

Unsere neuen Mitglieder.....	2
Vorstand.....	3
Badminton.....	5
Gesundheitssport.....	8
Leichtathletik.....	10
Trampolin.....	11
Turnen.....	14
Volleyball.....	15
Wandern.....	17



Meisterbetrieb

natürlich zu **Radio Möller** wohin sonst

Videocameras, Videorecorder, Hi-Fi-Anlagen, TV-Geräte, Telekommunikation
Kundendienst-Werkstatt

Elektrohaus
MARIENDORF

Mariendorfer Damm 76-78
(am U-Bahnhof Westphalweg)
12109 Berlin (Mariendorf)
☎ (030) 706 30 15
Fax (030) 705 10 26

Ersatzgeräte, Waschmaschinen, Kühlschränke, Geschirrspüler,
Kleingeräte, Elektro-Installationsmaterial

Unsere neuen Mitglieder

Badminton: Dennis Greiner, Günther Willert, Max Stricker, Bianca Timmke

Gesundheitssport: Jutta Lauterbach, Werner Kuharzik, Peter Beister

Handball: Siegfried Becker, Stefan Burkhardt

Leichtathletik: Gabriele Scheide

Tanzen: Denise Krägermann

Trampolin: Artem Serpilin, Dominique Jojade, Hannah Slotosch, Michelle Müller, Isabell Machnow, Denise Disselberger

Turnen: Alina Feicht, Jessica Feicht, Finn Helwig, Niklas Steinbeck, Tobias Bremer, Melina Radovanovic, Saskia Schöpe, Melanie Schmidt

Volleyball: Sascha Gennrich, Lisa Repetzky, Martina Deparade

Vorstand

Weihnachten 2005

Wir erleben heutzutage aus der Presse, aus dem Funk und dem Fernsehen und auch aus dem persönlichen Gespräch, wie unzufrieden die Menschen sind. Und man kann den Eindruck gewinnen, dass es kein Feld gibt, was nicht in der Kritik der Allgemeinheit steht. Es wird gejammert über die Abgabenlast, über die Gesundheitsversorgung, den Arbeitsmarkt, die Preise, die verstopften Straßen und Autobahnen und Vieles mehr.

Und immer wird die „Politik“, wird der Staat, wird die „Obrigkeit“ dafür verantwortlich gemacht, dass es in unserem Lande so schlecht steht.

Für dieses Verhalten mag jeder Einzelne eine ganz auf sein persönliches Problem bezogene Erklärung anführen. Und wenn dann viele Tausend Einzelmeinungen subsummiert werden, entsteht das schlechte Gesamtbild.

Aber ist das ehrlich? Wird bei diesem negativen Bild eigentlich bedacht, dass der „Staat“ aus uns Allen besteht und dass die vielen Forderungen oder Erwartungen der Einzelnen damit zwangsläufig gleichzeitig auch zu Belastungen der Anderen führen müssen. Wer also die Schuld bei dem Anderen sucht, sollte sich immer auch über die eigene Verantwortung im Klaren sein.

Wer wie wir, in unserem Lebensraum, in einer Gemeinschaft vielfältiger Interessen lebt, ist unabdingbar angewiesen auf die Solidarität des Anderen, wie auch umgekehrt der Andere angewiesen ist auf die Solidarität.

Was bedeutet das aber?

Schon in der Bibel steht: „Jeder trage des Anderen Last“, oder „Geben ist seliger denn Nehmen“.

Wenn wir in unserem täglichen Leben unsere Forderungen und Wünsche also etwas begrenzen und dafür etwas mehr eingehen auf die Sorgen und Nöte des Anderen, wären wir schon ein gewaltiges Stück weiter auf dem Weg hin zur Solidarität und damit auch ein Stück

weiter hin zur eigenen Zufriedenheit.

Aus der Kenntnis des inneren Zusammenlebens in unserem Verein könnte ich ganz viele Beispiele aufzeigen, wie gelebte Solidarität auch zur Zufriedenheit und Besserung des Allgemeinbefindens führen kann.

Denn nur wer eine positive Einstellung zur Gemeinschaftsaufgabe mitbringt, ist in der Lage, Woche für Woche und Monat für Monat und Jahr für Jahr seine übernommene Aufgabe in unserem Verein zu erfüllen. Dabei spielt es keine Rolle, ob man in der Sporthalle als Übungsleiter, oder auf dem Lichtermarkt als Trödelverkäufer, oder als Organisator für Vereinsfeste, oder als Funktionär in Abteilung oder Gesamtverein tätig ist. Allen, die bei uns eine Aufgabe übernommen haben, sollte der Dank und die Anerkennung derer, für die sie arbeiten, sicher sein.

Noch besser wäre es natürlich, wenn auch diejenigen, die Nutznießer sind, sich einbringen könnten, um ihrerseits eine kleine Aufgabe zu übernehmen. Dazu braucht es manchmal gar nicht viel. So kann man z.B. schon seine Dankbarkeit für empfangene Zuwendung dadurch zeigen, dass man einen kleinen Artikel in unserem VfL Echo schreibt. Aber leider ist es auch bei uns so, dass viele immer noch der Meinung sind, dass ihre Pflicht dem Verein gegenüber mit der Zahlung des Mitgliedsbeitrages erfüllt sei. Das ist aber beileibe nicht so, denn erstens haben wir in unseren Reihen noch Einige, die immer wieder an ihre Pflicht erinnert werden müssen, was mit viel Arbeit verbunden ist, und zum anderen kann es einen Verein nur geben, wenn die Selbstverwaltung funktioniert. Hier schließt sich nun der Kreis zu dem anfangs Gesagten.

Wir hoffen, dass mit diesen Zeilen doch der Eine oder Andere zum Überdenken seiner allgemeinkritischen Haltung angeregt wurde und wünschen uneingeschränkt allen ein ruhiges und gesegnetes Weihnachtsfest, sowie ein erfolgreiches Jahr 2006.

Jens Grunert

Meldung der Umweltinitiative Teltower Platte

Am Tag der Deutschen Einheit, dem 3. Oktober 2005, bekam die Teltower Platte den Brandenburger Umweltpreis von Brandenburgs Agrar- und Umweltminister Dietmar Woidke überreicht. Mit der Auszeichnung würdigte das Umweltministerium die herausragende ehrenamtliche Arbeit und das Engagement für Natur- und Umweltschutz in Brandenburg. Markus Mohn nahm mit den 20 angereisten Mitstreitern die Urkunde in Empfang. Darin enthalten war eine Prämie von 3000 Euro.

