



# VfL Lichtenrade Leichtathletik 2025

Ein Jahr voller Bewegung, Gemeinschaft  
und sportlicher Erfolge

# Eine wachsende Gemeinschaft in drei Disziplinen



## Kinderleichtathletik

Spielerische Entwicklung,  
Teamgeist und die Freude an  
der sportlichen  
Herausforderung.



## Deutsches Sportabzeichen

Die inklusive Leistungsprüfung für  
alle Altersklassen – vom Kind bis  
zum Senior.



## Laufgruppe Erwachsene

Ganzheitliches Ausdauertraining,  
gemeinsame Wettkämpfe und  
starker Zusammenhalt.

# Spielerische Entwicklung in der Kinderleichtathletik

# 27

Aktive Kinder trainieren  
jede Woche auf dem  
Sportplatz der  
Halber Zeile.



Unter der Leitung unserer tollen  
Trainerin Babette Plitz und mit  
tatkraftiger Unterstützung eines FSJ-lers.



**Hürdenlauf**



**Weitsprung**



**Diverse  
Ballspielarten**

Besondere Beachtung liegt auf dem gemeinsamen Training, dem Erfolg der Gruppe und der Freude an der sportlichen Herausforderung.

# Das Sportabzeichen verbindet alle Generationen

**46** Personen haben die Prüfungen auf der Halber Zeile abgelegt (bisher 29 beim LSB beurkundet).

Jugendliche / Kinder

5

Zwischen 40 und 60 Jahren

15

Über 60 Jahre

8

Davon 2 Teilnehmer über 80 Jahre!

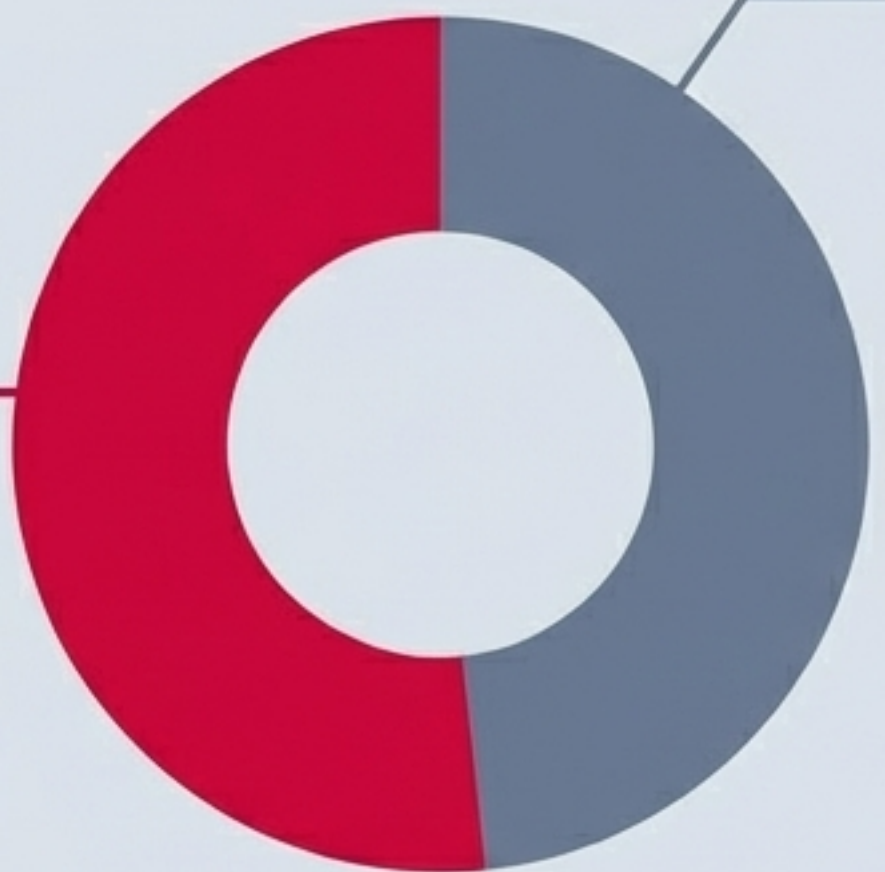


Ein großer Dank an Ute und Nicole für die aktive und hervorragende Organisation!

# Ungenutztes Potenzial und unsere Einladung für 2026

**21**

**Erstaunlich:**  
21 der  
erfolgreichen  
Absolventen  
waren keine  
Vereinsmitglieder.



**Schade:**  
Bisher  
nutzen nur  
sehr wenige  
VfL-Mitglieder  
aus anderen  
Abteilungen  
möglichst  
aus anderen  
anderen  
Abteilungen  
diese tolle  
Möglichkeit.

