213. Ausgabe Oktober/November/
Dezember 2013

VfL Sportecho

Mitgliederzeitung des VfL Lichtenrade 1894 e.V.

Gymnastikreise nach Warnemünde

ab Seite 10

Außerdem: Julia zur Handballjugendnationalmannschaft und Neues vom Badminton!

Inhalt

Unsere neuen Mitglieder 3
Allgemeines 4
Julia zur Handball-Nationalmannschaft
Aktuelles vom „Wirtshaus zum Josef“
Badminton 5
Bewegungen Veränderungen
Nachdenkliche Hallenplauderei
Gesundheitssport 9
Herbstwanderung von Tegel nach Lübars
Gymnastik 10
Gymnastikreise nach Warnemünde
Nachruf für Helga Krüger
Handball 13
Großartiges Engagement!
Leichathletik 14
Aktuelles von den Leichtathleten
Taiji&Qigong 16
Wochenende am Seddiner See
Turnen 17
Virginia Düring (Leistungsturnerin)
Wandern 18
Herbstwanderung Oranienburg - Borgsdorf
Einladung zum Wanderkalender 2014

Die Redaktion wünscht allen Lesern ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Sportjahr 2014!

EURONICS Möller
Video Hifi TV
Kundendienst
Meisterbetrieb
Radio Möller oHG 12109 Berlin | Mariendorfer Damm 76 u. 78 | T 030 7063015
Wir sind für Sie da: **Montag - Freitag 9.00 - 19.00 Uhr | Samstag 9.00 - 14.00 Uhr**

Unsere neuen Mitglieder

Badminton: Tim Engelhardt, Matin Gohar Far, Lucas Jamal El-Din, Karsten Luchs, Louisa Masur, Max Prescher, Anna-Sophie Schröder, Tamino Splettstößer, Tessa Wellhausen, Mira Wellhausen

Basketball: Stefan Carsten, Felix Gassenmeyer, Alexander Grzywatz, Oskar Lang, Gereon Lieser, Jamie Lukas Linke, Marco Pascal Menges, Timo Pfisterer, Oguzhan Yumruk

Gesundheitssport: Rita Bethke, Hartmut Brinkmann, Gerhard Deutschmann, Martin Kraus, Wolfgang Kuhn, Peter Rabe, Ralf Roland, Hans-Bodo Roy, Erika Springer

Handball: Nathan Connor Berlinicke, Philinia Buhlert, Dennis Eiswirth, Louis Gerloff, Nick Hamling, Daniel Knauder, Carsten Lehnert, Lisa Pahlke, Vincent Pfiffer, Julian Reiser, Philipp Rouren Rentmeister, Lara Rentmeister-Straub, Julian Lothar Runkel, Frieda Schröder, Nina Sohns, Verena Temath, Maximilian Zeilhofer

Volleyball: Gina-Marie Becker, Anja Graßhoff, Anna-Lena Hinz, Hans-Jürgen Röder

Leichathletik: Virginia Metzdorf

Tanzen: Marie Arndt, Erika Bennert, Lisa-Felicia Dietze, Mareike Klemke

Trampolin: Sophie Bialas, Mia LeonieBierling, Antonia Geiger, Jessica Götting, Celina Helmig, Anna Kirchhoff, Pia Krüger, Manuel Mischok, Angélique Müller, Imke Weber

Turnen: Ada Naz Aydin, Viktoria Baer, Charlotte Bauch, Arian Bernegg, Valene Bernegg, Saskia Brandt, Svenja Brandt, Johanna Christann, Sandra Christann, Lina Sophie Feit, Jolina Gandyra, Madleen Gruß, Lotte Hahn, Lotte Haverbeke, Nina Kirschner, Melanie Martins, Nico Maßmann, Phoebe Maßmann, Livia Marie Minde, Verena Minde, Franziska Nagel, Joris Ferdinand Nagel, Emil Novak, Marisa Novak, Christopher Onnen, Simone Onnen, Marie Ostermann, Anna Reichert, Sandra Reichert, Franziska Reuter, Damian Schmidt, Sophia Schmidt, Nicole Schnuhr-Schroeder, Maximilian Schroeder, Clara Schwarz, Gesa Schwarz, Lea Senz, Devin Straten, Leonie Timm, Rüya Toprak, Kirsten Wieland, Anina Zerjav

---

Liebe Mitglieder,

die Geschäftsstelle ist in der Zeit vom

24.12. – 03.01.2014 geschlossen.

Ab 06.01.2014 sind wir gern wieder für Euch da.

Wir wünschen allen eine sehr schöne Weihnachtszeit und ein glückliches & gesundes Jahr 2014

Allgemeines

Liebe Sportfreunde,

erstmalig ist eine Jugendspielerin des VfL Lichtenrade zu einem Lehrgang der weiblichen Jugend-Nationalmannschaft eingeladen worden.

Wie gratulieren Julia und wünschen ihr Spaß und weiterhin viele sportliche Erfolge. Unser Glückwunsch gilt auch der weiblichen B-Jugend und dem Trainer Thomas Ludewig.

Nur in guten leistungsorientierten Mannschaften können sich herausragende Spielerinnen für höhere Aufgaben empfehlen. Diese Voraussetzung ist hier beim VfL Lichtenrade augenscheinlich gegeben.

Julia steht nun in einer Reihe mit Lutz Gentzmer, Frank Wichmann, Andreas Krai, Michael Schröder, Sven Dolla, Lars Liebe und Darius Krai,

die alle zu höheren Ehren kamen. Wir, die Handballabteilungsleitung, wünschen Julia viele Spiele im Trikot der Nationalmannschaft.

Aktuelles vom „Wirtshaus zum Josef“

Ab 01.12.2013 gelten folgende Öffnungszeiten:

Montag und Dienstag
14:00 bis 23:00 Uhr, Küchenschluss 22:00 Uhr
Mittwoch Ruhetag
Donnerstag und Freitag
14:00 bis 23:00 Uhr, Küchenschluss 22:00 Uhr

Vereinsmitglieder können durch einen Anruf bis 20:00 Uhr
längere Speisezeiten absprechen.

Samstag von 15:00 bis 22:00 Uhr
Sonntag von 10:00 bis 16:00 Uhr

Besonderes Essenangebot

Jeden 1. Sonntag im Monat lädt Josef zum Brunch ein.
Es wird zukünftig ein erweitertes Salatangebot geben.
Die Speisekarte wird um eine Seniorenkarte erweitert.
Das aktuelle Wochenangebot ist der Stelltafel
am Eingang des Vereinsgeländes zu entnehmen.