Seit der Grenzöffnung hat die Initiative das klare Ziel: „Grünstreifen statt Grenzstreifen“. Sie kann auf 15 Projekte verweisen, die sich wie eine Perlenkette an der Stadtkante aneinander reihen. Wir im Süden von Berlin können täglich davon gebrauch machen und unsere sportlichen Tätigkeiten werden zum Genuss. Wer hat schon soviel schöne Wege direkt vor der Haustür?

Alle 20 Mitglieder der Initiative sind ausschließlich ehrenamtlich aktiv. Wenn es sie nicht gäbe, wäre der Grenzstreifen längst überbaut.

Der Mauerradweg, der 160 Kilometer lang ist, soll bis zum 13. August 2006 endlich fertiggestellt sein. Einer der eifrigsten

Befürworter, der Grünen- Europaabgeordnete, Michael Cramer, hat in seinem Tourenbuch den „Berliner Mauer- Radweg“ beschrieben. Man bedenke doch, wie lange dieses Projekt gebraucht hat, um nun endlich zum erfolgreichen Ende zu kommen. Anfang September stimmt das Straßburger Europa- Parlament über die Einrichtung des „Iron- Curtain Trails“ (Eiserner- Vorhang- Radweg) ab. Der künftig über 6800 Kilometer vom Nordkap bis zum Schwarzen Meer führen soll.

Am Sonnabend, den 12. November 2005 um 9:30 Uhr, trafen sich wieder die fleißigen Helfer, mit Spaten und Handschuhen ausgerüstet. Der Herthateich bekam neue kleine Pflanzen. Von der Baumschule aus Luckenwalde gekauft, heimische Schlehen, Wildrosen und Roteichen, welche in Brandenburg aufgezogen wurden, kamen in die Erde. Einige wurden mit Wasser versorgt, weil die Pflanzstelle sehr trocken war. Der Rest muss nun ohne Hilfe anwachsen. Bei einem Besuch des Herthateiches, kann man sich die Pflanzen ansehen und vielleicht den Wuchs mit den Kindern beobachten.
R.D.

"Vati, Vati, ich war heute der einzige, der sich im Biologieunterricht melden konnte!"
"Brav, mein Sohn, und was war die Frage?"
"Der Lehrer wollte wissen, wer zum Mikroskopieren Wanzen von zu Hause mitbringen kann..."



SCHLÜSSEL MÜLLER

SICHERHEIT DURCH KOMPETENZ

LICHTENRADER DAMM 31, 12305 BERLIN, Tel.: 76 28 98 11
ANFERTIGUNG ALLER SCHLÜSSEL, SCHLOSSREPARATUREN
BERATUNG ZUR HAUS- ODER WOHNUNGSABSICHERUNG
SCHLIESSANLAGEN UND ZYLINDER ALLER HERSTELLER
---- NOTDIENST RUND UM DIE UHR ----



Badminton

Abteilungsleiter
Lutz Land
12109 Berlin
Tel.: 705 38 08

Halbzeit...

Mannschaftsmeisterschaften

Halbzeit für unsere drei Vertretungen auf Berlin-Brandenburger Ebene.

Die Schülermannschaft

muss sich im neuem Jahr am 8. Januar gegen die Vertretungen von TSV Spandau / Siemensstadt 2 und Hermsdorf 1 um die Plätze 9 – 11 beweisen.

Die Jugendmannschaft

hat es diesmal günstiger getroffen. Sie muss erst am 12. Februar sich mit der BG Lehrer/Brbrg.; Luckenwalder Sportverein und TSV Spandau / Siemensstadt 1 auseinandersetzen; es geht um die Plätze 13 – 16.

Nachteilig haben sich für die Mädchen und Jungen die mangelnden Trainingsmöglichkeiten ausgewirkt. Für die Jugend begann die Saison bereits im August, zu einem Zeitpunkt, als die Halle der Georg-Büchner Schule wegen eines Wasserschadens im Flur noch gesperrt war. Diese Handycups setzten sich fort und so ergab sich sie die doch unbefriedigende Platzierung unter 20 Mannschaften.

Für die Mädchen und Jungen, die nicht in der Mannschaft spielten sind die Trainingsbedingungen zur Zeit noch schlechter. Deshalb beteiligten sich in diesem Jahr keine Spieler an den Berlin-Brandenburger Einzelmeisterschaften.

Die Folge ist, dass die Abwanderungsgedanken unter den Spielern vor allem aus dem Jugendbereich verstärkt grassieren.

Die Seniorenmannschaft,

d.h. die wenigen Vertreter, die nach der

Abwanderungswelle übrig geblieben sind, fanden sich zusammen, um so vor allem der Jugend im VfL weiterhin eine Perspektive für ihre sportliche Zukunft zu geben. Dafür wurde die Integration von einigen Spielern, die noch gleichzeitig in der Jugendmannschaft eingesetzt werden, umgesetzt.

Bis zur Halbzeit liefen die Spiele der Senioren nicht gerade glücklich. Es mussten sehr viele Probleme gelöst werden: Fehlerhafte Aufstellungen bei den Rangfolgen im Herrenbereich, mangelnde Beachtung der vorrangig anderweitigen Verpflichtungen der Jugendspieler, der Schichtdienst von Dennis Herzberg, Spielersperre wegen falscher Aufstellung, Trainingsrückstände einiger Spieler.

Das Herrendoppel Steven K./ Mark N. konnte sich jedoch gut behaupten, auch in ihren Einzeln schnitten sie überwiegend erfolgreich ab.

Insgesamt muss allerdings festgestellt werden, dass die Spielerdecke für eine erfolversprechende Beteiligung an Mannschaftsmeisterschaften einfach zu gering ist. Ursachen für diese Tatsache sind viele, werden diese nicht energisch angegangen, dann zeichnet sich eine dunkle Zukunft ab.

Ansonsten

gibt es noch von einigen weiteren Aktivitäten zu berichten. Am 19. November wurde für die laufende Saison der 1. Bambini-Cup für Mädchen und Jungen der Jahrgänge '95 und jünger ausgespielt. Wir waren von Seiten des VfL mit Timo Daniel und Ben Biller und bei den Mädchen mit Luisa Hartung vertreten. Nach knapp 4 Stunden war Timo und Luisa bei den Platzierungen 5 – 8, Ben in seiner Gruppe unter Platz 3 wiederzufinden.

6

Am 10. Dezember spielen einige Jungen und Mädchen des Vereins bei einem Turnier der >Grundschule im Taunusviertel< mit. Ausrichter dafür ist die Badminton Abteilung des VfL, die auch die Badminton AG der Schule bereits das dritte mal verantwortlich leitet.

Einen Tag später, am 3. Advent, findet das unter den Kindern sehr beliebte >Kinder-Eltern-Paten Turnier < statt.

