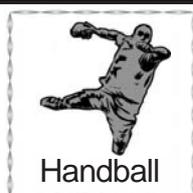
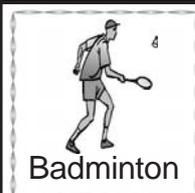




186. Ausgabe März/
April 2008

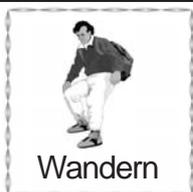
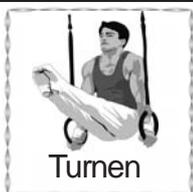
VfL Sportecho

Mitgliederzeitung des VfL Lichtenrade 1894 e.V.



Bericht zur Mitglieder-
versammlung - Seite 4

Trampoliner bei „Pro7“
mit Jeanette Bieder-
mann - Seite 20



Inhalt

Unsere neuen Mitglieder	3
Vorstand	
Bericht zur Mitgliederversammlung am 18.3.2008.....	4
Allgemeines	
Frühjahrsputz am Berliner Mauerweg, Danke Rosemarie!.....	6
Badminton	
Ranglisten-Turniere (RLT), Turnier für Linke.....	7
Faustball	
Bericht der Faustballabteilung 2007.....	10
Gesundheitssport	
Weiterbildungs – und Informationsveranstaltung im Gemeinschaftshaus Lichtenrade.....	11
Handball	
Kunterbuntes Handballfest.....	13
Leichtathletik	
19. Lauf der Sympathie, 25. Lichtenrader Meile 2008.....	15
Trampolin	
Vereinsmeisterschaften, Berliner Synchronmeisterschaften 2008, Trampoliner beim Fernsehsender „Pro7“	17
Turnen	
Das Kinderturnabzeichen.....	23
Wandern	
Wanderung nach Jüterbog und Kloster Zinna, Stadtwanderung mit Andrea nach Spandau, Wanderkalender 2008.....	25

Die Redaktion hofft, dass alle erholsame Osterfeiertage hatten!

	Meisterbetrieb natürlich zu Radio Möller wohin sonst Videocameras, Videorecorder, Hi-Fi-Anlagen, TV-Geräte, Telekommunikation Kundendienst-Werkstatt
Mariendorfer Damm 76-78 (am U-Bahnhof Westphalweg) 12109 Berlin (Mariendorf) ☎ (030) 706 30 15 Fax (030) 705 10 26	Elektrohaus MARIENDORF Ersatzgeräte, Waschmaschinen, Kühlschränke, Geschirrspüler, Kleingeräte, Elektro-Installationsmaterial

Unsere neuen Mitglieder

Badminton:

Pia Pachur, Ronja Andresen, Tobias Reißner

Basketball:

Stefan Kägeler, Dennis Gruner, Michael Ney, Patrice von Garnier, Adrian Hopfe, Mauncio Radosarljenic, Maximilian Schulz, Peter Esser, Patrick Fertikowski, Marian Reppin, Joachim Brand, Aleksandar Gavrilovic, Yannik Wardenga, Dennis Krebs, Christian Schalau

Gesundheitssport:

Bernd Rzcпка, Sylvia Dreisigacker, Katja Förster, Ilse Littau, Dr. Christina Friebe, Robert Litfin, Sabine Klein, Thomas-Georg Klein, Viktor Konradi, Jutta Seidel

Gymnastik:

Brigitte Meyer, Hülya Aydin

Handball:

Jason Kreutz, Alina Matthies, Fabian Binner, Sebastian Schimak, Jan Lukas Weitzel, Nadine Kryszohn, Leon Busse

Leichtathletik:

Marius Grassl, Bastian Grassl

Tanzen:

Jana Müller, Alexa Gottschalk

Trampolin:

Klaus Specka, Marie-Sophie Horn, Luca Scheel, Julia Neubert, Julia Müller-Gebert, Jessica Angrick, Lena Sester

Turnen: Emily Rudek, Katrin Dettmann, Leonhard Dettmann, Lucia Wellhausen, Kell Blankenhagen, Pascal Bieskiewicz, Julie Kuth, Charlotte Becker, Katrin Becker, Fabian Schulz, Clara Wandrey, Frederike Reimers, Marc Hess, Mirja Schröder, Emma Schröder, Ainhoa Lauer, Finnja Langner, Adrienne Manousidis, Isabella Zawadzki, Birgit Bülow, Antonia Bülow, Laura Glockenmeier, Franzsika Dylong, Jerome Kröller, Ole Mankiewicz, Anton Platzek, Kimi Weippert, Silke Weippert, Ivo Zilkenat, Lilli Maaß, Tito Kniebe, Luisa Reiff, David Vance, Torben Boge, Mirjam Klisch

Volleyball:

Kuba Dorozala, Laura Zimmermann

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

Vorstand

Bericht zur Mitgliederversammlung am 18.3.2008

Jens Grunert eröffnet die Sitzung um 19:15 Uhr und begrüßt die Anwesenden. Er stellt unsere neue Geschäftsführerin Frau Manuela Fritz-Dessau vor, die ab dem 1.4.2008 mit ihrer Arbeit beginnt. Die Beschlussfähigkeit der Versammlung wird festgestellt, danach erheben sich die Mitglieder zum Gedenken an die 2007 verstorbenen langjährigen Mitglieder Heinz Krause, Günter Voigt und Martin Wisboret.

Der Bericht des Vorstandes beginnt mit der Mitgliederstatistik, die als Tischvorlage vorliegt. Der Verein hatte Anfang Januar 2008 1932 Mitglieder, dies sind 25 mehr als 2007. Der Sportbetrieb wird von 145 Übungsleitern und Helfern betreut. Als besonders erfreulich wird die Situation in der Kinderleichtathletik erwähnt, die durch zwei engagierte Übungsleiter von 0 auf 30 Kinder gewachsen ist.

Zur Verbesserung unserer Hallensituation hat Jens Grunert sehr intensive Gespräche mit dem Sportamt geführt, um eine gerechtere Verteilung der Hallenzeiten zu erreichen. Er bemängelte auch den Zustand der Hallen, die teilweise schon die Gesundheit gefährdende Mängel aufweisen. Unsere Intervention gegen den Bau der neuen Halle am Baußener Weg blieb leider ohne Erfolg, die Halle wird nun endgültig dort gebaut.

Zum Vereinsheim wurde bemerkt, dass die Nutzung durch die Mitglieder eher gering ist, die Einnahmen decken bei weitem nicht die Kosten. Ein neu eingerichteter Ausschuss beschäftigt sich mit der Verbesserung der Situation. Auch die Renovierung lief trotz der erhobenen Umlage nur schleppend. Hier sind alle Mitglieder aufgefordert, sich stärker einzubringen.

Durch den Ausbau der B 96 könnten nach dem Straßenausbaubeitragsgesetz Kosten von ca. 70.000 Euro auf den Verein zukommen. Hier muss die weitere Entwicklung abgewartet werden.

Helferessen, Sommerfest und Kinderweihnachtsfeier waren wieder große Erfolge. Ein besonderer Dank ging hier an den Leiter unseres Organisationsausschusses Gerhard „Pussy“ Meyer. Es wurde noch einmal appelliert am Lastschrifteinzugsverfahren zur Beitragszahlung teilzunehmen, da die Überwachung der Beitragseingänge mit Einzelüberweisung für die Geschäftsstelle einen wesentlich größeren Arbeitsaufwand bedeutet.

Der Kassenbericht weist für 2007 ein Minus von zirka 7.500 Euro aus, für 2008 ergibt die Planung ein Minus von zirka 20.000 Euro. Daraus resultiert der Antrag des Vorstandes, ab 2009 die Beiträge zu erhöhen. Die Kassenprüfer hatten keine Beanstandungen und dankten den Kassiererinnen für die gute Arbeit.

Beim Punkt Ehrungen wurden zuerst die Handballer der männlichen D-Jugend aufgerufen. Die von Stefan Krai trainierte Mannschaft hatte die Bestenliste der ostdeutschen Vereine gewonnen, sie erhielten dafür die Leistungsnadel des Vereins. Anschließend gab es für 25 Jahre Mitgliedschaft noch silberne Ehrennadeln.



