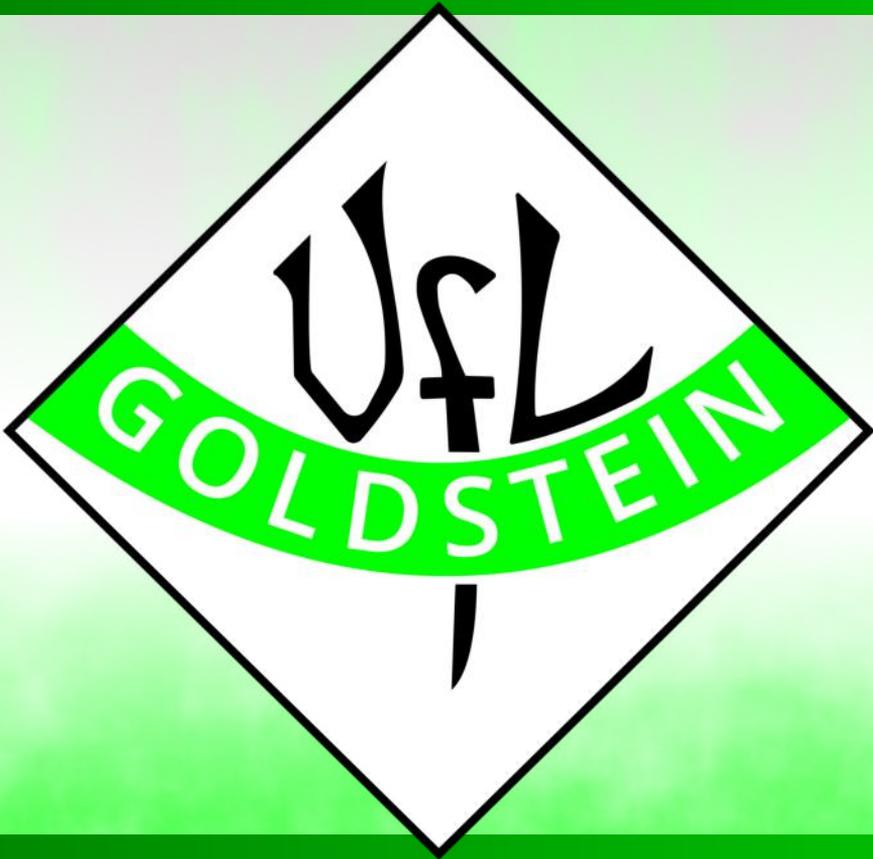


Sport, Spiel, Spaß -
Wir sind Sport



Inhaltsverzeichnis

Seite	
3-5	Vorwort
6-8	Weihnachtsfeier
9	Kinderweihnachtsfeier
10	Marathon
11-16	Festwoche
17	REWE Scheine für Vereine
18-19	Ferienspiele
20-21	Jugendfreizeit
22	Freizeittreff
23-26	Sportabzeichen
27	Fit im Alter / Rückenfit / Kraftzirkel
28-32	Volleyball
33-34	Nicht-mit-mir- Kurs
35-36	Nicht mit mir für Senioren
37	Rückblick Fit-für-die-Party
38	IntenseFit
39-42	Übungsplan
43	Hula Hoop
44-45	Neue Yoga-Kurse
46-47	Herzsport
48-49	Walking
50-51	Sportakrobatik
52-62	Handball
63	Taekwondo
64	Vereinsarbeit
65	Schwimmabteilung/Termine
66-67	Tennis
68	Modellsport
70-75	Protokoll JHV
75	Ankündigung Maddin Schneider
76	Traueranzeigen
77	Große Geburtstage
78-79	So erreichen Sie uns

Liebe Mitglieder und Freunde des VfL,

auch in diesem Jahr meine kleine Rückschau auf das vergangene Jahr. Gott sei Dank gab es zwar keine Pandemie, bzw. die Auswirkungen des wohl permanent vorhandenen Virus hatten keine Auswirkungen auf unseren Sportbetrieb. Alles konnte in gewohntem Rahmen angeboten, bzw. wahrgenommen werden. Auch war der Mitgliederzuwachs sehr erfreulich. Z. Zt. bewegen wir uns um 1.350 Mitglieder. Ich denke, dass das eine gute Entwicklung für den VfL ist.

Doch jetzt ein kleiner Überblick über das vergangene Jahr.

Die Mannschaftsspielenden Sportarten sind wieder ohne Probleme in ihre Runden gestartet. Allerdings gab es auch dieses Jahr einige Hochs und Tiefs. Aber Näheres und Genaueres findet Ihr auf den nachfolgenden Seiten.

Erfreulich, oder zum Teil überwältigend ist der Zuwachs in den Kinder- und Jugendabteilungen von Handball und Volleyball. Das stellt uns natürlich vor die große Aufgabe, TrainerInnen und BetreuerInnen zu finden. Deshalb schon hier meine Bitte: wer Lust, Laune und Zeit und vor allem natürlich Interesse hat, uns hierbei zu unterstützen, ist herzlich eingeladen. Wir freuen uns auf jeden geeigneten Interessenten/ Interessentin.

Aber auch in den anderen Abteilungen wie Badminton, Turnen, Sportakrobatik usw., um nur einige zu nennen, wird von den Verantwortlichen, den TrainerInnen sehr gute Arbeit geleistet, um den VfL auch dort weiterzubringen. Auch in diesen Abteilungen haben wir einen Zuwachs bei Kindern und Jugendlichen zu verzeichnen.

Nicht unproblematisch ist allerdings die Hallen-Situation in Frankfurt. Ein Problem, das nicht nur der VfL kennt. So wäre eine Dreifeld-Halle bei uns in der Nähe bestimmt eine gute Idee und ich hätte auch eine, leider nicht finanzierbare, Idee. Und auch von der „klammen“ Stadt ist wohl auf Sicht nichts zu erwarten. So bleibt es aber bei einem Traum, den ich aber gerne weiter träume.

Nun komme ich zu unseren Fitnessangeboten. Jasmin Gallon hat auch 2024 wieder ein vielfältiges Angebot zusammengestellt. Die Resonanz ist gut und wir hoffen, dass der Zuspruch auch im Jahr 2025 so gut sein wird. Übrigens: der neuste Kurs den wir seit Januar 2025 anbieten ist ein Hula-Hoop-Kurs!

Um mehr über die Abteilungen, die Kurse und über Allgemeines zu erfahren, lade ich Euch dazu ein, in den folgenden Seiten alle informativen Berichte zu lesen.

Auch alle anderen Veranstaltungen fanden wieder statt.

So fand wieder ein Handballcamp statt. Hier konnten Jugendliche bis einschließlich C-Jugend daran teilnehmen. Auch für 2025 ist ein Camp 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 2024 ging nach langen Jahren wieder nach Kroatien. Der Zuspruch war enorm und die Mannschaft um Andi Gallon und Erik Schweißer hatte einiges zu bewältigen. Für 2025 ist eine Wiederholung geplant bzw. ausgearbeitet. Ob noch Plätze frei sind, kann man auf der (neuen) WEB-Seite des VfL in Erfahrung bringen.

Komen wir zur Festwoche. Die Festwoche 2024 war wieder ein großartiger Erfolg für den VfL. Auf dem inzwischen bewährten Konzept aus den Vorjahren konnten wir wieder den Aufbau vornehmen, der auch dieses Jahr von den Besuchern positiv aufgenommen wurde. Der Nationalitätenabend sprengte alle Erwartungen. An den Ausgaben und an den Ständen wurde „Schwerstarbeit“ geleistet.

Mit dem Niederbayer Django Asül konnten wir, bzw. „Eventmanager“ Andi Gallon, dem Publikum wieder einen Gast präsentieren, der von Funk und Fernsehen vielen bekannt ist. Sein Auftritt war ein toller Erfolg.

Ja, und für 2025 steht das nächste Highlight vor einem Auftritt beim VfL. Maddin Schneider kommt mit seinem Programm „Schöne Sonndach“ nach Goldstein.

Karten können über unsere Web-Seite geordert werden.

Die Trophy wurde in 2024 wieder von der Badminton-Abteilung durchgeführt. Das Team hat auch dieses Jahr hervorragende Arbeit geleistet und die Zuschauer waren begeistert.

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. Unter der Regie von Jasmin Gallon hat ein kurzfristig zusammen gestelltes Team die Halle wunderschön aufbereitet. Zeitweise über 100 Besucher hatten mit dem Programm und der Tombola ihre Freude.

Die Kinderweihnachtsfeier, die von unseren Jugendwartinnen Berenice und Julia ausgerichtet wurde, war auch wieder ein schöner Erfolg und die Kinder hatten viel Spaß.

Das war es von mir in aller Kürze.

Wie jedes Jahr an dieser Stelle möchte ich mich bei allen im Vorstand bedanken, bei den Abteilungsleiter: Innen, bei den Trainer: Innen die weiterhin dem VfL zur Verfügung stehen.

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

Ein besonders Dankeschön in diesem Jahr an unsere zwei Mitgliederverwalterinnen Sabine Peter und Tina Fuhrmann, die dieses Jahr reichlich zu tun hatten.

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

Bis dahin
Ihne Ihrn
Rainer Schroth

Weihnachtsfeier begeistert mit festlichem Programm

Am Samstag, den 7. Dezember 2024, erstrahlte der festlich geschmückte Saal des Bürgerhauses Goldstein in weihnachtlichem Glanz, als der VfL Goldstein seine traditionelle Weihnachtsfeier ausrichtete. Rund 200 Gäste fanden sich ein, um einen besinnlichen und zugleich unterhaltsamen Abend zu erleben.



Bereits beim Sektempfang wurden die Besucher herzlich willkommen geheißen. Später ergriff Rainer Schroth, der Vorsitzende des Vereins, das Wort. In seiner Rede begrüßte er die Gäste, darunter auch zahlreiche Ehrengäste, wünschte allen eine wunderschöne Weihnachtsfeier. Er erklärte zudem den Ablauf des Abends sowie die Tombola, bei der es viele attraktive Preise zu gewinnen gab.

Den ersten Höhepunkt des Abends setzte der Auftritt der Jazz Bumblebees. Die Gruppe, bestehend aus 15 Mädchen im Alter von 4 bis 6 Jahren unter der Leitung von Trainerin Luisa Virgen, bezauberte das Publikum mit ihrer fröhlichen Darbietung.



Im Anschluss daran trat der Rosenkönig Christian I. auf die Bühne. Mit seiner Ansprache stimmte er die Gäste auf die Festtage ein und überreichte feierlich den Weihnachtsstern. Zudem zog er die ersten beiden Hauptpreise der

Tombola, was für große Spannung und Vorfreude sorgte.

Es folgte der Auftritt der Jazz Silver Stars. Die 20 Mädchen im Alter von 7 bis 10 Jahren, ebenfalls trainiert von Luisa Virgen, zeigten eine beeindruckende Performance und wurden mit begeistertem Applaus belohnt. Kurz darauf sorgten die talentierten Sportakrobatinnen des Vereins für Staunen. Zwölf junge Athletinnen, unterstützt von ihren Trainern Katja Strick, Conny Herdel

und Ludwig Herdel, präsentierten eine fünfminütige Darbietung, die das Publikum in ihren Bann zog. Im Anschluss erhielten die Trainer als Dankeschön ein kleines Präsent.



Nach einer ersten Runde der Tombola, bei der viele Gewinner ihre Preise in Empfang nehmen konnten, nutzten die Gäste die Zeit für regen Austausch und Gespräche. Ein weiterer Höhepunkt des Abends war der Auftritt der Dynamits. Die sieben Mädchen im Alter von 11 bis 14 Jahren, ebenfalls trainiert von Luisa Virgen, begeisterten mit einer mitreißenden Performance. Auch Luisa Virgen wurde hier mit einem Geschenk für ihr Engagement gewürdigt.

Das Magier-Duo Elyas und Claire betrat die Bühne und verzauberte das Publikum mit einer atemberaubenden 45-minütigen Show. Ihre Darbietung kombinierte moderne Zauberei mit fesselnder Mentalmagie und sorgte für staunende Gesichter und begeisterte Rufe aus dem Publikum. Mit verblüffenden



Tricks, humorvollen Einlagen und einer charmanten Präsentation schafften sie es, sowohl Kinder als auch Erwachsene gleichermaßen in ihren Bann zu ziehen.

Höhepunkte der Show waren spektakuläre Illusionen und interaktive Elemente, bei denen das Publikum aktiv eingebunden wurde. Elyas und Claire hinterließen mit ihrer beeindruckenden Performance einen bleibenden Eindruck und wurden mit tosendem Applaus belohnt. Der Abend wurde mit der Ziehung der Hauptpreise der Tombola fortgesetzt, was noch einmal für große Spannung sorgte.

Zum Abschluss bedankte sich Rainer Schroth bei allen Mitwirkenden, Helfern und Gästen für einen gelungenen Abend. Mit seinen Wünschen für ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr leitete er in den gemütlichen Teil des Abends über.

Die Weihnachtsfeier des VfL Goldstein war auch in diesem Jahr ein voller Erfolg und zeigte eindrucksvoll das Engagement und den Zusammenhalt innerhalb des Vereins. Ein großes Dankeschön gilt allen Beteiligten, die diesen besonderen Abend möglich gemacht haben.



