

VfL-Info



Verein für Leibesübungen Tegel 1891 e.V.

Ausgabe 11 – 12/2021



**links: Sophie Lehsnau, Präsidentin des Berliner Turn- und
Freizeitsport-Bund,
rechts: BTFB Geschäftsführer Claudio Preil.
In der Mitte Angelika Lür (VfL Tegel),
1. Vorsitzende der Turnabteilung**



Inhalt dieser Ausgabe

| | | | |
|----------------|-------|--------------------------|-------|
| Präsidium | S. 3 | Ringen | S. 29 |
| Turnen | S. 6 | Aufnahmen | S. 32 |
| Tanzen | S. 9 | Geburtstage | S. 34 |
| Tennis | S. 14 | Kurzzeitsport | S. 36 |
| Handball | S. 18 | Geschäftsstelle | S. 38 |
| Leichtathletik | S. 22 | Dank an unsere Sponsoren | S. 39 |

Termine und Veranstaltungen 2021

| Datum | Veranstaltungen | Ort | Abt. |
|-------------------|------------------------------|-----|------|
| 4./5.12. | Jugendturnier | VH | TA |
| 15.12. | Weihnachtsturnier | VH | TA |
| 14. Feb. | Jahresversammlung | VH | TE |
| 1. Mai | Fahrradralley | RDF | ALLE |
| VfL Info 1+2/2022 | Redaktionsschluss 3. 2. 2022 | | |

Erscheinungstermin ca. 3 Wochen
Änderungen vorbehalten Coronaschutzbestimmungen



Impressum VfL Tegel 1891 e.V.
Vertretungsberechtigter Vorstand: Stefan Kolbe (Präsident), Lutz Bachmann (Vizepräsident), Michael Zotzmann (Finanzen), Bernd Gaebel (Sportwart), Hans Welge (Presse und Öffentlichkeit), Gabriele Karber (Organisation).
Herausgeber: VfL Tegel 1891 e.V., Hatzfeldtallee 29, D-13509 Berlin
Telefon: +49 (0)30 434 41 21 E-Mail: geschaeftsstelle@vfl-tegel.de
St.-Nr.: 27 / 617 / 55833
Vereinsregisternummer: VR 1553 Nz beim Amtsgericht Charlottenburg



Liebe Mitglieder des VfL Tegel,

es ist ein doppeltes Déjà vu in diesem Herbst/Winter, zum einen in personeller, zum anderen in sportlicher Hinsicht: Die allgemeine Situation und die in diesem Zusammenhang geführten Diskussionen lassen inzwischen erneute Einschränkungen auch im Bereich des aktiven Sports befürchten. Das scheint, berücksichtigt man den Umstand, dass der Sport im Sondierungspapier der (vermutlich) zukünftigen Koalitionäre erst an 19. und damit letzter Stelle auftaucht, und dass nach den letzten Meldungen in diesem Bereich wohl Differenzen bestehen, ein politisch-strukturelles Problem zu sein, wenn beim Thema (organisierter) Sport deutliche Unterschiede zwischen Reden und Handeln bestehen. Gerade deshalb ist es eben wichtig, dass der Sport vereint und mit gemeinsamer Stimme seine Interessen vertritt. Letzteres ist gleichermaßen auf unserer Vereinsebene ein erhebliches strukturelles Problem, wie die Versammlung am 9. November 2021

mit den Mitgliedern gezeigt hat. Die Diskussion rund um das Thema Jugendarbeit zeigte exemplarisch auf, dass der gegenseitige Austausch unter den Abteilungen und den Mitgliedern unter dem gemeinsamen Dach des VfL Tegel erheblich ausbaufähig ist. Neben der Frage der professionalen Aufstellung unseres Vereins treten viele weitere Fragen auf, die nicht jeweils gesondert, sondern nur in einem Gesamtzusammenhang erörtert werden müssen. Diese Fragestellungen zu adressieren, ist eine Herausforderung selbst für uns, die als „alte Hasen“ der Präsidiumsarbeit das Gesamtumfeld gut kennen. Insofern verbinden wir unsere Wünsche für eine schöne Adventszeit, für besinnliche Weihnachtstage und für ein gutes und erfolgreiches neues Jahr 2022 mit der Bitte an Euch, uns und damit den VfL Tegel bei seiner Neuausrichtung aktiv zu unterstützen.

Gabi Karber, Lutz Bachmann, Michael Zotzmann, Bernd Gaebel, Hans Welge und Stefan Kolbe





Vereinslogan gesucht!

Liebe Mitglieder, unser Verein sucht einen eingängigen Vereinslogan der „hängen bleibt“. Wer eine Idee hat, den bitten uns diese per E-Mail geschaeftstelle@vfltegel.de zu zuzusenden. Analoge Mitglieder können ihren „Slogan“ auch mit Angabe von Namen und Abteilung per Post an die Geschäftsstelle schicken oder abgeben oder in den Vereinsbriefkasten werfen. Der Ideengeber mit

dem markantesten „Slogan“ gewinnt ein Trimester an einem Kurzzeitsportangebot seiner Wahl. Wir freuen uns über viele kreative Einsendungen bis zum 15. Dezember 2021. Der Gewinner wird in der nächsten Ausgabe unsers Vereinshefts bekannt gegeben.

(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen)

Ein herzliches Dankeschön an das Präsidium und die Vereinskameradinnen und – kameraden, die mir mit Glückwünschen und Geschenken an meinem Geburtstag große Freude bereitet haben.
Jutta Gerhardt

Ich bedanke mich ganz herzlich für die guten Wünsche und den Gutschein zu meinem 80 Geburtstag.