Die Handball D-Jugend



Nach der Wahl eines Alterspräsidenten und eines Wahlausschusses wurde der amtierende Vorstand entlastet, danach wurden für zwei Jahre der 2. Vorsitzende Axel Stanske, die 1. Kassiererin Jutta Kaukel, der 2. Schriftführer Jürgen Heinicke und der 2. Leiter der Öffentlichkeitsarbeit Stefan Rudolph gewählt. Als Jugendwartin wurde wieder Carola Steuer benannt. Nach der Wahl von vier Kassenprüfern stand der Vorstandsantrag auf Erhöhung des Mitgliedsbeitrages auf der Tagesordnung. Jens Grunert begründete den Antrag noch einmal mündlich. Nach kurzer Aussprache wurde er mit 96 Stimmen mit überwältigender Mehrheit angenommen. Damit werden ab 2009 folgende Mitgliedsbeiträge erhoben:



Jürgen Heinicke

1. Grundbetrag		
für	aktive Mitglieder	passive Mitglieder
1.1 erwachsene Mitglieder	€ 114,00	€ 36,00
1.2 erwachsene Mitglieder mit herabgesetztem Beitrag	€ 69,00	€ 22,00
1.3 jugendliche Mitglieder	€ 69,00	€ 22,00
2. Grundbetrag		
für Teilnehmer im Einzugsverfahren	aktive Mitglieder	passive Mitglieder
2.1 erwachsene Mitglieder	€ 108,00	€ 36,00
2.2 erwachsene Mitglieder mit herabgesetztem Beitrag	€ 66,00	€ 22,00
2.3 jugendliche Mitglieder	€ 66,00	€ 22,00

Allgemeines

Frühjahrsputz am Berliner Mauerweg

Die Umwelt – Initiative **UI Teltower Platte** ruft zum Frühjahrsputz auf, jeder kann sich nützlich machen bei der Pflege des Berliner Mauerwegs, vieles ist schon geschehen. Rückschnitt der Bäume und Sträucher, auch Löcher wurden repariert, damit der sportliche Läufer nicht mit gezerrten Bändern oder Knochenbrüchen seine Aktivität unterbrechen muss.

Ab sofort können sich Sport-, Wander- oder andere Gruppen anmelden.

Die **UI Teltower Platte** koordiniert den Einsatz, leitet euch an und rüstet euch auch nach Möglichkeit mit Werkzeug aus. Das einmalige Projekt, 160 km Radweg um das alte West-Berlin ist eine Unterstützung wert. Unter www.natur-land-forum.de kann man sich nähere Information ansehen.

Die Anmeldung könnt ihr bei: markus.mohn@t-online.de vornehmen.

Ein wichtiges Ereignis findet am 4. Mai 2008 statt, das traditionelle **Japanische Kirschblütenfest** zwischen Berlin-Lichterfelde, Teltow-Siegridshorst und Seehof statt. Es lohnt sich einen Ausflug über die beiden Marktplätze mit ihren vielfältigen Angeboten und Veranstaltungen zu machen. R.D.

Danke Rosemarie!

Unsere aktivste Mitarbeiterin des Sportecho Rosemarie Diesing hat neue Ideen und möchte für andere Projekte weniger sonstige Verpflichtungen haben.

Bei der letzten Vorstandswahl hat sie sich daher nicht mehr zur Wahl als 2. Leiterin der Öffentlichkeitsarbeit gestellt und sie hat mit Stefan Rudolph einen ebenso engagierten und vielseitig kompetenten Nachfolger bekommen.

Trotz zukünftig anderer Schwerpunktsetzung bekommen wir hoffentlich auch weiterhin von Rosemarie die lebendigen Berichte von den vielfältigsten Vereinsveranstaltungen und die belebenden Fotos. Wir dürfen schon gespannt sein auf die Erfahrungen, die sie mit ihrer neuen Seniorenunternehmungstruppe macht.

Das Sportechoteam und der Vorstand danken Rosemarie Diesing ganz herzlich für die tolle Mitarbeit und wünschen ihr viel Freude bei ihren kommenden Aktivitäten.

D. Tormann

Werbung für Inserenten des VfL Sportechos

Liebe Leser des VfL- Sportechos!
Damit die Zeitung auch weiterhin in Aufmachung und Gestaltung attraktiv bleibt, bitten wir in Ihrem Bekanntenkreis nach Inserenten für unsere Zeitung zu suchen. Die Preise für die Inserate sind der Tabelle zu entnehmen (Preise zuzüglich 19 % Umsatzsteuer).

Anzeigengröße in mm		Spaltenzahl	Kosten pro Ausgabe
Breite	Höhe		
165	255	einspaltig	100,00 €
165	125	zweispaltig	58,00 €
85	255	einspaltig	
165	85	zweispaltig	49,00 €
165	64	zweispaltig	32,00 €
82	125	einspaltig	
82	64	einspaltig	23,00 €
165	45	zweispaltig	29,00 €



Badminton

Abteilungsleiter

Lutz Sand

Mariendorfer Damm 35d

12109 Berlin

Tel.: 030 - 705 38 08

Ranglisten-Turniere (RLT)

Die 1. RL-Runde begann am zweiten Februarwochenende, sie endet mit den Spielen der Leistungsklasse (LK) I in allen Altersgruppen am 19. und 20. April.

Was hat sich inzwischen getan? Nun, die meisten Spielerinnen und Spieler haben sich bisher in ihren Leistungsklassen behauptet, vor allem auch jene, die bereits aufgrund ihrer gezeigten Leistungen in einer Altersgruppe höher starten durften; wie z. B. Ben, Sandra und Frederik.

Gewürdigt sollen an dieser Stelle unsere U 13 Spielerinnen und Spieler. Leonie und Diana kannten das Treiben bereits aus ihren U 11 Ranglisten-Erfahrungen (RL) der letzten Saison. Ihr Handicap beim Start in U 13 war der Umstand, dass sie davor für längere Zeit krankheitsbedingt und aus schulischeren Gründen nicht am Training teilnehmen konnten. Mit dem Aufstieg in die LK I hat es diesmal noch nicht geklappt, aber die 2. RL wartet schon.

Bei den Jungen traten gleich vier neue Spieler an, mit wenig bis zu keinen Wettkampferfahrungen hieß es, sich auf den Feldern unter erschwerten Bedingungen zurecht zu finden und sich zu behaupten. Wie üblich: Da klagt der Eine, dass die Netze zu hoch sind; der Andere, der sieht die ganze Sache genau umgekehrt.



Diana und Leonie - vorbildliche Aufwärmphase

Tücken und erste Erfahrungen

Einige Jungen haben auch noch Zuordnungsschwierigkeiten: Ist der Ball schon jenseits der Linie aufgekommen oder gerade noch auf der Linie oder: „Der war doch dicke drin!“ Diese Schwierigkeiten hatten allerdings nicht nur die Lichtenrader Boys. Bei den Gewieften gehört diese Prozedur mit zu dem Schummelpaket. Es will eben auch gelernt sein, sich überzeugend zu behaupten und dann gibt es da auch noch das Mittel der Wiederholung. Bei der Häufung von „Sehfehlern“, da muss eben ein Schiedsrichter angefordert werden.

Alle vier Spieler stellten sehr schnell fest, dass es mit der Kondition hapert, und vor allem mehr Trainingsübungen notwendig sind.

Der Freitag als zweiter oder gar dritter Trainingstag ist für Pascal, Florian und Dominik bereits gebucht. Kai, er hadert noch, mit seinem PC und so...

Alle Spieler hatten einen langen Tag, zumindest vier Spiele, etliche auch über drei Sätze. Pascal trat auch noch zum fünften Spiel an: Es ging um den dritten Platz und den direkten Aufstieg zur LK I. Es wurde für Pascal das dritte Dreisatzspiel. Die Halle hatte sich sichtbar gelehrt, Betreuer und Anhänger scharten sich um das Spielfeld. Der erste Satz ging an den Gegner, Pascal war deprimiert, mit Tipps, Seelenmassage und guten Ratschlägen von Betreuern und Mitspielern



Satzpause, Kai wird beraten...

ging es in den zweiten Satz; Satzgewinn für Pascal.

Pause: Wasser, Wasser und Verschnaufen, verbale Stärkung, erneute Tipps. Pascal: „Jetzt gewinne ich auch diesen, ich will Dritter werden!“ Sein Gegner strauchelte, beide waren deutlich erschöpft, und Pascal teilte seine Restkräfte günstiger ein, punktete für sich und nutzte zeitlich seine Aufschläge zum Luft- und Kraftholen. Lohn: der 3. Platz für ihn. Diese Sechs ergänzen wohl in der nächsten Saison unsere Schülermannschaft.

Was war ärgerlich an den bisherigen RL – Spielen? Wenn sich Spielerinnen und Spieler mit guten Leistungen für die nächsthöhere RL qualifizieren und zu dieser aus fadenscheinigen Gründen nicht antreten. Auch die Betreuer stellen ihre Freizeit für diese RL –Spieler hinten an.

Nun, die 2. RLT stehen auch schon vor der Tür. Am 24./25. beginnt es mit den Doppelranglisten; dann weiter jedes Wochenende bis zum 5./6. Juli, alles RL.



Das war es wieder einmal, euer Chronist.

Pascal hält seine Urkunde fest



Schülermannschaft: (von oben links nach unten rechts): Leonie Hauser, Diana Trockel, Dominik Seelmann, Pascal Sahr, Florian Reinicke, (Kai Flörrike kam zum Fototermin zu spät)

Turnier für Linke

Freitag, der 14. März 2008 - Das letzte Training vor den Osterferien.

Zu diesem Anlass hat sich Trainer Christian etwas Besonderes einfallen lassen: Es sollte ein kleines Spaßturnier gespielt werden, bei dem alle Teilnehmer mit den gleichen Voraussetzungen starteten und so der Turniersieg offen war.

Bei den Schülern gab es sieben Teilnehmer, die im Modus „Jeder gegen Jeden“ jeweils 6-8 Minuten Einzel spielen sollten. Das Handicap: alle mussten mit der „falschen“ Hand spielen, das heißt, alle mit links. Für das leibliche Wohl sorgte Christian, der gemäß der Jahreszeit mit Schokoladeneiern, Schokohasen und weiteren Osterleckereien aufwartete.