Kinderweihnachtsfeier begeistert mit neuem Konzept

Am Sonntag, dem 1. Dezember, verwandelte sich die Sporthalle der Carl-von-Weinberg-Schule in eine weihnachtliche Erlebniswelt für die kleinen Vereinsmitglieder des VfL Goldstein und ihre Familien. Passend zum 1. Advent feierte der Verein seine alljährliche Kinderweihnachtsfeier – diesmal mit einem neuen Konzept, das sich als voller Erfolg erwies.

Ein besonderer Höhepunkt war der Besuch des Nikolaus, der sich kurzfristig Zeit nehmen konnte und den Kindern damit eine große Freude bereitete. Sein Auftreten sorgte für strahlende Augen und viel Begeisterung – ein herzliches Dankeschön dafür!



Anstatt wie bisher die Feier in zwei getrennten Veranstaltungen zu organisieren, lud der VfL Goldstein in diesem Jahr alle Kinder von 0 bis 12 Jahren gemeinsam ein. Dank der großzügigen Sporthalle konnte sich alles wunderbar verteilen, sodass

ausreichend Platz für Spiel, Spaß und Begegnung blieb. Die Veranstaltung dauerte mit 11 bis 14 Uhr doppelt so lange wie bisher, was den Gästen mehr Zeit zum Genießen und Erleben bot. Das neue Format wurde von den Familien mit großer Begeisterung aufgenommen und schuf eine angenehme, familiäre Atmosphäre.



Für das leibliche Wohl war ebenfalls bestens gesorgt: Kostenfreie Waffeln und Getränke waren ein Highlight für Groß und Klein. Ein herzliches Dankeschön gilt allen Helferinnen und Helfern, die diese Veranstaltung mit ihrem Engagement ermöglicht haben.

Mit vielen glücklichen Kindergesichtern, einer warmen Gemeinschaft und der gelungenen Einstimmung auf die Weihnachtszeit war die Kinderweihnachtsfeier des VfL Goldstein ein voller Erfolg. Der Verein hat bewiesen, dass Tradition und neue Ideen hervorragend Hand in Hand gehen können – ein unvergesslicher Start in die Adventszeit!

VfL Goldstein sorgt für Stimmung beim Frankfurt Marathon 2024

Auch in diesem Jahr war der VfL Goldstein beim Frankfurt Marathon am 27. Oktober 2024 wieder mit dabei und hat zur großartigen Atmosphäre beigetragen. Trotz wechselhaftem Wetter war unser Stand an der „Zur Frankenfurt“ auf Höhe der Staustufe ein beliebter Treffpunkt für Zuschauer.

Mit leckeren Snacks und erfrischenden Getränken versorgten wir die Besucher, die von dort aus die Läufer lautstark anfeuerten. Die Stimmung war fantastisch, und wir freuen uns über das viele positive Feedback!

Ein riesiges Dankeschön an alle Helfer, die mit ihrem Einsatz und ihrer guten Laune dazu beigetragen haben, diesen Tag so besonders zu machen. Der VfL Goldstein zeigt einmal mehr, wie wichtig Gemeinschaft und Sportsgeist für unseren Verein sind – wir freuen uns schon auf nächstes Jahr!



Rückblick auf die Festwoche des VfL Goldstein 1953 e.V.

Die Festwoche des VfL Goldstein 1953 e.V. war auch in diesem Jahr ein voller Erfolg und bot eine Vielzahl an Aktivitäten und Höhepunkten für Jung und Alt. Die Veranstaltung startete am Sonntag, den 26.05., bei idealem Wetter mit einem Beachhandball-Turnier für unsere jüngsten Mitglieder. Die Minis und MiniMinis hatten die Gelegenheit, erste Erfahrungen im Sand zu sammeln und zeigten mit viel Begeisterung ihr Können.

Am Mittwoch fand der 31. Nationalitätentreff statt. 15 Stände boten kulinarische Köstlichkeiten und Getränke aus verschiedensten Ländern an. Ein großes Dankeschön an alle, die mit ihrem Einsatz diesen Abend ermöglicht haben! Trotz einer schlechten Wettervorhersage mit Regen und Gewitter blieb es bis auf einen kurzen Sprühregen trocken. Viele Besucher strömten auf das Festgelände, um die Vielfalt der Speisen zu genießen und die Auftritte der Jazz-Gruppen und Sportakrobaten des VfL Goldstein zu bewundern. Ein besonderer Gast des Abends war der stellvertretende Ministerpräsident Kaweh Mansoori, der eine kurze Rede hielt.



Der Donnerstag war geprägt von spannenden Handball-Spielen auf dem Beachplatz und einem parallel stattfindenden Kinderfest ab Mittag. Auf der Bühne wurden Urkunden von der Sportwoche an die jüngsten Teilnehmer verliehen. Leider musste das Fest aufgrund eines

aufziehenden Gewitters abrupt unterbrochen werden. Nach einer einstündigen Pause konnten die letzten Handball-Spiele dennoch zu Ende gebracht werden. Am Abend begeisterte Django Asül im Festzelt mit seiner Comedy-Show das Publikum.



Der Freitagabend stand im Zeichen der 16. Goldsteiner Trophy, einem spaßigen Wettkampf, den am Ende Uschis Küchenfeen für sich entscheiden konnten. Im Anschluss feierten alle Mannschaften gemeinsam und ließen den Abend fröhlich ausklingen.



Am Samstagvormittag begann der Tag leider mit Regen, aber die Teams ließen sich den Spaß am Beachhandball nicht nehmen und führten das Turnier durch. Ab Mittag besserte sich das Wetter, und das

letzte Turnier konnte trocken über die Bühne gebracht werden. Am Abend sorgten DJ Gil und Olli Lee mit Musik aus den 80ern, 90ern und aktuellen Hits für beste Stimmung. Bis in den nächsten Tag wurde ausgelassen gefeiert.



Der VfL Goldstein möchte sich herzlich bei allen Helfern bedanken – ohne euch wäre es nicht möglich gewesen, diese großartige Festwoche auf die Beine zu stellen! Ein großes Dankeschön auch an alle Gäste, Sponsoren und Unterstützer. Ein besonderer Dank geht an unsere Goldsteiner Nachbarn, die mit Geduld und Nachsicht die Veranstaltung unterstützt und die Lautstärke hingenommen haben. Vielen Dank für eure Unterstützung und euer Verständnis!

Die Festwoche des VfL Goldstein 1953 e.V. war wieder ein wunderbares Erlebnis, das die Gemeinschaft gestärkt und allen Beteiligten viel Freude bereitet hat. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr!

Rückblick auf den 31. Nationalitätentreff des VfL Goldstein

Der 31. Nationalitätentreff am Mittwoch, 29.05.2024 des VfL Goldstein 1953 e.V. war trotz der schlechten Wetterprognose ein voller Erfolg. Obwohl die Temperaturen nicht besonders warm waren und ein kurzer Sprühregen niederging, blieb es insgesamt trocken. Dies führte zu der oft gehörten Bemerkung des Abends: „Der Wettergott muss ein Goldsteiner sein.“



Bereits vor 18 Uhr begann sich das Veranstaltungsareal allmählich mit Gästen zu füllen. Die Vorfreude auf den 31. Nationalitätentreff war groß, und viele Besucher hatten sich schon seit Wochen auf dieses besondere Ereignis gefreut. Es herrschte eine erwartungsvolle Stimmung, und die ersten Gespräche und Begegnungen verliehen dem Abend von Anfang an eine lebhaftere Atmosphäre. Familien, Freunde und Vereinsmitglieder strömten auf das Gelände, um gemeinsam einen tollen Abend zu erleben und die Vielfalt der angebotenen kulinarischen Köstlichkeiten zu genießen.

Die Veranstaltung begann mit den Auftritten der Jazz-Gruppen Bumblebees, SilverStars und Dynamits auf der Bühne. Diese Gruppen zeigten beeindruckende Performances und begeisterten das Publikum mit ihrer



Energie und ihrem Talent. Nach den Auftritten folgte ein emotionaler Moment, als der Vorsitzende Rainer Schroth und die Abteilungsleiterin Jennifer Hameister die langjährige Jazz-Trainerin Astrid Smits verabschiedeten. Der rührende Abschied zeigte die tiefe Verbundenheit und Dankbarkeit des Vereins gegenüber Astrid Smits für ihr jahrelanges Engagement.

Ein weiteres Highlight des Abends war das Programm der Sportakrobaten. Mit einer atemberaubenden Show demonstrierten sie ihr Können und faszinierten das Publikum. Ihre Darbietungen waren ein Beweis für das hohe Niveau und die harte Arbeit der Akrobaten.

Besondere Ehre wurde dem Nationalitätentreff durch den Besuch des stellvertretenden Ministerpräsidenten von Hessen, Kaweh Mansoori, zuteil. Als Minister für Wirtschaft, Verkehr, Wohnen, Energie und ländlicher Raum fand er anerkennende Worte für das Engagement des Vereins und die Bedeutung des interkulturellen Austauschs. Seine Anwesenheit unterstrich die Relevanz des Nationalitätentreffs für die Region und die Gemeinschaft.



Weitere prominente Gäste, die den Abend bereicherten, waren die Rosenkönigin Selina I., Herr Dennis Pfaff, Vertreter unseres Schirmherrn Frankfurter Volksbank Rhein/Main, der Abteilungsleiter des Sportamts Frankfurt Florian Fünffinger, die ehemalige Bundestagsabgeordnete Ulli Nissen und der Sportkreisvorsitzende Roland Frischkorn. Ihre Anwesenheit und Unterstützung wurden von den Organisatoren und Besuchern sehr geschätzt.



Ein wesentlicher Bestandteil des Nationalitätentreffs sind die zahlreichen Stände, an denen kulinarische Köstlichkeiten aus verschiedenen Nationalitäten angeboten werden. In diesem Jahr konnten die Besucher Speisen und Getränke aus 14 verschiedenen Ländern genießen. Die Vielfalt und Qualität der angebotenen Gerichte trugen wesentlich zur besonderen Atmosphäre des Festes bei und ermöglichten einen kulinarischen Ausflug um die Welt.

Ein besonderer Dank gilt allen Ständebetreibern, die mit ihren Köstlichkeiten



den Nationalitätentreff erst möglich gemacht haben. Ihr Engagement und ihre Bereitschaft, ihre Kultur durch Essen und Trinken zu teilen, sind das Herzstück der Veranstaltung. Ebenso möchten wir den zahlreichen Helfern danken, die im Hintergrund gearbeitet und dafür gesorgt haben, dass der Abend reibungslos verlief. Ohne ihre tatkräftige Unterstützung

wäre ein solches Ereignis nicht möglich gewesen.

Nicht zuletzt bedanken wir uns bei allen Gästen, die trotz der ungünstigen Wettervorhersage den Weg zu uns gefunden haben. Ihre Anwesenheit und ihre positive Energie haben den 31. Nationalitätentreff des VfL Goldstein zu einem besonderen Erlebnis gemacht.



Der 31. Nationalitätentreff des VfL Goldstein war somit ein großer Erfolg. Er hat einmal mehr gezeigt, wie durch gemeinsames Engagement und interkulturellen Austausch ein starkes und harmonisches Miteinander entstehen kann. Wir freuen uns bereits auf den nächsten Nationalitätentreff 2025.

15. Goldsteiner Trophy – Spaß, Spiele und ein großartiger Beitrag für den guten Zweck

Am ****31. Mai 2024**** war es wieder soweit: Die ****Goldsteiner Trophy**** ging in ihre 15. Runde und bot wie gewohnt einen bunten und spaßigen Wettkampf zwischen verschiedenen Vereinen und Gruppierungen. Dieses Event, das längst zu einer festen Institution in unserem Vereinskalendar geworden ist, brachte auch in diesem Jahr jede Menge Freude, Wettkampfgeist und kreative Ideen ins Festzelt.



Verschiedene Teams traten in lustigen und unterhaltsamen Spielen gegeneinander an, wobei nicht der sportliche Erfolg, sondern der Spaß und die Gemeinschaft im Vordergrund standen. Ein absolutes Highlight des Abends war – wie immer – das "Bekannte Spiel", das als letztes Spiel auf der Bühne aufgeführt wurde. Hier waren der

Kreativität keine Grenzen gesetzt: Jede Mannschaft durfte selbst entscheiden, wie sie das Publikum und die Jury mit einer einzigartigen Darbietung überzeugen wollte. Es war beeindruckend, mit wie viel Witz, Einfallsreichtum und Teamgeist die Teams dieses Jahr angetreten sind!

Ein weiteres Highlight der diesjährigen Trophy war der gemeinnützige Gedanke, der hinter dem Event stand. Durch die großzügige Unterstützung der Teilnehmer und Gäste wurden insgesamt ****1.145,45 Euro**** an Spenden gesammelt. Diese Summe geht an den ****Frankfurter Verein zur Unterstützung von psychisch kranken Kindern und Jugendlichen e.V.****, der sich besonders für die Hilfe von Kindern und Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen einsetzt. Der Verein plant, die Spenden unter anderem für die ****Musiktherapie**** und die Anschaffung von Therapiematerial für das ****Autismus Therapie- und Forschungszentrum (ATFZ)**** zu verwenden. Durch diese Unterstützung werden wertvolle Projekte ermöglicht, die betroffenen Kindern und Jugendlichen eine bessere therapeutische Betreuung bieten.

Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmer, Spender und Helfer – ihr habt nicht nur zu einem unvergesslichen Abend beigetragen, sondern auch gezeigt, wie viel Gutes durch gemeinsames Engagement bewirkt werden kann. Wer sich näher über die wichtige Arbeit des Frankfurter Vereins informieren möchte, findet alle Informationen auf der Website des Vereins unter: [\[www.verein-kinderpsychiatrie.de\]](http://www.verein-kinderpsychiatrie.de)(<http://www.verein-kinderpsychiatrie.de>).

Wir freuen uns schon jetzt auf die 16. Goldsteiner Trophy und sind gespannt, welche kreativen Ideen uns im kommenden Jahr erwarten!

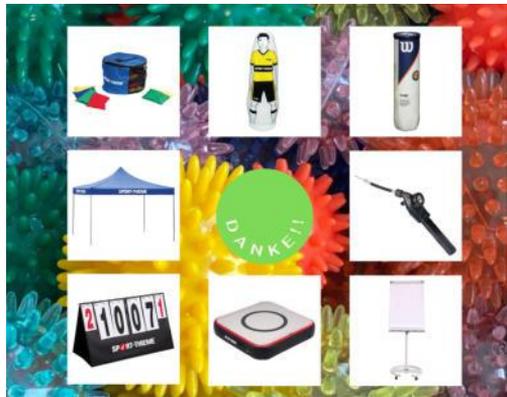
Liebe Mitglieder und Freunde des VfL Goldstein,

wir möchten uns bei allen bedanken, die bei der Aktion "Rewe Scheine für Vereine" mitgemacht haben. Dank eurer Hilfe haben wir dieses Jahr 7893 Scheine gesammelt!

Obwohl die Aktion dieses Jahr kürzer war, habt ihr ein tolles Ergebnis erzielt. Wir sind sehr dankbar für eure Unterstützung und euren Einsatz für unseren Verein.

Mit den gesammelten Scheinen konnten wir folgende Dinge bestellen:

- Pavillon
- Flip-Chart
- Tennisbälle
- Bohnensäckchen
- Ballpumpen
- Air-Dummy Figuren
- Anzeigetafeln für den Beachplatz
- Airtrack-Kissen



Diese neuen Sachen werden uns sehr helfen und unseren Verein bereichern. Noch einmal vielen Dank an alle, die gesammelt und uns unterstützt haben. Ihr seid großartig!

Mit sportlichen Grüßen,

Euer Vorstand des VfL Goldstein

Ferienspiele werden zum Selbstläufer

Was soll man sagen: Die Ferienspiele des VfL, die in diesem Jahr bereits zum vierten Mal veranstaltet wurden, sind zum „Selbstläufer“ geworden. Die Teilnehmerliste ist mittlerweile innerhalb weniger Wochen ausgebucht.

In diesem Jahr konnten wir den Kids 8 Sportarten zum Schnuppern anbieten:



Handball, Volleyball, Tennis, Sportakrobatik, Turnen, Taekwondo, Sportabzeichen (Leichtathletik) und Zumba.



Bei Zumba (einer Tanzsportart) war es sehr spannend zu sehen, wie es der Trainerin Marine gelang, auch den Jungs den Spaß am Tanzen zu vermitteln. In kleinen Häppchen und mit einem Zumba-Zertifikat als Belohnung waren auch die Jungs bereit, über ihren Schatten zu springen und hatten viel Spaß.



Wir sind ein tolles Team. Angefangen von den jugendlichen Betreuern von Volleyball und Handball, über ein eingespieltes Küchenteam, sehr motivierten Trainern in den einzelnen Sportarten und einem

guten Gesamtkonzept, wo auch ein Geländespiel und das Klettermobil der hess. Sportjugend dazugehört. Alles in allem eine tolle Woche, die wir weiterhin anbieten werden.



Vielen Dank an Melda, Emilia, Karima, Rahima, Marvin, Loic, Ute, Steffi, Thiemo, Amin, Urmel, Evi, Marlies, Karlheinz, Marine, Che, Lana (und weitere nicht benannte Helfer).

Claudia Stade

Leitung Ferienspiele



Bericht zur Jugendfreizeit des VfL Goldstein in Kroatien (8.-22. August 2024)

In diesem Jahr führte uns die Jugendfreizeit des VfL Goldstein nach Medulin, Kroatien. Vom 8. bis zum 22. August 2024 erlebten 44 Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren zwei unvergessliche Wochen voller Abenteuer und Spaß. Die An- und Abreise verlief reibungslos mit dem Bus, was einen entspannten Start und Abschluss der Reise ermöglichte.

Unsere Unterkunft auf dem Campingplatz bot eine neue Erfahrung im Vergleich zu unserem bisherigen Ziel in Spanien. Auch wenn dieser Campingplatz anders war, entdeckten wir viele schöne Ecken und Vorteile, die ihn besonders machten. Ein Highlight war definitiv die unmittelbare Nähe zum Strand und der erfrischende Pool, wo die Jugendlichen den Großteil ihrer Tage verbrachten.

Das Freizeitprogramm war abwechslungsreich und sorgte für viele unvergessliche Erlebnisse. Besonders beliebt war der Besuch des Wasserparks Istralandia, wo sich alle im kühlen Nass austoben konnten. Weitere Ausflüge führten uns nach Rovinj und Pula, wo die Teilnehmer kulturelle und historische Highlights der Region erkundeten.



Sportlich wurde es bei der Mountainbike-Tour und der Schnorcheltour, bei der die Jugendlichen die Unterwasserwelt der Adria entdecken konnten. Wassersport stand ebenfalls hoch im Kurs: Eine aufregende

Banane-Fahrt, eine Sunrise-Kajak-Tour im Sonnenuntergang und die mitgebrachten SUPs sorgten für reichlich Action und Spaß auf dem Wasser.



Zwei Abende verbrachten wir in der Strandbar von Medulin, wo die Jugendlichen ausgelassen feierten und die einmalige Atmosphäre direkt am Meer genossen.

Ein großes Dankeschön geht an unsere vier Betreuer, die dieses Jahr dabei waren. Trotz der kleinen Gruppe an Betreuern haben sie großartige Arbeit geleistet und die Freizeit zu einem vollen Erfolg gemacht.

Insgesamt hatten wir alle viel Spaß und blicken auf zwei erlebnisreiche Wochen zurück. Die Vorfreude auf das nächste Jahr ist bereits groß, denn wir haben uns entschieden, vom 1. bis 15. August 2025 wieder nach Medulin zu fahren. Wir freuen uns schon jetzt auf eine Wiederholung dieser unvergesslichen Zeit!



++++ Jugendfreizeit 2025 +++++

Auch in 2025 bietet der VfL Goldstein wieder eine Jugendfreizeit für 12-17 Jährige an. Zur Zeit sind noch einige wenige Plätze frei (Stand: Ende Januar).

Nähere Infos und den Live-Ticker findet ihr wie immer unter www.vfl-jugendfreizeit.de



FreizeitTreff - Jahresrückblick 2024

Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.

Lucius Annaeus Seneca

Wie recht doch dieser Philosoph hat... Und so haben wir es im vergangenen Jahr doch mal wieder geschafft, mit dem FreizeitTreff mit der ein oder anderen Stunde etwas anzufangen. So haben wir uns am 13. August im Vereinsheim getroffen, um doch mal wieder etwas zu unternehmen.

Und so trafen wir uns (auch dank der Fahrgemeinschaften) am 17.9. in der Waldgaststätte „Viehweide“ bei strahlendem Sonnenschein zu einem gemütlichen Nachmittag. Erst draußen auf der Terrasse und dann im urigen Gastraum verbrachten wir bei gemütlicher Atmosphäre, einer gepflegten Speisekarte und sehr gutem Service einige schöne Stunden. Da verweilten wir doch gerne.

Noch zahlreicher war die Teilnehmerzahl am 14. November, als wir uns in der „Komödie“ in Frankfurt die Aufführung „Ab durch den Schrank“ ansahen. Wir waren insgesamt stattliche 22 Teilnehmer. Und wenn wir schon mal zusammen sind nutzten wir anschließend unsere Vereinsgaststätte für einen gemütlichen Ausklang des Tages.

So, nun also ist 2024 auch rum. Mal sehen, was auf uns im neuen Jahr wartet... Für Vorschläge neuer Ziele bedanke ich mich schon jetzt.

Neues Jahr, neue Abenteuer - Alles Gute für 2025

Eure Dagmar Zetzsche

Das einzig Beständige ist der Wandel

Ein bewegtes Jahr 2024 mit vielen Veränderungen haben die Sportabzeichenprüfer erlebt. Die Digitalisierung macht auch vor uns nicht halt, und Yvonne Küpper-Martinez hatte 2022 viel Zeit investiert, um sich in das System Naumann einzuarbeiten. Die Sportabzeichen im letzten Jahr wurden dann über Naumann verarbeitet, alles hat prima geklappt. Bis der DOSB im letzten Frühjahr plötzlich beschlossen hat, wir führen Sportabzeichen Digital jetzt sofort ein. Uns wurde immer versichert, dass wir weiterhin mit Naumann arbeiten können. Die Übertragung hat lange nicht geklappt und die zuständige Sachbearbeiterin beim Sportkreis war im Frühjahr verstorben, und niemand sonst konnte mit den System umgehen. Es hat im Herbst einige Wochen und Nerven gekostet, bis wir die Informationen endlich zusammengetragen und verstanden hatten, und es hat dann doch noch geklappt, dass die Kinder bei der Kinder-Weihnachtsfeier des VfL am 1.12. ihre Sportabzeichen bekamen. Die Erwachsenen sind Ende Januar dran, und die Jugendlichen werden über die Mannschaften der Handballer ausgeteilt.

Der zweite Veränderungs- und Schwierigkeitsfaktor im letzten Jahr sind die neuen Bundesjugendspiele. Eine Kommission hat jahrelang getagt und neue Regeln erlassen, die leider mit Sportabzeichen nicht mehr kompatibel sind. Nur



noch Kraft und Koordination können auch für Sportabzeichen genutzt werden, für Ausdauer und Schnelligkeit wurden neue Wettbewerbe ausgedacht, die leider nicht in unser Raster der Anforderungen

passen. Die Sportabzeichenprüfer unterstützen die Goldsteinschule natürlich trotzdem, und stehen bei den Bundesjugendspielen gerne auf dem Sportplatz und helfen. ++

In der Sportwoche hatten wir großes Glück mit dem Wetter. Obwohl die Vorhersage miserabel war, konnten wir jeden Tag auf den Sportplatz und insgesamt 251 Teilnehmer an den 5 Tagen im Mai verbuchen. Erfreulicherweise schaffen wir es, dass immer mindestens 6 Prüfer anwesend sind. Lehrer von der Goldsteinschule unterstützen uns.



Beim Pampers Termin für die Kleinsten waren 52 Kinder auf dem Platz mit Mamas und Papas und Omas und Opas.

Die Herausforderung ist oft, die unter 8-jährigen zum Schwimmnachweis zu bringen. Viele 6-8-jährige können noch nicht die 50 m schwimmen. Und dann gibt es kein Sportabzeichen. Da das Schwimmbad nach den Sommerferien kaputt war, konnte Yvonne Küpper-Martinez, die als Schwimmlehrerin an der Goldsteinschule die Kinder unterrichtet und auch zum Schwimmen mitnimmt, erst kurz vor Weihnachten noch ein paar Kinder prüfen.

Unsere Prüfer sind im Sommer alle zwei Wochen montags um 17:30 Uhr im Stadion, die Termine werden gerne genutzt, aber schnell ist es September und das Stadion zu.

Die 6 Sportplatztermine im Sommer, immer am ersten Mittwoch im Monat um 17:30 Uhr sind immer gut besucht.

Und auch bei den Ferienspielen waren 2 Prüferinnen wieder da und haben in 2 Einheiten die Kids auf dem



Sportplatz beschäftigt.

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. Viele versuchen auch für Ihr eigenes Sportabzeichen eine Disziplin zu schaffen, wenn mal nicht viel los ist, oder eine neue Disziplin auszuprobieren.

In diesem Jahr werden wir hoffentlich zwei neue Prüfer begrüßen dürfen. Ich drücke die Daumen!

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.

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.sportabzeichen-digital.de

Dort kann man sich registrieren und seine persönlichen Anforderungen abrufen.
Später kann man auch sehen, was man schon geschafft hat, und was noch zu
erledigen ist.

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.



