203. Ausgabe April/Mai/Juni 2011

VfL Sportecho

Mitgliederzeitung des VfL Lichtenrade 1894 e.V.

1. Lira-Basket.de - Mini - Cup ein voller Erfolg ab Seite 10

Außerdem: **“Plötzlich war der Prüfer nicht mehr da”** ab Seite 14

Inhalt

Unsere neuen Mitglieder 3
Allgemeines 4
Bericht zur Mitgliederversammlung 2011, Porträt Daniel Meyn, SPD-Spende für Jugendarbeit
Badminton 7
Hallengespräche
Basketball 10
1. Lira-Basket.de - Mini - Cup, Erste Herren beenden Saison auf Platz 6
Gesundheitssport 15
Informationsveranstaltung
Wandern 17
Wanderung im Gebiet Straussberg, Wanderung 23. März 2011 mit Bernd Fabisch, Frühlings-Wanderung Potsdam/Templiner See

Information der Geschäftsstelle:

Liebe Mitglieder,

die Geschäftstelle bleibt für Euch im Sommer durchgängig, mit eingeschränkter Sprechzeit, geöffnet.

In der Zeit vom 04. Juli bis zum 09. August 2011 sind wir jeden Montag von 10.00 bis 13.00 Uhr zu erreichen:

Tel.: 030 - 744 04 77 Fax: 030 - 707 64 750 E-Mail: info@vfl-lichtenrade.de

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

Unsere neuen Mitglieder

Badminton:
Louisa Eberhard, Lennert George, Melina Hartz, Luisa Kasburg, Kevin Krieger, Oliver Letz, Fabian Schmidt, Domenic Will

Basketball:
Luka Marten Aufderheide, Tobias Becker, Bixente Iriarte, Marcel Jaron, Sascha Koslowski, Robin Rosin, Henry Roth, Tobias Spiolek, Oliver Tomann, Toprak Zengin

Gesundheitssport:
Karin Füchtemann, Olaf Geppert, Klaus Holzhausen, Gerda Kordysiak, Lutz Müller, Klaus-Dieter Richter, Heinz Rummler, Brigitte Schiepe, Jörg Seidler

Gymnastik:
Ingelore Hinterstoisser, Frances Lindemann-Wölm

Handball:
Jakob Behrend, Kamil Bobowski, Patrick Fuhrmann, Sarah Hübner, Carsten Janson, Sabine Ledworuski, Alina Manthei, Henrik Naseband, Oguzhan Samanci, Toby Schulz, Robin Schulz, Philipp Tsiouras, Jean-Luc Vieillard, Jérôme Vieillard, Max Wlochal

Kinderleichtathletik:
Luzie Gierke, Maja Kramarz, Sina Schünemann

Leichathletik:
Birgit Jacobi, Karsten Thiele

Tanzen:
Molin Burau, Anton Elias Föll, Alexandra von Paßlack

Trampolin:
Tim Ab del Halim, Aleyna Altay, Lara Degen, Tim Ernst, Josephine Hiltner, Kendra-Marie Kleefeldt, Celina Kudritzki, Pascal Labecki, Nils Lederich, Deborah Nauschütz, Alina Marie Prümper, Max Pscherer, Finn Rauert, Georg Schröder, Robert Stasiak, Aylin Wendlandt, Yasmina Wendlandt, Laura Antonia Wolf

Turnen:
Nathalie Auberg, Tanja Bendt, Sophie Beudt, Lea Bierfreund, Denis Can Bingöltekin, Anton Bistrosch, Lennart Brau, Robert Gohlke, Anni Gohlke, Tabea Hartwich, Felix Held, Malina Herrmann, Lena Jurczok, Piet Kohlmey, Alicia Korne, Maximilian Kroll, Larissa Lambrecht, Katharina Lening, Jeffrey Mainitz, Mia Emily Charlotte Miethke, Kyra Nieme, Marc Parg, Tobias Paschka, Daniel Patzi, Henrik Sauthoff, Finley Schulz, Tobias Schüler, Marisa Schwanke, Shawn Stahl, Isabel Tatu

Volleyball:
Sebastian Antoniuk, Benett Baaske, Sandra Funk, Ali-Numan Gün, Marcel Priegnitz, Jennifer Rampp

Allgemeines

Bericht zur ordentlichen Mitgliederversammlung 2011 am 29.03.2011

Zu Beginn der Versammlung wurde zum Gedenken an die im letzten Jahr Verstorbenen eine Gedenkminute eingelegt.

Der VfL Lichtenrade hat derzeit fast 2000 Mitglieder, etwa die Hälfte davon sind Kinder und Jugendliche.
Im Bericht des Vorstandes wurde über besondere Höhepunkte aus den Abteilungen berichtet und ein Überblick über die Tätigkeiten des Geschäftsführenden Vorstandes gegeben. Der Gesamtvorstand und der Geschäftsführende Vorstand haben sich jeweils mindestens einmal pro Monat getroffen, teilweise wurden Sondersitzungen einberufen zu Themen wie Ausbau der B 96, der weitergehenden Renovierung des Vereinsheims und der Gartenanlagen. Viele Mitglieder des Vorstandes sind zusätzlich in Arbeitsgruppen tätig wie Beitragsgestaltung, Überarbeitung der Satzung oder Planung des Vereinsheimausbaus.

Die umfangreichen Baumaßnahmen auf dem Kirchhainer Damm (B 96) haben große Auswirkungen auf die Umsetzung von unseren Plänen zum weiteren Ausbau unseres Vereinsheimes: ein Austausch der Fenster wurde verschoben, es gibt längerfristige Übernachtungen durch Bauarbeiter, ein provisorischer Parkplatz musste angelegt werden. Die geschätzten Kostenanteile des Vereins, die ja auch Bestandteil der Beitragsstruktur sind, sind daher bislang nur teilweise angefallen.

Dies kam auch im Bericht der Kassenprüfer zum Ausdruck, in dem der Versammlung die Entlastung des Vorstandes empfohlen wurde, weil die Kassen- und Finanzverwaltung solide Vermögensverhältnisse ermöglicht.