Also: Im nächsten Jahr gibt es erneut viel zu berichten. Euer Chronist wünscht allen bekannten und unbekanntem Lesern schöne angenehme Weihnachtstage und einen guten Start in das nächste Jahr.

Bambini Cup 2005

In der Preussenpark - Halle am Kamenzer Damm 34 fand um 14:00 Uhr ein Bambiniturnier für Kinder bis 12 Jahre statt. 50 Teilnehmer, Jungen und Mädchen, hatten sich gemeldet. Eine große Mannschaft aus Karstädt, aus der Prignitz, waren auch angereist und zeigten ihr Können. Es durfte nur mit Plastikbällen gespielt werden, alle sollten bis zum Schluss bleiben, denn dann wurden noch Gewinne verlost.

Drei Spieler aus unserem VfL-Verein der Badminton – Abteilung waren auch dabei: Luisa Hartung, Timo Daniel und Benn Biller.



Benn Biller errang auch viele Punkte

Es hätten mehr sein können, aber die Eltern hatten keine Zeit. Leider wird Luisa unseren Verein verlassen, sie kommt aus Brandenburg, Klein Kienitz, ihren Eltern ist die lange An-

fahrt doch sehr anstrengend. Schade Luisa, ich hatte den Eindruck, dass es dir viel Spaß machte und du hast viele Punkte erreicht, auch wenn es nicht zu einem großen Sieg gereicht hat.

Timo und Benn kämpften sich gekonnt bis fast zum Schluss. Es war ein schönes Spiel. Die beiden Kampfrichter hatten lustige Hüte auf und die Jungen und Mädchen gut im Griff. Mit sehr lauter Stimme wurden die Namen aufgerufen und die Plätze verteilt. Jeder musste nach dem Spiel zum Tisch kommen und seinen Punktestand ansagen, den Ball wieder abgeben und bangen, werde ich weiterspielen, war ich gut, der Ergeiz hatte so manch einen gepackt. Es flossen auch ganz heimlich einige Tränen, weil der andere doch mehr Glück hatte. Wolfgang und die anderen Trainer mussten immer wieder darauf achten, dass sie sich nach dem Spiel wenigstens eine Jacke anzogen, denn in der Halle war es nicht sehr warm.

Kurz vor 17:00 Uhr war für alle die Entscheidung gefallen. Die Gewinner bekamen ihre Urkunde, erst die Dritten, dann die Zweiten und zum Schluss die Ersten Gewinner, Mädchen und Jungen getrennt.



In der Mitte sitzen Timo Daniel, Benn Biller und Luisa Hartung

Aber das war ja noch nicht alles, es wurden noch die von der Firma Wilson und dem Hertaverein gespendeten Sachen verlost. Ein großes Gelächter erschall, als die Fußballgeschenke gewonnen wurden. Eine Herthafahne oder Herthawimpel, ein Herthakuschelkissen, man sieht die Mädchen und Jungen haben doch andere Interessen. Weihnachten steht vor der Tür, da wird eben ein anderer glücklich gemacht. Der Hauptgewinn, einen Schläger, hat den



Jungen, der ihn gewonnen hatte, sehr, sehr gefreut.

Das war wieder mal eine schöne Erfahrung für die Mädchen und Jungen.

R.D.

Vivien Grundholz aus Karstädt war auch mit Freude dabei

Sudoku

7				9	5			2
					4		5	1
4	5	2	1				3	
1	8	3	4					2
		4			2		6	1
	2		7	3	1	4		
	9						2	7
2			3	9	8			
5	4	1	2				9	

Bei dem im 18. Jahrhundert in der Schweiz erfundenen Logikspiel geht es darum, alle Ziffern von 1 bis 9 in ein neun mal neun Felder großes Gitternetz einzutragen. Dabei müssen folgende Bedingungen erfüllt werden:

Jede Zahl darf nur ein einziges Mal in jeder Spalte/Zeile und zusätzlich in jedem Neunerblock stehen.

Durch geschickte Kombination lässt sich die Lösung erschließen.

Die Lösung des Rätsels wird nach Möglichkeit im nächsten Heft abgedruckt.

BLUMENHAUS

Kabisch

Papitzer Straße 6
12307 Berlin - Lichtenrade
Tel. / Fax: 030 / 744 81 83



... kreatives Gestalten
mit Blumen

Lieferung in alle Bezirke



Herztag im Wenckebach Krankenhaus

Um 15:00 Uhr fand die öffentliche Veranstaltung „Herztag“ im Wenckebach Krankenhaus statt. Es kamen sehr viele interessierte Besucher, es mussten noch einige Stühle besorgt werden, denn mit diesem Andrang hatte die Organisation nicht gerechnet. Es ist ein wichtiges Thema, denn es kommt auf die Minute an, wenn der Herzinfarkt sich plötzlich einstellt.

Dr. med. Kuckuck hielt den Vortrag und erklärte mit Beispielen sehr anschaulich auf der Leinwand was bei einem Herzanfall passieren kann und wie schnelle und richtige Hilfe ein Leben retten kann.

Eintausend Menschen wurden befragt, davon waren 37% Akademiker und 10% Mediziner, nur 2% gaben eine richtige Antwort.

Jeden Tag erleiden 800 Menschen in Deutschland einen Herzinfarkt. 295 000 Menschen sterben jährlich daran. Es ist ein langsamer schleichender Prozess. Die Ernährung, reich an tierischen Fetten, Übergewicht, Zigarettenkonsum, Bewegungsmangel, hoher Blutdruck oder Zuckerkrankheit führen dazu, dass die Herzkranzarterien beschädigt werden. Es entwickelt sich meist über Jahre eine Gefäßverengung. Plötzlich wird die Blutversorgung unterbrochen, und ein Herzinfarkt entsteht. Es wird ein Teil des Herzmuskels von der Sauerstoffzufuhr abgeschnitten, daher die Schmerzen und die Übelkeit.

Jetzt ist rasches Handeln erforderlich, jede Minute zählt! 112 anrufen oder örtliche Notrufnummer wählen, nicht erst den Hausarzt oder den Bereitschaftsdienst anfordern, wertvolle Zeit verstreicht. Beschwerden

schildern, ihren Namen, ihre Adresse und Namen des Betroffenen mitteilen. Genaue Wegbeschreibung und für erkennbare Beleuchtung sorgen. Eigene Telefonnummer nennen und erst auflegen, wenn die Rettungsleitstelle das Gespräch beendet!

Es kann überall geschehen, beim Heraustreten in die Kälte oder Schwimmen im kalten Wasser, es überfällt den Menschen urplötzlich. Die Beschwerden treten oft schon vorher auf. Schmerzen in den Armen, in der Brust und im Rücken, im Hals und im Kiefer, manchmal nur Luftnot.