Badminton

Abteilungsleiter
Wolfgang Reiche
Straße 9 Nr. 36
12309 Berlin
Tel.: 030 - 746 826 66

Bewegungen
Veränderungen

Spielgemeinschaft,
die ist für die Saison 2013/2014 zwischen dem Badminton-Club Spandau e.V. und der Abteilung Badminton des VfL Lichtenrade zunächst für die nun beginnende Saison gebildet worden. Sie verlängert sich automatisch, sofern sie nicht zeitig vor dem Ende dieser Saison aufgelöst werden sollte.

Gründe dafür sind: Der VfL hat viele recht gute Spieler im „Jung-Senioren“ Bereich; ihnen fehlen jedoch Partnerinnen zur Bildung von Mannschaften. Es gibt einige Vereine in unserer näheren Nachbarschaft, die von unserer Jungendarbeit noch stärker profitieren wollen. Sie bieten Spielmöglichkeiten in bedeutend höheren Klassen im Verband Berlin Brandenburg, u n d die geeigneten weiblichen Spieler an.

Mannschaften
In der neuen Saison werden nun zwei reine VfL Mannschaften und eine gemischte mit dem BC antreten. Die wichtigen Ersatzspieler kommen aus dem Reservoir beider Vereine. So haben wir die Abwanderungen reduzieren können, und unseren jüngeren Spielern die Perspektive für ihre Zukunft erhalten können.

Im Jugend- und Schülerbereich werden wir mit zwei Jugendmannschaften und einer Schülermannschaft vertreten sein. Zusätzlich wird eine Mini-Mannschaft der Jahrgänge 2002 und jünger ins Geschehen eingreifen. Der Verband hat diese Variante neu gebildet. Hiermit wird Vereinen mit einer Trainingsarbeit in diesen Altersklassen die Möglichkeit geboten, in altersgerechten Gruppen Wettkämpfe zu bestreiten.

Trainingswoche,
diese wurde für die letzte Ferienwoche einmal mit Christian in Rheine und in Berlin mit Wolfgang angeboten. Diese Trainings-möglichkeiten werden generell schriftlich ausgeschrieben, mit der Bitte, diese auch im schriftlichen Anhang positiv oder negativ zu bestätigen. Leider erfolgt immer seltener eine Reaktion.
Wir müssen derartige Veranstaltungen zeitig planen, Hallen sind zu bestellen, Übungsleiter müssen dafür gewonnen werden, und einiges mehr ist zu organisieren. Wolfgang hatte 32 Einladungen verteilt, 14 Reaktionen kamen

1. Jugendmannschaft Saison 2013 / 2014

2. Jugendmannschaft
Saison 2013 / 2014

zurück, zwei Absagen, auch als Mail. Am Training nahmen dann noch einige „Künstler“ teil, die kamen einfach so….

15.- € Selbstkosten sind zu entrichten, am Beitrag kann die „Unreaktion“ wohl nicht liegen. Eine Mahlzeit, Getränke, Obst und von Eltern einige zusätzliche Köstlichkeiten wurden geboten.

Mädchen und Jungen die vom achten bis zum sechzehnten Lebensjahr tobten sich in der Wiesbadener Str. aus.
Dennis Rotärmel war der ÜL für die Älteren, und Wolfgang „quälte“ die Jüngsten. Zum Höhepunkt für alle wurde der letzte Tag. Aus allen Teilnehmern bildete sich in eigener Regie zwei Mannschaften, klappte recht gut. Auf dem „Mittagstisch“ stand Pizza, zum Nachtisch spendete eine Mutter Eis. Davon blieb sogar etwas übrig;
Wolfgang „opferte“ sich, er kann nichts wegwerfen.

… und sonst
Am 17./ 18. August wird in den LK I von U11 bis U 19 noch eine zusätzliche 3. Rangliste ausgespielt; in neun Disziplinen werden Lichtenrader Spieler antreten.
Unsere Mannschaftsspiele werden im September starten.

Das war’s wieder einmal, euer Chronist

Nachdenkliche Hallenplauderei

Chronist:
Na, bist Du nun zufrieden mit den Ergebnissen deiner Schützlinge?

Wolfgang:
Es galt für die 2 Jugendmannschaft drei Spiele zu bewältigen. Die Spieler von EBT ließen uns keine Chance, alle Spiele gingen für uns verloren. Gegen Pro Sport/Z 88, da hoffte ich auf ein 4:4, aber am Ende gewannen sie mit 6:2. Dann warteten die Spieler und Spielerinnen vom TSV Spandau/ SCS/ BF 2001 mit ihrer 3. Mannschaft auf uns; hier waren wir dann mit 7:1 erfolgreich.

Chronist:
Wie geht es weiter?

Wolfgang:
Anfang des nächsten Jahres dürfen wir uns um die vorderen, hinteren Plätze streiten. Allerdings hat sich die 1. Mannschaft bereits für die Zwischenrunde im Januar qualifiziert.

Chronist:
Mir ist vor kurzem aufgefallen, dass Sarah Pahl dich neuerdings als Übungsleiterin unterstützt...

Wolfgang:
Ja, das ist so! Sie hat sich freiwillig dafür angeboten. Es fiel ihr auf, in welche Schwierigkeiten ich bei der Gestaltung der Trainingseinheiten geraten bin. Sandra Timmke schafft es für die nächste Zeit nicht, ihre Gruppe zu betreuen. Sie hat zwar ihren Studienplatz in Berlin, aber ihr Studienplan lässt leider zeitlich ihr Kommen bis auf weiteres nicht zu.

Chronist:
Ich sah neuerdings zwei Jungen, wie sie jüngere Spieler, um die acht bis zehn Jahre alt recht gekonnt die Trainingseinheiten vermittelten.

Wolfgang:
Nun, wir haben acht bis zehn Mädchen und Jungen in diesem Alter, die bereits mit viel Freude und Ehrgeiz bei der Sache sind. Für sie benötige ich Übungsgehilfen. Malte Wagner und Oliver Letz haben viele Erfahrungen in RLT und Mannschaftsspielen gesammelt, und ihr Auftreten hat Vorbildcharakter. Momentan bewähren sie sich bei der Gestaltung selbständiger Übungseinheiten, hinzu kommen nun noch etliche Stunden Ausbildung, auch für die didaktische Umsetzung der Lehrinhalte.