Ich habe mich sehr gefreut, dass man an mich gedacht hat, obwohl ich nicht mehr aktiv am Vereinsleben teilnehmen kann.
Helga Wiesner (TU)

Herbstgedicht

Verblüht sind Dahlien und Ginster,
die Abende sind früher finster,
die Rechnung steigt für Gas und Licht,
der Tag nimmt ab,
ich leider nicht !!!

Renate Winter (TU)

Liebe Dagmar, ich bedanke mich ganz herzlich, dass Du mir zu meinem Geburtstag, im Namen der Leichtathletik-Abteilung Glückwünsche und als Geschenk Gutscheine von Rossmann zugeschickt hast.

Danksagung Hans Menger
Dagmar Wisniewski Schriftwartin LA



Der BTFB beim VfL Tegel

Am 8. November besuchten Präsidentin Sophie Lehnau und Geschäftsführer Claudio Preil vom Berliner Turn- und Freizeitsport-Bund e.V. den VfL Tegel. Zunächst traf man sich die Borsigwalder Grundschule, wo u.a. montags das Kinderturnen

ausgeübt wird. Im Anschluss kam es im kleinen Saal des VfL Tegel zu einem Treffen zum Kennenlernen. Gemeinsam mit dem Vorstand der Turnabteilung und dem Präsidium wurden in freundlicher Atmosphäre Fragen, Wünsche und Anregungen ausgetauscht.



Foto v. r. knieend: Christina Cybinsk und Yvonne Roth, (Vorstand Turnabteilung) Gabriele Karber (VfL Organisation), 2. Reihe v.r.: Uschi Kolbe und Angelika Lür (Vorstand Turnabteilung), 3. Reihe v. r. Lutz Bachmann (VfL Vize), Claudio Preil (GF BTFB), Stefan Kolbe (VfL Präsident), Sophie Lehnau (BTFB Präsidentin), Bernd Gaebel (VfL Hauptsportwart) Michael Zotzmann (VfL Finanzchef) und Stephan Krakow (VfL Geschäftsstelle) unter der Traditionsfahne von Turnvater Jahn

Infoveranstaltung Professionalisierung des Hauptvereins

Am 9. November lud das Präsidium zu einer Infoveranstaltung ein, um von den Mitgliedern Ideen und Vorschläge über die Zukunft des VfL Tegel zu erhalten.

Etwa 70 Mitglieder aus den Abteilungen folgten der Einladung. Nach einer kurzen Ansprache des Präsidenten Stefan Kolbe bezüglich der aktuellen Situation ging das Wort an die

Gäste. Es folgte ein reger Austausch und erste Überlegungen, wie man eine Professionalisierung durchführen könnte.

Vielen Dank an alle Beteiligten für den Input. Die gesammelten Ideen werden im nächsten Schritt konkreter beleuchtet, um das passende Modell für den VfL Tegel zu finden.



Pellkartoffel- und Heringswanderung im zweiten Coronajahr einmal ganz anders !!

Nachdem feststand, dass wir wieder Veranstaltungen planen können, hat der Vorstand der Turnabteilung im Oktober und November zwei Veranstaltungen geplant.

Heute, am 31. Okt, 2021, fand unsere traditionelle Heringswanderung statt – nur ohne Pellkartoffeln und Heringe nach der Wanderung – mangels einer Gastronomie.

Wir wollten unseren Mitgliedern jedoch die Möglichkeit einer Zusammenkunft anbieten und waren gespannt, wieviel Mitglieder sich

einfinden, wenn es kein Essen gibt, sondern Punsch, Glühwein, Kekse und andere Leckerlis. Danke an Andi für die Minirollmöpfe – Superidee –. Es gab auch noch Käse und Mini-Brezeln. Eine Voranmeldung war nicht nötig, wäre aber im Nachhinein für die Organisation sinnvoller gewesen.

Zum Start fanden sich 17 Mitglieder und zwei Hunde ein, die uns nur ganz kurz etwas Enttäuschung entlockten.

Wieder bekam „jede Gruppe“ einen





Turn-Abteilung 1. Vors. Angelika Lür



vorbereiteten Beutel für Basteleien von gefundenem Herbstlaub, dazu etwas Proviant für die Wanderung. Bei sehr sonnigem Wetter wanderten wir alle gemeinsam zunächst am Fließ entlang und dann in den Garten vom Humboldtschloss. Dank einer einzigen Bank für Fußlahme konnten wir eine kurze Rast einlegen und den mitgebrachten flüssigen und süßen Proviant verzehren.

Die Wanderung in nur einer Gruppe stellte sich als sehr interessante Möglichkeit der Kommunikation heraus, man konnte sich mit vielen austauschen, die man zuvor nur mal gesehen hat aber noch nie mit ihnen gewandert ist.

Im Vereinsheim waren Karin und Rita – später noch Angelika – fleißig dabei, alles für die Wanderer vorzubereiten. Die Tische waren – natürlich zuvor desinfiziert – dann nett mit Servietten und Keksdosen, Tellern mit Spekulatius und Schokolade eingedeckt.