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 prüfen, 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 2025 bisher geplant:

Mi. 07.05.25 17:30 Leichtathletik

19.05.-23.05. 16:00 Sportwoche

Mi. 04.06.25 17:30 Leichtathletik

Fr. 06.06.25 16:00 Pampers

Mi. 02.07.25 17:30 Leichtathletik

Mi. 06.08.25 17:30 Leichtathletik

Mi. 03.09.25 17:30 Leichtathletik

Mi. 01.10.25 17:00 Leichtathletik



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 Körpergefühl 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 -21:15 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 Volleyballerinnen und Volleyballer, liebe Kinder und Jugendliche, liebe Eltern, liebe Unterstützerinnen und Unterstützer unseres Sports,

2024 war ein ereignisreiches Jahr für unsere Volleyballabteilung in Goldstein. Mit fast 300 Mitgliedern haben wir eine solide Größe erreicht, die das stetige Interesse an unserem Sport zeigt. Allerdings stehen wir mittlerweile vor der Herausforderung, dass wir in einigen Mannschaften Wartelisten führen müssen, da unsere Hallenkapazitäten begrenzt sind. Das macht die Planung anspruchsvoll, aber wir freuen uns, dass so viele Menschen Teil unserer Volleyballgemeinschaft sein wollen.

Sportliche Entwicklungen

Die neue Saison 2024/25 ist geprägt von Weiterentwicklung, neuen Herausforderungen und personellen Veränderungen. Unsere Mannschaften zeigen wieder großen Einsatz und haben sich schrittweise weiterentwickelt:

Herren 1: Der Aufstieg in die Bezirksoberliga war ein großer Schritt. Unter der Leitung von **Robert Babel** arbeitet die Mannschaft mit großem Einsatz daran, sich in der Liga zu behaupten. Die Rückkehr von verletzten Spielern wird helfen.

Herren 2: Nach dem Aufstieg in die Bezirksliga wurde die Mannschaft unter neuer Trainingsleitung von **Stephan Triebel** neu strukturiert und hat sich eine starke Position in der Liga erarbeitet. Ihre positive Entwicklung zeigt den Zusammenhalt der Mannschaft und die Qualität des Trainings.

Herren 3: Die neu gegründete Mannschaft, bestehend aus Spielern der U16 und U20, wird ebenfalls von **Robert Babel** trainiert. Mit seiner Unterstützung hat das Team mit dem erstmaligen Start in der Kreisliga bereits schon Achtungserfolge erzielt und wertvolle Erfahrungen gesammelt.

Damen 1: Ohne ihre Trainerin **Marina Schell**, die aus gesundheitlichen Gründen pausiert, hängt sich das Team in der Bezirksoberliga richtig rein. Mit großer Eigenverantwortung und wechselnder Unterstützung durch andere Trainer zeigt die Mannschaft, was mit Teamgeist möglich ist.

Damen 2: Das Team wird weiterhin von **Amin Amara** betreut und setzt den eingeschlagenen Weg in der Kreisliga motiviert fort.

Damen 3: Unter der neuen Leitung von **Augustin Riehn** arbeitet die Mannschaft intensiv an ihrer Weiterentwicklung in der Kreisklasse und sammelt dabei wertvolle Spielerfahrungen.

Mixed 1: Die Mannschaft trainiert weiterhin aktiv, diese Saison aber ohne Spielteilnahme an der BFS-Runde.

Mixed 2: Die Mannschaft nimmt unter Leitung von Stephan Triebel sehr erfolgreich an der BFS-Runde C teil.

Erfolge im Jugendbereich

Unsere Jugendmannschaften sind der Stolz unserer Abteilung. Die Leistungen zeigen, die Entwicklung, die unsere Abteilung in den vergangenen Jahren dank der konsequenten Aufbauarbeit gemacht hat:

Die **U20 männlich** wurde mit beeindruckendem Einsatz Landesliga-Meister und durfte sich bei der Hessenmeisterschaft mit den besten Teams messen.

Die **U18 männlich** erkämpfte sich einen tollen zweiten Platz in der Bezirksliga und qualifizierte sich für den Hessenjugendpokal sowie die Jugendgrundklasse U20.

U20 weiblich und U18 weiblich haben sich erstmals in unserer Abteilungsgeschichte für den Hessenjugendpokal qualifiziert – ein großartiger Meilenstein!

Diese Leistungen sind ein Ergebnis des unermüdlichen Einsatzes von Jugendtrainern, Spielern und Unterstützern.

Gemeinsame Erlebnisse

Wir freuen uns immer, wenn wir nicht nur auf dem Spielfeld, sondern auch bei gemeinsamen Veranstaltungen zusammenkommen. Ein besonderes Highlight in unserer Abteilung war unsere **Saisoneröffnung am 22.09.2024**, bei der die **Herren**

1, Damen 2 und Herren 3 ihre ersten Heimspiele bestritten. Die Unterstützung von Fans und Familien hat diesen Tag zu einem rundum gelungenen Auftakt gemacht.

Ein weiteres tolles Erlebnis war das **Trainingslager der Jugendspielerinnen der Damen 2** unter Leitung von Amin Amara in der Jugendherberge Biedenkopf. Über fünf Tage hinweg standen nicht nur intensives Training und die Nachbereitung der Saison auf dem Plan, sondern auch gemeinschaftliche Aktivitäten wie ein Grillabend, Bowling und ein gemeinsamer Filmabend. Diese Erlebnisse stärken den Zusammenhalt und sind eine wertvolle Ergänzung zum sportlichen Training.

Tatkräftig engagiert waren wir auch dieses Jahr wieder bei der Festwoche, beim Martinsmarkt und bei den Ferienspielen.

Herausforderungen und Dank

Ein großes Dankeschön geht an die Mannschaften, die ihre Trainings von **November bis Februar außerhalb der Carl-von-Weinberg-Halle A** durchführen, da diese durch einen anderen Verein belegt ist. Diese wichtige Flexibilität ist unerlässlich, um unseren Sport weiterhin erfolgreich gestalten zu können. Euer Einsatz hat es möglich gemacht, dass der Trainingsbetrieb reibungslos fortgeführt werden konnte – dafür sagen wir Danke!

Besonders erwähnen möchten wir auch **Marina Schell**, die aus gesundheitlichen Gründen ihre Leitung der Damen 1 und Mixed 1 Trainings vorübergehend abgeben hat. Wir wünschen ihr weiterhin gute Genesung und danken allen Trainern und Betreuern, die hier eingesprungen sind.

Weiterentwicklung und Fortbildungen

Auch abseits des Spielfelds hat sich unsere Abteilung weiterentwickelt und sichert unser Sportangebot für die Zukunft:

Die Rolle des **Materialwarts** wurde neu strukturiert und in Unteraufgaben für die Erwachsenenmannschaften mit Spielbetrieb aufgeteilt.

Vier unserer Mitglieder – Mila Stepanovic, Brigitte Schreiber-Riehn, Augustin Riehn und Emir Yedir – haben erfolgreich an der **C-Trainerausbildung** teilgenommen.

Die Schiedsrichterausbildung und -weiterbildung in unserem Verein war wieder sehr gefragt.

Blick nach vorn: Was 2025 bringt

Das Jahr 2025 beginnt gleich mit einem Höhepunkt: Am **02.02.2025** richten wir den **U18 Hessenjugendpokal Süd** für männliche und weibliche Teams aus. Dieses Turnier ist eine wunderbare Gelegenheit, unseren Verein und unsere Abteilung zu präsentieren und für unsere Jugendmannschaften in bekannter Kulisse zu bestehen. Ein herzliches Dankeschön geht schon jetzt an die Eltern und Familien, die uns durch Essens- und Getränkeverkauf sowie Spenden unterstützen werden.

Einladung zur Abteilungsversammlung

Zum Abschluss möchten wir euch herzlich zu unserer **Abteilungsversammlung** einladen:

Mittwoch, 26.02.2025, von 18:30 bis 20:00 Uhr im Vereinsheim

Wir freuen uns auf eure Teilnahme, Anregungen und Ideen!

Euer Abteilungsleiter

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

Schnappschüsse der Saisoneroöffnung





Erfolgreicher Kinder "Nicht-mit-mir" Kurs beim VfL Goldstein

Am Wochenende des 6. und 7. Juli veranstaltete der VfL Goldstein erstmals den Kinder "Nicht-mit-mir" Kurs, der sich als voller Erfolg herausstellte. Dieser Kurs wurde speziell entwickelt, um Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren beizubringen, wie sie Gefahren erkennen und vermeiden können, und sich im Notfall zur Wehr zu setzen – alles ohne Angst zu schüren. Geleitet wurde der Kurs von erfahrenen "Nicht mit mir"-Kursleitern und Kindertrainern des Polizeisportvereins GW Frankfurt.

Kursinhalte:

- Gefahren erkennen und vermeiden: Kinder lernten, ihre Gefühle als Warnsignale zu nutzen und ihr Gefahrenbewusstsein zu schärfen.
- Verhaltensstrategien: Umgang mit Täuschungstricks, bewusster Einsatz von Körpersprache und Stimme, sowie klare Kommunikation durch "Nein" sagen.
- Selbstverteidigung: Grundlegende Techniken zur körperlichen Verteidigung und Anwendung von Verhältnismäßigkeit.

Highlight für alle Kids: Ein besonderes Highlight des Kurses war die praktische Übung, bei der die Kinder ein Holzbrett durchbrachen. Diese Übung stärkte das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und ermöglichte ihnen, ihre neu erlernten Techniken in einer sicheren Umgebung anzuwenden. Die Eltern durften ausnahmsweise dabei zuschauen und die beeindruckenden Fortschritte ihrer Kinder miterleben.

Die Veranstaltung wurde von den Eltern und Kindern sehr positiv aufgenommen. Eltern berichteten, dass ihre Kinder nicht nur wertvolle Kenntnisse und Fähigkeiten erworben, sondern auch viel Spaß gehabt und ihr Selbstvertrauen gestärkt haben. Die Trainer wurden für ihre professionelle und einfühlsame Vermittlung der Inhalte besonders gelobt.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Teilnehmern und Trainern, die diesen Kurs möglich gemacht haben. Es ist uns eine Freude, durch solche Angebote zur Sicherheit und zum Selbstbewusstsein der Kinder beizutragen.

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. September von 13:00 bis 17:00 Uhr** und am **Sonntag, den 07. September von 10:00 bis 14:00 Uhr** statt. Er ist geeignet für Kinder (Jungs und Mädels) im Alter von **7-11 Jahre**.

Der Kurs kostet für VfL Mitglieder 70 Euro und für Nicht-Mitglieder 80 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:





Seid dabei! Sicherheit und Selbstbewusstsein für Senioren

Fühlt ihr euch manchmal unsicher, wenn ihr allein unterwegs seid? Oder möchtet ihr lernen, wie ihr euch in unangenehmen Situationen behaupten könnt? Dann haben wir genau das Richtige für euch! Unser Gewaltpräventionskurs für Senioren hilft euch, mehr Selbstvertrauen zu gewinnen und euch im Alltag sicherer zu fühlen.

Was erwartet euch?

In diesem praxisnahen Kurs zeigen wir euch, wie ihr Gefahrensituationen frühzeitig erkennt und euch effektiv davor schützen könnt. Ihr lernt einfache, aber wirkungsvolle Methoden der Selbstbehauptung und Deeskalation – und das alles in einer angenehmen und sicheren Umgebung. Zudem erfahrt ihr, wie Betrüger vorgehen und welche Tricks sie anwenden, damit ihr euch vor ihnen schützen könnt. Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Kurses ist die Verteidigung mit Alltagsgegenständen, damit ihr im Ernstfall schnell und sicher reagieren könnt.

Kursdetails:

Wann? **Samstag, 13.09.2025, 13:00 – 17:00 Uhr**
Sonntag, 14.09.2025, 10:00 – 14:00 Uhr

Wo? Im Vereinsheim VfL Goldstein
Zur Waldau 12, 1.OG

Kosten: VfL-Mitglieder: 70 EUR
Nicht-Mitglieder: 80 EUR

Warum solltet ihr teilnehmen?

Mehr Sicherheit im Alltag, Stärkung eures Selbstbewusstseins, Praktische Übungen, die einfach umzusetzen sind, Einfühlsame und kompetente Trainer, Erkennen gängiger Tricks von Betrügern

Jetzt anmelden! (Details nächste Seite)



Senioren "Nicht mit mir"

Lasst euch diese Gelegenheit nicht entgehen! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, also sichert euch schnell einen Platz

Der Kurs wird in Kooperation mit unserem Partner ID-Gewaltprävention und deren "Nicht mit mir"-Kursleitern und Trainern der Ju-Jutsu Abteilung des Polzeisportverein Grünweiss Frankfurt e.V. angeboten.

Wir freuen uns auf euch!

Anmelden könnt ihr euch auf unserer Homepage, über unten stehen QR-Code oder ruft mittwochs zwischen 17-19 Uhr in unserer Geschäftsstelle an (Tel. 069- 66 11 39 34).

www.vfl-goldstein.de/de/sportangebot/deinen-sport-finden/kurse/



Rückblick auf den Kurs "Fit für die Party" - Sicher feiern mit Selbstbewusstsein

Am Sonntag, den 23. Juni, fand unser Kurs "Fit für die Party" statt, der sich der Sicherheit von Jugendlichen rund um das Partyerlebnis widmete. Von 10:00 bis 16:00 Uhr erhielten die Teilnehmer im Alter von 13 bis 17 Jahren wertvolle Tipps und praktische Übungen, um sicher und mit Selbstbewusstsein auf Partys zu gehen.