Chronist:
Ist es Dir denn möglich, diese herausragenden Leistungen zu honorieren?

Wolfgang:
Am Ende des Jahres wird sich herausstellen, inwieweit Oliver und Malte sich bewährt haben. Sie werden dann offiziell beim Gesamtverein zunächst als Übungsgehilfen angemeldet, und sie sind damit versicherungsmäßig abgesichert. Nach einer weiteren Fortbildung werden sie als selbständige Übungsleiter tätig.

Chronist:
Und wie sieht die finanzielle Seite aus?

Wolfgang:
Mein Gesamtetat für ein Jahr setzt mir enge Grenzen. Extras kann ich mir nur mit Hilfe von meinem Etat für die Jahresplanung habe ich natürlichen auch einen Posten „Honorare“. Aus diesem werden solche Trainingsarbeiten honoriert; in Euro, zwei Schülerfahrscheine für den ÖPNV könnten davon bezahlt werden.

Chronist:
Also Nachwuchsarbeit auf allen Ebenen, für ÜL und für Spieler.

Wolfgang:
Das ist richtig. Der BVBB hat nun auch endlich die Anregung aufgegriffen, und wird Anfang des nächsten Jahres die zertifizierte Trainerassistenten-Ausbildung anbieten. Sie ist deutlich kürzer, findet an zwei Wochenenden statt. Ein C-Trainerschein umfasst jedoch ca. 180 Stunden.

Chronist:
Aber welcher junge Mensch findet die dafür erforderliche Zeit?

Wolfgang:
Das Zeitproblem, ja, das zeigt sich auf allen Ebenen, auch für Malte und Oliver Die Anforderungen im Schulalltag sind für die Mädchen und Jungen vor allem in den Vorbreitungsphasen zu den Klassenarbeiten, MSA und Semesterarbeiten sehr hoch. Die Kinder der Klassenstufen 5, 6, 7, 10 fehlen immer häufiger aus diesen Anlässen beim Training, fest gefügte Mannschaften können sich nur schwer entwickeln. Zum Problem für die Übungsleiter und Übungsgehilfen hatten wir uns bereits ausgetauscht.

Chronist:
Und wie sieht das beim Mittwoch- und Donnerstagtraining aus?

Wolfgang:
Mittwochs haben wir für die Jugend nur noch die 18:30 Zeit, aber die Jugendlichen können auch die anschließende Zeit der Senioren nutzen. Diese Trainingsstunde wird unterschiedlich intensiv wahrgenommen. Hier zeigt sich besonders ausgeprägt die bereits angesprochene Situation für die jungen Menschen. Da gibt es Trainingstage, bei denen in der Vierfelderhalle bis zu 24 / 26

gibt es Tage, da finden sich nur acht bis zehn Spielwütige ein. Frederik und Fabrice, die das Training leiten, sie können zu diesem Problem ein Lied singen.

Chronist:
Und wie sieht es donnerstags aus?

Wolfgang:
Nur bedingt günstiger. Von 17:00 bis ca. 19:00 bin ich in der Halle. Dazu gehört noch Johannes. Er studiert in Potsdam, wohnt dort im Studentenheim. Zur Zeit befindet er sich in der USA. Auch hier unterstützt mich noch, so weit es ihr möglich ist, Sarah Pahl.

Chronist:
Könnte diese Trainingseinheit nicht nur ein Verantwortlicher leiten?

Wolfgang:
Du musst bedenken, dass zu dieser Zeit der Nachwuchs für die Schülermannschaft trainiert; einige von ihnen spielen in der Minimannschaft. Sie werden am 10. November unter den letzten Vier um die Plätze 1 – 4 spielen.

Chronist:
Wie sieht es mit der Zeit von 18:30 bis 20:0 Uhr aus?

Wolfgang:
Hier leitet Florian Groß das Training. Er sitzt bis ca. 18:00 Uhr in der HU. Alles klar? Ich warte bis er richtig anwesend ist.

Chronist:
Wolfgang, noch einen Ausblick in die Zukunft!

Wolfgang:
Wir haben zwei Spieler, die im Landesleistungs-Zentrum trainieren dürfen: Valentin und Lucie. Gemeint hast Du aber sicher meine. Wir hatten vor fünf Monaten ein „Schattenkabinett“ gebildet. Es wurde inzwischen gerupft. Ich werde zur nächsten Saison 2014// 2015, also ab Herbst, für die bisherigen Führungsfunktionen nicht mehr zur Verfügung stehen.

Chronist:
Gar nicht mehr?

Wolfgang:
Das habe ich nicht gesagt.

Angenehme vorweihnachtliche Tage wünscht euer Chronist

Gesundheitssport

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

Herbstwanderung der Gesundheitssportgruppen am 14. Oktober 2013 von Tegel nach Lübars

Die Wetterfrösche hatten das herrliche Herbstwetter auf den Tag genau vorhergesagt. Tags darauf trübte es schon wieder ein – hatten wir ein Glück!

Aber so fügt es sich, wenn „Engel“ verreisen. Über 40 Gesundheitssportler einschließlich Anhang trafen sich am 14.10. gegen 10:00 Uhr gut gelaunt auf dem U-Bahnhof Tegel.
Nach kurzem Abstecher durch das moderne Wohnviertel am Tegeler Hafen machten wir uns mit Andrea Wodke auf zu einer beeindruckenden Wanderung durch das Tegeler Fließ. So wie der Spreewald einmalig ist, so präsentiert sich gleichermaßen auch die Tegeler Fließlandschaft.
Wer die lange Fahrt nach Tegel und Lübars nicht scheut und dieses einzigartige Stück Berlin – vielleicht sogar erstmalig – kennen lernen will, sollte sich auf den Weg machen.
Wir haben es nicht bereut. Man muss ja nicht die ganze 30 km lange Strecke am Fließ laufen, 10 km machen es für den Anfang auch und schon hat man das Ziel in Lübars „Zum Lübarser Hufeisen“ erreicht und kann sich bei Speis’ und Trank erholen.
Anschließend können Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln den U-Bahnhof „Alt-Tegel“ erreichen und gen Süden die Heimreise antreten.