An drei Tischen wurde eifrig erzählt und man merkte schon, dass die Kommunikation doch sehr gefehlt hat, und damit war unser Hauptanliegen, den Mitgliedern wieder die Möglichkeit zu geben, sich zu treffen und auszutauschen, erfüllt. Drei Mitglieder präsentierten ihre wunderschönen Gestecke und einen Herbststrauß. Dass eine Veranstaltung in dieser Zeit eine besondere Herausforderung ist, kann sich jeder vorstellen. Es bedarf doch viel zu bedenken, was darf man und was muss man als Veranstalter alles beachten

und geht alles gut? Es ging alles gut und es war ein ganz gelungener sonniger Wandersonntag.



Wir freuen uns auf die nächste geplante Veranstaltung Ende November im Vereinsheim, für die man sich jedoch voranmelden muss.

Für den Vorstand verfasst
von Uschi

Beim Pellkartoffeln- und Heringswandern hatten wir am Sonntag viel Spaß in kleiner Runde.

Es war heute ein schöner Tag und wir liefen durch den Humboldtpark.

Wir sammelten Grünzeug fein und smart,

es entstand ein Gesteck, herbstlicher und weihnachtlicher Art.

Mal etwas anderes als sonst.

Renate Winter (TU)



Endlich wieder Wettkämpfe

Nachdem wir erst ab Mai wieder in der Turnhalle trainieren konnten, fanden im Oktober die Berliner Pokalwettkämpfe in den Leistungsklassen LK2 und LK3 im Geräteturnen statt. Alle Turnerinnen zeigten eine herausragende Leistung, auf die alle am Ende sehr stolz sein konnten. Nach anderthalb Jahren Wettkampfpause fiel das den meisten Teilnehmerinnen, vor allem in Hinsicht auf die Aufregung, natürlich sehr schwer. Trotzdem rief jede Turnerin, ohne ein Zeichen auf die lange Trainingspause, ihre Übungen wie gewohnt ab. Einige haben sogar neue Elemente, wie zum Beispiel einen Rückwärtsalto auf dem Balken, geturnt.

Bei dem Wettkampf am ersten Oktoberwochenende starteten die Jüngeren in der höheren Leistungsklasse 2 und die Älteren in der Leistungsklasse 3. Mit einem ersten, zwei zweiten und einem dritten Platz

konnte dieser erste Wettkampf phänomenal abgeschlossen werden und wurde danach auch mit einem gemeinsamen Sushi-Essen belohnt.

Am letzten Wochenende fand dann der Wettkampf in der Leistungsklasse 3 der Jüngsten statt. Im Vordergrund stand hier vor allem der persönliche Erfolg. Einige überwandern sich das erste Mal alleine über den Sprungtisch zu springen und wurden dafür mit einer tollen Punktzahl belohnt. Am Ende gewannen wir wieder einen Pokal und ganz viele strahlende Gesichter. Wir konnten nicht zufriedener sein.

Insgesamt hatte der VfL Tegel somit 5 Pokale erturnt und weitere Platzierungen im vorderen Mittelfeld. Die Wettkämpfe haben die Trainer mit Stolz erfüllt und gezeigt, dass Corona unserem Spaß und unserer Motivation nichts anhaben konnte.

Jo und Lucine

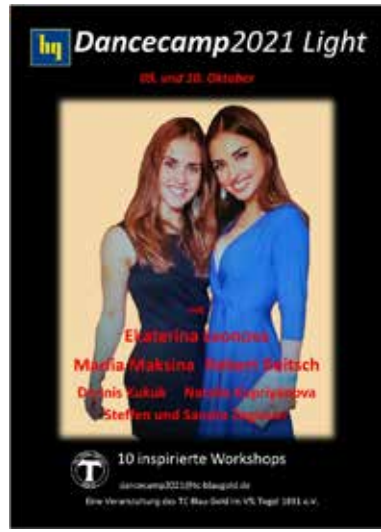




Das Dancecamp2021 Light inspirierte alle Teilnehmenden

Bei strahlender Oktobersonne fand am Samstag, 09. Oktober, und Sonntag, 10. Oktober als traditionelle Veranstaltung des TC Blau Gold im VfL Tegel 1891 e.V. das 9. Dancecamp 2021 Light statt, welches den Teilnehmenden erneut facettenreiche Einblicke in die wunderschöne Welt des Tanzens schenkte. Eine seit Jahren erfreulich gewachsene und weiter wachsende Dancecamp-Familie freute sich, als mit der Rundmail Mitte September der „Startschuss“ zum diesjährigen Anmeldeverfahren erfolgte. Angesichts der im Vereinshaus derzeit fehlenden Gastronomie und der Coronaschutzbestimmungen war das diesjährige Dancecamp2021 ohne die beliebte Tanzgalanacht konzipiert, welche im Jahr 2022 wieder aufleben soll. Als Organisator des Dancecamp2021 Light hatte Holger Pillau allen Teilnehmenden vorab ein speziell für diese Veranstaltung ausgelegtes Hygiene- und Schutzkonzept einschließlich des für alle obligatorischen 3G-Checks zugesandt.

An beiden Tagen inspirierten unsere „Miss Dancecamp“ Ekaterina Leonova und ihre jüngere Schwes-



ter Mariia Maksina in ihren vier Workshops für Kinder, Hobbytänzer und Turniertänzer. „Never change a running and winning team“, denn Ekaterina und Masha trainieren oft und gerne gemeinsam und freuen sich, wieder gemeinsam auf der Tanzfläche zu stehen und ihre lebendige Leidenschaft für das Tanzen weiterzugeben.