Unter dem Motto "Was kann ich tun, damit ich trotz viel Spaß sicher wieder nach Hause komme?" wurden wichtige Themen behandelt, um ein gesundes Gefahrenbewusstsein zu entwickeln, ohne Angst zu schüren. In praxisnahen Rollenspielen konnten die Jugendlichen Strategien entwickeln, die zu ihrem individuellen Partybesuch passen.

Behandelte Themen:

- Gefahren bei der An- und Heimreise: Richtige Verhaltensweisen in öffentlichen Verkehrsmitteln und bei Mitfahrgelegenheiten.
- Verhalten auf der Party: Umgang mit aufdringlichem Verhalten, Wahrung individueller Wünsche und Bedürfnisse, Vermeidung von Drogen, Alkohol und KO-Tropfen.
- Selbstverteidigungstechniken: Erlernen leichter Techniken für den Fall, dass das Reden nicht mehr hilft.

Ziel des Kurses war es, den Jugendlichen das nötige Selbstbewusstsein zu vermitteln, um in unangenehmen Situationen "Nein" sagen zu können und sicher nach Hause zu kommen. Der Kurs wurde sowohl von Jungs als auch Mädchen gut angenommen und war ein voller Erfolg.

Wir danken allen Teilnehmern für ihr Interesse und Engagement. Ein besonderer Dank geht auch an die Trainer unseres Partners ID-Gewaltprävention, die mit ihrem Fachwissen und ihrer Erfahrung maßgeblich zum Erfolg des Kurses beigetragen haben.



Intense Fit – jetzt mit zusätzlichem Termin!

Gute Nachrichten für alle, die sich auspowern und ihre Fitness verbessern wollen: Unser beliebtes Intense Fit-Training findet ab sofort nicht nur donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr, sondern auch dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr statt! Beide Kurse werden weiterhin von unserer erfahrenen Trainerin Jonee geleitet. Damit habt ihr jetzt noch mehr Möglichkeiten, euch richtig auszupowern und eure Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu steigern.

Beide Angebote finden im Vereinshaus des VfL Goldstein im 1. Obergeschoss statt.

Leider müssen wir uns gleichzeitig von unserem Hiit-Angebot verabschieden, da es in letzter Zeit nicht mehr genügend Teilnehmer gab. Wir danken allen, die dabei waren, und hoffen, dass ihr beim Intense Fit-Training weiterhin mit dabei seid!

Kommt vorbei, probiert es aus und erlebt ein energiegeladenes Workout in der Gruppe. Wir freuen uns auf euch!

Übungsplan aller Abteilungen VfL Goldstein

Stand: Februar 2025

Badminton

Gruppe	Trainingszeit	Ort	Übungsleiter
Mixed	Mo 19:00 - 22:00	Turnhalle Goldsteinschule	
Mixed	Mi 20:30 - 22:30	Carl-von-Weinberg-Schule (B)	
Mixed	Fr 20:30 - 22:00	Turnhalle 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 20:30-21:15		
Yoga ab 11.03. NEU	Di 17:30-18:30	Vereinshaus kleiner Sportraum	Lisa Rutsatz
Yoga ab 27.02. NEU	Do 20.00-21.00	Vereinshaus kleiner Sportraum	Katrin Feldsieper-Rexroth
IntenseFit NEU jetzt auch Di	Di 19:00-20:00	Vereinshaus großer Sportraum	Jonee Jantz
	Do 18.00-19.00		
Hula Hoop NEU	Di. 20.00 - 21.00	Vereinshaus großer Sportraum	Kathrin Kießler
Zumba (Pausiert)	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 kleiner Sportraum	Mignon Christina Simatovic
Stabiler Rücken	Mi. 10.00-11.00		
Rückenfreundliche Gymnastik Männer u. Frauen	Mi 18.15-19.15	Vereinshaus kleiner Sportraum	Wolfgang Dietz

Abteilungsleiter: Ehrhard Weil

Tel. 069-666 7329

ehrhardoweil@gmail.com

Übungsplan

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)	Markus Erbe Karheiz Jost
Damen Hobby	Mo. 20.30-22.00	Minna-Specht-Schule	Ursula Lange
Männer I	Di. 20.30-22.00 Do. 20.00-22.00	Carl-von-Weinberg-Schule (B)	Moritz Adler Abdel Bel Hassani
Männer II	Di. 20.00-22.00 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. 18.00-19.30 Do. 17.30-19.00	Carl-von-Weinberg-Schule (B)	Lakesha Marschik Maren Zimmer
Weiblich C	Di. 17.00-18.30 Do. 17.30-19.00	Carl-von-Weinberg-Schule (B)	Lakesha Marschik Maren Zimmer
Weiblich D	Mo. 18.00-19.30 Fr. 17.30-19.00	Carl-von-Weinberg-Schule (B)	Bernd Funtsch Thomas Baingo Diana Marien
Weiblich E Warteliste*	Di. 17.00-18.30 Fr. 18.00-19.30	Carl-von-Weinberg-Schule (A) Goldsteinschule	Jule Fath
Männlich A	Mo. 19.30-21.00 Mi. 19.00-20.30	Bürgerhaus Nied Carl-von-Weinberg-Schule (B)	Robert Stammbach Florian Müller-Lampertz
Männlich B	Mo. 19.00-21.30 Di. 18.30-20.30 Fr. 18.30-22.00	Carl-von-Weinberg-Schule (B)	Heiko Stade
Männlich C	Di. 18.00-20.00 Fr. 19.00-20.30	Bürgerhaus Nied	Karsten Schmidt Sebastian Berger
Männlich D	Di. 19.00-20.30 Mi. 17.30-19.00	Carl-von-Weinberg-Schule (A) 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	Caroline Malczewski

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 Rappel

+49 1590 1464684

offroad-ms@vfl-goldstein.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
Akropuzel (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
sportakrobatik@vfl-goldstein.de **Probetraining nur nach telefonischer Absprache**

Taekwondo (mit Zusatzbeitrag)

Gruppe	Trainingszeit	Ort	Trainer
5 -8 Jahre	Mi. 16.45-17.45	Vereinshaus großer Sportraum	Armin Akbari
8-12 Jahre	Mi. 17.45-18.45	Vereinshaus großer Sportraum	Armin Akbari
Erwachsene	Mi. 18.45-19.45	Vereinshaus großer Sportraum	Armin Akbari

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	Luisa Virgen
Jazztanz 7-9 Jahre Silver Stars	Do. 15.15-16.00	Vereinshaus großer Sportraum	Luisa Virgen
Jazztanz 9-12 Jahre Dynamite	Do. 16.00-17.00	Vereinshaus großer Sportraum	Luisa Virgen

Abteilungsleiter: Jennifer Hameister Tel. 0176 / 615 564 77
tanzen@vfl-goldstein.de

Tennis

Abteilungsleiter:	www.tg-goldstein.de Christian Liessem Trainingszeiten bitte nachfragen! (zusätzlicher Abteilungsbeitrag)	Tennisanlage Zur Waldau 12 0151-24147675	tennismgemeinschaftgoldstein@gmail.com
--------------------------	---	---	--

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
Turnen für Jungs und Mädels ab 5 Jahren Warteliste*	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)	Lana Maroldt
	Do. 16.00-18.00		Lana Maroldt

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)	Stephan Triebel
Herren III	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)	Anna Mergler
Damen II	Mo: 19:00-20:30 Fr: 18:00-20:00	Carl-von-Weinberg-Schule (Halle A)	Augustin Riehn
Damen III	Mo: 17:30-19:00 Fr: 19:30-21:00	Carl-von-Weinberg-Schule (Halle A)	Amin Amara
Mixed I	Mi: 20:30-22:30	Carl-von-Weinberg-Schule (Halle A)	Felix Rockenhamm
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: 17:30-19:00 Fr: 18:00-20:00	Carl-von-Weinberg-Schule (Halle A)	Balduin Riehn
Jugend 4:4 männlich	Di: 18:00-20:00 Fr: 18:00-20:00	Goldsteinschule C-v-Weinberg-Schule (Halle A)	Tadija Gligoric
Jugend 4:4 weiblich	Mo: 17:30-19:00 Fr: 18:00-19:30	Carl-von-Weinberg-Schule (Halle A)	Amin Amara
Jugend 2:2 männlich/ weiblich	Sa: 10:00-12:00	Vereinsheim (Große Halle)	Amin Amara
Jugend 2:2 männlich/ weiblich	Di: 16:00-18:00	Goldsteinschule	Brigitte Riehn
Einsteigertraining U13 (m/w unter 13 Jahre)	Mo: 18:30-20:00	Vereinsheim (Große Halle)	Sascha Zetzsche / Mathias Wenzel

*abweichende Trainingszeiten von November bis Februar

Abteilungsleiter:

Sascha Zetzsche

Tel: 069 6664969

Mobil: 0163 6664969

sascha.zetzsche@vfl-goldstein.de

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
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:
warteliste.vfl-goldstein.de

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

HULA HOOP

by Kathrin

AB
14.01.2025



ENTDECKE DEN SPASS AM HULA-HOOP UND TRAINIERE
SPIELERISCH DEINEN GANZEN KÖRPER

- EIN IDEALES TRAINING ZUR STÄRKUNG DES BECKENBODENS
- BRING DEINEN EIGENEN REIFEN MIT ODER LEIHE DIR KOSTENFREI EINEN VOR ORT
- GEEIGNET FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE



Dienstags 20–21 Uhr
Vereinsheim VfL Goldstein
Zur Waldau 12
Obergeschoss

WAS DU BENÖTIGST?
EIN ERFRISCHENDES GETRÄNK UND (BESTENFALLS ENG
ANLIEGENDE) SPORTKLEIDUNG.

Neu im VfL Goldstein

KOMMT VORBEI !

YOGA

Jeden Donnerstag um 20Uhr

Zur Waldau 12 60529 Goldstein

*(Der Kursraum befindet sich im Erdgeschoss, außer
bequemer Kleidung und etwas zu Trinken wird nichts
benötigt)*

Ab 27. Februar 2025

Geeignet für Yoga-Neulinge und Geübte

Neues Yoga-Angebot ab 11.03. – Entspannung & Energie für dich!

Du möchtest etwas für deine Beweglichkeit tun, Stress abbauen und neue Energie tanken? Dann ist unser neues Yoga-Angebot mit Lisa genau das Richtige für dich! Ab Februar hast du die Möglichkeit, einmal pro Woche Körper und Geist in Einklang zu bringen. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene – alle sind herzlich willkommen!

Wann? Jeden Dienstag von 17:30 bis 18:30 Uhr

Wo? Vereinshaus VfL Goldstein, EG

Wer? Geleitet von unserer erfahrenen Trainerin Lisa

Kosten? Im Vereinsbeitrag enthalten – keine zusätzlichen Gebühren!

Freue dich auf eine entspannende Stunde, die dir hilft, deine Muskeln zu stärken, deine Haltung zu verbessern und neue Gelassenheit in den Alltag mitzunehmen. Komm vorbei, atme tief durch und gönne dir eine kleine Auszeit – dein Körper wird es dir danken!

Wir freuen uns auf dich!

Ab März dann wieder mit zwei Yoga-Kursen beim VfL Goldstein

Ausflug nach Kloster Lorsch

Nach der Weihnachts- und Winterpause, die durchaus auch Kälte, Schnee und Glatteis brachte, starteten die Herzsportlerinnen und Herzsportler am 26. Januar 2024 mit ihrem Training in das Jahr 2024. Der Übungsbetrieb liegt wie bisher in der bewährten Hand unserer Abteilungsleiterin Nalli Ringert. Die ärztliche Bereuung erfolgt auch weiterhin durch Ärztinnen und Ärzte der Uni-Kardiologie.

Am 16.2.2024 hat Gerda Marx in Vertretung von Nalli Ringert das Training des Herzsports beider Gruppen geleitet, nachdem sie 1 Woche vorher gemeinsam mit Nalli beim Übungsabend dabei war. Künftig wird sie die Übungsleitung wahrnehmen, wenn Nalli verhindert ist.

Bis zum Beginn der Sommerferien fand unser Sport für beide Gruppen regelmäßig in der Turnhalle der Riedhofschule statt mit einer Ausnahme. Am Freitag, dem 5. Juli, fand um 18.00 Uhr eines der beiden Viertelfinals der Fußball-Europameisterschaft statt. Da entschied sich die Mehrheit der Abteilungsmitglieder für „Fußballgucken“ anstelle von Sport. Auch wenn Spanien mit 2:1 gewann, lohnte sich das Zuschauen: Es war ein außerordentlich gutes Spiel auf hohem Niveau.

In den Sommerferien trafen sich in der Spitze bis zu 18 Herzsportlerinnen, - Sportler und Partner wieder regelmäßig jeden Montag um 18.00 Uhr an der Oberschweinstiege. An allen 5 Montagen in den Ferien spielte das Wetter gut mit, so daß gelaufen werden konnte. Die einen liefen eine ganze Runde, andere eine halbe. Danach setzten die meisten sich noch im Biergarten zu einem wohlverdienten kleinen Imbiss zusammen. Nach den Ferien wurde wieder freitags wie gewohnt in der Turnhalle der Riedhofschule geturnt.