Wie erkenne ich den Herzinfarkt?

Der Herzinfarkt lässt sich in den meisten Fällen durch folgende Alarmzeichen erkennen:

-schwere, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer, Oberbauch ausstrahlen können

-starkes Engegefühl, heftiger Druck im Brustkorb, Angst

-zusätzlich zum Brustschmerz: Luftnot, Übelkeit, Erbrechen

-bei Frauen sind Luftnot, Übelkeit, Schmerzen im Oberbauch und Erbrechen, nicht selten alleinige Alarmzeichen

-Schwächeanfall (auch ohne Schmerzen), evtl. Bewusstlosigkeit

-Blasse, fahle Gesichtsfarbe, kalter Schweiß

Sofort den Rettungswagen

rufen: 112 oder die örtliche

Notrufnummer

Je früher die Therapie einsetzt, desto mehr Herzgewebe lässt sich retten und desto größer sind die Chancen, den Herzinfarkt möglichst folgenlos zu überleben. Die ersten drei Stunden sind entscheidend für das Leben danach.

Die Warnsignale des Körpers ernst nehmen und *rechtzeitig* zum Arzt gehen, kann den Herzinfarkt verhindern. Jeder hat es selbst in

der Hand, sich für einen gesunden Lebensstil zu entscheiden. Ein Leben ohne Zigaretten, gesunde Ernährung und Bewegung können das Leben verlängern.

Mehr als zwei Stunden Ausdauersport pro Woche vermindern das Infarktisiko um 60%. Ein zusätzlicher Kalorienverbrauch von 1400 kcl/Woche erhält die körperliche Fitness, bei über 2100 kcl/Woche kommt es zur Rückbildung der Arteriosklerose. Die Belastung sollte so ausgerichtet sein, dass noch eine Unterhaltung nebenher möglich ist.

Zum Schluss der Veranstaltung war ein Büfett aufgebaut, wo sich viele daran bedienten. In einem Raum konnte man selbst unter Anleitung von Dr. med. Bernhard King erste Hilfemaßnahmen an einer Gummipuppe (wie beim Erste Hilfekurs) erlernen.



Ein Mann ruft beim Arzt an: "Doktor, meine Frau hat eine lebende Maus geschluckt, was sollen wir tun?"
 "Ich komme sofort, in der Zwischenzeit soll Ihre Frau den Mund weit offen lassen, und Sie halten ihr ein Stück Käse davor."
 Als der Arzt ankommt sieht er die Frau mit offenem Mund und den Mann, der eine Sardine davor hält.
 "Was soll das? Ich sagte doch ein Stück Käse, nicht eine Sardine."
 "Ich hab das schon recht verstanden, aber jetzt versuchen wir die Katze wieder rauszulocken..."

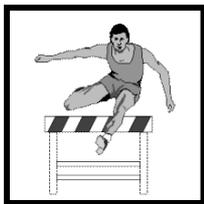


Im nächsten Raum wurde der Blutdruck gemessen.

Diesen Bericht habe ich teilweise aus dem Informationsheft der DEUTSCHEN HERZSTIFTUNG entnommen. Genauere Information könnt Ihr Euch vom Abteilungsleiter für Gesundheitssport, Dieter Schewe, holen, oder im Internet unter: www.herzstiftung.de.

R.D.





Leichtathletik

Abteilungsleiter
Horst Wodke
Alt-Lichtenrade 121 K
12309 Berlin
Tel.: 030-76 40 31 55

Leichtathletik der Jugend

Liebe Kinder und Jugendliche,

in der Anedore- Leber-Schule, Halker Zeile
137- 149, warten zwei motivierte Trainerinnen
auf euch.

Jeden Dienstag von

**17:00 bis 18:30 Uhr für Kinder von 5- 8
Jahren**

**18:30 bis 20:00 Uhr für Kinder von 8-11
Jahren**

steht eine ganze Turnhalle (26,0 m x 13,0 m)
für euch bereit. In den Sommermonaten wird
bei gutem Wetter der Sportplatz an der Halker
Zeile genutzt. Die beiden Trainerinnen,
Angelika Reith und Kerstin Pressler, sie ist
gerade dabei ihren Trainerschein zu
absolvieren, werden euch sehr viele
turnerische Übungen beibringen, so dass ihr
viel Spaß am Sport haben werdet. Turngeräte,
Ringe, Matten und alles was man so zum turnen
braucht und Freude macht, ist reichlich
vorhanden.

Bei meinem letzten Besuch im September
waren mal gerade zwei Kinder in der großen

Halle mit ihren Übungen beschäftigt. Wie mir

Angelika Reith berichtete waren es sonst 6-
12 Kinder und früher sogar 30 Kinder, also,
wer sich jetzt entscheidet, hat fast eine
Einzelbetreuung. Turnen ist eine gute Sache für
die Gesundheit und man lernt seinen Körper
gut zu beherrschen. Schaut doch mal ganz
unverbindlich vorbei, Angelika und Kerstin
haben Zeit für Euch.

R.D.

Silvesterlauf

Es ist bald wieder so weit, hier zur Erinnerung:
Der Silvesterlauf startet am Samstag, den
31.12.05 um 10:00 Uhr auf dem Sportplatz
„Halker Zeile“.

Jogger, Walker und Nordic Walker sind
herzlich eingeladen, auch Nichtmitglieder
werden freudig begrüßt und können
mitmachen.

Nordic Walking - Stöcker werden gegen eine
Gebühr von 2,00 • ausgeliehen.

Nach dem Lauf gibt es gegen eine Spende
Schmalzstullen, Sylvesterbowle und
Pfannkuchen. Die Bäckerei CLEMENS
verkauft uns wieder die Pfannkuchen für einen
geringeren Preis.

Wir würden uns freuen wenn wieder viele
erscheinen.

R.D.

HANACK Dachdeckerei GmbH

• Flach- und Steildach • Bauklempnerei • Solartechnik
• Schornsteinbau • Gerüstbau • Zimmerei



Schillerstraße 117
12305 Berlin-Lichtenrade
% (030) 742 76 87

Ibsenstraße 73
115831 Mahlow
% (0 33 79) 37 07 04
Fax (0 33 79) 39 47 6

Innungsmitglied



www.Hanack.de



Trampolin

Abteilungsleiter
 Jürgen Tschierschke
 Titlisweg 21a
 12107 Berlin
 Tel.: 030-74792333

Erfolgreicher Wettkampf gegen Pinneberg

Früh, etwas zu früh für einige Aktive, wurde die Fahrt nach Pinneberg angetreten.