Am Samstag starteten Steffen und Sandra Zoglauer als eines der erfolgreichsten deutschen Turnierpaare das Dancecamp2021 Light mit ihrem Workshop zur Evolution des Tangos – damals und heute – und veranschaulichten Turnierpaaren aller Klassen eindrucksvoll die Charakteristika des modernen Tangos für die erfolgreiche Präsentation auf Turnieren. Praktisch parallel heizte Robert Beitsch als einer der beliebtesten Profitänzer von Let's Dance und jederzeit herzlich willkommener Austrainer in unserer Tanzsportabteilung den Hobbypaaren mit einer heißen Salsa ein. Anschließend präsentierte Robert die Samba als ursprünglichen „Fruchtbarkeitstanz“ und kombinierte bekannte und neue Figuren zu einem exklusiven Tanzerlebnis.



Tanzsport-Abteilung 1. Vors. Holger Pillau



Ekat und Masha begeisterten in ihrem beliebten Kindertraining Latein mit einem Cha Cha Cha und ernteten dafür ganz viel positives Feedback. Eine Mutter schrieb beispielsweise: „Das ist total eindrucksvoll, dass die Kinder in einer Stunde Training mehr gelernt haben als anderswo in zehn Stunden. Es ist einfach toll, dass ihr das trotz der Coronasituation stattfinden lassen konntet. Vielen Dank für die tolle Organisation!“.

Mehrere Kinder, auch aus benachbarten Gymnasien, waren so freudig motiviert, dass sie sogleich Aufnahmeanträge stellen wollten, um dann die Kurse unserer Kindertrainerin Natalai Kupriyanova zu besuchen. Natalia förderte in ihrem Workshop Kindertraining Standard den Leistungswillen der Kinder und führt die Kinder- und Jugendpaare unseres TC Blau Gold im VfL Tegel 1891 e.V. kontinuierlich zu tollen Turnierereignissen und Meistertiteln.

Meisterhaft präsentierten Ekat und Mariia nach der Mittagspause voller Humor die Rumba als den Tanz der Liebe und vermittelten in einer gut tanzbaren Rumba-Folge den Hobbytänzern das tänzerische Spiel zwischen Mann und Frau.

So war der Samstag ein gänzlich gelungener Trainingstag, über den ein Paar aus den Hobbygruppen mir schrieb: „Es hat echt wieder super viel Spaß gemacht, und die Kurse



Foto: Marco Schmidtchen.

von Ekat und Masha sind absolut toll! Vielen Dank, dass Du das wieder organisiert hast!“

Voller Motivation wollen erfreulicherweise auch mehrere Hobbypaare in unseren TC blau Gold im VfL Tegel 1891 e.V. eintreten.

Am Sonntag durften sich die Hobbypaare auf zwei Workshops mit unserem gleichermaßen beliebten und erfolgreich engagierten Trainer Dennis Kukuk freuen. Unter dem Motto „Tanz Dich fit zu heißen Rhythmen“ und einer Mischung aus Aerobic und Figuren der lateinamerikanischen Tänze hat sich Dennis in kurzer Zeit eine „Fangemeinschaft“ für Latin Fitness erobert. Der anschließende Workshop zum Charleston mit Dennis war eine Premiere! Wer schon immer einmal die typischen X/O-Kombinationen mit den Beinen lernen wollte, konnte mit garantierbarem Spaßfaktor die von Dennis eigens für das Dancecamp2021 neu kreierte Choreo tanzen und sich zur Nachbereitung über das gelungene Video freuen.



Tanzsport-Abteilung 1. Vors. Holger Pillau



Turnierpaare aller Klassen freuten sich über einen inspirierenden Workshop von Ekaterina und Masha zum Quickstep, dem „Champagner“ der Standardtänze. Eine Turnier tänzerin schrieb mir: „Der heutige Workshop mit Ekaterina und Masha war das Highlight des Tages!“ Mit ihren Quickstep-Choreos feierte Ekaterina internationale Turnierfolge und gewann bei Let's Dance regelmäßig Höchstpunktzahlen. Im Vordergrund stand keine neue Choreo, sondern Ekaterina und Masha verfeinerten den Endlauf, den Körperaufbau und den überzeugenden Einsatz von Shape & Flow. Den Trainingserfolg illustrierte ein Turnierpaar mit den Worten: „Der Workshop mit Ekaterina war wieder klasse! Besonders toll finden wir, dass sie den einzelnen Paaren je nach Ausbildungs- und Leistungsstand individuelle Tipps gibt!“

Zum Abschluss des Dancecamp2021 Light stand beim Discofox noch einmal der Spaßfaktor im Mittelpunkt, als sich die Hobbypaare zu zeitloser ABBA-Musik in herrlichen Wickelfiguren entwickelten und voller Leben das Parkett noch einmal beben ließen.

Ein herzliches Dankeschön geht an dieser Stelle auch an Christian Stoffers, weil er während des gesamten Wochenendes souverän wie immer flotte und gut tanzbare Musik zu den Choreographien aller Workshops spielte. Ebenso herzlich danke ich Stephan Kambach, dass er gemeinsam mit Christian die technische Infrastruktur samt aller Mikro-

phone wie immer umsichtig vorbereitet hat.

Ekaterina und Masha sind im TC Blau Gold im VfL Tegel 1891 e.V. zu Hause und bedanken sich herzlich für die Treue und die positive Energie, welche ihnen die Teilnehmenden zurückgaben. Mit ihrem tanzpädagogischen Geschick und ihrer mitreißenden Lebensfreude gelang es Ekaterina gemeinsam mit Masha, alle Workshops zu tänzerisch hochwertigen Highlights zu gestalten.