Für alle Teilnehmer war es natürlich ungewohnt, mit links spielen zu müssen, teilweise scheiterte es bereits am Aufschlag, doch das wurde von Spiel zu Spiel besser und führte sogar dazu, dass Diana sich vorgenommen hat, an diesem Tag auch nach dem Training sämtliche Aktivitäten mit links durchzuführen. Spaß war garantiert und am Ende ergab sich folgende Ergebnisliste:

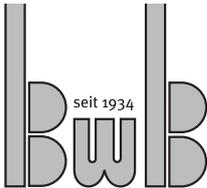
7. Dominic Seelmann
6. Diana Trockel
5. Leonie Hauser
4. Florian Leimbach
3. May Ny Dinh
2. Pascal Sahr
1. Frederik Groß

Im Anschluss an die Schüler durfte sich die Jugendgruppe im selben Spielmodus probieren. Hier gab es fünf Teilnehmer, dazu kam noch Frederik, der nach seinem Sieg bei den Schülern auch bei den „Großen“ eine gute Rolle spielen wollte. Wieder mussten alle einmal gegen jeden Gegner spielen. Für Nachschub an Osterleckereien war auch wieder gesorgt, da Christian sicherheitshalber von allen Süßigkeiten gleich die doppelte Menge besorgt hatte. Anfängliche Bedenken wie „*da verletze ich mich bloß*“ trafen nicht ein. Manche, die nicht so erfolgreich waren, sagten dann einfach: „*Ich bin halt nicht so ein linker Spieler.*“ Letztlich gab es auch hier einen Sieger und der hieß wie bei den Schülern wieder Frederik Groß. Die Platzierungen im Überblick:

4. Nico Purschke
4. Vinzenz Hopp
4. Lisa Pollak
3. Tobias Friedel
2. Sandra Timmke
1. Frederik Groß

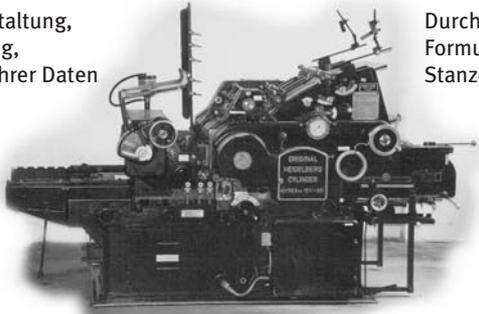
Damit ist Frederik eindeutig der beste Linke des Vereins. Herzlichen Glückwunsch!!!

Zum Abschluss war noch etwas Zeit übrig, um sich dem Spiel mit der „richtigen“ Hand zu widmen, bevor es dann endlich in die wohlverdienten Osterferien ging.



Bwb
seit 1934
D R U C K E R E I
Walter Bartos GmbH

Wir machen Druck



Beratung, Gestaltung,
Satzherstellung,
Verarbeitung Ihrer Daten

Durchschreibesätze,
Formulare/Numerierung/Perforation
Stanzen und Nuten

Groß- und Kleinauflagen,
Vereinsdrucksachen

Kuvertieren,
Postoptimierung,
Versand,
Lieferservice

Zossener Straße 55, 10961 Berlin-Keuzberg, Tel.: 030/691 50 87, Fax: 030/691 60 75, druckerei-bartos@t-online.de, druck-bartos@versanet.de



Faustball

Abteilungsleiter
Jens Grunert
Sachsenkorso 46
15834 Rangsdorf
Tel.: 033708 - 22 911

Bericht der Faustballabteilung 2007

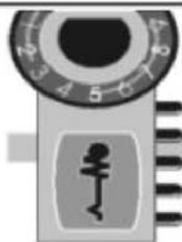
Die Faustballabteilung hatte auch in diesem Jahr einen alters- und krankheitsbedingten Rückgang an aktiven Mitgliedern. Die Nichtaktiven erscheinen aber zu geselligen Treffen, wie runde Geburtstage, Kegelabend, Skatturnier, Rad- und Wanderausflüge. Sie halten damit ihre langjährige Mitgliedschaft aufrecht und dem VfL die Treue.

Eine ähnliche Entwicklung in anderen Berliner Vereinen hat dazu geführt, dass diese Vereine und ihre Mitglieder immer mehr zu einer Berliner Gemeinschaft zusammenwachsen. Dabei spielen die sportlichen Begegnungen mit den Vereinen anderer Bundesländer, wo immerhin mehr als 40.000 Mitglieder Faustball spielen, eine wichtige Rolle.

Die Faustballabteilung bleibt weiterhin bemüht, im Interesse des Berliner Faustballsports den Standort Lichtenrade aufrecht zu erhalten. Dabei helfen uns insbesondere die Nachbarvereine DJK Süd, Allianz Betriebssportgemeinschaft, ProSport 24 (Forckenbeckstraße) und Lokomotive Rangsdorf mit der gegenseitigen Teilnahme am Training und an Turnieren. Das Lichtenrader Weihnachsturnier wird von allen Beteiligten sehr gelobt und gern besucht.

Im letzten Jahr konnten wir einen befähigten Spieler dazugewinnen und waren somit in der Lage, an den Berliner Rundenspielen teilzunehmen.

Heinz Kannenberg



SCHLÜSSEL

MÜLLER

SICHERHEIT DURCH KOMPETENZ

LICHTENRADER DAMM 31, 12305 BERLIN, Tel.: 76 28 98 11

ANFERTIGUNG ALLER SCHLÜSSEL, SCHLOSSREPARATUREN

BERATUNG ZUR HAUS- ODER WOHNUNGSABSICHERUNG

SCHLISSANLAGEN UND ZYLINDER ALLER HERSTELLER

---- NOTDIENST RUND UM DIE UHR ----



Gesundheitsport

Abteilungsleiter
Dieter Schewe
Rangsdorfer Straße 64
12307 Berlin
Tel.: 030 - 744 56 55

Weiterbildungs – und Informationsveranstaltung im Gemeinschaftshaus Lichtenrade

Es ist tatsächlich schon wieder ein Jahr vergangen, so dass der Abteilungsleiter Hans – Dieter Schewe die Koronar- und Gefäßsportgruppenmitglieder zur jährlichen Informationsveranstaltung einlud.

Es wurde zum regelrechten Symposium, denn es strömten über 200 Zuhörer in den Saal, um den Vorträgen und praktischen Übungen zum Thema „Spiroergometrie“ zu lauschen.

Nach den Begrüßungsworten durch die „gute Seele“ der Abteilung, Dieter Schewe, leitete der Schirmherr, Chefarzt Dr. Henzgen, zum ersten Vortrag über, den, wie bereits im Vorjahr, Herr Dr. Kaufmann aus dem Vivantes Wenckebach-Klinikum vorbereitet hatte.

Er berichtete über die Grundlagen der Ergometrie, sei es per Laufband oder Fahrradbelastung, um aus diagnostischen oder Gründen der Verlaufbeobachtung wichtige Erkenntnisse über den Zustand des Herzens und der Belastungsfähigkeit zu gewinnen.

In der Folge erfuhren die Gäste interessante Dinge über die Lungenfunktionsprüfung mit den jeweiligen Werten in normaler, ruhiger und tiefer oder forcierter Ventilation.

Diese grundlegenden Kenntnissen sollten die Voraussetzung für das Verständnis der



Dr. Henzgen



Dr. Kaufmann

nachfolgenden Spiroergometrie vermitteln, die den Sportgruppenteilnehmern in der Zukunft im Wenckebach – Krankenhaus angeboten werden sollen.

Herr Dr. Henzgen setzte den Reigen der Vorträge durch einen erfrischenden Beitrag über die „Übergewichtigen“ in unserer Gesellschaft, den Bewegungsmangel und die erschreckende Zunahme der Diabetiker in Deutschland fort.

Wir sind inzwischen dabei, die USA im Whopper-Wettbewerb zu überrunden!

Interessant war auch die Tatsache, dass eher der übergewichtige Aktive als der inaktive Schlanke die bessere Prognose haben soll. Es ist also gar nicht auszudenken, was passiert, wenn unsere aktiven Gesundheitssportler in Zukunft auch noch ihr bisweilen leichtes Übergewicht abbauen würden. Es blüht ihnen das ewige Leben.

Unser besonderer Dank gilt auch Herrn Andreas Ziebell, Dipl. Ing. der Firma VIASYS health care, der uns in sehr eindrucksvoller Weise über die Möglichkeiten der Aussagekraft der Spiroergometrie informierte, immer wieder auch medizinisch ergänzt durch die Moderation der anwesenden Ärzte.

Am meisten beeindruckt hat uns alle jedoch unser Korosportmitglied Herr Bäckermeister Jünemann, der sich dankenswerterweise als



Herr Bäckermeister Jünemann auf dem Rad

Proband auf dem Ergometer zur Verfügung gestellt hatte.

Seine unglaubliche Leistung auf dem Fahrrad als Ausdruck auch seines jahrelangen Übungseinsatzes ließ die Gäste zu stehenden Ovationen hinreißen.

Wir waren alle sehr beeindruckt.