Dennoch konnte in der ersten Auswärtsbegegnung der VfL Pinneberg mit insgesamt 349,3 zu 342,5 Punkten bezwungen werden. Mit diesem Sieg ist der VfL Lichtenrade weiterhin Tabellenführer der 2. Bundesliga Nordost.

Während der erste Durchgang (Pflicht) noch sicher mit 102,6 : 97,7 Punkten gewonnen werden konnte, überzeugte der Gastgeber in der zweiten Übung (Kür). Hier musste sich der VfL Lichtenrade knapp mit 123,2 zu 123,4 Punkten geschlagen geben.

Im dritten Durchgang hat sich die Mannschaft mit Jennifer Kohlhoff, Jülide Hummel, Dirk Erhard, Michail Makartchenko und Norman Hähmel dann auf ihre Stärken besonnen und den Gesamtsieg mit den Durchgangspunkten 123,5 : 121,4 errungen.

Bedanken möchten wir uns an dieser Stelle ausdrücklich bei Arnim Gallkowski und Jenny Deiders Vater, die für eine sichere Hin- und Rückfahrt gesorgt haben.

Erfolg für den Nachwuchs bei der Landesliga

Der diesjährige Vergleich der Berliner Vereine in der Landesliga war für uns sehr erfolgreich.

An zwei Wochenenden traten in diesem Jahr vier Vereine gegeneinander an um die beste Ligamannschaft zu ermitteln.

Überraschenderweise konnten wir am ersten Termin im September vor dem TSV Rudow (295,7) den ersten Platz mit 299,4 Punkten belegen. Aber würde der Vorsprung von nur 3,7 Punkten ausreichen um in der zweiten Begegnung am 30.10. den Gesamtsieg zu erreichen?

Voller Erwartung und Spannung haben sich die jugendlichen Turnerinnen und Turner in der Halle vom TSV Rudow auf den Wettkampf vorbereitet. Etwas Unruhe entstand in der Mannschaft dadurch, dass zwei Springerinnen relativ spät sich erst in der Halle eingefunden hatten und ihnen nur noch knapp 20 Minuten zum Aufwärmen und Einturnen verblieben, was dann auch prompt zu einem Rüffel führte.

Bereits nach dem Pflichtdurchgang wurde deutlich, dass es heute sehr knapp werden würde. Aber immerhin reichten die erturnten 95,1 Punkte aus, um den auf Platz zwei liegenden TSV Rudow (94,4) auf Distanz zu halten. Uns war klar, dass der TSV in den beiden noch folgenden Kürübungen seine höheren Schwierigkeitsgrade bei den Übungen ausspielen würde. Erleichtert wurde jedoch festgestellt, dass zumindest die beiden anderen Vereine, der FEZ Wuhlheide und der TuS Lichterfelde, deutlich mit 89,1 bzw. 91,7 Punkten geschlagen wurden.

Dies änderte sich jedoch in der zweiten Übung, der Kür. Hier wurden wir vom TSV Rudow (111,4) und dem FEZ Wuhlheide (108,3) auf den dritten Platz verwiesen. Würden die erturnten 107,1 Punkte reichen ?

Im dritten Durchgang, der wiederum als Kür geturnt wurde, konnten wir zwar mit 108,8 Punkten den FEZ Wuhlheide (107,2) hinter uns lassen, jedoch mussten wir uns wieder dem TSV Rudow mit 110,6 Punkten geschlagen geben.

12

Alles Rechnen, auch unter Berücksichtigung des Vorsprungs aus der ersten Begegnung im September, hat dann doch nichts genutzt. Die beiden Kürdurchgänge haben den Ausschlag gegeben.

Mit 311,0 Punkten zu 316,4 Punkten war der TSV Rudow dann doch vor uns auf Platz eins.

Aus beiden Begegnungen ergibt sich daraus folgende Endtabelle:

1. TSV Rudow 612,10
2. VfL Lichtenrade 610,4
3. SG FEZ Wuhlheide 592,5
4. TuS Lichterfelde 574,2

Auch einige Aktive zum Anfang, bei Verkündung des Ergebnisses, enttäuscht waren, so strahlten sie dann doch wieder bei der abschließenden Siegerehrung.

Der zweite Platz ist ein toller Erfolg. Hierbei darf auch nicht vergessen werden, dass im Gegensatz zu den anderen teilnehmenden Vereinen, die komplette erste Trampolin-Garde des VfL in der Bundesliga startet und durch diese Meldung nicht für die Landesliga startberechtigt ist.

Hervorzuheben am zweiten Wettkampftag sind insbesondere Farina Ziese und Katharina Barlösius, die mit ihrer beständigen Leistung den Erfolg der Mannschaft gesichert haben.

Die Ergebnisse im Einzelnen:

Farina Ziese 83,5 Punkte
Katharina Barlösius 80,6 Punkte
Solange Balamou 74,3 Punkte
Priscilla Pulat 72,6 Punkte
Till Schiewer 46,9 Punkte (2 Durchgänge)
Betrice Hirschfeld 43,4 Punkte (2 Durchgänge)
Franziska Gerstmann 23,3 Punkte (1 Durchgang)
Christin Nagel 21,6 Punkte (1 Durchgang)



Siegerehrung 2. Platz

Last Minute

Mit einer Auswärtsniederlage gegen den VfL Grasdorf endete die diesjährige Bundesligasaison gegen den VfL Grasdorf. Die eingesetzten Mannschaftsturner/innen Jennifer Kohlhoff, Dirk Erhard, Michail Makartchenko, Jülide Hummel, Norman Hähmel und Anne Budde (Einsatz in der zweiten Kür für den verletzten Norman) mussten sich an diesem Wettkampftag geschlagen geben.

Damit belegt der VfL zum Abschluss der Saison nach nur einer Bundesliga-Niederlage mit 5:3 Punkten den Rang 2 der zweiten Bundesliga Nordost, vor dem gastgebenden Verein aus Grasdorf mit 6:2 Punkten.

Insgesamt wurde von der Mannschaft jedoch die höchste Gesamtpunktzahl (1.396,90) der Liga Nordost erturnt.

Mit dem 2. Tabellenplatz wurde in diesem Jahr auch die Relegation (Aufstiegswettkampf in die erste Bundesliga) am 26.11. verpasst.

Auf jeden Fall eine über die gesamte Saison gesehene gute Mannschaftsleistung und herzliche Gratulation von Seiten der Betreuer Jürgen und Axel.

Einladung zur Kinderweihnachtsfeier



Am 10. Dezember 2005 um
15.30 Uhr im Saal des
Gemeinschaftshauses Lichtenrade



Eingeladen sind alle *Mädchen* und *Jungen*
aus den Abteilungen des VfL Lichtenrade
bis zum *10. Lebensjahr*.