Ein herzliches Dankeschön geht an unsere Helferinnen und Helfer Katrin Bartosik, Brigitte Schrepfer, Ulla Krumnow, Karin Kessenich und Matthias Pfohl, Claudia Will und Marco Schmidtchen, Anke Dittkrist und Marko Boek und Reinhard Panski, welche von sich aus Unterstützung angeboten und den Check-In super gemanagt haben. Vielen lieben Dank an euch, denn wir alle GEMEINSAM haben das Dancecamp2021 Light zum Erfolg geführt! Nach dem Dancecamp ist vor dem Dancecamp! Wer dieses Jahr dabei war, will nächstes Jahr wiederkommen, und wer dieses Jahr verhindert war, will nächstes Jahr wieder teilnehmen. Zusammen mit Ekaterina und Masha freuen wir uns schon riesig auf das Dancecamp2022, um euch alle erneut herzlich begrüßen zu dürfen, wenn es im TC Blau Gold im VfL Tegel 1891 e.V. wieder heißt: Let's dance!

Mit tanzsportlichen und mit
herzlichen Grüßen

euer Holger Pillau.



Sieg und Aufstieg für Detlev und Regina Fuhrmann beim 5. Kiel Pokal

Die Geduld des ausrichtenden „Tanzen in Kiel e.V.“ sowie aller Teilnehmenden hatte sich während der langen Coronazeit ausgezahlt: Am Samstag, dem 23. Oktober 2021, konnte der 5. Kiel Pokal 2020 für die Startklassen Hauptgruppe D bis B Standard, Senioren I-III Standard und Senioren I+II Latein unter konsequenter Beachtung der allseits bekannten 3G-Regeln stattfinden. Unser Paar Detlev und Regina Fuhrmann setzte die Serie erfolgreicher Turniere fort und holte sich glücklich einen hervorragenden 1. Platz in der Senioren III D Standard und sodann den Aufstieg in die C-Klasse!

Liebe Regina und lieber Detlev, herzlichen Glückwunsch zu eurem Turniersieg und eurem Aufstieg in die C-Klasse! Wir wünschen euch weiterhin ganz viel Spaß und weiterhin brennende Leidenschaft für unseren Tanzsport – macht bitte unbedingt weiter so! Wir freuen uns, dass ihr mit den Teilnehmenden des Turnierkurses Shape & Flow unter Leitung unseres hervorragenden Trainers Patrick Misgaiski euren Erfolg gebührend feiern konntet.

Mit tanzsportlichen und mit herzlichen Grüßen,
euer Holger Pillau

Sondertraining

Unser Vorstand hat sich, als Dankeschön für die Treue der Mitglieder während des langen Lockdowns, etwas ganz Besonderes einfallen lassen, am 31.10.2021 ein 3-stündiges Sondertraining bei unseren Trainern Alexandra Kley und Gert Faustmann. Viele Paare haben am Sonntag das Angebot genutzt und wieder sehr hilfreiche und gute Tipps von unseren „Faustmännern“ bekommen. Ich glaube, ich spreche für alle Anwesenden, wenn ich sage, dass die Zeit viel zu schnell vergangen ist. Erst denkt jeder, dass 3 Stunden sehr lange sein können und super anstrengend werden, aber durch die kurzweilige, zum Teil auch lustige Vorgehenswei-

se der Beiden, merkte man gar nicht, wie die Zeit verging.

Das Thema für dieses Sondertraining lautete: „Floorcraft“ in den Standardtänzen.

Sascha und Gert zeigten in jedem Tanz eine kleine Folge, die dann geübt wurde, und wie es beide bei jedem Seminar und jeder Trainingseinheit immer machen, konnte jedes Paar Fragen stellen und erhielt sofort Tipps zur Verbesserung.

Zum Schluss wurde der Spiegelssaal in 3 kleine „Säle“ abgetrennt, und so wurden kleine Turnierflächen symbolisiert. Immer 4 Paare teilten sich eine Fläche und mussten versuchen, unter diesen Bedingungen eine



Tanzsport-Abteilung 1. Vors. Holger Pillau



Endrunde zu tanzen. Die Aufgabe war, so „unfallfrei“ wie möglich seine Folgen zu tanzen und dabei gleich die erhaltenen Tipps umzusetzen. Es war eine Herausforderung, aber in unserer Runde hat es geklappt. Leider war die Zeit dann vorüber und mit großem Applaus dankten die teilnehmenden Paare den Trainern.

Dankesworte richtete auch Stephan Kambach im Namen des gesamten Vorstands an Sascha und Gert. Hoffentlich gibt es bald wieder so ein Sondertraining!

Annelie Frerix

Der Vorstand bereitet für die nächsten Monate sukzessiv auch für alle Hobbytänzer und Solotanzenden,

welche während der Coronazeit unserer Tanzsportabteilung solidarisch die Treue hielten, Dankeschön-Sondertrainings vor.

Mit tanzsportlichen und mit herzlichen Grüßen euer Holger Pillau.



Foto: Marco Schmidtchen.

Der TC Blau Gold im VfL Tegel holt Turniersiege



Bei überwiegend strahlender Oktobersonne fand vom 1. bis 3. Oktober 2021 die 7. Tegeler See Trophy und Endveranstaltung G55 mit rund 36 Turnieren in angenehmer Atmosphäre und unter konsequenter Einhaltung der Verhaltens- und Hygieneregeln gem. dem Hygienekonzept für Wettkampfsport des LTV Berlin vom 29.07.2021 statt. Angefeuert von den übrigen Turnierpaaren sowie motiviert und gecoacht von unserer Trainerin Barbara Kodelja, konnten unsere Turnierpaare tolle Turniersiege erzielen.