Am Samstag, dem 28. September 2024, begaben sich 20 Herzsportlerinnen - Sportler und Partner in eigenen Autos und Fahrgemeinschaften zum Abteilungsausflug auf den Weg nach Kloster Lorsch.

Dort begann um 11.00 Uhr für die Gruppe eine Führung durch die weiträumige,



gepflegte Klosteranlage. Dabei bekamen die Teilnehmer umfangreiche, ausführliche und detaillierte Informationen über die damalige Zeit, die Karolinger und das damals sehr bedeutende Kloster. Besichtigt wurden die Zehntscheune mit der reichen Sammlung an Bauskulptur und das bekannteste Gebäude des UNESCO-Welterbes, das Torhaus. Dort konnten die Teilnehmer auch in das Obergeschoß hinaufsteigen.

Gegen 13.00 Uhr ging es dann in die Stadt zur Ratsschänke zum Mittagessen. Danach führte unser Weg durch die Stadt wieder zurück zum Parkplatz. Von da starteten wir Richtung Darmstadt, um uns dann bei Seeheim im Restaurant Waldgarten zusammen zu finden. Bei Kaffee und Kuchen machten wir noch ein Quiz. Frage: Welches Teilstück der Autobahn wurde als erstes für den Verkehr frei gegeben, und zwar in welchem Jahr? Da zwei richtige Antworten eingingen, musste die Jahreszahl entscheiden. Es war die Autobahn Frankfurt am Main-Darmstadt im Jahr 1935. Näher dran war Susanne Miersch, die die Flasche Bergsträßer Roter Riesling gewann. Gegen 17.00 Uhr sind die Ausflügler dann auf den Heimweg gestartet. Es war wieder ein gelungener Ausflug, den Andreas Haschke vorbereitet und organisiert hat.

Norbert Hofmann

Die Walking-Gruppe gibt es seit 1995 und feiert im Jahr 2025 das **30jährige Jubiläum**, worauf wir sehr stolz sind. Von Anfang an dabei ist heute noch Agnes und Uschi, aber auch einige andere sind schon sehr lange am Start. Grund zum Feiern.



Die Herbst-/Wintersaison ist da und wir walken unsere Winterstrecke Richtung Niederrad. Es ist jedoch sinnvoll eine eigene Lampe - ob Stirnlampe oder Brustlampe - mitzuführen, da die Strecke nicht immer eben und nicht komplett beleuchtet ist. Trotz alledem sind wir immer mit vielen Leuten unterwegs und fühlen uns sicher in der Gruppe.

Also Jede(-r) ist willkommen mit uns zu walken, ob Winter- oder Sommerstrecke, wir passen auf uns auf!

Treffpunkt ist jeden Dienstag ab 19 Uhr vor der Carl-von-Weinberg-Schule.

Wir hatten wieder ein sehr schönes Jahr 2024 mit vielen Unternehmungen und Feiern. Hier möchte ich mich auch herzlich bei meiner Stellvertretung Frau Gabriele Kunz bedanken, die ihren 70. Geburtstag „Herzlichen Glückwunsch“ mit uns gefeiert und auch noch unser Sommerfest ausgerichtet hat. Das waren sehr schöne Events.

Außerdem waren wir in diesem Jahr das erste Mal im Westerwald unterwegs. Und zwar 4 Tage im Hotel Westerwald-Treff mit einigen Ausflugszielen wie auf der Hinreise in Grenzau mit Überraschungspicknick, danach in Hachenburg mit einer großartigen Brauereiführung und Stadtbesichtigung, weiter auf Schloss Sayn mit Schmetterlingspark und zum Schluss beim Geysir in Andernach. Die Organisation ist alle Mühe wert, da immer alle mit Begeisterung dabei sind.

Ihr seid eine großartige Truppe.

Eure Ute

Kontaktdaten:

Ute Gottfried, Tel. 069/66055757

Gabriele Kunz, Tel. 069/358272



Sportakrobatik -einfach erklärt-

Da die Sportakrobatik in der Regel zu zweit oder in Gruppen durchgeführt wird, fördert die Sportakrobatik bei Kindern und Jugendlichen das Sozialverhalten, den besseren Umgang miteinander sowie gegenseitiges Vertrauen durch Helfen und Sichern. In der Sportakrobatik finden sich Elemente aus dem Turnen, der Gymnastik, Artistik, Akrobatik und Tanz welche viele Fähigkeiten wie Beweglichkeit, Kraft, Ausdruck, Rhythmus und Eleganz kombinieren. Die Sportakrobatik ist geeignet für Mädchen und Jungen und kann auch einzeln auf dem Podest ausgeübt werden

In unserer Einsteigergruppe, den „Akropurzeln“ lernen Kinder ab 4-5 Jahren grundlegende Bewegungstechniken wie Gleichgewicht halten, Körperspannung und Techniken die zum Aufbau von Figuren und Pyramiden geeignet sind. Kindgerechte Anleitungen sorgen für eine einfache Umsetzung der Bewegungsabläufe.

In der Gruppe der „Fortgeschrittenen“ vertiefen wir die erlernten Fähigkeiten, verfeinern die Techniken und bauen ausgewogenere Elemente ein, die den Sportakrobaten die Möglichkeit geben, Figuren oder Pyramiden in Zweier- oder Dreiergruppen umzusetzen. Um nicht aus der Balance zu kommen müssen ständig alle Bewegungsabläufe koordiniert und kontrolliert werden.

Zusätzlich zu dem bereits Erlernten wird der Aufbau von Figuren oder Pyramiden gepaart mit Tanz, Tempo und Musik und findet sich in einer ausgeklügelten Choreographie der „Wettkampf Gruppe“ wieder. Hier entstehen die Übungen, die es den Sportakrobaten ermöglichen, an einem Wettkampf teilzunehmen. Um dieses Ziel zu erreichen, erfordert es sehr viel Disziplin, regelmäßiges Training und nicht zu vergessen, die Unterstützung der Familie.



Dieser Auftritt wurde von Marlies Unterweger einstudiert, die in den letzten Monaten 2024 den Trainer-C Lehrgang der Sportakrobatik absolvierte und erfolgreich abgeschlossen hat. Herzlichen Glückwunsch Marlies ! (RMC)

HSG Goldstein/Schwanheim

Kleine Jugend

Bei der kleinen Jugend und auch bei den Großen haben wir nach wie vor großen Zulauf.

Während wir für die Saison 2015/16 mit 109 Kindern und Jugendlichen ab E-Jugend bis A-Jugend geplant haben, rechnen wir 2025/26 mit 180 Kindern und Jugendlichen! Also diese 180 sind schon da, und werden es hoffentlich bleiben. Zugänge haben wir nicht mit berechnet.

Bei den Minis und Mini-Minis ist es noch krasser: 2015 ca. 45, 2025 mit Kindergarten Ballsport 92.

Das sind insgesamt 272 Kinder und Jugendliche, die wir aktuell betreuen, fördern, fordern, zu Mannschaftssportlern und selbständigen und verantwortlichen Menschen erziehen. Diese Menge von Kindern erfordert viele Erwachsene und junge Leute, die ihre Freizeit opfern und mit den Kids zusammen trainieren und zu Spielen und Turnieren fahren.

Und es braucht eigentlich auch mehr Hallenzeiten, die es leider nicht gibt.

Die Kindergarten-Ballsportgruppe, 3-5 Jahre, läuft und hat weiterhin eine lange Warteliste. Weil die Kiddies noch sehr jung sind, kann die Trainerin, Diana Marien nicht ungebremst Kinder einfach kommen lassen.

Die Mini Minis, 5-6 Jahre, trainieren am Dienstag, auch hier gibt es eine Warteliste. Jasmin Gallon, Jutta Eilenburg und Eva Pfaff sind die Trainer. Die Kinder sammeln erste Spielerfahrungen auf Spielfesten.



Die Goldsteiner Minis, 7-8 Jahre, werden von Rahima Affo, Karima Affo, 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 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 Turnierrundenkinder



machen wir jetzt manchmal samstags Sondertraining. Wir haben diese Saison erstmalig eine gemischte Mannschaft mit den Minis aus Schwanheim gemeldet, wir sind ja eine HSG, nur die Minis trainieren in ihrem Stammverein getrennt. Spielen wie die Großen ist das Motto. Dann wird in der großen Halle mit maximal 15 Kindern trainiert, wie man die Räume nutzt und wie man sich durchsetzt und Tore wirft. Das kennen die Kinder aus dem normalen Mini-Training nicht so gut, weil man mit über 30-40 Kindern die Halle ganz anders aufteilen muss. Die Idee, trainieren im Stammverein, gelegentliches Sondertraining gemeinsam hat sich als sehr effektiv erwiesen. Die Kinder sind sehr aufmerksam und lernfreudig und die Turniere machen allen im Moment extrem viel Spaß und werden sehr erfolgreich gespielt. Die Trainer Jasmin Gallon, Ursula Lange, Max Lederer betreuen neben den Spielfestminis auch die Turnierrundenmannschaft. Am Sonntag, 23.3. um 10 Uhr findet das zweite Heimturnier in Goldstein statt. Vorher haben wir noch einige Auswärtsturniere und am 1.12. hatten wir bereits ein erstes Heimturnier.

In Schwanheim in der Minna Specht Schule und im Sommer auch im Bürgerhaus Nied trainieren die Schwanheimer Minis, die ja auch ein Teil der HSG Goldstein/Schwanheim sind: die 25 Kinder der G-Jugend werden von Daniela Regelein, Daniela Schwab, Beatriz Amaral und Helena Funtsch trainiert. Sie nehmen an der Spielfestrunde teil. Die Schwanheimer F-Jugend besteht aus ca. 20 Kindern wird von Max Lederer, Vanessa Schwab und Christian Weller trainiert

und spielt ebenfalls Spielfestrunde.

Die weibliche E-Jugend, 9-10 Jahre, wird von Jule Fäth, Steffen Fäth, Patrick Lienig und Lea Bügener trainiert. Der Trainerwechsel hat prima geklappt, die Trainer haben die Mädels sehr gut abgeholt und es sind 26 Mädchen regelmäßig im Training. Im Moment müssen Neuzugänge warten, bis es Platz auf der Warteliste gibt. Das Training so zu gestalten, dass alle etwas lernen und jede sich weiter entwickeln kann, ist eine Herausforderung. Diese Saison spielen sie mit 1 Mannschaft in der Spielrunde Ost. Für nächste Saison wollen wir versuchen, mit zwei Teams anzutreten.

Die männliche E-Jugend wird Claudia Stade, Thiemo von Bordelius und René Scheffner trainiert. Sie hatten sich für die Leistungsklasse qualifiziert, und kämpfen sich durch. Außerdem gibt es eine 2. Mannschaft in der Spielrunde Süd, mit 22 Jungs kommt so jeder zum spielen.

Die weibliche D-Jugend wird von Bernd Funtsch, Kerstin Rückewoldt und Thomas Baingo trainiert. Sie spielen in der Bezirksliga Ost wieder eine sehr erfolgreiche Runde und stehen ungeschlagen auf dem 1. Platz. Die zweite weibliche D-Jugend spielt in der Bezirksliga Mitte und steht auf dem 8. Platz. Mit 22 Mädchen hatten wir gerechnet, jetzt sind es 26 und so können alle spielen.



Die männliche D-Jugend wird von Jörg Klimroth, Adrian Schwer, Michael Regelein und Christoph Kempe trainiert. Das Trainerteam hat sich selbst gefunden, und trainiert mit viel Schwung die 15 Jungs.

Sie spielen in der Bezirksliga Ost und sind auf dem 2. Platz mit nur einer Niederlage.

(Ursula Lange)

Große Jugend

Männliche B-Jugend schafft Sprung in die Regional-Liga

Nach einem Qualifikations-Marathon über 4 Runden erreicht die mB-Jugend durch eine super Leistung und enorme Willenskraft den Aufstieg in die Regionalliga und gehört damit zu den besten 8 Teams in Hessen.

In dieser Liga wird allerdings mit Harz/Haftmittel gespielt, was uns vor neue große Hürden stellt. Die Reinigung des Hallenbodens nach jedem Training und jedem Spiel ist sehr zeitaufwändig und die Jungs müssen alle mit ran, damit das funktioniert.

Auch die weibliche B-Jugend hatte sich für die Qualifikationsrunde zu Regionalliga angemeldet, hat diese verpasst, aber locker die Qualifikation zur Bezirksoberliga geschafft. Ebenso die männl. A-Jugend, die in dieser Saison Bezirksoberliga spielt.

Die weibliche und männliche C-Jugend spielt in der Bezirksklasse.

Toll ist, dass wir in der mB und mC zwei Mannschaften stellen können, womit wir den Breiten- und den leistungsbezogenen Sport abbilden können. Für die nächsten Jahre erhoffen wir uns, dass diese positive Entwicklung weitergeht. Allerdings stellt uns dies natürlich wieder vor neue Herausforderungen wie mehr Hallenzeiten und natürlich auch höhere Kosten, die kaum zu stemmen sind. Trainer und Hallenkosten sind leider Posten unseres Etats, die mit steigenden Mitgliederzahlen kontinuierlich mitsteigen.