Last but not least stellte Herr Reinhold Liedtke von der Firma Bayer die Vorteile des Präparates ASS protect vor, welche besonders bei magenempfindlichen Menschen zum Tragen kommen, da das Medikament erst im Zwölffingerdarm gelöst wird und somit die Magenschleimhäute schützt.

Zur Belohnung erhielt jeder Teilnehmer eine Aspirin-Sporttasche, die jeder Aktive bereits



Der Vertreter von Bayer

beim nächsten aktiven Einsatz mitbringen kann.

Der kulinarische Abschluss der Veranstaltung wurde einmal mehr in bewährter Weise durch die „Kurve“ besorgt. Es hat allen sehr gut gemundet!

Erwähnt werden sollte noch die Tatsache, dass Herr Chefarzt Dr. Henzgen und Herr Dr. Kaufmann ihr Honorar in Höhe von jeweils 300.- Euro den Koronar- und Gefäßgruppen gespendet haben, ebenso auch die Pflegestation Sanitas in Höhe von 250.- Euro. Wir danken allen Teilnehmern recht herzlich für Ihr zahlreiches Erscheinen und hoffen auf weitere ähnliche Veranstaltungen, die in dieser Form wohl recht einmalig in der Berliner Gesundheits-Sportszene sind.

Dr. J. Kaufmann

BLUMENHAUS
Kabisch

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



... kreatives Gestalten
mit Blumen

Lieferung in alle Bezirke



Handball

Abteilungsleiter
Wolfgang Heise
Meißnerweg 52a
12355 Berlin
Tel.: 030 - 660 987 50

Kunterbuntes Handballfest

Wie jedes Jahr kurz vor Weihnachten versammelten sich auch diesmal wieder zwanzig Jungen und Mädchen im Alter von fünf bis acht Jahren in der Turnhalle der Käthe-Kollwitz-Schule.

An diesem Tag war besonders Vielseitigkeit gefragt. Wer einen der drei Pokale gewinnen wollte, benötigte unter anderem reichlich Kraft! So musste man sich zum Beispiel so oft wie möglich eine schräg stehende Bank hinaufziehen. Anschließend war Seilspringen an der Reihe und hiernach musste geturnt werden: Innerhalb von 30 Sekunden sollten möglichst viele Rollen vorgeführt werden. Aber auch auf Ballgefühl kam es an. Zuerst musste ein Handball auftippen, um dann anschließend in einem kleinen Kasten zu landen. Oder es galt bei Würfeln, möglichst viele Treffer zu erzielen. Hierbei darf man nicht vergessen,

Vom Handballsport begeistert - unsere Minis:

das Merles Papa das Tor hütete.

Stolze Pokalgewinnerin in der Gruppe der Fünf- bis Sechsjährigen war Merle. Und bei den etwas Älteren erkämpften sich Lisa und Mark diese Trophäe! Aber auch alle anderen Kinder nahmen als Erinnerung an diesen Wettkampf eine hübsche Medaille mit nach Hause.

Natürlich werden bei solch einer Veranstaltung auch fleißige Helfer benötigt. So möchte ich mich bei Jessi, Uli und Sarunia von unserem D-Team sowie bei Betty, Jasmin und Carsten seitens der Eltern bedanken!

Axel Rasmus
(Coach)

Anmerkung der Redaktion: Dieser Artikel sollte schon in der letzten Ausgabe erscheinen, was aber aufgrund von Platzmangel nicht möglich war. Wir bitten um Verständnis!



Wir gratulieren zum 80.



*Große Überraschung
im Harz am 5. Januar 2008
zum 80. von Margot Genzmer.
Aus diesem Anlass haben
sich vier ehemalige Handballspielerinnen
dorthin auf den Weg gemacht.*



Birgit Kurtz

Gaby Strothmann

Doris Podlowski

**Fritz
Genzmer**

Margot Genzmer Helga Pooch

Thüringen im Mai 2005





Leichtathletik

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

19. Lauf der Sympathie/10 km von Falkensee in die Altstadt Spandau am 16. März

Da gleichzeitig die Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften (BBM) über 10 km ausgetragen wurden, waren neben den „Volksläufer/-innen“ sehr viele Leistungsläufer/-innen dabei. Für uns war es Auftakt der Saison und ein Vorbereitungslauf für den Berliner Halbmarathon am 06. April, abgesehen davon, dass einige wenige schon bei anderen Läufen gestartet sind.

Der Himmel war durchgehend grau, aber vor dem Start war es noch trocken. Bei so unsicherem Wetter stellt sich immer die Frage: Was zieht man an oder aus? Obwohl es frisch und windig war, sind einige schon frühlingmäßig kurz gelaufen, andere noch richtig winterhart verpackt.

Pünktlich um 10 Uhr zum Start fing es dann doch an zu regnen. Aber ist man erst mal auf der Strecke, zählen nur die noch zu laufende Kilometer. Vorher sind im Kopf 10 km Straßenlauf schon ganz schön lang, wenn ich sie so schnell wie möglich laufen will. Aber laufend vergeht die Zeit sooo schnell: Wie nah jetzt Spandau bei Falkensee liegt!

Als wir über den Mühlengraben in die Altstadt Spandau liefen, konnte man schon das Ziel auf dem Markt sehen. Und dann mussten wir

doch noch einen kleinen Bogen laufen, um dort hin zu kommen - was manchen Läufer/innen schon zu schaffen machen kann. Trotz des Wetters waren viele Zuschauer an der Strecke und in der Altstadt unterwegs, um uns immer wieder anzufeuern. Die meisten von uns haben seit Jahresanfang schon wieder einigermaßen regelmäßig trainiert, wenn auch in unterschiedlichen Leistungsbereichen. Da ist der erste Wettkampf dann schon spannend. Wie schön, wenn dann schon zu Saisonbeginn sogar persönliche Bestzeiten gelaufen werden.

Alles bei einer Gesamtteilnehmerzahl von mehr als 1600 Läuferinnen und Läufern. Na, das freut doch nicht nur den Oldie, sondern auch die Jungen. Und beim nächsten Mal melde ich dich einfach auch an, liebe Andrea. Du hast den zweiten Platz bei Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften verschenkt.

Anm.: Ralf startet, wie bekannt, für LAC und Horst ebenso in alter Treue für SCC und wurde mit Manfred Gluth sowie Franz Feddema wieder einmal Berlin-Brandenburgischer Meister – in der Mannschaftswertung M60. Danke für den Hinweis, lieber Ralf.

How, Renntier

Mit dem Spruch zur Nacht: Wer sich laufend verbessern will, darf nachts nicht von Schnarchern gestört werden - oder so.

Ergebnisse:

	Zeit	Platz BBM ges./AK	Pl.Volkslauf/AK
Ralph Trebuth	37:10	49. / 10. M40	77. / 13. M40
Guido Stolle	38:05	65. / 65. M	102. / 11. M35
Dirk Kautz	40:08	89. / 16. M40	149. / 28. M40
Nico Heinemann	43:25	115. / 115. M	284. / 24. M30
Michael Rätsch	46:33	(n. gem. 140./7.M60)	411. / 10. M60
Andrea Wodke	53:28	(n. gem. – 60./2.W55)	188. / 07. W55
Horst Wodke	47:25	141. / 4. M65	457. / 04. M65

1983 bis 2008

25 . Lichtenrader Meile 2008

Zeitplan:

8:30 Uhr Bambini 1 - 500 m

8:40 Uhr Bambini 2 - 1000 m

8:50 Uhr Schülermeile - 2000 m

9:30 Uhr 1 Meile und 2 Meilen 7,5 und 15 km

9:45 Uhr Walking 7,5 km

9:50 Uhr Nordic-Walking 7,5 km

Sonntag, 1 . Juni 2008
Schichauweg
Wervalit-Parkplatz

Vereinsmitglieder können **kostenlos** an der Lichtenrader Meile teilnehmen.
Voraussetzung dafür ist die Voranmeldung in der Geschäftsstelle unter
info@vfl-lichtenrade.de oder
030 - 744 04 77
unter Angabe von Name, Vorname, Geburtsjahr und Lauf

Wie auch in den letzten Jahren benötigen wir wieder viele Helfer für die einzelnen Streckenposten, Anmeldestände und Wasserstellen.

Vereinsmitglieder und Leichtathletikern melden sich bitte
in der Geschäftsstelle
oder bei Stefan Rudolph, info@lichtenrader-meile.de oder 030 - 701 311 40.

Wer Ausschreibungen benötigt kann diese über die Geschäftsstelle beziehen.

Was euch erwartet:

Berlin-Cup - Laufveranstaltung - Sport für die ganze Familie
Elektronische Zeitnahme
Kuchenstand - Tombola - Warming Up - Siegerehrungen
Schirmherrschaft durch Herrn Bürgermeister Ekkehard Band



Trampolin

Abteilungsleiter
Jürgen Tschierschke
Titlisweg 21a
12107 Berlin
Tel.: 030 - 747 923 33

Vereinsmeisterschaften

Wie jedes Jahr veranstaltete die Trampolinabteilung wieder das vereinsinterne Turnier für alle großen und kleinen Turnerinnen und Turner auf dem Großgerät. Austragungsort war am 26. Januar die obere Turnhalle in der Carl-Zeiss-Gesamtschule.