Bei den Wahlen zum neuen Vorstand wurden als 1. Vorsitzender Axel Stanske bestätigt, Gabi Lehmann wurde zur 2. Kassiererin gewählt, Dieter Tormann als 1. Leiter Öffentlichkeitsarbeit wiedergewählt. Neu in ein Amt gewählt wurden Lothar Grandel (Liegenschaftswart), Jürgen Heinicke (1. Schriftführer) und Gabriele Casperson (2. Leiterin Öffentlichkeitsarbeit).

Besondere Aufmerksamkeit wurde den langjährig für den Verein tätigen Mitgliedern Hanni Wolke, John Teifel, Wolfgang Reiche, Monika und Gerhard Gebell, Doris Beiersdorf und Eberhard Hübener mit der Goldenen Ehrennadel zuteil. Es folgten weitere Auszeichnungen mit der silbernen Ehrennadel und der Leistungsnadel. Die Cheerleadergruppe erfreute uns mit einer sehr gelungenen Kostprobe ihres Könnens.

Gegen 22:00 Uhr wurde die Sitzung mit dem Hinweis auf eine noch in diesem Jahr abzuhaltende außerordentliche Mitgliederversammlung zum Thema Satzung und Beitragsordnung geschlossen. D.T.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer am FSJ kurz vorgestellt: Daniel Meyn

Dass (fast) alle Leute nach Daniel Meyns Pfeife tanzen, hat einen einfachen Grund: Er ist seit vier Jahren als Basketball-Schiedsrichter aktiv. Sein VfL Lichtenrade suchte Übungsleiter und Unparteiische. „Ich konnte mir damals nicht vorstellen, Trainer zu sein. Also habe ich mich als Schiri gemeldet“, erinnert er sich. Man brauche schon ein dickes Fell und müsse mit Fingerspitzengefühl auch mal einen Kommentar überhören, räumt der 20-Jährige ein. Dennoch hat er Freude an seiner Tätigkeit, kann seinem Sport nahe sein und dabei obendrein ein kleines Taschengeld verdienen, „statt dafür im Supermarkt an der Kasse zu sitzen“. Nachdem er durch das Spielen mit Kumpels auf dem Schulhof den Weg in den Verein fand, war Daniel auch zwei Jahre in der Berlin-Auswahl aktiv. „Aber ich habe mir nichts vorgemacht: Es war klar, dass es nicht zum Profi reichen würde“, schmunzelt er. Während er als Spieler in der Landesliga aktiv ist, pfeift er seit dieser Saison in der Oberliga und hat sich langfristig das Erreichen der Regionalliga zum Ziel gesetzt.

Bei so viel Sportbegeisterung traf es sich gut, dass der VfL Lichtenrade gerade im Begriff war, erstmals eine FSJ-Stelle zu vergeben. Da zwei Kandidaten nach ihrer Ausmusterung absprangen, wurde Daniel von Vereinsseite angesprochen und empfand es als „großen Anreiz“, anstelle des Zivildiensts diese Aufgabe zu übernehmen. Neben basketballspezifischen Tätigkeiten wie der Betreuung der U9-Jugend und einer Schul-AG ist er in der Geschäftsstelle im Mitgliedswesen tätig. Er unterstützt aber auch andere Abteilungen, etwa bei der Durchführung eines Trampolin-Turniers oder der Flyer-Erstellung für den Gesundheitssport.

Quelle: http://www.lsb-berlin.net/4619.0.html ; 21.05.2011

Hurra, eine 200-€-Spende für unsere Jugendarbeit von der SPD Lichtenrade-Marienfelde

Am 9. März 2011 überreichte uns Frau Andrea Kühnemann von der SPD Lichtenrade-Marienfelde eine Spende in Höhe von 200 € für unsere Jugendarbeit. Die SPD hatte am vergangenen Lichtermarkt einen Stand, an dem Crepes verkauft wurden, und widmete die Einnahmen unserem Verein. Wir freuen uns sehr und danken allen fleißigen Helfern für ihr tolles Engagement.

SUPER!

Bettina Röhricht
(Jugendwartin)

Neuer Partner des VfL Lichtenrade

INTERSPORT®

OLYMPIA

in den Gropius Passagen
Johannisthaler Chaussee 295-327
12351 Berlin-Neukölln

Auf 3500 qm Verkaufsfläche erwartet Sie ein freundliches Team mit kompetenter Beratung und einer großen Auswahl an hochwertigen Laufschuhen, funktioneller Sport- und Outdoorbekleidung, Wanderschuhe, Trekkingzubehör bis hin zum Tennis-, Badminton- und Schwimmzubehör und alles was man sonst noch beim Sport und in der Freizeit braucht. Verschiedene Markenshops im Fitnessbereich mit der aktuellen Kollektion vervollständigen unser Angebot.

Unser spezieller Service für Sie:

-Fußanalyse mit Footprintscanner und Schuhtest auf dem Laufband
-BOOTDOC (individuelle Fußsohlenanpassung & Vermessung)
-Besaitung von Tennis-, Badminton- und Squashschlägern
-Geschenk-Einpackservice
-Vereinsbestellungen, Skiservice
-Stammkundenkarte mit 3% Sofortrabatt

Badminton

Abteilungsleiter
Jan Wittke
Telefunkenweg 32c
12529 Schönefeld
Tel.: 03379/44 83 46

Hallengespräche

Chronist:
Hallo Wolfgang, spende mir doch ein wenig Zeit für eine Plauderei rund um das gefiederte Fluggerät.

Wolfgang
Lass uns dort in die Ecke gehen, dann habe ich einen guten Überblick über das Geschehen auf den meisten Feldern.

Chronist
Sind denn heute erneut so viele Spieler im Wettbewerb?

Wolfgang
Oh ja! Von den Mädchen und Jungen unserer Schüler/Jugend Abteilung haben um die 50% einen Spielerpass für die Berlin-Brandenburg Liga.
Heute z. B. werden im Verlaufe des Tages sich zwölf Mädchen und Jungen auf den Feldern tummeln. Das ist gut ein Viertel der Spielberechtigten...