Björn Wollschläger und Heike Rohde überzeugten auf dem Parkett souverän mit 15 von 20 möglichen Einsen. Liebe Heike und lieber Björn, herzlich



Tanzsport-Abteilung 1. Vors. Holger Pillau



chen Glückwunsch zu eurem 1. Platz in der Sen II C Standard und zu eurem Aufstieg in die B-Klasse!

Ebenso herzliche Glückwünsche gehen an Detlev und Regina Fuhrmann zum 1. Platz in der Sen III D Standard!

Aller guten Dinge sind drei Paare: Herzliche Glückwünsche spreche ich genauso Stephan und Sabine Kambach zu ihrem 1. Platz in der Sen IV B Standard aus!

Unsere Trainerinnen Alexandra Kley, Barbara Kodolja und Andrea Stachetzki sowie unsere Trainern

Gert Faustmann und Patrick Misgaiski gebührt Dank und Anerkennung für die gezielten und hochwertigen Coachings in Vorbereitung auf die nächsten Turniererfolge.

Liebe Heike und lieber Björn, liebe Regina und lieber Detlev, liebe Sabine und lieber Stephan, wir freuen uns für euch und mit euch über eure großartigen Turniererfolge – macht bitte voller Inspiration und Spaß weiter so!

Mit tanzsportlichen und mit herzlichen Grüßen euer Holger.

Heike und Björn. Foto: privat.



Tennis-Abteilung 1. Vors. Peter Klingsporn



Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Tennisabteilung

Montag, den 14. Februar 2022, um 19:00 Uhr, im Vereinsheim

Tagessordnung

1. Begrüßung der Mitglieder
 2. Feststellung der Anwesenheit
 3. Berichte des Vorstandes mit Aussprache
 4. Bericht der Kassenprüfer
 5. Entlastung des Vorstandes
 6. Neuwahlen
 - 6.1. 1. Vorsitzende/r
 - 6.2. Gerätewart/in
 - 6.3. Hallenwart/in
 - 6.4. Bestätigung der Jugendwartin/des Jugendwartes
 7. Wahl der Ausschüsse
 8. Wahl der Kassenprüfer
 9. Haushaltsvoranschlag für 2022
 10. Anträge (Fristen siehe § 8 Ziffer 8 der Satzung)
 11. Verschiedenes
- Peter Klingsporn
(1. Vorsitzender)
Heike Kuzio
(Stellvertretende Vorsitzende)



12 Abteilungen – Ein starker Verein



Telefon: 030 / 433 92 90

Tag und Nacht 24 Stunden erreichbar

Gloßmann
Bestattungen

- Erd-, Feuer- und Urnenseebestattungen
- Beisetzungen in Berlin und im Umland
- Überführungen im In- und Ausland
- Ausführliche und persönliche Beratung
- Individuelle, wunschgemäße Gestaltung der Beisetzung
- Fachliche Gestaltung von Trauerdrucksachen
- Erledigung sämtlicher Formalitäten
- Bestattungsvorsorge
- Auf Wunsch kommen wir natürlich auch gerne zu Ihnen



Tile-Brücke-Weg 15-17
13509 Berlin (Tegel)

www.glossmann-bestattungen.de

Denkt bitte bei Einkauf und Dienstleistung
an unsere Inserenten

SICHERHEIT FÜR SIE UND IHR EIGENTUM



DAITEM FUNK-ALARMANLAGEN

- › Absolut ohne Kabel
- › Schnell, sauber installiert
- › Einfach zu bedienen
- › Beratung unter **030 60506075**

KADUR SECURITY
SYSTEMS

info@kadur-security.de
www.kadur-security.de

DAITEM
PROFI
PARTNER

BRATKE

Horst Bratke e.Kfm.
Fachhandelsbetrieb für
Sportpreise-Stempel-Schilder

13509 Berlin (Tegel) Feldmarkweg 36

Tel.: (030) 433 80 83 Fax: (030) 434 00 803

Internet: www.sportpreise-berlin.de

E-Mail: info@horst-bratke.de

Büroagentur mit allen Artikeln u. Gravierabteilung

Büro-Besuchstermine bitte tel. vereinbaren

Werkstatt: Mo.-Do. 9-12 Uhr
oder nach tel. Vereinbarung
(am braunen Garagenrolltor rechts klingeln).



12 Abteilungen – Ein starker Verein



WIR BERATEN SIE ÜBER MODERNE
INNENRAUMGESTALTUNG SOWIE INDIVIDUELLER
FASSADENRENOVIERUNG

Malermeister seit 45 Jahren
Ausführung sämtlicher Malerarbeiten

Waidmannsluster Damm 142, 13469 Berlin

Telefon (030) 411 69 79 Mail info@vettercolor.de Internet www.vettercolor.de

10% RABATT
für Mitglieder des
VfL-Tegel

Jörg-Rüdiger Hill **KREATIVE BODENGESTALTUNG**

staatlich geprüfter Bodenleger · Bodenbelagshandel & Verlegeservice

an der B 96 in der Kurve am Heimatmuseum
Berliner Str. 20, 13457 Berlin-Hermsdorf