Der Aufbau und die Organisation klappte reibungslos. Erfreulich auch die große Zuschauerresonanz von Seiten der Eltern. Viele fanden zum ersten Mal Gelegenheit sich von Ihrem Nachwuchs die inzwischen gelernten Übungen zeigen zu lassen. Das von den Eltern gesponserte reichhaltige Buffet fand bei allen großen Anklang. Hierfür vielen Dank!

Die Gruppen wurden wieder, wie in den Vorjahren, nach dem tatsächlichen Können der Aktiven gebildet. Leider kann man es hier nicht immer allen Recht machen. Aber dies tat der guten Laune keinen Abbruch.

Aufregung war natürlich besonders bei unseren jüngsten im Anfängerbereich angesagt. Bereits beim Einspringen waren wieder die „alten“ Fragen da: „Waren die Übungsteile so in der richtigen Reihenfolge?“, „Habe ich jetzt nichts vergessen, was so mühsam auswendig gelernt wurde?“ Diese Fragen tauchen regelmäßig jedes Jahr bei dem Wettkampf auf. Viel Zuspruch und Lob half dann doch über so manche Unsicherheit.

Dann war es endlich so weit. Die Gruppe der Anfänger begannen den Wettkampf. Manche recht zaghaft und oft mit fragendem Blick Richtung Trainer, manche auch sehr selbstbewusst und zielsicher. Für diese Aktiven war es der erste Wettkampf in ihrem „Trampolinleben“. Zwei Durchgänge mussten absolviert werden, wobei die Reihenfolge der

jeweils 10 Übungsteile frei gewählt werden konnte. Geturnt wurde in gemischten Gruppen von weiblichen und männlichen Aktiven, für viele auch das erste Mal mit richtigem Wettkampfrichter. Allen war aber nach den Durchgängen doch Stolz anzusehen, die Übungen ganz gut über die Bühne gebracht zu haben.

Siegerin in der Gruppe der Anfänger wurde Ronja Ziems mit 41,6 Punkten vor Niklas Kalbow (39,9) und Joana Benita Rodrigues Riewe (39,0).

Anschließend war dann der Nachwuchs 1 an der Reihe. Diese jugendlichen Turnerinnen und Turner hatten bereits Wettkampferfahrung durch die Teilnahme an mind. 1 oder 2 vorhergehenden Nachwuchswettkämpfen. Hier siegte Svenja Lorenczat mit 40,4 Punkten. Zweite wurde Mareike Königs mit 39,0 und Viola Gaebel mit 38,1 Punkten.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gruppe Nachwuchs 2 hatten bereits mehrfache Wettkampferfahrung auf Berliner Ebene. Den ersten Platz belegte hier Nadine Sommerfeld mit 40,7 Punkten vor Rebecca Janitz mit 40,0 und Loreen Rogalla mit 38,3 Punkten.

In der Gruppe der Fortgeschrittenen gingen nur zwei Aktive an den Start. Beide haben den Verein bereits bei den Berliner Meisterschaften und/oder in der Landesliga vertreten. Erste wurde hier Sabrina Munke mit 44,0 Punkten vor Anika Lorenczat mit 41,3 Punkten.

Dann blieb da noch die Gruppe der Köhner. Hier starten regelmäßig die Spitzenturner des VfL. Diejenigen, die unsere Bundesligamannschaft ausmachen. Aber leider glänzten

oder...?

Eigentlich schade, war doch diese Gruppe bisher in den Vorjahren immer der „Renner“ bei den Zuschauern, da hier meist sehr gute Übungen mit Mehrfachsalti gezeigt wurden.

So blieb dieses Jahr Norman Hähmel allein auf weiter Flur. Er stand uns auch dankenswerterweise für das Kampfgericht zur Verfügung. Ohne Konkurrenz war die Motivation nicht sehr hoch. Es wurden zwar noch schnell Farina Ziese (ebenfalls für die Bundesliga 2007 gemeldet), die als Zuschauerin anwesend war und auch die Kampfrichterin Mandy Stanske (ehemalige Bundesligaturnerin) mit allen Künsten zur Teilnahme überredet. Aber die Übungen ohne Sportsachen und ohne Aufwärmprogramm wurden allesamt in den „Sand“ gesetzt. Bleibt zu hoffen, dass von den echten Aktiven dieser Gruppe nächsten Jahr mehr Engagement rüber kommt.

Freuen konnten sich alle Teilnehmer natürlich über die zum Schluss überreichte Urkunde. Jeder Gruppenerste erhielt selbstverständlich einen Wanderpokal, der auch stolz präsentiert wurde. Dieser verbleibt nun bis zur nächsten Vereinsmeisterschaft 2009 bei den Siegern.

Berliner Synchronmeisterschaften 2008

Gastgeber für die Meisterschaften war dieses

Jahr der SSC Südwest. Die Halle in der Osdorferstr. (Marienfelde) ist für Zuschauer und Aktive eine tolle Wettkampfhalle.

Am Start waren wieder alle großen Berliner Vereine. Vom Gastgeber selbst über den TuS Lichterfelde, VfL Lichtenrade, TSV Rudow bis zum SG FEZ Wuhlheide. Geturnt wurde in den Klassen Schüler, Jugend und Erwachsene. Finden mussten sich in einer Altersklasse jeweils zwei Turnerinnen oder zwei Turner, die beide gleichzeitig parallel auf zwei Geräten die gleiche Übung turnen mussten. Für jede Klasse konnten von den Vereinen mehrere Paarungen gemeldet werden.

Interessant aus VfL-Sicht war die Paarung bei den Turnern. Hier turnte unser Neuzugang Klaus Specka mit Norman Hähmel zum ersten Mal zusammen. Kurz vor Meldeschluss konnten beim Training noch die Jugendturnerinnen Loreen Rogalla und Nora Yasmin Reda überzeugen, die auch noch nie vorher Synchron geturnt hatten.

Wie bereits in den Vorjahren war wieder die Gruppe der Schülerinnen die mit den meisten Meldungen. Der VfL beteiligte sich mit zwei Synchronpaaren. Gegen die sehr starke Konkurrenz von TuS Lichterfelde und dem TSV Rudow konnten wir nicht bestehen. Insbesondere der TuS Lichterfelde hat hier im Nachwuchsbereich enorm aufgeholt. Die sechs besten Schülerinnen turnten nach der



alle Teilnehmer



Die VfL - Mannschaft

Pflicht und der Kür noch eine Finalübung.

Unsere neue Paarung Loreen Rogalla und Nora Yasmin Reda belegten hier einen siebenten Platz. Für die beiden eine Leistung, die die Erwartungen übertraf. Unser zweites Paar Pia Budde und Sabrina Munke können mehr als sie an diesem Tag zeigten. Bei beiden lief es hier nicht optimal und sie mussten sich leider mit dem letzten Platz begnügen:

1. TuS Lichterfelde 106,6 Punkte
2. TSV Rudow 106,4 Punkte
3. TuS Lichterfelde 105,6 Punkte
- ...
7. **VfL Lichtenrade** 62,4 Punkte (ohne Finalübung) Loreen Rogalla / Nora Yasmin Reda
8. TuS Lichterfelde 60,1 Punkte (ohne Finalübung)
9. **VfL Lichtenrade** 57,9 Punkte (ohne Finalübung) Pia Budde / Sabrina Munke

Bei den männlichen Turnern herrscht in allen Klassen Berlins weit ein echter Fehlbestand. Hier würde die Konkurrenz das Geschäft beleben. So blieben die beiden Schüler vom TuS Lichterfelde allein auf weiter Flur. Wir hoffen, dass der VfL hier in ein oder zwei Jahren wieder mithalten kann; vorausgesetzt, die bisherigen Springer bleiben an Bord.

Bei den Jugendturnerinnen belegte der VfL mit Saskia Freyer und Jana Schiewer mit



Loreen Rogalla und Nora Yasmin Reda

insgesamt 96,7 Punkten den dritten Platz und durften sich über die Bronzemedaille freuen. Eine äußerst enge Entscheidung, denn sie wurden von den Zweiten vom SSC Südwest nur knapp mit 0,2 Punkten geschlagen. Erster wurde das Synchronpaar vom TuS Lichterfelde mit 103,5 Punkten.

Auch in der Klasse der Jugendturner Nicolas Bennewitz und Matthias Lange vom TSV Rudow blieben mit 92,5 Punkten ohne Konkurrenz. Beide haben die Freigabe von Ihrem Verein und werden auch dieses Jahr wieder für den VfL in der Bundesliga starten.

Unsere beiden Turnerinnen Farina Ziese und



Jana Schiewer und Saskia Freyer



Farina Ziese und Anne Budde

Anne Budde konnten leider gegen Ihre starken Gegner vom SSC Südwest nichts ausrichten und mussten sich mit dem zweiten Platz und der Silbermedaille zufrieden geben.