Chronist
... du siehst ein wenig angespannt aus. Leidest du mit deinen Schützlingen mit?

Wolfgang
Na ja, mitleiden.... ist so'ne Sache. Irgendwie verändert sich einfach der Herzschlag. Im Verlaufe der Jahre kenne ich doch einige der mir anvertrauten jungen Menschen etwas genauer.
Da merke ich recht schnell, was da bei einer Spielerin oder einem Spieler vorgeht: Bewegungsabläufe, Gestik, Mimik verändern sich, Blickkontakte senden Signale aus...

Chronist
... was machst du in solchen Fällen, außer...

Wolfgang
Wir haben zum Beispiel die Möglichkeit beim Stand von 11 Punkten beratend in den Spielablauf für kurze Zeit einzugreifen. Mit meinen Versuchen telepathischer Kontaktaufnahme können die meisten nicht so recht umgehen...

Chronist
... du sprachst von „wir"...

Wolfgang
So ein Turnier, wie dieses z. B., fesselt mich allein ca. acht bis neun Stunden in der Halle. Will man allen Kindern gegenüber gerecht sein, zumindest halbwegs, dann ist das von mir allein nicht zu bewältigen. So ist oft zumindest einer unserer Übungsleiter zusätzlich in der Halle. Unsere ÜL sind jedoch alle in unterschiedlichen Phasen in ihrem eigenen Stress, z. B. durch die Prüfungen in ihrem Schulleben.
So bin ich sehr, sehr dankbar für die gespendete Zeit...

Chronist
Dich sehe ich mehr oder weniger immer in den Hallen...

Wolfgang
…na ja, ich kenne auch angenehmere Aufenthaltsorte.
Aber wir sind verpflichtet immer einen volljährigen Betreuer in den Hallen zu haben. Wir stecken da in einer Garantenrolle gegenüber den Eltern. Diese kann ich einem jüngeren Menschen nicht aufbürden.

Chronist
Ist diese Anwesenheit denn so wichtig...

Wolfgang
....ha, unterschätze den Ablauf solcher Turniere nicht.
Da gibt es die sehr dramatische feuchte, seelische Zusammenbrüche, da muss auf die speziellen Leiden von Kindern geachtet werden, auch Verletzungen, bis zum Spielabbruch, auch gegen den Willen anderer.

Chronist
... ich sehe auch Christian Neumann in den Hallen herumschwirren....

Wolfgang
Christian ist oft in einer Doppelrolle hier, so im Rahmen seiner Funktion als Vorsitzender des Jugendausschusses des Badmintonverbandes Berlin-Brandenburg. Er ist zuständig für den Ablauf der jeweiligen Ranglisten. Dabei hat er dann die Möglichkeit, auch besonders scharfe Blicke auf das eine oder andere Mädchen und die Jungen zu werfen; und er kann so ggf. die richtigen notwendigen Worte zum Spielablauf finden.

Chronist
Ich habe gehört, dass der Badminton Verband die Jugendarbeit der Badminton-Abteilung des Vereins besonders gewürdigt hat! Was hat es damit auf sich?

Wolfgang
Das ist richtig! In dem jährlichen Ranking des Verbandes wurde unsere „Arbeit“ erneut mit dem 2. Platz ausgezeichnet und mit 200 € honoriert. Den 1. Platz errang übrigens erneut der Verein der „Berliner Brauereien“. Damit werden die Leistungen unserer Übungsleiter und Trainer auf besondere Weise herausgestellt.
So eine Würdigung ist für uns natürlich eine besondere Verpflichtung, vor allem...

Chronist
... meinst du sicher das Training mit den Jüngsten!

Wolfgang
Natürlich, die Jahrgänge 2000 bis 2002 und ab Herbst sicher auch 2003 nehmen dienstags schon zwei Felder in beschlag, fordern einen Trainer bzw. Übungsleiter.

Chronist
Geht eure Saison nicht jetzt zu Ende?

Wolfgang
Wir stecken noch so ein wenig „mitten drin“. Mit den späten Ostertagen und den frühen Sommerferien ist der Programmablauf in diesem Jahr sehr eng gedrängt. Es stehen noch einige Termine der 2. RL an, außerdem müssen wir noch ein Turnier in unserer Heimhalle ausrichten...

Chronist
... dann ist sicher kein freies Wochenende für ein internes Turnier frei?

Jahrgang 2002

Wolfgang
Ja, eng ist es schon, es steht auch Pfingsten als spielfrei im Kalender, so manche Kurzreise der Eltern auf dem Haushaltsplan. Da ist nichts mit einem internen Turnier...

Chronist
... gibt es dann kein „Eltern-Kind-Turnier", das wäre wohl eine größere Enttäuschung, wenn ich das richtig sehe!

Wolfgang
Ich bin nicht der einzige der auf „unsere" Halle einen Zugriff hat. Vor allem die Handballer haben mit ihren sehr vielen Mannschaften in dieser Halle ihr Heimrecht...

Chronist
...des bedeutet: du machst nichts...

Wolfgang
... nein, nein! Ich habe noch ein Loch im Hallenkalender gefunden. Meine „Gier" hat dabei einen bedeutenden Privattermin übersehen. Der 29. Mai ist jedoch für dieses „Eltern-Kind-Turnier" gebucht. Alle Vorbereitungen dafür sind abgeschlossen!

Chronist
Seit wann bietest du solche Turniere an?

Wolfgang
Als ich anlässlich der Erstellung einer Urkunde für den 29. Mai meine Unterlagen durchforstete, stellte ich fest, dass der älteste Urkunden-Entwurf das Datum vom Dezember 1998 trägt. Ein Jahr vorher begann ich mit derartigen Turnieren.

Chronist
Meine letzte Frage: Was wird noch angeboten?

Wolfgang
Nun, auf unserer Homepage findest du dazu einiges.
Also in Kurzform: In der letzten Ferienwoche - wie wohl auch bereits ein wenig Tradition - in Berlin ein spezielles „Badminton-Feriencamp". Christian wird zur gleichen Zeit in Rheine sein Internat-Trainingslager durchführen.