Tel.: (030) 404 16 35 · www.TeppichHill.de

Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 10-18 Uhr · Sa.: 10-14 Uhr



OPTIK HEYER

Brillen in Tegel

Technisch individuelle Anpassung von Gleitsichtgläsern

Spezialist für Brillen am Arbeitsplatz

Kinderracke mit vielen bunten Kinderbrillen

Inhaberin Antje Fischer · Alt-Tegel 7 · 13507 Berlin · ☎ 433 41 78
www.brillen-in-tegel.de · brillen-in-tegel@live.de



12 Abteilungen – Ein starker Verein



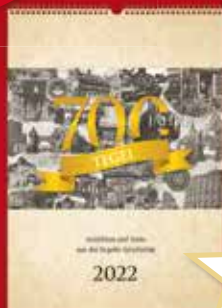
Gerald Denner

Goldschmiedemeister & Juwelier
Familienbetrieb seit 1902

25%
WEIHNACHTS-RABATT

auf ein Schmuckstück Ihrer Wahl
bei Vorlage dieser Anzeige.
Gültig bis 23. Dezember 2021.

NEU



15€

Der Tegelkalender
ist bei uns erhältlich!



MITGLIED



Brunowstr. 51 · Tegel · 030 433 50 11 · www.goldschmiede-denner.de



VfL Tegel II vs HSG Neukölln



gels Torwart Jerry zu einer unüberwindbaren Mauer. Mit 15 gehaltenen Bällen war er heute ein Faktor. Hinzu kommt das Tegel immer besser in der Abwehr stand und Neukölln kaum noch Antworten darauf gefunden hat. Neukölln versuchte Tegel mit einer offensiven Abwehr vor Probleme im Angriff zu stellen. Dies hat aber nicht so funktioniert wie gehofft. Tegel zieht weg und geht mit einer 8 Tore Führung (16:8) in die Halbzeit.

Zur zweiten Halbzeit muss man nur

Es ist Samstag der 23.10.2021 im HatzeDom. Der VfL Tegel startet mit einem dezimierten Kader in das Spiel, wo hingegen Neukölln mit mehr Personal angetreten ist. Aber wie wir wissen, ist die Anzahl der Spieler nicht aussagekräftig. Nach dem konzertierten Aufwärmen ging es endlich ins Spiel. Es sprach alles für eine ausgeglichene Partie. Bis zum 8:6 in der 13. Minute sah auch alles danach aus. Dann verwarf Neukölln ihren 7 Meter Strafwurf, daraufhin wurde Te-

sagen, es ging weiter wie in der ersten Halbzeit. Die Abwehr stand, Jerry hält, der Angriff funktioniert. Als besonderen Leistungsträger muss ich einfach Tegels Kreisläufer erwähnen: Steven leistet im Mittelblock eine grandiose Leistung. Er spielt sich in einen Rausch, stiehlt die Bälle und belohnt sich vorne mit einem schnellen Gegenstoß Tor. Im Angriff steht er immer da wo er gebraucht wird. Sperren und Anspiele an den Kreis haben heute einfach funktioniert. VfL Tegel II



war heute einfach im gesamten Paket besser, jede Position hat heute überzeugt. Der VfL feiert ein Handballfest, Vorne klappte es, die Tore werden gemacht und hinten steht eine fast unüberwindbare Abwehr, wenn HSG einmal durchgekommen ist war da aber immer noch unser Torwart. Zum Ende hin war es sehr deutlich VfL Tegel schlägt HSG Neukölln mit 31:17 Toren. So kann es doch weiter gehen

bis dahin
#unter100%fälltaus
Eric aka #beerfortheviking



Spielbericht VfL Tegel II vs VfL Lichtenrade (HVB Pokal Spiel, 3te Runde)

Es ist wieder soweit, Samstagabend und der VfL Tegel darf wieder Handball spielen.

Es hieß heute gewinnen oder die Geschichte im Pokal enden lassen.

Eigentlich war ein Heimspiel angesagt, aber wie auch immer hat sich Lichtenrade das Heimrecht besorgt und wir mussten zu ihnen.

Es war zwar bitter, das Heimspiel nicht zu haben, aber Tegel dachte sich dann nur: jetzt erst Recht!

Gehen wir in die erste Halbzeit.

Tegels Abwehr stand, Lichtenrade hatte nicht viele Ideen. 7 Gegentore sprechen da für sich.

Aber es gab mal wieder einen Mann, der wie ein Hexer die Bälle magisch angezogen hat. Es ist die Rede von Tegels Torhüter Jerry.

Es war mal wieder ein überragendes Spiel von ihm.

Zum Angriff kann man in der ersten Halbzeit nur sagen: Da geht deutlich mehr. 10 Tore sind einfach zu wenig.

Nach einer kurzen Halbzeitansprache und einem Dialog unter den Spielern ging es hoch motiviert in die zweite Hälfte.

Am Anfang sah es nach einem Schlagabtausch aus, schnelle Tore auf beiden Seiten. Kurz nach Anpfiff hatten beide Mannschaften schon 3 Tore geworfen.

10:13. Dann ist der Punkt gekommen: Tegel hat aufgedreht. Die Abwehr stand und wir trafen das Tor. Trotz der starken Unterstützung der Fans konnte sich Lichtenrade nicht aus ihrem Loch rausziehen. Tegel war hinten einfach zu stark.

Bevor wir zum Ergebnis kommen, reden wir noch etwas über Zahlen.

Der beste Mann heute war Jerry, unser Torwart, aber bei den Zahlen, die ich euch gleich nennen werde, da kann man ihn nur die Wand nennen.

Lichtenrade hatte 39 Würfe aufs Tor.

Davon gingen einige Würfe auch



Handball-Abteilung 1. Vors. Günter Lürer



daneben, aber Jerry war einfach in Ihren Köpfen.