Michael Meincke

Gymnastik

Abteilungsleiterin
Jutta Schulz
Barnetstraße 70
12305 Berlin
Tel.: 030 - 745 43 91

Gymnastikreise nach Warnemünde
(vom 18.10. – 20.10.2013)

Wir (43 Personen - hauptsächlich Gymnastikfrauen, z. T. in Begleitung unserer Männer) fahren für ein verlängertes Wochenende mit dem Bus nach **Warnemünde.**

Mittags machen wir eine 2 ½ stündige Pause in **Rostock**, um uns in kleinen Gruppen auf eigene Faust die Innenstadt oder auch den Hafen anzuschauen.
Wir sehen uns zuerst das spätgotische **„Hausbaumhaus“** an. Das historische Gebäude verdankt seinen Namen einem aus Eiche gefertigten Hausbaum. Dieser ruht im Kellergeschoss auf einem Findling und dient als tragende Säule des Hauses. Er übernimmt die Last der Holzbalkendecke im Erdgeschoss und des ersten Speicherbodens. Bis ins 16. Jahrhundert diente die Halle im Erdgeschoss zugleich als Arbeits- und Wohnstätte, während das Obergeschoss als Speicher genutzt wurde. Mit der noch heute existierenden Seilwinde wurden die Waren und Güter vom Pferdewagen aus, der bis in die untere Halle fahren konnte, in den Lagerbereich hochgezogen. In den 1970er Jahren wurde das Gebäude als Wohnhaus genutzt, nach der Wende umfangreich saniert und heute steht es unter Denkmalschutz.
Weiter geht es zum **Universitätsplatz**. Hier befindet sich das Hauptgebäude der 1419 gegründeten Universität. Auf dem Platz davor ist der „Brunnen der Lebensfreude“, von den Rostockern scherzhaft „Pornobrunnen“ genannt. In der Nähe entdecken wir ein originelles dreirädriges **„Coffee-bike“** mit einer Kaffeemaschine für Espresso, Milchkaffee und Capuccino und in der Fußgängerzone fällt uns „FRÄNKIS KÖRRI BRAATWURSCHT“-Stand ins Auge.
Die bedeutendste Rostocker Kirche ist die schon 1232 zum 1. Mal erwähnte **St. Marien-Kirche.** Es ist leider nicht möglich, einen Gesamteindruck vom Inneren der Kirche zu gewinnen, da mittendrin ein Gerüst steht! Aber die besonders reiche Auswahl an wertvollen Kunstwerken aus den verschiedenen Epochen können wir uns anschauen, die bronzene „Tauffünte“ – ein Taufbecken, die „Astronomische Uhr“ aus dem Jahre 1472, die Kanzel von 1574, die Fürstenloge mit der Barockorgel darüber von 1770, einen Klappaltar usw.
Auf unserem weiteren Spaziergang kommen wir zum **„Neuer Markt“,** der bis zu seiner Zerstörung (1942) von prächtigen Giebelhäusern aus 4 Jahrhunderten umgeben war. Jetzt sind nur noch 6 Häuser in ihrer ursprünglichen Gestalt erhalten.
2001 wurde in der Mitte des Marktes ein **Möwenbrunnen** von einem Worpsweder Bildhauer geschaffen. Um eine Säule mit einer Möwe gruppieren sich 4 antike Meeresgötter aus Bronze – sehr moderne Gestalten. Auch das Rathaus, das sehr hübsch aussehen muss, befindet sich am „Neuen Markt“, aber es ist verhangen, da die Fassade restauriert wird.
Von der zum Teil noch erhaltenen Stadtbefestigung sehen wir ein Stück der restaurierten Stadtmauer. Das schmucke „**Steinto**r“ ziert auf der Stadt zugewandten Seite das Siegel und Ratswappen der Stadt.
In der Nähe befindet sich ein hoher Backsteinbau – das **Ständehaus**, einst Sitz des Parlaments der einflussreichen mecklenburgischen Landstände, heute Sitz des Oberlandgerichts.
In die **Nikolaikirche**, der ältesten noch erhaltenen Hallenkirche im Ostseeraum, gelangen wir durch den Seiteneingang und befinden uns mitten im gut besuchten „**Martins- Basar“**! Am Eingang schnattern einige Gänse in einem Gehege und ansonsten gibt es viele Stände mit Schmuck und Kunst aus Holz und Keramik.

Auf unserem Rundgang erreichen wir nun am Hochufer der Warnow auf dem **„Alten Markt“** die **St. Petri-Kirche**, innen schlichte, weiße Wände, nur bunte Glasfenster hinter dem Altar. Der 117 m hohe, sehr spitze Turm war über Jahrhunderte die Landmarke für die Seeleute und Fischer. Rundherum wurde an dieser Stelle Rostock gegründet, das sich 1265 mit den Siedlungen um 3 Kirchen in der Umgebung zu einer Stadt vereinigte.
Unser Spaziergang endet an den restaurierten Speicherhäusern am alten Hafen, zum neuen Hafen kommen wir leider aus Zeitnot nicht mehr hin.
Zum Abschluss kaufen wir uns ein Fischbrötchen, aber das müssen wir dann im Bus essen, denn Bärbel mahnt schon zur Abfahrt. Leider vergesse ich in dem kleinen Lokal - trottelig wie ich bin - meine Brille. Zum Glück fällt mir das nach 500 m Fahrt auf. Der Busfahrer nimmt es gelassen, doch über das Wenden bei der Umkehr mit so einem großen Doppeldecker ist er bestimmt nicht begeistert.
Nun geht es geradewegs in unser **Hotel Residenz in Warnemünde**, ein sehr modernes Hotel, dessen Bau erst Ende letzten Jahres fertig gestellt wurde. Die Zimmer sind sehr modern gestaltet, anders eingerichtet als man es gewöhnt ist. Mir gefällt das sehr gut.
Da heute die meisten Leute ein Handy besitzen, gibt es auch kein Telefon mehr auf dem Zimmer!
Unser Abendessen nehmen wir im **„Teepott“** ein, anschließend schlendern wir **„Am Strom“** entlang und genehmigen uns in zwei netten Kneipen Rostocker Bier.
Am Samstag starten wir nach einem guten Frühstück zum **Darß**, besuchen aber zuvor noch eine **Bernsteinfabrik**. Wir nehmen an einer kleinen Führung teil und schauen uns die Ausstellungsstücke an.
Woran erkennt man, dass es sich um echten Bernstein handelt? – Daran, dass er brennt!
Unser nächster Haltepunkt ist **Ahrenshoop**. Wir schlendern durch den Ort, mit einem Abstecher an den Strand, schauen uns in der **„Bunten Stube**“ um und gehen in die **Schifferkirche**, die 1951 in Form eines kieloben liegenden Bootes (aus Holz) erbaut wurde.
Auf dem Friedhof dahinter stehen noch Grabsteine auf Familiengräbern von Kapitänen, die schon um 1850 verstorben sind – der Name Bradhering ist recht verbreitet!
Auf der Rückfahrt machen wir Halt in **Karls Erlebnis-Hof,** Deutschlands größtem Bauernmarkt. Das Haus und die Ausstellungsflächen werden von Jahr zu Jahr größer und die Besucherzahlen scheinen immer höher zu steigen. Zurzeit ist hier die größte Kaffeekannensammlung der Welt zu sehen – 27.390 Stück / neuer Weltrekord - überall sind an den Holzwänden Regale damit bis oben hin vollgestellt.
Eine kleinere Gruppe von uns trifft sich am „Verkosterstand für Likör“. Hier probieren wir leckere „Fruchtsäfte“: Schlehenlikör, „Ostseeschlamm“, Birnenschnaps, Erdbeerlikör mit Sahne. „Bratapfel“, Pflümli mit Zimt, Nusslikör usw.
Am Abend sind wir zum Menü im **Hotel Neptun** angemeldet, das Büffet bietet viel Leckeres zur Auswahl. Und danach - um alles gut verdauen zu können - fahren wir in den 19. Stock in die **SKY-Bar** mit sehr angenehmer Live-Musik und Tanz. Erst weit nach Mitternacht finden die letzten ins Bett.
Am Sonntagmorgen heißt es schon wieder einpacken! Nach dem Frühstück fahren wir in westlicher Richtung nach **Bad Doberan**, um uns das sehr bekannte **Münster** des ehemaligen Zisterzienser Klosters anzuschauen. Da es etwas früh ist und der Gottesdienst noch abgehalten wird, machen wir einen Spaziergang durch den Klostergarten und betrachten und fotografieren das Münster von allen Seiten in der Außenansicht!