Leider ließ sich, aus Termingründen und Möglichkeiten der Unterbringung, diese doch ungünstige Überschneidung nicht verhindern.

Chronist
Wolfgang, ich danke dir für diese Plauderei. Ich wünsche dir und „euren" Mädchen, Jungen und Eltern eine herrliche Sommerferienzeit, und alles mal ohne dieses gefiederte Gebilde.

HANACK Dachdeckerei GmbH
• Flach- und Steildach • Bauklempnerei • Solartechnik
• Schornsteinbau • Gerüstbau • Zimmerei
Ibsenstraße 73
115831 Mahlow
% (0 33 79) 37 07 04
Fax (0 33 79) 39 47 6
Innungsmitglied
www.Hannack.de

Basketball

Abteilungsleiter
Stefan Rudolph
Wankstraße 13a
12107 Berlin
Tel.: 030 - 701 311 40

1. Lira-Basket.de - Mini - Cup ein voller Erfolg

Lira - Basket.de
Mini Cup 2011

Trauer herrschte in den Berliner Mini-Basketballabteilungen. Aufgrund der wenigen Anmeldungen wurde das alljährliche Berliner Miniturnier, wo die Berliner Mini-Mannschaften jedes Jahr auf überregionale Konkurrenz stoßen, abgesagt. Um dennoch den Wettkampf mit Mannschaften aus weiter Ferne aufnehmen zu können, entschloss sich die Basketballabteilung des VfL Lichtenrade den 1. Lira-Basket.de - Mini - Cup 2011 auszutragen. Was leicht beschlossen ist, ist jedoch mühsam zu planen und zu organisieren.

Die Hilfe der Trainer aus der Basketball-abteilung als auch einiger Spielereltern wurde benötigt, um letztlich ein Turnier zu planen und durchzuführen, was später von den gastierenden Mannschaften als „Gut durchdacht“ oder „Einfach Spitze!“ bezeichnet wurde.

Nach der vielen Mühe der Organisation war die Vorfreude der Spieler und Trainer auch groß, als endlich das Wochenende 7. und 8. Mai vor der Tür stand und am Samstagmorgen die ersten Spiele gestartet wurden. Während in den Sporthallen der Carl-Zeiss-Oberschule die Jahrgänge 1999 und 2000 in den Altersklassen U12 und U11 in den sportlichen Wettstreit gingen, wurde in der Theodor-Haubach-Schule die beste U9 (2002er)- und in der Georg-Büchner-Oberschule die beste U10 (2001er)- Mannschaft ermittelt.

Pünktlich um 10 Uhr starteten am Samstag in allen Hallen die Spiele der Vorrunde, die Vorfreude und der sportliche Ehrgeiz eines jeden Teilnehmers konnte nun endlich Ausdruck in schnellen Dribblings und Korbwürfen finden. Spielte die eigene Mannschaft aber gerade nicht, war dies aber noch lange kein Grund zur Langeweile. Für das leibliche Wohl der Sportler und der Zuschauer war mit einem großen Essensstand in der Carl-Zeiss-Halle gesorgt, wo erneut die fleißigen Spielereltern jeden Essenswunsch zu erfüllen wussten. Passend zu den gut aufgelegten Verkäufern und Verkäuferinnen zeigte sich die Sonne ebenso von ihrer besten Seite und bescherte nebst warmen Temperaturen perfektes Grillwetter, sodass auch die Wurst- und Steakliebhaber auf ihre Kosten kamen und fleißig mithalfen, durch restlos aufgegessene Vorräte für einen weiteren Sonnentag zu sorgen.

Während der Sonntag für die von weit angereisten Mannschaften mit einem leckeren Frühstücksbuffet, welches erneut von fleißigen Eltern durchgeführt wurde, begann, zeigten die Spielergebnisse des Vortages eine erfreuliche Botschaft: In allen Altersklassen hatte eine Mannschaft des VfL das Halbfinale erreicht. Die Mannschaft der U9 sollte sich am frühen Morgen mit der ersten Mannschaft des TuS Lichterfelde messen, welche am Vortag ungefährdet jedes Spiel gewonnen hatte. Doch die tolle Unterstützung der Eltern und der anderen Lira-Mannschaften, sowie die Leistungssteigerung eines jeden Spielers sollten zu einem knappen, aber verdienten 29:27-Sieg und somit zum Finaleinzug reichen. Auch in der U11 konnte man sich über die gleiche Errungenschaft maßlos freuen.

Vor großartiger Kulisse der verschiedenen Mannschaften der Altersklassen fanden in der unteren Halle der Carl-Zeiss-Oberschule alle Finalspiele statt, wo sich letztendlich beide Lichtenrader Mannschaften nicht mit dem

zweiten Platz begnügen mussten, sondern Turniersiege feiern durften. Während die U9 deutlich mit 35:17 gegen BBC 90 Köpenick durchsetzte, gewannen die U11er in packenden Schlussminuten mit einem Punkt Vorsprung. In der U10 gewann die Mannschaft vom TuS Lichterfelde, den U12-Sieg sicherte sich Weißenfels.
Neben den vielen positiven Stimmen der gastierenden Mannschaften, Eltern und Spielern zog auch Abteilungsleiter Stefan Rudolph ein positives Fazit und wusste gleichzeitig seinen Dank auszusprechen: „Wir bedanken uns bei den eifrigen Helfern beim LMC 2011. [...] Wir, die Verantwortlichen, sind stolz auf Euch!“

Daniel Meyn

Erste Herren beenden Saison auf Platz 6

Auch dieses Jahr startete unsere erste Herrenmannschaft in der Berliner Landesliga. Mit großer Motivation und einem breiten Kader ging man in die Saisonvorbereitung. Nach Abgang des langjährigen Trainers Stefan Kägeler konnten mit Karsten Mairose als Headcoach und Klaus Schille als Co-Trainer zwei bei der Mannschaft anerkannte Personen gewonnen werden, die mit ihrer Erfahrung und Kompetenz ein wichtiger Baustein für den Saisonverlauf werden sollten. Neben im Herrenbereich erfahrenen Spielern sollten junge Aufrücker aus der u20-Mannschaft integriert werden und somit eine Verjüngungskur vollzogen werden. Sowohl die intensive Vorbereitung als auch ein erstes Zusammenspielen beim Jahrmarktsturnier in Bad Kreuznach stimmten die Beteiligten positiv für die anstehende Saison.