Die Trainerteams sind unverändert geblieben. Kontinuität ist einer der Faktoren für eine erfolgreiche Jugendarbeit.

Claudia Stade

Abteilungsleitung große Jugend



1. Männer steigen in die Oberliga auf

HSG Goldstein/Schwanheim beim Spiel des TV Großwallstadt in der Süwag Energie Arena Frankfurt.

Am Sonntag, den 15.12.24 lud der TV Großwallstadt unter dem Motto „Spitzenhandball in Frankfurt“ seine Fans zum Derby der 2. Handball Bundesliga in die Süwag Energie Arena in Frankfurt ein.



Beim Spiel gegen den TV Hüttenberg durften die Verantwortlichen des TV Großwallstadt über 4000 Zuschauer bei Ihrem Heimspiel in Frankfurt begrüßen.

Viele der Jugendteams der HSG Goldstein/Schwanheim nutzen dieses Ereignis, um gemeinsam den Jahresabschluss zu feiern, und einmal echten Profihandballern zuzuschauen.

So sorgten wir von der HSG mit über 160 Spielern, Eltern und Betreuern in 2 kompletten Fanblocks für gute Stimmung in der Halle. Gemeinsam freuten wir uns über ein unterhaltsames schnelles und spannendes Spiel.

Für viele Kinder (und auch deren Eltern) war es das erste Mal bei einem Spiel der Profis, und so war es für alle ein spannendes Erlebnis.



Im Anschluss an das Spiel stürmten die Kinder das Spielfeld, um einmal selbst auf der „Platte“ zu stehen, und um auf die Jagd nach Autogrammen der Spieler zu gehen.

(Max Lederer)

Handballcamp in den Osterferien mit Rekord-Beteiligung

Zum 5. Mal startete die HSG Goldstein/Schwanheim ihr Handballcamp für die Handballkids im Alter von 6-14 Jahren in den beiden Hallen der Carl-von-Weinberg-Schule.

Da wir auf ein bewährtes und eingespieltes Team zurückgreifen konnten, haben wir uns entschlossen, einige Kinder mehr aufzunehmen wie in den letzten Jahren. So kam es, dass im Camp der Kids

bis 10 Jahre 40 Kinder und im Powercamp der größeren 36 Jugendliche teilnahmen, absolute

Rekordzahlen, aber wir wollten so wenige wie möglich abweisen müssen. Die Trainer und das Organisationsteam haben sich der Herausforderung gestellt und wurden mit strahlenden Kinderaugen belohnt.

Bei den Kleinen ging es sehr spielerisch zu,





Spaß und motorische Grundausbildung stehen klar im Vordergrund. Trotzdem fließen natürlich viele handballerische Grundelemente mit ein und es ist immer erstaunlich, welche Entwicklung die Kinder innerhalb von 4 Tagen zeigen.

Beim Camp der Großen ist schon mehr Ernsthaftigkeit im Spiel, trotzdem schaut man immer in zufriedene Augen bei den Teilnehmern. Der Wille, sich handballtechnisch weiter zu entwickeln, ist groß, da nimmt man auch kleinere Plessuren und anstrengende Phasen in Kauf.

Um so eine Campwoche zu stemmen braucht es einen großen Helferstab. TrainerInnen, BetreuerInnen, das Küchenteam, technische



Betreuung und natürlich das Vertrauen der Eltern, dass es den Kids bei uns gut geht, das alles gehört zu einem erfolgreichen Camp.



Schön war's, wenn auch anstrengend. Im nächsten Jahr gerne wieder.

Der Dank geht in diesem Jahr an Abdel, Bernd, Kerstin, Kaan, Dani, Max, Rahima, Karima, Jasmin, Thiemo, Karsten, Heiko, Maren, Bea, Eva, Helena, Caro, Anna, Lea, Alessandro, Tim, Mert, Dominik, Ute, Steffi, Herbert, Patricia, Klaus.

Claudia Stade

Leitung Handballcamp

Herbstferienfreizeit im Selbstversorgungshaus: Vier Tage voller Spaß und Gemeinschaft

In den Herbstferien verbrachten wir bereits zum 8. Mal vier unvergessliche Tage im Haus Uhu in Ober Mörlen.

Die 28 Handball-Kids konnten sich wieder auf spannende Aktivitäten und tolle Ausflüge freuen. Die Ferienfreizeit bot nicht nur viel Abwechslung, sondern auch eine wunderbare Gelegenheit, die Gemeinschaft zu stärken und neue Freundschaften zu schließen.



Wir hatten ein starkes Betreuersteam aus Eltern und Trainern: Diana Marien, Jule Fäth, Steffen Fäth, Maurice Schmitt, Virginie Donnet, Klaus Stade, Eva Pfaff, Bea Amaral

Die Leitung der Fahrt hatte wie immer Claudia Stade. Die Küchen-Chefin Beate Riedl sorgte während des gesamten Aufenthalts für leckeres Essen. Ihre deftigen und zugleich gesunden Gerichte trugen mit zu einem guten Gelingen des Aufenthalts bei.

Vor allem bei unserem letzten Tag, der im Zeichen von Halloween und Oktoberfest stand, wuchs sie über sich hinaus.



Es standen auch zwei spannende Ausflüge auf dem Programm. Der erste führte uns in die malerische Vogelburg, wo wir die Schönheit und Vielfalt der Papageien hautnah erleben durften. Der zweite Ausflug führte uns ins Mathematikum, ein interaktives Museum, das auf spielerische Weise spannende mathematische Rätsel und Experimente präsentierte – perfekt für kleine und große Denksportler.

In der restlichen Zeit veranstalteten wir eine Freizeit-Olympiade, ein Wettstreit, wo wir sowohl sportlichen Ehrgeiz als auch Teamgeist und Köpfchen von den Teilnehmern forderten. Die vier Tage waren von Lachen, Spielen und vielen geselligen Momenten geprägt, sodass sich alle Teilnehmer rundum wohlfühlten und die Herbstferienfreizeit in guter Erinnerung behalten werden.



Nachruf für unseren Mitspieler und Freund Moritz Winter



Mit großer Trauer nahmen wir Abschied von unserem geschätzten Spieler Moritz Winter, der am 03.09.2024 völlig unerwartet von uns gegangen ist. Moritz war seit den Minis bei den Handballern aktiv und viele Jahre lang ein wertvolles Mitglied unserer Männer-Handballmannschaft und hat uns mit seinem Engagement und seiner Leidenschaft für den Sport inspiriert. Er war immer da, wenn eine helfende Hand gebraucht wurde.

Wir erinnern uns an viele unvergessliche Momente mit ihm, sei es auf dem Spielfeld, wo er stets sein Bestes gab, oder bei gemeinsamen Teamaktivitäten, wo er immer für gute Stimmung sorgte. Seine herausragenden Leistungen werden uns immer in Erinnerung bleiben.

Moritz war nicht nur ein talentierter Spieler, sondern für viele von uns auch ein wahrer Freund, Ehrenmann und Mentor.

Sein Verlust hinterlässt eine große Lücke in unserem Männer-Team und in unseren Herzen. Wir werden ihn als harten, aber fairen Sportler und großartigen Familienmenschen immer in liebevoller Erinnerung behalten und in seinem Gedenken unser Bestes geben.

Moritz-Winter-Gedächtnis-Cup – gelungener Jahresauftakt



Kurz nach dem Tod des Spielers unserer 1. Männermannschaft kam der Wunsch auf, ein Turnier in Erinnerung an ihn auszurichten.

So stand das Herren-Turnier am 11. Januar unter dem Motto des Benefiz und der Begegnung.

Die Unterstützung für das Turnier war großartig, viele helfenden Hände beim

Auf- und Abbau sowie über den Tag bei den Ständen und der Turnierleitung ließen die Veranstaltung zu einem großen Event werden.

Auch aus sportlicher Sicht konnten wir ein hochklassiges Turnier auf die Beine stellen.

2 Regionalliga-Teams (TSG Münster und HSG Großbieberau/Modau) und 2 Oberliga-Mannschaften (TV Groß-Umstadt und HSG Goldstein/Schwanheim) traten zum sportlichen Wettstreit an.

Am Ende siegte die HSG Groß-Bieberau gegen den Liga-Konkurrenten aus Münster und nahm den Pokal entgegen.

Während des Turniers wurden Spenden zugunsten der Familie von Moritz gesammelt und die HSG verzichtete auf einen Teil der Einnahmen, um hier auch einen Beitrag zu leisten, der die Hinterbliebenen unterstützt.

Am Ende des Tages waren sich alle einig, dass die gute Stimmung und das gute Miteinander ein toller Start ins Jahr 2025 war.



Neuer Taekwondo-Trainer & angepasste Trainingszeiten

Unsere Taekwondo-Abteilung hat einen neuen Trainer! Sabom Armin Akbari übernimmt ab sofort das Training und bringt frischen Wind in unsere Gruppen.

Wir freuen uns, ihn bei uns begrüßen zu dürfen!

Leider musste unser bisheriger Trainer Sabom Che Chukwumerije aus beruflichen Gründen die Stunden abgeben. Doch es gibt eine gute Nachricht: Er bleibt uns weiterhin als Abteilungsleiter erhalten und wird den Verein auch in Zukunft mit seinem Fachwissen unterstützen.

Mit dem Trainerwechsel haben sich auch die Trainingszeiten geändert. Ab sofort findet das Taekwondo-Training wie folgt statt:

Neue Trainingszeiten (mittwochs):

5 - 7 Jahre: 16:45 - 17:45 Uhr

8 - 12 Jahre: 17:45 - 18:45 Uhr

13 Jahre & älter: 18:45 - 19:45 Uhr

Wir danken Sabom Che für sein tolles Engagement als Trainer und freuen uns auf viele spannende Trainingseinheiten mit Sabom Armin!



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



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:

07.03.2025 JHV VfL Goldstein

18.06.2025 Nationalitätentreff

19.06.2025 Maddin Schneider - Schöne Sonndaach

20.06.2025 Goldsteiner Trophy

21.06.2025 Disko im Festzelt

26.10.2025 Marathon VfL Stand an der Staustufe

15.11.2025 Bücherstand am Martinsmarkt

12.12.2025 Erwachsenen Weihnachtsfeier

Bericht zur Tennisabteilung 2024

Das Jahr 2024 war für die TG Goldstein ein äußerst erfolgreiches und ereignisreiches Jahr. Besonders hervorzuheben sind die herausragenden Leistungen der Mannschaften in der hessischen Punktrunde (Medenspiele).

Die Damenmannschaft trat in ihrer vierten Saison nach der Neugründung an und konnte sich am letzten Spieltag nach einer spannenden Saison den Meistertitel und den Aufstieg in die Bezirksoberliga sichern.

Auch die Herren 30 mussten nach einem Zwangsabstieg aufgrund eines Wechsels der Mannschaftsstärke in der Bezirksliga starten. Doch sie stellten schnell die Weichen auf Wiederaufstieg und beendeten die Saison mit 7 Siegen aus 7 Spielen, was den Aufstieg und den Meistertitel perfekt machte. In der kommenden Saison 2025 werden die Herren 30 somit wieder in der Bezirksoberliga spielen.

Zudem krönten sich die Herren 30 ebenfalls bereits in der Winterrunde zum Meister.

Die Herren 60 und 65 zeigten ebenfalls eine beeindruckende Saison und sicherten sich in der Gruppenliga jeweils den Meistertitel. Die Herren 65 konnten alle 7 Spiele gewinnen, während die Herren 60 mit 6 Siegen aus 6 Spielen ebenfalls eine makellose Bilanz vorlegten. Beide Teams steigen in die Verbandsliga auf.

Im Sommer trat erstmals auch ein Mixed-Team in der Altersklasse 35+ an. Obwohl der Spaß im Vordergrund stand, ließ sich die Mannschaft nicht bremsen und gewann ebenfalls den Meistertitel in ihrer Gruppe.

Neben den sportlichen Erfolgen war auch das gesellschaftliche Leben der Abteilung sehr aktiv. Erstmals wurde das Goldsteiner Bratpfannenturnier ausgetragen, bei dem die Schläger gegen Bratpfannen getauscht wurden – ein großer Spaß für alle Teilnehmer.

Den Abschluss des Jahres bildete nicht der übliche Weihnachtsmarkt, sondern ein Oktoberfest, bei dem die Mitglieder bei frischgezapftem Bier, Leberkäse und Sonnenschein das erfolgreiche Tennisjahr feierten.

Mit diesen großartigen Ergebnissen und Events blickt die Tennisabteilung optimistisch auf die Saison 2025 und freut sich auf ein tennisreiches Jahr





Oktoberfest



Bratpfannencup



Oktoberfest



Bratpfannencup


 TG Goldstein

Herzlichen Glückwunsch zur Hochzeit!

Unser Tennis - Abteilungsleiter Christian Liessem und seine Frau Jenny haben sich im Juni 2024 das Ja-Wort gegeben! Wir freuen uns sehr für die beiden und wünschen ihnen für ihre gemeinsame Zukunft alles Glück der Welt. Möge ihr Weg stets von Liebe, Freude und vielen schönen Momenten begleitet sein.