Eltern, Großeltern, Bekannte, große Geschwister
die uns helfen möchten melden sich bitte bei:
Monika Gebell 742 52 39 oder
Hanni Wolke 746 47 43 oder bei unserer
Geschäftsstelle 744 04 77



Anmeldungen müssen bis zum **2. Dezember 2005** bei
den Übungsleitern oder der Geschäftsstelle eingegangen sein.

*Alle Kinder sollen sich anmelden – auch Geschwisterkinder – damit auch jedes Kind
eine kleine Überraschung vom Weihnachtsmann bekommt.*

Auf eine rege Beteiligung und eine fröhliche Feier freut sich

Der Vorstand



Turnen

Abteilungsleiterin
Gabriela Lehmann
Kanzlerweg 18
12101 Berlin
Tel.:030-785 86 92

Die fleißigen Helfer und Helferinnen vom Berliner Turnfest,

bekamen vom BERLINER TURNERBUND Eintrittskarten für das Berliner Masters in der Rhythmischen Sportgymnastik als Dankeschön für die Erfolgreiche Versorgung unserer Gäste in den Turnhallen geschenkt.

Am 18. September 2005 fand die Veranstaltung statt. Wir waren Ehrengäste und betraten die Max- Schmeling- Halle, durch den VIP-Eingang. Es erwartete uns ein reichhaltiges Büfett. Das Finale begann um 12:15 Uhr, unsere Plätze waren reserviert und wir konnten die Darbietung sehr gut verfolgen.

Die ausverkaufte Max- Schmeling- Halle mit 2500 Zuschauern, sah einen sportlichen Wettkampf der Weltspitze beim Berliner Masters 2005. Die Zuschauer jubelten und feuerten die Athletinnen immer wieder an.

Es war eine Augenweide wie die Turnerinnen in ihren schönen Kostümen elegant mit Keulen, Seilen, Reifen, dem Ball und dem Band eine perfekte Vorführung darboten. Sie ernteten einen Riesenjubiläum in der Halle.

Die Gymnastinnen sind meist erst 16 Jahre alt und haben schon im Alter von fünf Jahren mit der Rhythmischen Sportgymnastik begonnen. Die Russin Olga Kapranova hat drei der vier Finals des Berliner Masters 2005 gewonnen. Mit dem Band setzte sich Natalia Godunko aus

der Ukraine durch.

In der Gesamtwertung der Grand Prix Serie 2005 siegte Anna Bessonova Ukraine mit Seil und Keulen, Olga Kapranova mit Ball und Natalia Godunko mit Band.

Im nächsten Jahr findet wieder ein Berlin Masters 2006, vom 20.-22. Oktober 2006 statt, diesen Termin sollte man nicht vergessen.



Diese fleißigen Helferinnen waren bis zum Schluss der Veranstaltung anwesend.

R.D.

Erzählt ein Bauer seinem Freund:
"Stell dir vor, letztens bin ich mit
meinem Trecker in ne Radar-Falle
gefahren!"

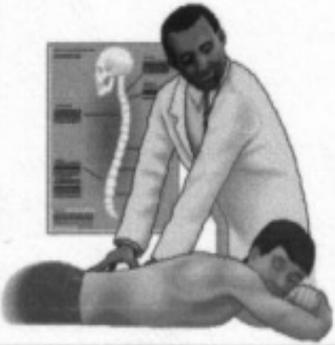
Meint der: "Und hats geblitzt?" -
"Nein, gescheppert."

Krankengymnast

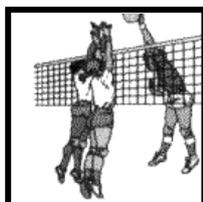
Frank Löffler

PNF, Elektrotherapie,
Osteopathie, Brügger,
Rückenschule, Massage,
Cyriax, Sportphysiotherapie





Bahnhofstr. 50 · 12305 Berlin · ☎ 764 10 10



Volleyball

Abteilungsleiter
Volker Burghardt
Paplitzer Str. 40
12307 Berlin
Tel.: 030-746 82 320

A-Jugend weiblich

Unsere Mannschaft haben wir in dieser Saison in der A-Jugend gemeldet, da eine unserer Spielerinnen auf Grund des Alters nicht mehr in der B-Jugend spielen darf. Zwar sind wir nun in dieser Klasse die zweitjüngste Mannschaft, aber wir waren uns alle einig, dass wir als Mannschaft zusammen bleiben wollten.

So gingen wir zum 1. Spieltag mit gemischten Gefühlen. Erfahrung sammeln war die Devise. Auch wollten wir das lange einstudierte Läufersystem ausprobieren, das uns mehr Spielvarianten als das Grundsystem erlaubt. Die Schwierigkeit besteht darin, dass die Spieler im Spiel die Positionen tauschen müssen und jeder muss natürlich genau wissen, wohin er laufen muss.

Erfreulicher Weise klappte das Zusammenspiel sehr gut, aber unsere Gegner waren an dem Tag einfach zu stark. So verloren wir unsere ersten beiden Spiele jeweils mit 0:3.



Manchmal für die Zuschauer nicht mit anzusehen

Der zweite Spieltag verlief schon wesentlich besser. Zwar verloren wir das erste Spiel wieder mit 0:3, aber unsere Gegner waren im Durchschnitt 4 Jahre älter und im letzten Jahr Berliner Meister. Unser Team hat gut mitgehalten und ein schönes Spiel gezeigt. Ein Satz

endete sogar knapp mit 23:25 Punkten.



Gegen Post SV - Ballannahme

Das zweite Spiel gewann unsere Mannschaft klar mit 3:0 Sätzen und wir freuten uns riesig über unseren ersten Sieg in der A-Jugend.



Gegen Post SV – Freude nach dem Sieg

Zum dritten Spieltag mussten wir verletzungsbedingt in geschwächter Form mit nur acht Spielerinnen antreten. Zudem hatten Lina und Isabell noch sehr wenig Spielerfahrung und Annemarie starke Rückenschmerzen. Aber durch gutes Zusammenspiel und schöne Spielzüge schaffte es unsere Mannschaft trotzdem, das erste Spiel mit 3:0 zu gewinnen. Besonders Annes harte Aufgaben brachten uns so manchen Punkt. Im zweiten Spiel zeigte unser Team auch

sehr gute Leistungen. So konnten wir auch unsere neue Spielvariante, den Rückraumangriff, einige Male erfolgreich einsetzen. Nachdem wir die ersten beiden Sätze gewonnen hatten, mussten wir den dritten Satz leider an unseren Gegner abgeben. Im vierten Satz führten wir bereits mit 16:12, als eine unserer Stellerinnen umknickte. Der Schreck war natürlich groß. Schnell musste das ganze Spielsystem

umgestellt werden. Nun hatten wir überhaupt keinen Reservespieler mehr. Doch die Mannschaft entwickelte einen tollen Kampfgeist. Angefeuert durch die Zuschauer wurde um jeden Ball gekämpft und schließlich auch der Satz und damit das Spiel gewonnen.