Der Saisonstart verlief jedoch denkbar schlecht. Mit den Berlin Tiger und Hellas Basket hatte man gleich in den ersten beiden Spielen die beiden späteren Aufsteiger vor der Brust und verlor gegen physisch starke Mannschaften deutlich. Die Niederlagen in der noch jungen Saison sorgten für einige hängende Köpfe, sodass man auch weitere Spiele in der Hinrunde verlor und sich die Stimmung innerhalb der Mannschaft verschlechterte. Ein Lichtblick der Hinrunde war der Erfolg in der Fremde bei der SG Einheit Pankow, wo man einen 17-Punkte-Rückstand 10 Minuten vor Schluss noch zu einem Ausgleich bringen konnte und den Gegner letztlich mit einer nervenstarken Leistung in der Verlängerung besiegte. Eine deutliche Niederlage gegen DBV

Headcoach Karsten „Kaschi“ Mairose

Charlottenburg und ein vermeidbarer Misserfolg gegen BSSC Germania ließen das Momentum schnell verpuffen. Zur Hälfte der Saison fand man sich in der Abstiegszone der Tabelle wieder. Des Weiteren verließen mit Jannik Lüttge, Kadir Aktas und Patrice Balamou drei der erfahrenen Spieler die Mannschaft, um teilweise bei anderen Vereinen neue Herausforderungen zu suchen. Was von Außenstehenden vielleicht als hoffnungslose Situation in Anbetracht des Tabellenplatzes und der anstehenden Rückrunde hätte betrachtet werden können, war vor allem für die jungen Spieler ein Neuanfang, die nun ihrerseits Verantwortung übernehmen konnten und mussten. Die Stimmung in der Mannschaft besserte sich deutlich, auch gute Leistungen gegen die mittlerweile als Favoriten deklarierten Berlin Tiger und Hellas Basket sorgten für ein neues Mannschaftsgefühl. Man traf sich nun auch mal neben dem Spielfeld und lernte auch andere

Seiten seines Spiel- und Trainingspartners kennen. Diese Entwicklung wurde auch von der restlichen Abteilung und dem Mannschaftsumfeld gewürdigt, immer mehr Zuschauer fanden den Weg zu den Heimspielen der Mannschaft, wo man auch durch die großartige Unterstützung den Erfolg gegen die Reinickendorfer Füchse oder den 55:54-Sieg gegen SG Einheit Pankow feiern konnte. Letzterer sicherte bereits zwei Spiele vor Schluss den Klassenerhalt.
Schlussendlich sprang mit einem 81:48-Sieg gegen BSSC Germania gar noch der sechste Platz heraus, den sich die in der Rückrunde aufgelaufene Mannschaft mit ihren Leistungen verdient hat. Somit wird auch im nächsten Jahr der VfL Lichtenrade in der Landesliga spielen und probieren, weiterhin mit dem jungen Personal an die Rückrunde der vergangenen Saison anzuschließen.

Daniel Meyn

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 ----

Plötzlich waren die Prüfer nicht mehr da

Gleich nachdem die neuen und seit Kriegsende überholten Richtlinien des Deutschen Sportabzeichens verabschiedet und in Kraft getreten waren, machte sich Horst Löffelbein, seit mehr als sechs Jahrzehnten Mitglied des VfL Lichtenrade, ans Werk, um zum ersten Mal die Bedingungen zu erfüllen. Inzwischen hat er sie zum 50. Mal geschafft. „Es hätten durchaus auch zehn mehr sein können“, sagt der Urberliner, „wenn ich nicht zwischen 1952 und 1961 eine längere Pause eingelegt hätte, weil ich damals das Gefühl hatte, die Anforderungen seien zu leicht für mich.“

Erst als der frühere Basketballspieler merkte, dass es ihm, dem inzwischen 30-Jährigen, schwerer fiel, mit den Jüngeren Schritt zu halten, beschloss er, doch sportlich etwas mehr als bisher zu tun, zumal der Sportplatz Halker Zeile nur einen guten Steinwurf von seinem Häuschen entfernt lag. „Hochsprung und Kugelstoßen bildeten überhaupt kein Problem“, meinte der rüstige Rentner. Nur die 5000 Meter mochte er nicht. „Sie waren eine Horrorgeschichte für mich.“ Deshalb versuchte er, diese Disziplin durch das Radfahren ersetzen. Und erlebte dabei einen schlimmen Reinfall, als er im Sommer 1962 versuchte, wieder das Sportabzeichen zu erwerben.

Frohgemut hatte sich der gelernte Chemie-Ingenieur mit seinem Drahtesel („ohne Gangschaltung“) von Lichtenrade aus zum S-Bahnhof Heerstraße aufgemacht, von wo aus die 20-km-Strecke zurückgelegt werden sollte. Doch schon bald nach dem Start waren seine Mitstreiter, die besser ausgerüstet und vorbereitet schienen, aus seinem Blickfeld entschwunden, so dass er sich allein über den Hüttenweg zum Wendepunkt nach Wannsee begeben musste. Erschöpft dann wieder am Ausgangspunkt angelangt, musste er frustriert feststellen, dass die Zeitnehmer längst ihre Sachen gepackt und nach Hause gegangen waren. So entschloss er sich dann, verstärkt das Laufen zu trainieren, was ihm nach und nach auch immer mehr Freude bereitete, und schaffte Ende Oktober, zum letztmöglichen Termin des Jahres, noch die geforderte Zeit über 5000 m.

Durch die diversen Wald-, Cross- und Volksläufe, die er, angeregt durch die Trimm-dich-Bewegung in den siebziger Jahren, bestritten hat, konnte er seine Kondition immer mehr verbessern, sodass ihm selbst heute die für seine Altersklasse vorgesehene 1000-m-Zeit keinerlei Schwierigkeiten bereitet. Und dennoch bestand im letzten Jahr ein Fragezeichen hinter seinem Vorhaben. Horst Löffelbein musste sich nämlich im Februar einer Operation im linken Knie unterziehen und sich ein neues Gelenk einsetzen lassen, sodass er erst relativ spät wieder mit dem Training beginnen konnte. Aber es klappte – und im September schaffte er zum 50. Mal in Serie das Sportabzeichen.