1. SSC Südwest 117,0 Punkte Daniela Wagner / Carolin Gröger
2. VfL Lichtenrade 109,8 Punkte Farina Ziese / Anne Budde
3. Tus Lichtenfelde / TSV Rudow 105,6 Punkte Isabel Grohé / Lena Eis

Bei den Turnern wurde es erwartungsgemäß spannend. Mit einer sehr guten Leistung und toller Synchronität konnten sich unsere Beiden dann mit 119,2 Punkten vor den Zweiten (113,4) durchsetzen. Alle drei Übungen (Pflicht, Kür und Finalkür) wurden ohne Fehler durchgeturnt. Dadurch konnten die weiteren Paare auf die Plätze verwiesen werden. Eine Leistung, die bei Norman Hähmel und Klaus Specka auf mehr hoffen lässt. Es stehen ja im April bald die Mannschafts- und Einzelmeisterschaften an.



Norman Hähmel und Klaus Specka (nicht auf dem Bild)

Trampoliner beim Fernsehsender „Pro7“

Wir staunten nicht schlecht, als bei uns am späten Nachmittag eine telefonische Anfrage von der Produktion des Fernsehsenders Pro7 eintraf. Es sollte ein Fernsehfilm gedreht werden, wo auch Schauspieler auf einem Trampolin springen sollten. Unser Verein sollte hierfür zur Beratung am Drehort und Sicherung am Gerät zur Verfügung stehen. Da es sich um eine unverbindliche Vorausfrage handelte und sich anschließend fast vier Wochen keiner mehr meldete, hatte ich den Vorgang schon ad acta gelegt und vergessen.

Doch dann kam an einem Montagabend doch noch ein weiterer Anruf. Wir hätten doch vor einiger Zeit über das Projekt gesprochen und nun sollten wir wenn möglich den Dreh begleiten und für Informationen und Hinweise zur Verfügung stehen. Ach ja, ich sollte doch bitte noch vorher eine Komparsin besuchen. Diese ist 7 Jahre alt und soll an dem Dreh teilnehmen. Wäre schön, wenn ich die Voraussetzungen von der Schülerin prüfen könnte und mir einen Eindruck vorher verschaffen könnte. Die Telefonnummer und die Adresse wurde mir gleich durchgegeben. Ups, das ging ja schnell. Also bei der Mutter angerufen und einen Termin für den nächsten Tag vereinbart. Wie findet man am schnellsten Zugang und Vertrauen zu einem Kind was man nicht kennt? Na klar, Sarah wurde eingespannt. Am anderen Tag lief dann auch alles wie am Schnürchen. Nettes Kind, aufgeschlossen und hat Ballettunterricht. Na gut, wenigstens etwas. Sarah hat schnell Kontakt aufgenommen und wir haben uns auf einem etwas größerem Gartentrampolin ein paar Sprünge vorführen lassen. Wird schon klappen.

Zwei Tage später war dann in Adlershof Drehtag. Angedacht waren ca. 6 Stunden. Na die 6 Stunden kenn ich von anderen Drehs. Daraus werden dann meistens 8 Stunden und mehr. Ich hatte mir ein Urlaubstag genommen und Sarah bekam eine Schulbefreiung. Na toll, Beginn um 9:00 Uhr und dann am A... der Welt. Am Ort war bereits großes Gewusel. Eine Menge Komparsen aßen im Erdgeschoss ihr

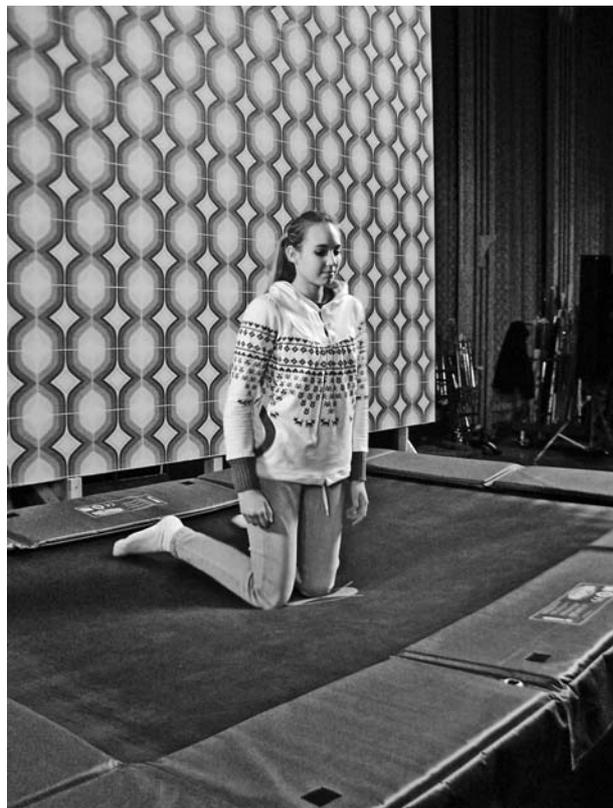


Aufbau für den Dreh

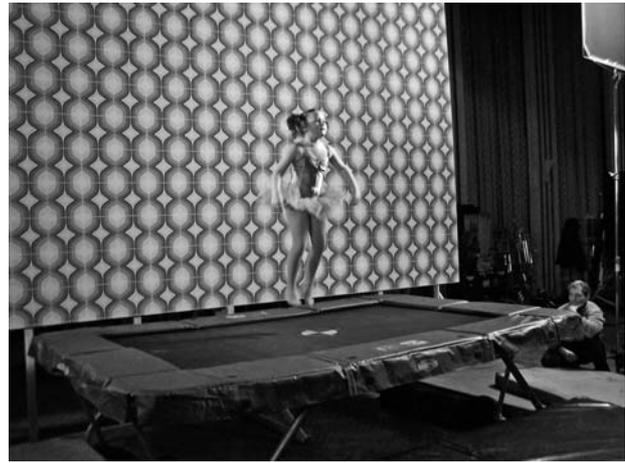
Frühstück. Im ersten Stock wurde noch fleißig aufgebaut.

Die Produktion hatte sich extra ein Gerät von einer Firma geliehen. Es war alles andere als wirklich für den Dreh geeignet. Hätten uns mal lieber fragen sollen. Nun wir mussten das Beste daraus machen. Unsere kleine Freundin war auch schon da und natürlich furchtbar aufgeregt. Obwohl wir bereits im Vorfeld versucht haben ihr zu erklären was ungefähr auf sie zukommt. Schließlich war es nicht unser erster Einsatz. Sarah hat ihr es dann nochmals auf dem Gerät vorgemacht und ihr Ratschläge gegeben.

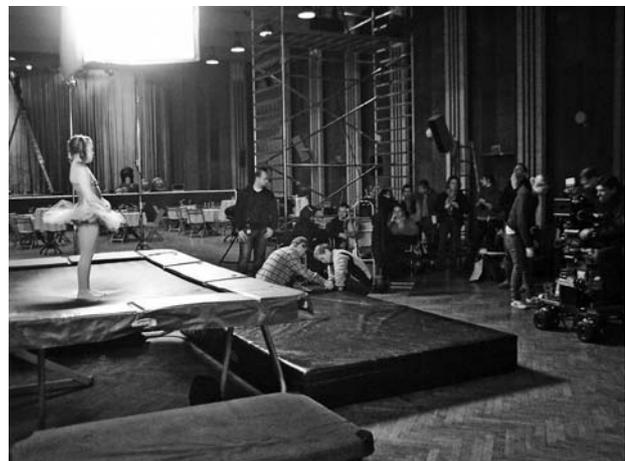
Ging auch alles prima über die Bühne und die



Sarah beim Vorführen



Beim Dreh



Im Set

Szenen waren doch zu meinem Erstaunen relativ schnell im Kasten. Sarah hat ihre Sache hier wirklich sehr gut gemacht.

Kurze Mittagspause. Essen und Trinken gab's wie immer selbstverständlich umsonst. Nun sollte aber auch die eigentliche Hauptdarstellerin auf dem Gerät einige Übungen springen.

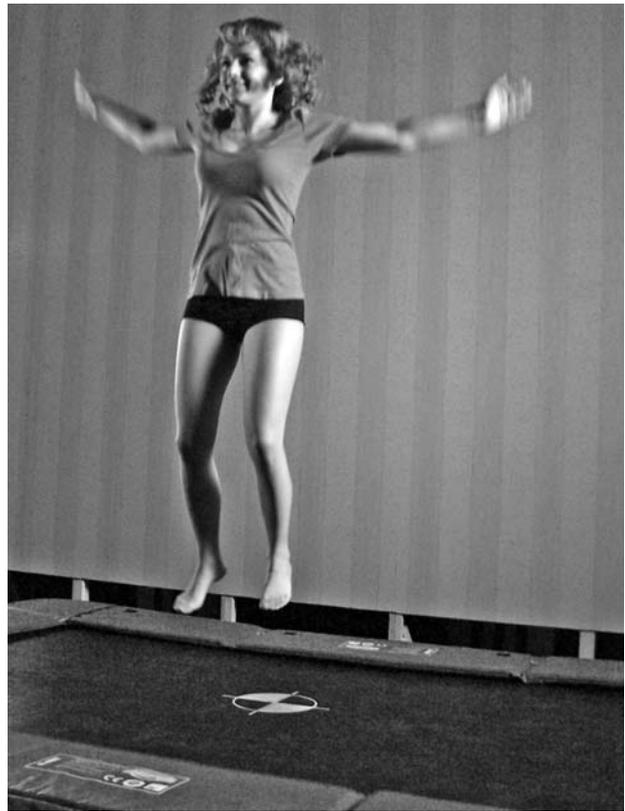
Tja, wie bringt man relativ schnell, sicher und vor allem unkompliziert einer Jeanette Biedermann das Trampolinturnen bei. Und dann noch auf diesem miserablen Gerät.