Heike



**KEINE
HALBEN!
SACHEN!**

Statt sich mit Kleinigkeiten rumzuschlagen-
nutzen Sie unsere Komplettangebote!

AUTO CREW

Telefon: 030 - 707 84 722 Lichtenrader Damm 271
wasgibts@point-berlin.de 12305 Berlin-Lichtenrade

Aktuelle Angebote finden Sie im Internet
unter: www.point-berlin.de



GUT
www.gut.de



Wandern

Wanderführer

Metzkow Tel.: 030- 663 27 92

Heurich Tel.: 030- 721 12 06

Borst Tel.: 030-744 86 67

Stadtwanderung am 12. November 2005

Am Freitag, den 12.11.05 um 9:00 Uhr, fanden sich 16 wissbegierige Personen am S-Bahnhof Lichtenrade ein. Andrea Wodke, unsere Stadtführerin, lockte uns zu einer Stadtführung in den Osten von Berlin, mit dem Ziel, die früheren alten Dörfer in Marzahn. Da wir einen Teil der Strecke mit den öffentlichen Verkehrsmitteln bewältigen wollten, wurde die preiswerte Tageskarte für fünf Personen zu 14,80 • aus dem Automaten gezogen. So preiswert kann man Berlin an einem Tag, bis 3:00 Uhr des folgenden Tages hinein, für gut gerechnete 3,00 • erkunden. So manch ein Autofahrer wird dieses Angebot nicht kennen.

Nicht vergessen, der Fahrschein muss noch entwertet werden.



Erster Stopp in Kaulsdorf, ein Ortsteil von Marzahn, und unsere erste Frage, wo sind hier die Hochhäuser. Wir sahen nur Felder, einen Bauernhof, der noch bewirtschaftet wird und kleine Familienhäuser, ein richtiges Dorf mit einer Dorfkirche, von Hochhäusern keine Spur. Dieses Dorf existierte auch in der DDR-Zeit, wie der alte Dorfkern von Marzahn, nur dieser ist von Hochhäusern umringt. Bereits zu DDR - Zeiten wurde Alt Marzahn unter Denkmalschutz gestellt.

Marzahn war der erste Bezirk den die sowjetischen Alliierten einnahmen. Zu dieser Zeit lebten 1000 Menschen dort, heute wohnen in Marzahn/Hellersdorf, seit 2001 ein Bezirk, ca. 250 000 Menschen. 1977 war die erste Grundsteinlegung in Marzahn und man baute Hochhaus an Hochhaus. Jeder der Mieter war zur Pflege der Grünanlagen und der Treppenhäuser verpflichtet.

Heute werden die Häuser mit farbigen Materialien wieder instandgesetzt und die graue, triste Einheitsfarbe verschwindet. Einige Hochhäuser mit ihren 11 Stockwerken baute man auf 3 Stockwerke zurück, oder reißt sie ganz ab.

In Biesdorf gingen wir durch den Schlosspark und erfuhren, dass hier von einer riesigen drehbaren Halle 1911 das erste Luftschiff startete. Drehbar deswegen, um das Schiff in der richtigen Windrichtung starten zu können. Werner von Siemens hatte das Gut Biesdorf von Herman von Ruxleben gekauft und zu einem Schloss umbauen lassen. In dem angebauten Turm experimentierte sein Sohn, Wilhelm von Siemens, mit der drahtlosen Telegrafie.

Am S-Bahnhof Marzahn steht das größte Einkaufszentrum in Berlin, „EASTGATE“ genannt. Sehr modern und großzügig gebaut, die Weihnachtsbäume stehen schon geschmückt mit bunten Kugeln in den leeren Hallen. Wir waren wohl zu einer falschen Uhrzeit da. Ich habe, mit einigen Stadtwanderern, außerhalb des Einkaufszentrums in der Gaststätte „Eisbein & Steak“ dunkles selbstgebrautes Bier getrunken und eine Pferdeboulette gegessen. Sie hat gar nicht so schlecht geschmeckt. Neben der Gaststätte war ein Geschäft, dort konnte man Pferdefleischrolladen und verschiedene Wurstsorten aus der Pferdefleischproduktion kaufen.

Wir fuhren noch mit der Straßenbahn durch Marzahn und mussten feststellen, dass viele Straßen breit und großzügig gebaut waren, so-

sodass kein Engegefühl zwischen den verbliebenen Hochhäusern aufkam.

Vielen Dank, liebe Andrea, für diese Information, durch Dich haben wir wieder ein unbekanntes Stückchen Berlin kennen gelernt und

werden mit Deiner Hilfe am 27. Januar 2006 einen Rundgang ums Schloss Charlottenburg, zum Luisenbräu und nach der Einkehr zur Gipsformerei unternehmen.

R.D.

Wandern ist des VFLers Lust

Wanderkalender für das Jahr 2005-2006

Ansprechpartner: Wolfgang Heurich Tel.:721 12 06

Stand: 15. November 2005

Anmeldung mit Angabe der Telefonnummer bitte in der VFL Geschäftsstelle (Tel.:744 04 77)