Derzeit hält er sich auch auf seinem Fahrradergometer und mit den vier Kilo schweren Hanteln fit, um einen neuen Anlauf zu unternehmen. Und sollte es nicht klappen, so wird er wie bisher als Prüfer zur Verfügung stehen, wenn andere die Bedingungen für das Sportabzeichen erfüllen wollen.

Seine Leistungen beim ersten und beim 50. Mal

1952: 300 m Schwimmen 7:50 Minuten, Hochsprung 1,36 m, 100 m 13,4 Sekunden, Kugelstoßen 8,07 m und 5000 m 20:39 Minuten

2010: 200 m Schwimmen 7:23 Minuten, Hochsprung 0,80 m, 1000 m Laufen 7:07 Minuten, Kugelstoßen 7,22 m und 1000 m Schwimmen 42:50 Minuten.

Gesundheitssport

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

Informationsveranstaltung

Unsere diesjährige Informationsveranstaltung war wieder gut besucht. Über 180 Teilnehmer kamen am 16.04.2011 ins Gemeinschaftshaus Lichtenrade zum Vortrag von Herrn Dr. Bernhard King, Facharzt für Innere Medizin im Vivantes Wenckebach-Klinikum. Die Moderation übernahm einmal mehr Herr Dr. Henzgen, Direktor der Klinik Innere Medizin im Vivantes Wenckebach-Klinikum.

Sein Thema: **„Synkope - Harmloses Ereignis oder ernstzunehmendes Symptom?“**

Um die Antwort vorweg zu nehmen, ein harmloses Ereignis ist es allemal nicht.
Daher sollte jede Synkope Anlass zu einer entsprechenden Diagnostik geben.

Das Symptom der Synkope, das als kurzdauernder Bewusstseinsverlust infolge einer Minderdurchblutung des Gehirns auftreten kann, ist charakterisiert durch einen *plötzlichen Beginn, eine kurze Dauer sowie eine spontane komplette Erholung*.
Auslöser dieses Ereignisses ist die plötzliche Unterbrechung des Blutflusses zum Gehirn und/oder ein Absinken des Blutdruckes unter 60 mmHg.

Der Verkaufsstand der Firma INTERSPORT OLYMPIA - Gropiuspassagen - mit dem Geschäftsführer Herrn Sascha Dühring und Dr. Katja Foerster sowie den Filialleiter und einer Verkäuferin.

Verschiedene Ursachen wurden dargestellt, darunter die *orthostatisch Synkope (nach schnellem Lagewechsel, z.B. vom Liegen zum Stehen), die neuralreflektorische Synkope (neukardiogene Synkope, Karotissinussyndrom) sowie situations-bedingte Synkopen und die kardial bedingte Synkope*.

Synkopen stellen ein häufiges Ereignis dar, dass oft schon in jungen Jahren auftritt. Etwa 50% aller Menschen erleiden in ihrem Leben mindestens eine Bewusstlosigkeit. Vor allem die kardiogenen Synkopen sind von großer Bedeutung, da sie mit einer deutlich erhöhten Sterblichkeitsrate einhergehen.

Die übrigen Synkopeformen sind für den Patienten zwar unangenehm, stellen jedoch keine akute Gefährdung für ihn dar.

Nach Darstellung der diagnostischen Möglichkeiten schilderte Dr. King das

Dieter Schewe begrüt Dr. Henzgen und Dr. King zur Infoveranstaltung

Dr. King referiert zum Thema „Synkope“

Dieter Schewe bedankt sich bei Frau Dr. Foerster für ihren Kurzvortrag zum Thema „Gutes Schuhwerk beim Koronarsport“ und beim Geschäftsführer der Firma Intersport Olympia Herrn Sascha Dühring für die großzügige Unterstützung dieser Veranstaltung.Herr Dühring ließ durchblicken, dass er die Gesundheitsabteilung und den Verein weiterhin unterstützen wird.

therapeutische Vorgehen, das von prophylaktischen Maßnahmen über die medikamentöse Therapie bis hin zur Herzschrittmachertherapie reicht.

Der anschließende Fragenteil zu diesem umfangreichen Themenblock wurde eher zurückhaltend genutzt. Vielleicht konnten die Teilnehmer doch nicht immer Schritt halten mit der Vermittlung dieses interessanten aber komplexen wissenschaftlichen Vortrages.

Nach Vorstellung der Sportfirma INTERSPORT OLYMPIA (Mitsponsor des Infoabends) und einer gekonnten Darbietung der Gruppe „Cheerleading“ und schließlich einem leckeren kleinen Buffet fand die Veranstaltung einen entspannten Abschluss.

Michael Meincke, Schriftführer

Dr. Henzgen moderiert die Infoveranstaltung

Wandern

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

Wanderung im Gebiet Straussberg am 7. Mai 2011

Um 8:30 Uhr war der Treffpunkt am S-Bahnhof Lichtenrade. Da die Wanderstrecke sandig und hüglig war, sollte jeder festes Schuhwerk anziehen. Es war auch nötig, die Wurzeln machten uns teilweise sehr zu schaffen. Wir waren nur neun Wandersleute und trotzdem waren zwei beim Umsteigen verschwunden. Ich war mit Mädy so im Gespräch vertieft, dass wir beinahe wieder zurückgefahren wären. Das Handy führte uns zur wartenden kleinen Gruppe. Unser Weg führte uns durch Strausberg zum Straussee. Man sollte hier mal eine Stadtführung mitmachen. Eine lange Stadtmauer ist noch vorhanden und gut erhalten. Vermutlich 1254 begonnen und im 14. Jahrhundert vollendet, mit einer Gesamtlänge von ungefähr 1600 Metern und einer Höhe bis zu sechs Metern. Strausberg sieht sehr gepflegt und sauber aus. Auf der Mittelinsel steht eine große bunte Straußenfigur. Im Wanderführer steht, der Stadtname hat nichts mit dem Vogel zu tun, obwohl die Stadtväter ihn ins Wappen geholt haben. Strausberg schreibt sich nicht mit „ß“. Im 18. Jahrhundert erlebte das Tuchgewerbe von Strausberg seine Blütezeit. Im Zentrum findet man klassizistische Bürgerhäuser sowie das 1825 erbaute Rathaus und die Marienkirche 13.