Das hochgotische Münster, häufig auch „Perle der norddeutschen Backsteingotik“ genannt, wurde im späten 13. Jh. erbaut. Das Bauwerk blieb von Kriegswirren und Bilderstürmern weitgehend verschont, so dass in keiner anderen Zisterzienserklosterkirche eine reichere mittelalterliche Ausstattung erhalten blieb als hier. Bemerkenswert in der Fülle der Ausstattungsstücke sind u. a. der Hochaltar (gilt als ältester Flügelaltar der Kunstgeschichte), der monumentale Lettner Kreuzaltar und die tollen Schnitzereien des Chorgestühls.
2014 wird die europäische Kultusministerkonferenz über die deutsche Bewerbung für die Aufnahme des Münsters als UNESCO-Kulturerbe entscheiden.
Es geht weiter nach **Kühlungsborn**, wo wir

BLUMENHAUS
Kabisch
Paplitzer Straße 6
12307 Berlin - Lichtenrade
Tel. / Fax: 030 / 744 81 83
... kreatives Gestalten mit Blumen
Lieferung in alle Bezirke

Zeit für einen Spaziergang zur Seebrücke haben. Wir laufen einmal bis zur Spitze und schlendern dann langsam wieder zurück zum Bus. Unterwegs gibt es genügend Gelegenheiten zum Shoppen, denn obwohl Sonntag ist, haben die meisten Geschäfte an der Strandstraße geöffnet. An einem Stand genießen wir einen **heißen Sanddornsaft mit Schuss**!

Der letzte Ort, den wir anfahren, ist **Wismar**. Einige von uns schauen sich den Hafen an, andere die Altstadt. Wodi, Krille und ich gehen in die Altstadt, die in ihrer Gesamtheit unter Denkmalschutz steht. Wir sind sehr beeindruckt von der in spätgotischem Stil (von 1381 -1487) erbauten **St. Nikolai-Kirche**, die 1945 die einzige Kirche in Wismar war, die unbeschädigt blieb. Für mich leuchtet der Backstein innen ungewöhnlich rot, wodurch die barocke Inneneinrichtung – Altar, Kanzel und Orgel, in den Hauptfarben dunkelgrün und weiß - besonders hervorgehoben wird.

Der **Marktplatz** ist umgeben von wunderschönen Bürgerhäusern. Das dominierende Gebäude am Platz ist das **„weiße“ Rathaus**, das älteste Bürgerhaus ist der **„Alte Schwede“** und in der Mitte zieht die **„Wismarer Wasserkunst“** die Blicke auf sich.

Leider reicht die Zeit nicht mehr aus, um uns den Hafen anzuschauen, denn unsere Ankunft in Lichtenrade ist für 19:00 Uhr vorgesehen.

Die Heimfahrt verläuft zügig wieder über die Autobahn, so dass wir pünktlich daheim eintreffen.

Wir hatten großes Glück mit dem Wetter - angenehme Temperaturen und Sonnenschein!

Viel Interessantes haben wir gesehen (die anderen besuchten vielleicht ganz andere Sehenswürdigkeiten als Wodi und ich), jedoch ist die Zeit an einem Wochenende zu kurz, um alles Sehenswerte zu erkunden. Für uns gab es Anreiz, noch einmal in dieses Küstengebiet zu fahren.

Vielen Dank an unsere Reiseleiterin Bärbel, die immer wieder eifrig nach neuen Kurzreisen Ausschau hält, damit wir ein verlängertes Wochenende in netter Gemeinschaft und bei einem gemütlichen Tanzabend zusammen verbringen können, außerdem aber auch noch historische Sehenswürdigkeiten zu sehen bekommen. Gisela Michel

Nachruf für Helga Krüger

Viele Gymnastikfrauen werden sich noch gut an Dich erinnern.
Alle, die an unseren Wochenendfahrten teilgenommen haben, kennen Dich doch gut.
Du warst immer gern dabei, bis Du aus Gesundheitsgründen den VfL-Lichtenrade verlassen hast.
Dein fröhliches Wesen und Deine Hilfsbereitschaft werde ich nicht vergessen.
Am 28. August 2013 hast Du Deinen langen Kampf verloren.
Wir denken an Dich und werden Dich immer in guter Erinnerung haben.
Tschüß Helga

Handball

Abteilungsleiter
Carsten Janson
Rohrbachstr. 18
12307 Berlin
Tel.: 0177 257 43 30

Großartiges Engagement!