Nichtmitglieder zahlen einen Unkostenbeitrag von 2,50 Euro

Mon.	Tag	Art	km	Verpflegung	Geplantes Ziel	Teilnehmer u. Meldeschluss	Abfahrt Start	Wanderleiterin Wanderleiter
Dez. 2005	27.	Rundwanderung	max. 8 km	Einkehr gepl.	Zossen > Mellensee > Zossen	max. 20 Pers. Meldeschluss 14.12.05	9:30 Uhr S-Bahnhof Lichtenrade	Rosi & Karl - H. Drescher Tel.:745 71 10
Jan.	Fr. 27. Fr.	Rundgang	max. 8 km	Einkehr best.	Rund um das Schloss Charlottenburg, Luisenbräu und Gipsformerei	max. 20 Pers. Meldeschluss 20.01.06	9:30 Uhr S-Bahnhof Lichtenrade	Andrea Wodke Tel.:764 03 155
Feb.	18.	Rundwanderung	Max. 12 km	Einkehr	Lichtenrade > Kleinbeeren > Lichtenrade	Pers. unbegr. Meldeschluss 10.02.06	Aushang beachten	Jutta Schulz Tel.:745 43 91
März	18.	Rundwanderung	max. 16 km	Einkehr gepl.	Um das Siethener Elsbruch	Pers. unbegr. Meldeschluss 10.03.06	Aushang beachten	Rosemarie Diesing Tel.:744 62 68
April	22.	Streckenwanderung	max. 12 km	Einkehr gepl.	Oranienburg > Lehnitz	Pers. unbegr. Meldeschluss 13.04.06	Aushang beachten	Rosi Drescher Tel.:745 71 10 Erika Köppe Tel.:744 69 96
Mai	20.	Streckenwanderung	Max. 15 km	Einkehr gepl.	Zu den Maiglöckchen bei Hangelsberg	Max. 20 Pers. Meldeschluss 12.04.06	Aushang beachten	Jutta Schulz Tel.:745 43 91
Juni	24.	Fahrrad – Wanderung	max. 50 km	Einkehr und Rucksackver.	Glöwen > Rühstädt > Elberadweg > Wittenberge	max.25 Pers. Meldeschluss 16.06.06	Aushang beachten	Wolfgang Heurich Tel.:721 12 06
Juli		Sommerferien						
Aug.	26.	Streckenwanderung	max. 16 km	Einkehr gepl.	Borgsdorf > Summt	max.20 Pers. Meldeschluss 18.08.06	Aushang beachten	Rosi Drescher Tel.:745 71 10 Erika Köppe Tel.:744 69 96
Sep.	16.	Rundwanderung	max. 18 km	Einkehr gepl.	Zur Quelle der Nieplitz	Pers. unbegr. Meldeschluss 08.09.06	Aushang beachten	Rosemarie Diesing Tel.:744 62 68
Okt.	19. bis 22.	Wanderreise	km tgl. versch.	Halbpension	Planung eröffnet Vorschläge erwünscht zu Reiseweg und Ziel	max. 30 Pers. Ende März	Aushang beachten	W. Heurich Tel.:721 12 06 H.J.Metzkow Tel.:663 27 92
Nov.	?	Stadtwanderung od. Streckenwanderung	6 km ?	Einkehr ?	Berlin Brandenburg	offen /.....	Aushang beachten	Andrea Wodke Tel.:764 03 155 Oder ????
Dez.	27.	Streckenwanderung	max. 12 km	Einkehr	Winterwanderung	max. 20 Pers. Meldeschluss 15.12.06	Aushang beachten	offen



HAPPY NEW YEAR

Silvesterparty 

in eurem VfL Vereinslokal

2005 / 2006

mit großem Silvesterbuffet
 Rotwein, Weißwein, Sekt,
 alle Biere, Softdrinks, Kaffee,
 Silvesterpfannkuchen
 und Live Musik mit dem
 "Spree Duo"





Karte: 50,00 Euro - Einlaß : 19.30 Uhr



Kinder bis 5 Jahre frei
 Kinder bis 10 Jahre 10,00 €
 Kinder bis 13 Jahre 15,00 €
 Kinder bis 16 Jahre 25,00 €



Reservierungen und Verkauf der Karten bis 05.12.05!

Bitte denkt daran, eure Karten rechtzeitig zu reservieren,
 da diese Veranstaltung auch gern von Gästen des Vereins genutzt wird! Eure Petra



Seit 1905
Aus Tradition

Bestattungsinstitut KURT DANNERT

12305 Berlin-Lichtenrade Bahnhofstraße 14
Telefon (030) 744 50 07 Telefax (030) 744 56 47
Vorausbestattungsregelungen können festgelegt werden

P auf dem Hof

Impressum

Herausgeber

Vorstand des VfL Lichtenrade 1894 e.V.

Geschäftsstelle:

Kirchhainer Damm 68, 12309 Berlin

Geschäftszeiten: Mo, Mi, Fr von 10-13 Uhr

Tel. : 030 - 744 04 77

Fax : 030 - 707 64 750

e-mail: info@vfl-lichtenrade.de

Homepage: www.vfl-lichtenrade.de

Vereinskonten:

Commerzbank: BLZ 10040000 Kto: 8635567

Postbank Berlin: BLZ 10010010 Kto: 425 71-107

Vereinsgaststätte:

Petra Maaager: Tel.: 030-744 04 74

Hausmeister:

Hans Kasper: Tel.: 030-744 05 64

Redaktion:

Dieter Tormann, Dossestraße 4, 12307 Berlin

Tel.: 030 745 45 05; Fax: 030 746 80 400

Rosemarie Diesing, Wünsdorfer Str. 119 a, 12307 Berlin

Tel.: 030 744 62 68

e-mail: sportecho@vfl-lichtenrade.de

Ständige Mitarbeiter:

W. Reiche	Badminton	746 826 66
S. Rudolph	Basketball	701 311 40
H. Kannenberg	Faustball	744 36 31
H. Bone	Gesundheit	746 49 19
G. Michel	Gymnastik	744 56 43
F. Friedrich	Handball	797 24 56
H. Wodke	Leichtathletik	764 031 55
H. Wolke	Tanzen	746 47 43
A. Stanske	Trampolin	744 41 14
M. Erhard	Turnen	744 35 06
J. Weinz	Cheerleader	765 036 34
Ch. Grunert	Volleyball	033708-22911
Gerhard Mayer	Schaukastenbetreuung	746 43 52

Erscheinungsweise: alle 2 Monate
nächster Redaktionsschluss: 20. Januar 2006

Druckauflage: 1100

Druckerei: Walter Bartos GMBH
Zossener Straße 55; 10961 Berlin

Termine:

jeden Mittwoch: Lauftreff 18:30 Uhr
Vereinsheim

jeden Sonntag: Lauftreff 7:55 Uhr
Kirchhainer Damm

Kinderweihnachts-
feier 10. Dezember 2005
15:30 Uhr
Gemeinschaftshaus

Weihnachtssingen 25. Dezember 2005
10:00 bis 12:00 Uhr
Vereinsheim

Silvesterlauf 31. Dezember 2005
10:00 Uhr
Sportplatz Halke Zeile

Redaktionstermine

Ausgabe Nr.		Redaktionsschluss
Jan/Feb	173	20. Januar
Mär/Apr	174	20. März
Mai/Jun	175	20. Mai
Aug/Sep	176	20. August
Okt/Nov	177	20. Oktober

Kindermund:

Beim Schwitzen wird die Haut undicht und das Wasser sickert heraus.

Ich habe Locken, Papa hat Locken, Mama hat nur Haare!

Kühe dürfen nicht schnell laufen, damit sie ihre Milch nicht verschütten.

Regenwürmer können nicht beißen, weil sie hinten und vorne nur Schwanz haben.

Meine Mama kauft nur Eier vom freilaufenden Bauern.