Jahrhundert. Wir gingen zum Straussee. Am Fähranleger war ein Schild und machte uns darauf aufmerksam, dass sich hier der einzige oberirdische Abfluss des Straussees befindet. Im Mittelalter wurden damit die Stadtgräben gespeist. In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts ist der Graben kanalisiert worden. Weiter ging es am Straussee entlang durch den Wald zum Ufer des Bötzsee, dort gab es die viele Wurzeln auf dem Weg. Gott sei Dank war der einzige Sturz nicht so schlimm, aber der weiße Pulli war hin. Das Gesicht wurde mit dem Wasser aus dem Bötzsee gekühlt. Dann liefen wir wieder durch den Wald. Es waren mehrer Wandergruppen in Strausberg unterwegs, wir trafen sie einige Male und räumten den Rastplatz für sie, nur ins Restaurant ließen wir sie alleine gehen. Es war eine große Gruppe und wir befürchteten unser Essen und Getränk erst sehr spät zu bekommen. Herrlich, die Bäume mit dem frischen Grün und die vielen Vögel mit ihrem Gesang, eine schöne Jahreszeit. Auf unserem Wanderweg lag ein 15 cm langer Fisch und ein Rest vom Fischschwanz. Das große Raten begann, wie kommen die in den Wald? Die Seen sind doch weit weg, wir werden es nie erfahren.

Bald erreichten wir die Fähre. Zum Gedenken von Daniel Gepke, an den Begründer des Fährverkehrs über den Straussee im Jahre 1894, steht hier am Ufer eine Gedenktafel. Anfangs wurde die Fähre mit einem Verbrennungsmotor angetrieben. 1911 begann unter der Leitung des damaligen Leiters des städtischen Elektrizitätswerks, Herrn Brünning, erste Versuche zu einem elektrischen Antrieb. Nach anfänglichen Schwierigkeiten mit dem Material, war man mit Hilfe eines von der Firma Siemens gefertigtem Seil aus Kupfer- und Stahldrähten sehr erfolgreich. Im Jahre 1915 hatte das Zeitalter der elektrisch betriebenen Straßenfähre begonnen. Das von einem

Elektromotor angetriebene Fährboot erhielt von nun an den Fahrstrom von einer 360 m langen Oberleitung, die frei über den See gespannt und auf einem Kontaktwagen nachgezogen wurde. Diese technische Lösung ist bis heute erhalten und gilt als einzigartig in Europa. In sieben Minuten brachte uns die Fähre über den Straussee nach Strausberg, wo wir unter schattenspendenden Bäumen unser Schwarzbier und ein lecker zubereitetes Essen zu uns nahmen. Der Bahnhof war schnell erreicht und über Friedrichstraße fuhren wir nach Lichtenrade. Die lange Anfahrt in den Norden von Berlin lohnt sich, denn die großen Wälder und die vielen Seen muss man einfach gesehen haben. Danke liebe Elke, für die schöne Wanderung.

Rosemarie Diesing

VfL Wanderung 23. März 2011 mit Bernd Fabisch

Die Wanderung mit Bernd findet immer an einem Mittwoch statt, manch einem gefällt es nicht, aber die anderen kommen. So fanden sich 17 Wanderer bei herrlichem Sonnenschein ein. Es ging mit der S-Bahn nach Wannsee. Dort angekommen ging die Wanderung gleich los. Wir liefen über die Wannseebrücke, es ist immer wieder ein herrlicher Ausblick. Weiter ging's zum Flensburger Löwen. Von hier aus sieht man das Strandbad Wannsee, wir erfreuten uns noch mal an dem schönen Wasserblick, lobten immer wieder das schöne Wetter. Kurz danach liefen wir ein paar Stufen hoch in den Wald hinein. Diese Wanderung nannte sich Märchenwanderung, weil fast jeder Weg einen Märchennamen trägt. Leider ist dafür keine Ausschilderung zu finden. So hat man sein Wissen aus dem Internet oder aus schlauen Büchern. Für die unwissenden Wanderer sind es ganz normale Wanderwege, mal hoch mal runter, und geradeaus, immer durch den Wald. Zwischendurch fanden wir eine Bank für unsere kurze Rast. Bald ging es weiter und so erreichten wir den Glienicker Park und kamen bald an die Glienicker Brücke. Dort stiegen wir in den Bus, der uns zu unserem Restaurant brachte. Die Bedienung bei dem Inder ging ruhig und gelassen vor sich. Das Essen hat allen geschmeckt und alle wurden satt. Nach der Stärkung liefen wir zum S-Bahnhof Wannsee und fuhren Richtung Heimat. Leider ist kein Gruppenfoto entstanden. Wir danken dir (Bernd) für die Wanderleitung, bis zum nächsten Mal, deine treuen Wanderer.

Erika Köppe

Frühlings-Wanderung Potsdam, Templiner See

Es war ein Wetter, so richtig zur Freude des Wanderers. Wir waren 31 Wandersleute, die den ganzen Tag zusammen verbringen wollten. Wir fuhren bis Potsdam und schon ging es los. Wir liefen über den Telegrafenberg, am Geologischen Institut vorbei, über den kleinen Ravensberg, bis wir am Templiner See ankamen. Im Forsthaus Templin hatte man für uns im Garten einen Tisch bereitgestellt. Da das Essen vorbestellt war, ging es zügig von statten, sodass wir gestärkt weiterlaufen konnten. Nun ging es viele Stufen hoch zum Höhenweg, der uns zum kleinen Torno führte. Dort angekommen, kehrten wir noch zum Kaffee und Eis genießen in ein Gartenlokal ein. Wir wären gerne noch sitzen geblieben, aber es wurde Zeit zum Bahnhof Potsdam zurückzukehren, um die Heimfahrt anzutreten. Ein schöner Wandertag ging zu Ende. Leider hat sich keiner von den Wanderern bereit erklärt, einen kleinen Bericht zu schreiben. So hat eure Wanderleiterin Erika es für euch übernommen. Große Unterstützung hatte ich von meinem Mann Heinz, der als letzter lief, damit uns keiner verloren ging. Es hat uns Freude gemacht mit euch zu wandern. Bis zum nächsten mal.