Unser Verein besitzt endlich wieder eine Frauenhandballmannschaft. Ulrike Buschkow und Julika Heinze hatten vor etlichen Monaten die Idee, dieses Team wieder ins Leben zu rufen. Und ihre Bemühungen waren erfolgreich! Sage und schreibe siebzehn Spielerinnen haben die beiden zusammengetrommelt. Bravo! Zwar verstärken im Moment einige Mädchen aus dem A-Team die Mannschaft, aber spätestens im nächsten Jahr wechseln diese Spielerinnen dann endgültig in das Team der 1. Frauen.

Nicht ohne Stolz kann ich vermelden, dass neun Spielerinnen bei mir die ersten Handball-Erfahrungen gemacht haben und in den E- und D-Jugend Mannschaften von mir betreut wurden. Ich freue mich besonders, dass diese jungen Damen dem VfL und somit dem Handballsport treu geblieben sind.

Axel Rasmus

„Meine lieben Handballerinnen,

ihr habt am Samstag ein begeisterndes Spiel gezeigt. Im Angriff ward ihr sehr beweglich und ideenreich, das Anspiel an den Kreis funktionierte hervorragend, die Außen wurden gut frei gespielt, und aus dem Rückraum war nicht nur Elle mit herrlichen Würfen erfolgreich.

In der Abwehr habt ihr aufmerksam und konsequent agiert und jede sich bietende Chance genutzt, um in Ballbesitz zu kommen. Vor allem hat man gespürt, dass das gesamte Team mit viel Spaß und Freude bei der Sache war.

Ich drücke euch die Daumen, dass ihr noch lange zusammen bleibt, denn in der Mannschaft wimmelt es nur so von Talenten. Herzliche Grüße von eurem ehemaligen Coach Axel Rasmus.“

Das ist unsere wiederbelebte Frauenmannschaft

Leichtathletik

Abteilungsleiter: Oliver Nuhst (nuhst@hotmail.de)
Stellvertreterin: Babette Plitz (baluplitz@web.de)

Aktuelles von den Leichtathleten

Triathlon Staffel 2013 in der Jungfernheide am Sonntag, 15.09.2013

Am Sonntag, den 15.09.2013, fand zum dritten Mal der Berliner Staffeltriathlon statt, erstmals allerdings in der Jungfernheide.

Bei herbstlichen Temperaturen (glücklicherweise zunächst ohne Regen) hatte die Leichtathletikabteilung drei Teams auf die Strecke geschickt. Mit dabei waren zwei Gast-Teilnehmer, ebenfalls Schützlinge unserer Trainerin Marina.

Trotz leichter Organisationsprobleme des Veranstalters (so wurde die Reihenfolge der Starter vertauscht) waren alle drei Teams erfolgreich -nicht zuletzt dank der großartigen Betreuung und Unterstützung von Marina und Dirk und dem Publikum aus der Abteilung: Jutta Schulz und Babette Plitz, die unsere Athleten mit ihren Trillerpfeifen bis zum Schluss angefeuert und aufgemuntert haben.

Ein Triathlon besteht aus den Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen, die in eben dieser Reihenfolge absolviert werden müssen. Bei der Triathlon-Staffel in der Jungfernheide bedeutete dies 500 m Schwimmen, 18,8 km Radfahren und 3,8 km Laufen. Dies musste bei der Staffel alles dreimal durchlaufen werden, denn jedes Team bestand aus drei Teilnehmern.

Bei einer durchschnittlichen Lufttemperatur von 17°C und einer angeblichen Wassertemperatur von 17°C war besonders das Schwimmen eine große Herausforderung für unsere vier Athleten, die keinen Neoprenanzug hatten. Aber diese Hürde

wurde von allen genauso gut gemeistert, wie die für die meisten ungeübte recht enge Kehre auf der Radstrecke, die ganze vier Mal gefahren werden musste. Die Laufrunde ging durch den idyllischen Jungfernheidepark und wurde je Athlet drei Mal absolviert. DieTeams gingen mit folgender Besetzung an den Start:

Team 1 – Männer (Winfried Rück, Guido Stolle, Eckhard Mauersberger), Team 2 – Mixed (Sabine Pfaffinger (Gast) , Philipp Pfaffinger (Gast), Eckehard Hinze; Team 3 – Frauen (Annette Rück, Reinhild Mauersberger, Christiane Hinze).

Die Männer erreichten einen hervorragenden 11. Platz in ihrer Kategorie. Die gleiche Platzierung erreichte die gemischte Staffel und unsere unerschrockenen Damen ließen in der Gesamtwertung noch ein Team hinter sich. Immerhin waren ansonsten viele „Profis"- meist jüngerer Altersklassen- angetreten.

Ein besonderer Höhepunkt war das abschließende Picknick, zu dem alle Anwesenden allerlei Leckereien beisteuerten.

Weitere Erfolge und Höhepunkte
Einen ganz herzlichen Glückwunsch noch einmal auf diesem Wege an Winfried Rück, der am 15.09.2013 am Challenge in Kopenhagen (ein Iron Man!) mit der tollen Zeit von 12 h : 52 min: 22 sec erfolgreich teilgenommen hat!

Martin Tschugg absolvierte den Berlin-Marathon in nur 2 h und 45 min – ein hervorragendes Ergebnis!

Gratulation auch an Andrea Neidhold und Annette Rück, die am 13.10.2013 den Chicago Marathon erfolgreich bewältigten.

Am 3. Dezember nehmen zum zweiten Mal ein paar abenteuerlustige Läuferinnen und Läufer an dem Stunden-Paarlauf in Berlin Friedrichshain teil. Eine Veranstaltung, bei der (zumindest bei uns) der Spaß vor der Leistung steht (auch wenn wir alle natürlich eine möglichst gute Leistung erbringen möchten).

Am 3. November wird der Stundenlauf/ Laufabzeichenlauf stattfinden. Näheres hierzu in der nächsten Ausgabe.

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 ----

Taiji&Qigong Wochenende am Seddiner See

13.-15. September 2013

Motto: Ruhe in der Bewegung – Bewegung in der Ruhe

Traumhafte Lage direkt am Seddiner See mit Bootssteg, Sonnenschein, ein paar Wölkchen, angenehme Außentemperaturen. Neun TeilnehmerInnen aus Berlin und Lutherstadt Wittenberg trafen sich mit unseren Kursleiterinnen Renate und Sibylle, um ein ganz spezielles Taiji-Qigong-Wochenende zu verbringen.
Wir probierten Möglichkeiten, zu innerer Ruhe zu gelangen, gingen auf meditative Reise, übten ruhige Bewegungen aus dem Taiji und Qigong, spürten, arbeiteten mit unserem Qi, unserer Lebensenergie und machten tiefgehende Erfahrungen mit uns selbst.
Am Ende des Seminars sammelten wir Wörter, um auszudrücken, was wir von diesem Wochenende mitnehmen: Leichtigkeit, Kraft, Gleichgewicht, Heilung, Stabilität, Klarheit ...
Wir werden uns sicher immer wieder daran erinnern, wenn uns etwas davon im Alltag verloren zu gehen droht.
Wir haben eine gute Zeit in einer wunderbaren Gruppe verlebt.