## Sportabzeichentreff 2026



**Wann:** Jeden Donnerstag,  
17:30 – 19:00 Uhr



**Wo:** Sportplatz der Halcker Zeile



**Start:** Mai 2026

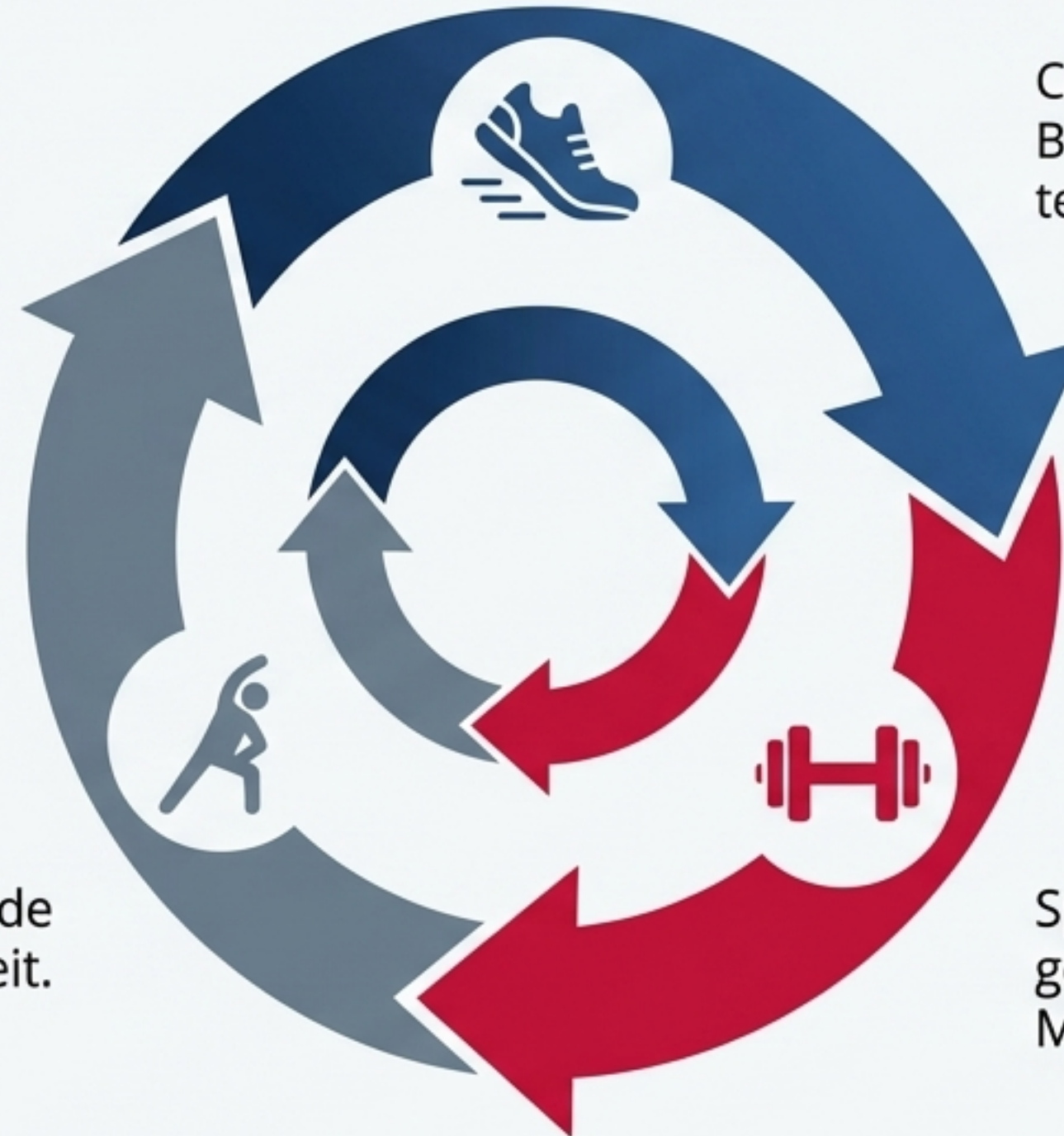
**Bitte kommt gerne und nehmt  
die Herausforderung an!**

# Ganzheitliches Training für die erwachsenen Läufer

**22** aktive Mitglieder  
trainieren jeden  
Mittwoch.



Trainer Eckhardt Mauersberger  
passt das Programm variabel  
an Wetter und individuellen  
Trainingsstand an.



Ca. 10 km Lauf durch das  
Berliner Umland. Individuelle  
technische Beratung.

Abschließende  
Dehneinheit.

Spezielle Gymnastik und  
gezielter Kraft-/  
Muskelaufbau.

# Sportliche Höhepunkte und Meilensteine des Laufjahres

## Jahresauftakt

Trainingswochenende  
im Olympiazentrum  
Kienbaum.

## April

Halbmarathon beim  
Spreewaldlauf (Ziel  
von allen großartig  
absolviert).

## Juni

Teamstaffel der  
Berliner Wasser-  
betriebe im  
im Tiergarten.

**Besonders hervorzuheben:**  
Ronny's großartiger Erfolg beim  
Marathon des Rennsteiglaufes!

## Herbst

Ausgesuchter  
Herbstwettlauf  
nach individueller  
Vorbereitung.

# Gemeinsame Erlebnisse abseits der reinen Laufstrecke



# Starten Sie Ihr sportliches Jahr 2026 mit uns



## Laufgruppe Erwachsene (Mittwochs)

---

Kommt einfach vorbei und  
probiert ein spannendes,  
umfassendes Training aus!

Jeden Mittwoch  
(ca. 10km + Gymnastik)



## Deutsches Sportabzeichen (Donnerstags)

---

Nehmt die Herausforderung an –  
egal welches Alter, egal ob  
Vereinsmitglied oder nicht.

Jeden Donnerstag ab Mai 2026  
(17:30 – 19:00 Uhr, Halker Zeile)

Wir freuen uns auf neue, interessierte Mitstreiter im VfL Lichtenrade!