Erika und Heinz Köppe

Wanderkalender 2011

Wanderleiter: Wolfgang Heurich Tel.:721 12 06, H.J. Metzkow (Fiedel) Tel.:663 27 92 Stand 11.05.2011

Mon	Dat	Art	km	Verpfl. gung	Geplantes Ziel	Teil -nehmer	An -meldung	Treff - punkt	Wander - leiter/in
Jan.	15.	Strecken - wanderung	12 km	Einkehr geplant	Südkante von Lichtenrade	Personen unbegrenzt	Bis 14.01.10	10:00 S. Lira	Fiedel Tel.:663 27 92
Feb.	19.	Stadtgang	8 km	Einkehr geplant	Kuhdamm	25 Personen	17.01.11 bis 11.02.11	S-Bhf. Lichtenr.	Andrea Wodke Tel.:764 03 155
Mär	23. **Mi.**	Strecken - wanderung	12 km	Einkehr geplant	Märchenhafte Hügelwanderung	20 VfL Mitglieder	21.02.11 bis 18.03.11	9:00 Uhr S-Bhf. Lichtenr	Bernd Fabisch Tel.:765 87 055
Apr.	16.	Rund - wanderung	12 km	Einkehr geplant	Potsdam > Templiner See	25 Personen	25.03.11 bis 08.04.11	8:15 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Erika Köppe Tel.:744 69 96
Mai	7.	Rund - wanderung	12 km	Einkehr geplant	Gebiet Strausberg	20 VfL Mitglieder	18.04.11 bis 02.05.11	8:30 Uhr S - Bhf. Lichtenr.	Elke Zachäus Tel.:721 17 25
Juni (1.)	18.	Kanadier- Paddel- ausflug	20 km	Aus dem Seesack	Blossinsee > Dahme - Kanäle	30 Personen 4 Boote	09.05.11 bis 10.06.11	Fahrgem . Abfahrt Barnetstr .	Jürgen Trippen Tel.: 746 46 89
Juni (2.)	25.	Rund - wanderung	12 km	Einkehr geplant	Wannsee >Sacrower Heilandskirche	Personen unbegrenzt	09.05.11 bis 23.06.11	8:30 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Rosi Drescher Tel.: 745 71 10
Juli	13. **Mi**	Fahrrad -tour	40 km	Einkehr geplant	**IN Planung** Bad Wilsnack >> Pritzwalk	Max. 20 Personen	20.06.11 bis 07.07.11	Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Wolfgang Heurich Tel.: 721 12 06 0171.3425926
Aug	20.	Strecken - Wanderung	12 km	Einkehr geplant	Zossener Heide	Personen unbegrenzt	01.08.11 bis 19.08.11	8:30 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Rosemarie Diesing Tel.: 744 62 68
Sep.	17.	Strecken - wanderung	12 km	Einkehr geplant	Wuhletal und Gärten der Welt	Max. 20 Personen	08.08.11 bis 09.09.11	9:00 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	Jutta Schulz Tel.:745 43 91
Okt.	22.	Strecken - wanderung	12 km	Einkehr geplant	Neubrandenburg > LSG Lindetal > Burg Stargard	Max. 25 Personen	19.09.11 bis 17.10.11	7:15 Uhr S-Bhf. Lichtenr	Wolfgang Heurich Tel.:721 12 06 0171.3425926
Nov	19.				**IN Planung**				Rosi Drescher Tel.: 745 71 10
Dez	27. **Di.**	Strecken - Wanderung & Nordic Walking	14 km	Einkehr Geplant	Baruth > Mückendorf	Max. 20 Personen	Bis 19.12.10	S-Bhf. Lichten -rade	Günter Borst Tel.:744 86 67

Von Nichtmitgliedern erbitten wir einen freiwilligen Beitrag, für entstandene Kosten der Wanderleiter/in.
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und ohne jedweder Haftung der Tourenleiter/innen.
Anmeldungen immer telefonisch bei den jeweiligen Wanderleiter/innen.
Dieser Kalender kann immer nur vorläufige Daten enthalten. Wegen genauer Daten bitte die Aushänge beachten!

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
BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT
Vorausbestattungsregelungen können festgelegt werden

Impressum

Herausgeber:
Vorstand des VfL Lichtenrade 1894 e.V.
Geschäftsstelle:
Kirchhainer Damm 68, 12309 Berlin
Geschäftszeiten:
Mo und Mi 10 Uhr - 13 Uhr; Do 17 Uhr - 19 Uhr
Tel.: 030 - 744 04 77
Fax: 030 - 707 64 750
E-Mail: info@vfl-lichtenrade.de
Homepage: www.vfl-lichtenrade.de
Vereinskonten:
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
E-Mail: d.tormann@t-online.de
Gabriele Casterson, Krusauer Straße 68b, 12305 Berlin
Tel.: 030 - 319 523 56
E-Mail: gabriele@casterson.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
W. Heise	Handball	0171 - 85 80 177
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

Lauftreff
jeden Mittwoch
18:30 Uhr
Vereinsheim

Erscheinungsweise: Jan/**Feb**/Mär, Apr/**Mai**/Jun, Jul/**Aug**/Sep, Okt/**Nov**/Dez
Nächster Redaktionsschluss: 15. August 2011

Redaktionstermine:

Ausgabe	Nr.	Redaktionsschluss
Jul/Aug/Sep	204	15. August
Okt/Nov/Dez	205	15. November

Druckauflage: 950
Druckerei: Walter Bartos GmbH
Zossener Straße 55
10961 Berlin