Stephanie Nahler

Qigong Zusatzangebot zu Weihnachten

Ein Zusatzangebot zum Kennenlernen von Qigong bietet Renate für alle VfL'er an 3 Samstagen. Die Teilnahme ist kostenlos und der erste Termin ist der 14. Dezember. Bitte bei Renate Sauer telefonisch 030-7452881 oder per Mail info@taiji-qigong-tipps.de anmelden.

Taiji&Qigong Kurse starten am 14. Januar 2014

Kurse und Termine von Sibylle und Renate auf www.gongbu.de und www.taiji-qigong-tipps.de

Taiji&Qigong Reise in den Harz vom 9. bis 11. Mai 2014

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!

Ein bewegtes Weihnachtsfest und einen ruhigen Start ins Neue Jahr wünschen

Sibylle und Renate

Turnen

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

Virginia Düring
Leistungsturnerin

Meine Tochter Virginia Düring (9 Jahre) ist seit sie vier Jahren alt ist Mitglied beim VfL Lichtenrade.
Am Anfang war sie wie viele Kinder beim Kinderturnen, bis sie in die Schule (Grundschule im Taunusviertel) kam. Dort meldete Sie sich selber bei der Geräteturn AG an. Eines Tages kam Sie nach Hause und sagte: “Papa, in der Schule ist Pokalturnen, kommst du zuschauen“. Ich sagte: „wie du turnst?“. Also ging ich zuschauen.
Die Sache war für mich ziemlich spannend, da ich noch nie bei einem Turnwettkampf war. Es fiel mir schwer als Neuling die gezeigten Leistungen zu bewerten und so war meine Überraschung groß, als meine Tochter erste wurde und einen Pokal gewann.
Nach dem Wettkampf kam der Lehrer auf mich zu und meinte, das Virginia unbedingt zum Kunstturnen müsste.
Gesagt, getan - so gingen wir zu den Spätzchen des VfL Lichtenrade unter der Trainerin Brigitte Giffhorn.
Ich glaube, nachdem Virginia vier Wochen dort trainierte, kam Brigitte auf mich zu und meinte

Sie würde Virginia gerne zur Sichtung in die Turntalentschule Schöneberg schicken. Ich stimmte zu.
Virginia wurde in der Turntalentschule aufgenommen und hatte nun viermal die Woche drei Stunden Training, was natürlich auch für mich und meine Frau einen erheblichen Zeitaufwand darstellte.
Bei ihrer ersten Berliner Meisterschaft holte Virginia auf Anhieb fünf Medaillen und wurde dann zur Sichtung ins Landesleistungszentrum eingeladen.
Bei vier Sichtungslehrgängen setzte sich Virginia gegen 20 Mitbewerberinnen um fünf freie Plätze durch.
Seit September 2012 trainiert Virginia jetzt am Landesleistungszentrum und ist innerhalb der Woche dort im Internat untergebracht. Virginia hat ca. 20 Stunden die Woche Training und geht jetzt dort in die vierte Klasse und es macht ihr riesigen Spaß.
Virginia gewann in den letzten zwei Jahren bei verschiedenen Wettkämpfen für den VfL Lichtenrade 16 Medaillen (5 Gold, 6 Silber, 5 Bronze) und 5 Pokale.
Virginia wurde schon oft angesprochen den Verein zu wechseln, aber Virginia ist stolz darauf, ihre Erfolge mit der Kunstturnabteilung des VfL Lichtenrade unter Trainerin Sabrina Giffhorn teilen zu können. Virginia freut sich schon jetzt darauf wie jedes Jahr an der Weihnachtsfeier ihrer Abteilung beim VfL teilzunehmen, wo sie voller Stolz das im Jahr erlernte vorführen darf.

Wandern

Wanderleiter
Heurich Tel.: 030 - 721 12 06

Herbstwanderung Oranienburg - Borgsdorf

Nach Tagen voller Regen ein großes Bangen, wie wird unser Wetter am 9. November zum Wandern sein?
Früh am Morgen erwartet uns sehr grauer Himmel. Wegen Pendelverkehr bei der S-Bahn trafen wir uns schon um 8:15 Uhr. Ich war sehr erfreut, dass 20 Wanderer erschienen sind. Wir wurden mit Sonne und trockenem Wetter belohnt. In Oranienburg angekommen, ging es am Lehnitzsee entlang, in Lehnitz legten wir eine kleine Pause ein, bis es dann weiterging durch den Wald bis Borgsdorf. Dort angekommen war im Gasthof „Im Hirschen“ für uns schon eingedeckt. Das Essen war gut, allen hat es geschmeckt. Nun ging es wieder heimwärts. Alle waren sich einig, dass es eine schöne Wanderung war. So freut sich auch der Wanderleiter, wenn es keine Klagen gibt und wir alle gut wieder zu Hause angekommen sind.
Erika und Heinz sagen Danke, ihr wart eine nette Truppe.

Einladung zum Wanderkalender 2014

Am 15. November ist Redaktionsschluss des „Sportecho“ , daher benachrichtigte Wolfgang die Wanderleiter/in und lud sie zum Treffen am Dienstag den 5. November um 18:00 Uhr ins Vereinsheim “Wirtshaus zum Josef” ein.

Gemeinsam haben wir für das Jahr 2014 wieder schöne Wanderungen geplant, wie ihr im Wanderkalender nachlesen könnt. Es könnten sich mehr Wanderleiter/in beteiligen. Wir werden immer älter und es wäre schade, wenn sich niemand mehr bereit erklärt, eine Wanderung auszuarbeiten.

Ich weiß - es erfordert viel Zeit, aber die Mühe lohnt sich. Ein Foto soll euch die Wanderleiter/in für das Jahr 2014 zeigen.