Warten auf Jeannette

Hat aber dann doch ganz gut geklappt, auch wenn einen manchmal bei den Wünschen des Regisseurs die Haare zu Berge standen und ich einige Male blocken musste. Hier wäre dann doch die Unfallgefahr zu hoch gewesen. Die Zusammenarbeit war sehr gut, keine unnötigen Diskussionen. Jeannette hatte nach einiger Skepsis schnell Vertrauen gefasst. Schließlich stand sie zum ersten Mal auf einem Trampolin. Auf mein Anraten und Rücksprache mit dem Regisseur und Maskenbildner konnte sie doch überzeugt werden, dass ihr Outfit für das Springen nicht ganz geeignet ist, was sie nach einigen Versuchen auf dem Gerät auch schnell eingesehen hatte.

Ach ja, die Handlung: es sollte eine Persiflage auf den Musikfilm „Dirty Dancing“ werden. Die Tänzerin als Kind spielt das kleine Mädchen,

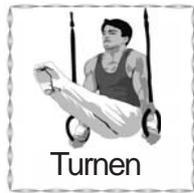


Jeannette bei Aufnahmen

die Erwachsene dann Jeannette. Übrigens, der Film lief bereits Anfang März im Fernsehen unter dem Titel „Dörtes Dancing“. Daher dürfen wir nunmehr die Bilder veröffentlichen. Der Drehtag ging dann schneller als erwartet zu Ende. Nach 5 Stunden waren wir fertig. Insgesamt war es aber wieder sehr interessant und hat viel Spaß gemacht.

Sarah und Axel Stanske





Turnen

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

Das Kinderturnabzeichen

Das aufregendste Erlebnis der Kinderturnzeit ist wohl das Kinderturnabzeichen oder für die etwas Größeren das Turnabzeichen.

Es ist eigentlich ein ganz normaler Tag beim Kinderturnen, die Leiterin Monika Erhard ist da, ebenso die drei Helferinnen. Die Geräte sind aufgebaut und die Begrüßung im Kreis findet statt.

Nachdem das Begrüßungsgedicht gesprochen ist, dürfen die Kinder heute nicht gleich an die Geräte, sie werden von Monika eingeteilt, die beschließt, wer wo turnt.

Es werden die verschiedensten Übungen gefordert und wer es nicht auf Anhieb schafft, probiert es noch einmal. Was heute auch anders ist als sonst, ist, dass die Kinder, nachdem sie vorgeturnt haben, den Helferinnen ihren Namen sagen müssen, damit sie die Punkte für ihr Kinderturnzeichen bekommen.

So geht das über ein paar Wochen hinweg, bis die meisten Kinder ihr Kinderturnabzeichen bestanden haben.

Nun wird es feierlich, alle Kinder der ersten Turngruppe (3-5 Jährige) setzen sich mit Monika und der erwachsenen Helferin Petra in den Kreis.

Die beiden jugendlichen Helferinnen bleiben stehen, um die Urkunden auszuteilen.

Sandra ruft die Kinder auf, die das Kinderturnabzeichen bestanden haben und Svenja gibt den Kindern noch einen Aufkleber vom Turnabzeichen.

Nachdem die Kinder der zweiten Gruppe (6-8 Jährige) auch mit ihrer letzten „Turnabzeichenstunde“ fertig sind, bekommen sie von Monika ihre Urkunden und Aufkleber.

Bestanden haben:

Laura Grunert

Bianca und Lavinia Aumann

Robin Rück

Isabelle Tschierschke

Pauline Däumler

Madeleine Kober

Sarah Brödel

Annika Veltmann

Annabel Mack

Emily Rudek

Fabian Langen

Felix und Charlotte Frank

Laura Flückiger

Charlotte Lindner

Vildan Misirglu

Caroline Theil

Leonie Holtfreter

Tim Labrenz

Victoria Hensch

Clara Alff

Nele und Finn Helwig

Celwin Deparade

Dunja Al-Taie

Anna-Sophie Schröder

Jonas und Janin Issa

Matthias Cushion

Melissa Schlüter



Sprit-Spar-Check

Sichern Sie sich Ihr
bäriges Geschenk!* **BERU**
Aktion: 01.04.-30.06.2008



* Solange der Vorrat reicht!

Wir überprüfen Ihr Fahrzeug
schnell und preiswert!

- Zündanlage (Zündkerzen/ Zündkabel/Zündspulen)
- Reifen (Luftdruck/Profiltiefe)
- Bremsen (Bremsflüssigkeit/
Sichtprüfung)
- Batterie
- Beleuchtung
- Ölstand

€ **9,95**
ab zzgl. Material



Zündsicher, leistungsstark,
kaltstartsicher, zuverlässig
und umweltgerecht.
Passend für viele
gängige Fahrzeuge.

4 Stück ab
€ **24,95**
zzgl. Montage



**auto
reparatur**

*Fragen Sie nach
weitere Sonderangebote!*

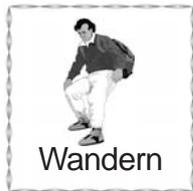
☎ **707 84 722**

Lichtenrader Damm 271
12305 Berlin-Lichtenrade

Wir reparieren alle Marken

- Inspektion
- Motordiagnose
- Rad und Reifen
- HU / AU
- Bremsen, Kupplung,
Auspuff
- Unfallinstandsetzung
- Stoßdämpfertest
- Achsvermessung





Wandern

Wandern

Wanderführer
Metzkow Tel.: 030 - 663 27 92
Heurich Tel.: 030 - 721 12 06

Wanderung nach Jüterbog und Kloster Zinna

Am 9. Februar trafen sich 27 lauffreudige Wanderer um mit Elke nach Jüterbog zu fahren. Um 8:50 Uhr mit der S-Bahn, von Lichtenrade bis Südkreuz, Weiterfahrt mit der RB bis Jüterbog. Kloster Zinna mit Führung war unser erstes Ziel. Vorher wurde im Restaurant noch unser Essen bestellt, alles klappte super.

Die Besichtigung vom Kloster mit Schnapsbrennerei und Kostprobe war in Ordnung. Das Essen schmeckte allen gut. Dann noch ein paar Schritte zur Weberei mit anschließendem Kaffeetrinken.

Die Sonne schien den ganzen Tag und alle waren gut drauf. Zufrieden kehrten wir nach Lichtenrade zurück. Es war ein schöner Tag. Danke Elke!

Christel

Wohin geht's am Wochenende?

nützliche Tipps zu Ausflugszielen und viele Tourenvorschläge gibt's in den Büchern



NEU

Radtouren
rund um Berlin
128 S., € 12,80

Ausflüge südlich
von Berlin
128 S., € 11,80

Naturwunder
Brandenburgs
128 S., € 11,80

...und viele Titel mehr

KLARAS-VERLAG
Bettina & Carsten Rasmus
Schumpeterstr. 25 www.klaras-verlag.de
12309 Berlin info@klaras-verlag.de

erhältlich in der

**LICHTENRADER
BÜCHERSTUBE**

Bahnhofstraße 25
12305 Berlin ☎ 7448267



Kloster Zinna Wanderung am 9. Februar 2008

Stadtwanderung mit Andrea nach Spandau

Am 15. März 2008 trafen sich 22 Wanderer. Andrea, unsere Stadtführerin, musste ihre Streckenplanung geschickt umstellen. Die BVG streikte, zum Glück fuhr die S-Bahn.

Als erstes fuhren wir zum Olympiastadion und besichtigten den Friedhof Heerstrasse in der Trakehner Allee. Ein sehr gepflegter Friedhof und eine schöne Anlage. Viele berühmte Persönlichkeiten haben hier ihre letzte Ruhestätte gefunden.

Joachim Ringelnatz, Viktor de Kowa, der am 3.3.2003 verstorbene Schauspieler Horst Buchholz, Wolfgang Gruner, Käte Haack, Willi Kollo, Klaus Günther Neumann, Hannelore Schroth, Grete Weiser und viele andere.

Die Gräber befinden sich terrassenförmig gruppiert an einem Abhang mit altem Baumbestand und unten ist ein kleiner See (Sausuhlen See) mit Bänken zum Verweilen. Eine kleine grüne Oase für die Anwohner in dieser Gegend. 1935 wurde das Bogenbohlendach der Kapelle abgeflacht, weil es vom Olympiastadion aus gesehen werden konnte.

Wir haben in Berlin viele so kleine grüne Oasen in unserem Häusermeer.

Die nächste S-Bahnstation war Stresow, früher Spandau West. Sehr groß ist die Altstadt ja nicht, aber die kleinen Häuser sind sehr schön renoviert und werden bewohnt. Die beiden Kirchen, die Reformationskirche St. Nikolai im 15. Jahrhundert und die katholische Kirche St. Marien im Jahre 1848 geweiht, waren offen und wir besichtigten sie in Ruhe. Zur Weihnachtszeit ist die kleine Altstadt mit Menschen überfüllt und nicht so angenehm zu erkunden.