Der VfL Goldstein gratuliert euch von Herzen!

Große Liebe für kleine Flitzer

Seit Oktober 2023 gibt es die Modell-Sportauto-Abteilung beim VfL Goldstein, in der sich begeisterte Modellauto-Fans regelmäßig treffen. Die Mitglieder trainieren nicht nur aus Spaß, sondern bereiten sich auch auf Rennserien und Meisterschaften vor. Die Abteilung entstand aus einer bestehenden Gruppe, die sich auf der Suche nach einer neuen Heimat beim VfL Goldstein niederließ. Seitdem wächst die Gruppe stetig, und besonders Jugendliche entdecken ihre Begeisterung für das Modellauto-Fahren.



Alle zwei Wochen finden Treffen statt, bei denen die Rennpiste in einer Halle aufgebaut wird. Diese bleibt für ein Jahr unverändert, bevor in den Sommerferien eine neue Strecke entsteht. Dabei dauert der Aufbau bis zu drei Stunden. Die Mitglieder können an langen Wochenenden durchgehend trainieren, um ihre Technik zu verbessern und sich auf Wettbewerbe vorzubereiten.



Neben dem reinen Fahren steht der Austausch im Mittelpunkt. Die Mitglieder helfen sich gegenseitig mit technischem Know-how, Ersatzteilen und Werkzeugen. Wer sich ausprobieren möchte, kann auch ohne eigenes Fahrzeug teilnehmen – der Verein stellt Leihfahrzeuge zur Verfügung.

Die Abteilung hat bereits Erfolge vorzuweisen: Ein deutscher Juniorenmeister von 2011 gehört genauso dazu wie ein dreifacher Sportkreismeister. In den kommenden Saisons möchte das Team bei der deutschen Meisterschaft mitmischen und strebt sogar einen Titelgewinn an. Wer Interesse am Modell-Sportauto-Fahren hat und sich das Ganze einmal anschauen möchte, ist herzlich eingeladen, bei einem Training vorbeizukommen.



Perlekettche.de

**Handgefertigter Schmuck
Unikate in individueller Anfertigung**

Ketten, Armbänder und Ohrringe
aus Süßwasser Zuchtperlen von
klassisch bis modern

Colliers aus Lava
im Mix mit Silber- oder vergoldeten
Teilen, Edelsteinen und Glas

**Statement Ketten und Armbänder
aus Holzellipsen**
in aktuellen Farben und Kombinationen



Anfertigung & Umarbeitung & Reparaturen

Termine nach Vereinbarung
Ausstellungstermin im Internet-Shop unter

www.perlenkettche.de

Heidi Pahl, Libellenweg 91, 60529 Frankfurt

E-Mail: hpahl@perlekettche.de

Telefon 069 666 79 00 • Handy 0172 65 75 040



VfL Goldstein 1953 e.V. – Protokoll der Jahreshauptversammlung 2024

Termin: 01. März 2024

Beginn: 20:05 Uhr

Ort: Vereinsheim Zur Waldau 12

Ende: 21:12 Uhr

TOP 1 Eröffnung und Begrüßung

Der Vorsitzende Rainer Schroth eröffnet um 20:05 Uhr die 72. Jahreshauptversammlung (JHV) des VfL Goldstein und begrüßt die erschienenen Mitglieder.

Besonders begrüßt werden der Ehrenvorsitzende Karl-Peter Ziegler mit Ehefrau Evi, Thomas Busch von der TG Schwanheim, Heidi Mayer und Sigrid Hilberg vom SC Goldstein, sowie Erik Schweißer vom Förderkreis für Handball-Sport und Dennis Pfaff von der Frankfurter Volksbank.

Rainer Schroth stellt fest, dass von z. Zt. 801 Stimmberechtigten Mitgliedern 54 Mitglieder erschienen sind und die Versammlung somit beschlussfähig ist.

Änderungswünsche zur Tagesordnung gibt es nicht.

Das Protokoll der JHV 2023 wurde im Mitteilungsheft 01/2024 (Seite 66 bis 70) veröffentlicht.

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

TOP2 Gedenken an die Verstorbenen

Mit einer Schweigeminute gedenkt die Versammlung der seit der letzten JHV verstorbenen Mitglieder: Karl-Heinz Besier, Franz Lederer, Herrmann Leisner, Horst Stadler, Gabriele Friederich, Heide-Marie Kargus, Margarethe Rollhaus.

TOP 3 Ehrungen

Für 25jährige Mitgliedschaft werden geehrt: Estrella Streitberger, Ingrid Stern, Kurt Bernert, Roland Wernig, Kevin Kießler, Franziska Klenk, Diana Buchheit, Moritz Adler, Jonas Storck



Für 40jährige Mitgliedschaft werden geehrt: Kurt Nottebaum, Iris Nottebaum, Bernd Funtsch, Anne-Rose Freier-Brendemühl, Georg Arnold, Joachim Peschke

Für 50jährige Mitgliedschaft werden geehrt: Volker Überall, Christa Schnoor, Karsten Schnoor

Ehrenmitglied

Zum Ehrenmitglied des VfL Goldstein wird Uschi Gallon ernannt. Der Verein bedankt sich bei Uschi für ihr langjähriges besonderes Engagement für den Verein.

TOP 4 Bericht des Vorstandes

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

Steffen Fäth 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.

Seit Sommer 2023 gibt es 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.

In allen Abteilungen ist ein verstärkter Zuspruch zu verzeichnen, dass zeitweise sogar Wartelisten eingerichtet werden mussten.

Alle Veranstaltungen konnten wieder ohne Einschränkungen stattfinden. So



fand wieder ein Handballcamp und die Sportwoche statt. Die Ferienspiele wurden erfolgreich durchgeführt.

Die Jugendfreizeit war in 2023 (leider) das letzte Mal in Spanien. In 2024 geht es nach Kroatien.

Die Festwoche 2023 war wieder ein großartiger Erfolg für den VfL. Das bewährte Konzept wurde von vielen Besuchern wieder positiv aufgenommen.

TOP 5 Kassenbericht

Mithilfe von Folien stellt Karin Kirschnick den Kassenbericht 2023 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 2024

Der Haushaltsplan 2024 wird von Karin Kirschnick unter Anwendung von Folien übersichtlich dargestellt und erläutert.

Fragen aus der Versammlung gibt es keine. Der Haushaltsplan 2024 wurde von der Versammlung einstimmig genehmigt.

TOP 7 Bericht der Kassenprüfer

Jochen Meiser trägt vor, dass die Kassenprüfung zusammen mit Ute Hohmann am 26.02.2024 erfolgte und es keine Beanstandungen gab.

Jochen Meiser scheidet als Kassenprüfer aus, Ute Hohmann rückt als erste Kassenprüferin nach.

TOP 8 Entlastung des Vorstandes

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

TOP 8.A Verabschiedungen

Wir bedanken uns für den besonderen Einsatz und verabschieden Agnes von



Bordelius, Josephine Rückwardt, Thorsten Breitenbach und Uschi Klein aus Ihren Abteilungsleitungs- bzw. Vorstandspositionen

TOP 9 Neuwahlen

Vor jedem Wahlgang werden die anwesenden Mitglieder vom Vorsitzenden gefragt, ob sie das Amt im Fall ihrer 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 Vorsitzende/r	Rainer Schroth	0
9.2	eine/ein Kassenwart/in	Karin Kirschnick	0
9.3	Mitgliederverwalter/in	Sabina Peter Tina Fuhrmann	0
9.4	eine/ein Schriftführer/in	Isabel Wehner	0
9.5	eine/ein stv. Schriftführer	vakant	N/A
9.6	eine/ein stv. Sportwart/in	Erik Schweißer	0
9.7.1	eine/ein stv. Sportwart/in	vakant	N/A
9.7.2	eine/ein stv. Pressewart/in	vakant	N/A
9.8	Vergnügungsausschuss	Sylvia Münchberger Stefanie Reuel	0
9.9	Kassenprüfer/in	Michael Kabisch (2. Kassenprüfer)	0

Wahlen der Abteilungsleitungen

	Abteilungsleit er/in	stv. Abteilungsleiter/in	Gegenstimmen
Sportakrobatik	Rosa -Maria Cura		0
Turnen	vakant		N/A
Taekwondo	Che Chukwumerije		0
Tanzsport	Jennifer Hameister		0

Bestätigung Abteilungsleitungen, Jugendwarte

	Abteilungsleiter/in	stv. Abteilungsleiter/in
Jugendvertreter	vakant	
Jugendwart/innen	Berence Neumann Julia Röhring	
Handball	Im Team: Ursula Lange, Oliver Lange, Erik Schweißer, Claudia Stade	
Herzsport	Nalli Ringert	Torsten Jaques Kasse: Helmut Mohr
Schwimmen	Beate Speier	
Gymnastik	Ehrhard Weil	Wolfgang Dietz
Walking	Ute Gottfried	Gabriele Kunz
Schach	Ansprechpartner: Volker Schmidt	
Tennis	Für den VfL: Christian Liessem	
Volleyball	Sascha Zetzsche	Thomas Schweiger Dagmar Zetzsche
Kenjutsu	Volker Maly	
Badminton	Thorsten Breitenbach	

TOP 10 Behandlung von Anträgen

Es liegen keine Anträge vor.

TOP 11 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.

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

Termine:

- Handball-Camp 25.03 bis 28.03.
- Sportwoche 13.05. bis 17.05.
- Festwoche vom 26.05.2024 bis 02.06.2024, 30.05. Django Asül

- Frankfurt-Marathon wahrscheinlich am 27.10.
- Martinsmarkt 16.11.2024

Wortmeldungen aus der Versammlung gibt es keine.

Rainer Schroth beendet die Jahreshauptversammlung um 21:12 Uhr und bedankt sich bei allen Anwesenden für ihr Erscheinen und das Interesse an der Veranstaltung.

Frankfurt am Main, den 20. März 2024

Vorsitzender

Protokollführerin

(Rainer Schroth)

(Isabel Wehner)



MADDIN

Zu Gast
beim



tickets.vfl-goldstein.de

FFM-Goldstein

www.maddin.de
Foto: Patrick Reymann

Festzelt Sportanlage Zur Waldau
19. Juni 2025





Am 23.07.2024 verstarb unser ehemaliger Tennis-Abteilungsleiter

Norbert Eckart

im Alter von 75 Jahren.

Wir werden Norbert sehr vermissen. Auch nach seiner ehrenamtlichen Tätigkeit als Abteilungsleiter unterstützte er seine Tennis-Abteilung tatkräftig auf der Tennis-Anlage.

Sein Andenken wird immer von Dankbarkeit begleitet sein.

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

**Für immer verabschieden mussten wir uns am
19.04.24 von unserem Mitglied Oskar-Werner Mann,
der uns fast 50 Jahre die Treue hielt.
Werner hat dem VfL viele Jahre (zuletzt 2022) beim
Turnier/ Festwoche als Griller geholfen.**

Wir werden ihm in Dankbarkeit gedenken

Große Geburtstage

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

Zum 70. Geburtstag:

Gerrit Grahl
 Angelika Sheffield
 Monika Tropp
 Rainer Schroth
 Cornelia Herdel
 Arif Cura
 Klaus Stade
 Gabriele Kunz
 Gertrud Baingo
 Volker Maly
 Monika Sahn
 Christiane Leißner
 Bernhard Fäth
 Doris Aschemann

Den 75. Geburtstag konnten folgende Mitglieder feiern:

Uschi Klein
 Günther Faust
 Helmut Mohr
 Willi Euler
 Uschi Gallon
 Ilse Brindley
 Reinhard Zetzsche
 Bernd Baingo
 Gerhard Roßkopf

Ganz besondere Geburtstage hatten:

Den 80. Geburtstag feierten:

Frauke Linsner
 Rainer Hartmann
 Volker Schmidt
 Heideloire Monz
 Ursula Goller-Orth
 Bernhard Heusch
 Ingeborg Bernert
 Lutz Wagner

Norbert Hofmann (96.)
 Eleonore Leißner (94.)
 Dietmar Keyser (93.)
 Horst Lenz (92.)
 Hermann Schnieblch (90.)
 Heinrich Storck (90.)
 Marianne Lenz (88.)
 Ingrid Stern (88.)
 Hanni Schülke (88.)
 Dieter Brüsck (88.)
 Siegfried Ebert (87.)
 Christa Storck (86.)
 Irmgard Amend (86.)
 Eugen Pump (85.)
 Helga Gegner (85.)

H
e
r
z
l
i
c
h
e
n

G
l
ü
c
k
w
u
n
s
c
h

<u>Abteilungsleiter</u>	<u>Name</u>	<u>Telefon</u>
Badminton	Thorsten Breitenbach	0160/ 293 19 70
Gymnastik	Ehrhard Weil Wolfgang Dietz	666 73 29
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	Tina Fuhrmann	66 11 39 34
	Sabina Peter	66 11 39 34
Schriftführerin	Isabel Wehner	isabel.wehner@vfl-goldstein.de
Stellv. Schriftführerin	vakant	
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
Ehrevorsitzender	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

Kontakt für Mitgliederangelegenheiten:
mitglieder@vfl-goldstein.de

Konto:

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