Wanderplanung am Dienstag den 5. November 2013 18:00Uhr

Wanderkalender für das Jahr 2014

Ansprechpartner: Wolfgang Heurich Tel.:721 12 06, Rosemarie Diesing Tel. 744 62 68 **Stand 08.11..2013**

Mon	Dat.	Art	km	Verpfl.	Geplantes Ziel	Teilnehm.	Anmeld.	Treffen	Wanderleiter/in
Jan.	18. **Sa.**	Strecken-wanderung	12 km	Einkehr geplant	Von Wannsee nach Babelsberg	unbegrenzt	Bis 10.01.14	7:50 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	R. Diesing Tel. 744 62 68
Feb.	15. **Sa.**	Stadtgang	3 km	Einkehr bestellt	Friedenau	20 Personen	Bis 07.02.14	7:50 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	A. Wodke Tel.: 764.03.154
Mär	29. Sa.	Rund - wanderung	12 km	Rucksa und Einkehr Einkehr	Gamengrund (Barnim)	20 Personen	bis 21.03.14	Siehe Aushang	Schmidt Mädy Tel.:745 97 57
Apr.	25. **Fr.**	Rund - wanderung	13 km	Einkehr geplant	Reitweiner Sporn (Oder) Adonisröschen	unbegrenzt	Bis 17.04.14	7:50 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	R. Diesing Tel. 744 62 68
Mai	14. **Mi.**	Strecken-wanderung	8 km	Einkehr geplant	Grünau nach Schmöckwitz	20 Personen	Bis 09.05.14	Siehe Aushang	Bernd Fabisch Tel.: 765.87.055
Juni (1.) **???**	14. **Sa. ???**	Kanadier-Paddel-ausflug	20 km	Aus dem See-sack	Blossinsee > Dahme - Kanäle **In Planung**	25 Personen 3 Boote	???????	Siehe Aushang	Jürgen Trippen Tel.: 746 46 89
Juni (2.)	21. **Sa.**	Strecken - wanderung	12 km	Einkehr geplant	Briesen > Alt-Madlitz (LOS)	25 Personen	Bis 13.06.14	Siehe Aushang	K.-H. Drescher Tel.: 745.71.10
Juli	**05 Sa.**	Strecken - wanderung	?? km	Einkehr geplant	In Planung	max. 20 Personen	Bis 27.06.14	Siehe Aushang	Ellenore Bauer Tel.:612.04.630
Aug (1.)	09. **Sa.**	Strecken - wanderung	10 km	Einkehr bestellt	Tegeler Fließ	20 VfL Mitglieder bevorzugt	Bis 01.08.14	Siehe Aushang	Elke Zachäus Tel.:721 17 25
Aug (2.)	29. **F. !**	Fahrrad - tour	40 km	Einkehr geplant	Kyritzer Seenkette (OPR)	max. 20 Personen	Bis 22.08.14	Siehe Aushang	W. Heurich Tel. 721 12 06 + Aushang
Sep.	27. **Sa.**	Rundgang	10 km	Einkehr geplant	Findlingspark Nochten (NL)	25 Personen	Bis 19.09.14	9:50 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	W. Heurich Tel. 721 12 06 + Aushang
Okt.	18. **Sa.**	Rund-wanderung	12 km	Ruck-sack	NSG Grumsiner Forst (UM)	max. 15 Personen	Bis 01.10.14	7:30 Uhr S-Bhf. Lichtenr	Dieter Naumann Te.:03370820097
Nov	08. **Sa.**	Rund - wanderung	9 km	Einkehr geplant	Buckower See (Märkische Schweiz)	unbegrenzt	Bis 31.10.14	08:10 Uhr S-Bhf. Lichtenr.	R. Diesing Tel. 744 62 68
Dez.	27. Sa.	Strecken- und Nordic Walking	14 km	Einkehr geplant	Baruth nach Mückendorf	20 Personen	Bis 19.12.14	Siehe Aushang	Günter Borst Tel.:742.25.40

Von Nichtmitgliedern erbitten wir einen freiwilligen Beitrag, für entstandene Kosten der Wanderleiter/in.
Ausgenommen sind (Ehe-)Partner/innen, wenn ihre Partner die Wanderung durchführen.
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und ohne jedwede Haftung der Tourenleiter/innen.
Anmeldungen immer telefonisch bei den jeweiligen Wanderleiter/innen und Telefonnummer hinterlassen.
Dieser Kalender kann immer nur vorläufige Daten enthalten. Wegen genauer Daten bitte die Aushänge beachten.

Wandern ist des VFLers Lust

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.Hanack.de

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:
Deutsche Kreditbank Berlin: BLZ 120 300 00
Kto: 100 54 150 78
Vereinsgaststätte:
Josef Wanko
Tel.: 0171 14 82 788 E-Mail: j.wanko@gmx.de
Hausmeister:
-
Redaktion:
E-Mail: sportecho@vfl-lichtenrade.de
Dieter Tormann, Dossestraße 4, 12307 Berlin,
Tel.: 030 - 745 45 05
E-Mail: d.tormann@t-online.de
Gabriele Casperson, Krusauer Straße 78b,
12305 Berlin, Tel.: 030 - 319 523 56
E-Mail: gabriele@casperson.de
Ständige Mitarbeiter:

W. Reiche	Badminton	030 - 746 826 66
S. Rudolph	Basketball	030 - 701 311 40
I. Weinz	Cheerdance	030 - 765 036 33
H. Kannenberg	Faustball	030 - 744 36 31
M. Meincke	Gesundheit	030 – 744 83 02
J. Schulz	Gymnastik	030 - 745 36 31
C. Janson	Handball	0177 - 257 43 30
O. Nuhst	Leichtathletik	nuhst@hotmail.de
H. Wolke	Tanzen	030 - 746 47 43
A. Stanske	Trampolin	030 - 744 41 14
G. Lehmann	Turnen	030 - 785 86 92
V. Burghardt	Volleyball	030 - 548 235 38
G. Mayer	Schaukasten-betreuung	030 - 746 43 62

Termine

Kinderweihnachtsfeier
So, 08.12.2013
Gemeinschaftshaus
Lichtenrade

Lauftreff
jeden Mittwoch
18:30 Uhr
Vereinsheim

Erscheinungsweise: Jan/**Feb**/Mär, Apr/**Mai**/Jun, Jul/**Aug**/Sep, Okt/**Nov**/Dez
Nächster Redaktionsschluss: 15. Februar 2014

Redaktionstermine:

Ausgabe	Nr.	Redaktionsschluss
Jan/Feb/Mär	214	15. Februar
Apr/Mai/Jun	215	15. Mai

Druckauflage: 800
Druckerei: Walter Bartos GmbH
Zossener Straße 55
10961 Berlin