Das Gotische Haus ist ein bedeutendes mittelalterliches Baudenkmal, es wurde Ende des 15. Jahrhunderts gebaut. Im hinteren Teil sind noch ursprüngliche Teile, wie das Netzrippengewölbe und die Spitzbogenarkaden noch teilweise erhalten. Jetzt kann man häufig wechselnde Ausstellungen in dem Haus besuchen und bekommt Information über Spandau, von hier starten die Führungen. Andrea darf hier keine Führung machen, sie

nutzte diese Zeit und kaufte sich einen schönen Pullover.

Im Brauhaus, wo wir unsere Mittagspause machten, begutachteten wir ihn alle, sie brauchte ihn nicht umtauschen, sondern konnte sich den anderen in brauner Farbe auch noch kaufen.

Danach zeigte uns Andrea das älteste Siedlungsgebiet der Altstadt Spandau, den Kolk bzw. den Behnitz. Im Behnitz ließen sich alle Siedlungsperioden seit der Steinzeit archäologisch nachweisen.

Der Festungsbau der Zitadelle steht auf einer slawischen Siedlung aus dem 12. Jahrhundert. Am Steinweg sind noch Teile der alten Stadtmauer aus dem 14. Jahrhundert erhalten. Die Altstadt ist zur Fußgängerzone umgewandelt und lädt zum Stadtbummel ein. Am U-Bahnhof Spandau war die Führung beendet, hier trennten wir uns und im Kaffee am Markt trafen sich die meisten wieder, es war so ein schönes Wetter und für ein Tässchen Kaffee hatten wir noch Zeit.

Zurück ging es wieder mit der S-Bahn, ich habe schon lange nicht mehr so einen überfüllten Bahnhof Friedrichstraße erlebt. Hoffentlich ist der Streik bald vorbei und wird nicht länger auf dem Rücken der Bevölkerung ausgetragen.

Da die Stadtwanderung von Andrea so schnell ausgebucht war, überlegt sie sich, für das nächste Mal zwei Termine anzubieten. Die VfL Zeitung erschien und sofort kamen die ersten Anmeldungen, Andreas Stadtführungen sind eben sehr beliebt und informationsreich.

Danke Andrea, es hat uns Spaß gemacht deiner Information zu lauschen.

R.D.



Wanderkalender 2008

Stand: 19. 03. 2008

Wanderleiter: Wolfgang Heurich Tel.:721 12 06, H.J. Metzkwow (Fiedel) Tel.:663 27 92
Anmeldung mit Angabe der Telefonnummer bitte in der VfL Geschäftsstelle Tel.:744 04 77

Mon.	Dat	Art	km ca.	Verpflegung	Geplantes Ziel oder Strecke	Teilnehmer Meldeschluss	Abfahrt Start	Wanderleiterin Wanderleiter
Jan.	12.	Streckenwanderung	15 km	Einkehr geplant	Rangsdorf und Umgebung	max. 20 Pers. Meldeschluss 07.01.08	9:30 Uhr S-Bahn Lichtenrade	H.-J. Metzkwow Tel.: 663 27 92
Feb.	09.	Streckenwanderung	15 km	Einkehr geplant	Jüterbog > Kloster Zinna	max. 20 Pers. Meldeschluss 02.02.08	8:50 Uhr S-Bahn Lichtenrade	Elke Zachäus Tel.:721 17 25
März	15.	Stadtgang	8 km	Einkehr geplant	Spandau <u>nur für Insider</u> (d.h. für regelmäßige Wanderteilnehmer)	AUS GEBUCHT	9:30 Uhr S-Bahn Lichtenrade	Andrea Wodke Tel.:764 03 155
April	26.	Streckenwanderung	15 km	Einkehr bestellt	Wuhletal, Marzahn, Gärten der Welt	Max. 20 Pers. Meldeschluss 18.04.08	08:20 Uhr S-Bahn Lichtenrade Abf. 8:30 Uhr	Jutta Schulz Tel.:745 43 91
Mai	17.	Rundwanderung	17 km	Einkehr geplant	Rundgang ab U-Bhf. Tegel	Pers. unbegr. Meldeschluss 09.05.08	8:30 Uhr S-Bahn Lichtenrade	Erika Köppe Tel.:744 69 96
Juni (1.)	14.	Canadier – Paddelausflug	Tages tour	aus dem Seesack	4 – Seefahrt und auf der Dahme	10,20,30 Pers. (10 je Boot) Meldeschluss 14.05.08	09:00 Uhr Carl- Zeiss- Oberschule Barnetstrasse PKW- Fahrgemein.	Jürgen Trippen Tel.:746 46 89
Juni (2.)	28.	Fahrradwanderung	55 km	Einkehr geplant	Altranft - > Küstrin Personalausweis ??? Abstecher nach Polen	Max. 25 Pers. Meldeschluss 09.06.08	Aushang beachten	Wolfg. Heurich Tel.:721 12 06
Juli	19.	Streckenwanderung	15 km	Einkehr geplant	Zossen > Mittenwalde > Königs Wusterhausen	Max. 25 Pers. Meldeschluss 11.07.08	Aushang beachten	K.-H. Drescher Tel.:745 71 10
Aug.	16.	Rundwanderung	14 km	Einkehr geplant	Oderin - > Märkisch-Buchholz -> Oderin (Badesachen!)	Max. 25 Pers. Meldeschluss 08.08.08	Aushang beachten	H.-J. Kerkau Tel.:745 83 97
Sep.	09. bis 12.	Wanderreise (3 Übernachtungen)	Tgl. Ver- Schie.	Halbpension	Voigtland Falkenstein	Max. 25 Pers. Meldeschluss Ende März	Wird mitgeteilt	W. Heurich Tel.:721 12 06 H. J. Metzkwow Tel.:663 27 92
Okt.	18.	Rundwanderung	15 km	Einkehr oder Rucksack	Döberitzer Heide	Max. 25 Pers. Meldeschluss 10.10.08	Aushang beachten	W. Heurich Tel.:721 12 06
Nov.	15.	Streckenwanderung	15 km	Einkehr geplant	Ins Blaue	Pers.unbegrenzt Meldeschluss 07.11.08	Aushang beachten	R. Diesing Tel.:744 62 68
Dez.	27.	Rundwanderung	15 km	Einkehr geplant	Lichtenrader Nachbarschaft	Max. 20 Pers. Meldeschluss 19.12.08	Aushang beachten	J. Schulz Tel.:745 43 91

Die Teilnahme erfolgt immer unter Ausschluss jedweder Haftung der jeweiligen Wanderleiter/in
Von Nichtmitgliedern erbitten wir einen freiwilligen Kostenbeitrag

Wandern ist des VfLers Lust



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 und Fr von 10.00 - 13.00 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 Maager: Tel.: 030 - 744 04 74

Hausmeister:

Hans Kasper: Tel.: 030 - 744 05 64

Redaktion:

E-Mail: sportecho@vfl-lichtenrade.de

Dieter Tormann, Dossestraße 4, 12307 Berlin

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

Stefan Rudolph, Wankstr. 13a, 12107 Berlin

Tel.: 030 - 701 311 40

E-Mail: stefan.rudolph@vfl-lichtenrade.de

Ständige Mitarbeiter:

W. Reiche	Badminton	030 - 746 826 66
S. Rudolph	Basketball	030 - 701 311 40
I. Weinz	Cheerleading	030 - 765 036 33
H. Kannenberg	Faustball	030 - 744 36 31
M. Meincke	Gesundheit	030 - 744 83 02
G. Michel	Gymnastik	030 - 744 56 43
A. Rasmus	Handball	030 - 745 28 89
H. Wodke	Leichtathletik	030 - 764 031 55
H. Wolke	Tanzen	030 - 746 47 43
A. Stanske	Trampolin	030 - 744 41 14
M. Erhard	Turnen	030 - 744 35 06
Ch. Grunert	Volleyball	033708 - 22 9 11
G. Mayer	Schaukasten- betreuung	030 - 746 43 62

Termine:

jeden Mittwoch:

Lauffreff

18:30 Uhr

Vereinsheim

jeden Sonntag:

Lauffreff

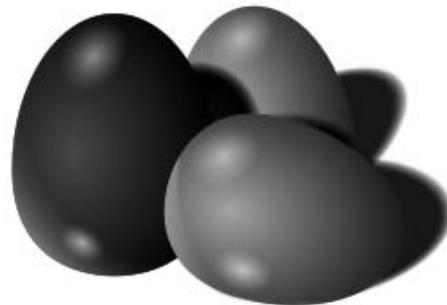
7:55 Uhr

Kirchhainer Damm

1. Juni 2008

25. Lichtenrader Meile

Schichauweg



Erscheinungsweise: alle 2 Monate

Nächster Redaktionsschluss: 20. Mai 2008

Redaktionstermine:

Ausgabe Nr. Redaktionsschluss

Mai/Jun 187 20. Mai

Jul/Aug 188 20. Juli

Druckauflage: 950

Druckerei: Walter Bartos GmbH
Zossener Straße 55
10961 Berlin