19! Paraden, lasst es wirken. 19!

Einfach Bärenstark.

Wir versetzen uns einmal kurz gedanklich in Lichtenrades Mannschaft: Ein Kampf, durch die Abwehr von Tegel zu kommen, und wenn es dann einmal geschafft wurde, stand da die Wand, kein schönes Gefühl.

Leistung wird belohnt. Trotz eines Hexenkessels in Lichtenrade hat sich Tegel nie aus der Ruhe bringen lassen und konzentriert und motiviert das Spiel zum Ende gebracht.

Tegel gewinnt verdient 12 zu 25.

Die Pokalgeschichte geht weiter.

#unter100%fälltaus

Bis dahin

Eric aka #beerfortheviking

Spielbericht vom 13.11, Tegel II vs TUS Hellersdorf

Am Samstag empfing Tegels Zweite im gut gefüllten HatzeDom den TuS Hellersdorf.

Nach Buschis Kabinensprache war klar: Die 2 Punkte bleiben in der Hatze!

Wir starteten sehr motiviert in das Spiel und so konnten wir durch viele technische Fehler und Unkonzentriertheiten des Gegners nach 4 Minuten mit 4:0 in Führung gehen. Leider konnten wir den frühen Vorsprung nicht lange halten. Durch zu viele Fehler im Abschluss und einer sehr löchrigen Abwehr ging es von nun an Kopf-an-Kopf weiter, so dass wir mit 16:16 in die Halbzeit gingen.

Wir nahmen uns viel vor für die zweite Halbzeit und wollten uns nicht weiter unter Wert verkaufen.

Bis zur 45. Minute ging es weiter eng zu, auch wenn wir immer noch alles andere als eine Glanzleistung zeigten. Wenn man aber in den letzten 15 Minuten nur noch drei Bälle im Netz unterbringt, ist es leider kein

Wunder, wenn man schlussendlich mit acht Toren und einem viel zu deutlichen 35:27 verliert.

Für uns alle war es ein gegessener Tag, niemand kam auch nur ansatzweise an seine normale Leistung heran. Für die Zukunft heißt es: Weniger auf unnötige Sticheleien der Gegner eingehen und stattdessen vollen Fokus auf unser Spiel legen!

Jetzt heißt es Mund abwischen, weiter arbeiten und kämpfen. Wir können es besser und müssen die Leistung konstanter auf die Platte bringen.

Die nächste Chance dazu haben wir nächstes Wochenende im Velodrom.

Um 17:15 Uhr ist Anpfiff gegen Rotation.

Wir sind heiss und haben die zwei Punkte fest im Blick!

#unter100%fälltaus

Etha—no!

Nils



Berliner Einzelmeisterschaft der U18 am 12.09.2021

Publiziert 15. September 2021



Am Sonntag fanden im Sportforum die Berliner Meisterschaften der U18 statt.

Da sich Sina krankheitsbedingt abmelden musste, bin ich mit Jonathan Schulz alleine zur BEM gefahren. Die Durchführung der Meisterschaft war ein wenig unpraktisch, da man sich nur zum Kämpfen in der Halle aufhalten durfte und ansonsten draußen vor Monitoren das Kampfgeschehen beobachten sollte (hat mehr für Unruhe als für Ruhe gesorgt).

„Jojo“ hatte zwei Gegner in seiner Gewichtsklasse (-90kg). Den ersten Kampf hat er durch 2x Sasae-Tsuri-Komi-Ashi gewonnen, in seinem zweiten Kampf hat sein Gegner seine Routine ausgespielt und Jojo auf Uchi-Mata werfen können.

Glückwunsch zum zweiten Platz und zu zwei guten Kämpfen.

Ingo Schumacher

Kyu-Prüfung 10.09.2021

Nach langer Zeit der Trainings- und Prüfungsabstinenz konnten wir nun endlich wieder einen Prüfungstermin zur Prüfung zum 8. Kyu – dem weißgelben Gürtel – festlegen.

Insgesamt haben sich 14 Kinder und Erwachsene zur Prüfung angemeldet. Louan und Augustin hatten bereits am Donnerstag zuvor die Gelegenheit, ihre Kenntnisse unter Beweis zu stellen, da der Samstagstermin wohl mit der elterlichen Urlaubsplanung kollidierte. Alle Prüflinge zeigten jedenfalls gute bis sehr gute Leistungen, waren konzentriert und diszipliniert bei der Sache, so dass die Prüfung einen guten Verlauf nehmen konnte. Claudia stand mir dabei als Prüfer „auf Probe“ tatkräftig zur Seite.

Demzufolge können wir zur bestandenen Prüfung gratulieren:

Louan Raimbault; Timon Fink; Kilian Geserick; Moritz Horn; Ela Kılıcaslan; Eloise Bergmann; Vincent Ullmann;

David Rogozin; Mara Albrecht; Olivia Hecht; Juraj Opitz; Augustin Baars; Kim Thao Schröder und Leon Rosin.

Vielen Dank an alle, welche mit zugepackt und geholfen haben und an



die Prüflinge:

Viel Erfolg und Freude weiterhin beim Judo!

Bertram



Internationaler 100 km Straßenlauf in Grünheide/Störitz am 23.10.2021 und Berlin-Brandenburgische Meisterschaften 2021 im Straßenlauf über 10 km

Als wir, Ingrid, Hartmut, Udo und ich, gegen 10:00 Uhr in Grünheide/Störitz zur Teilnahme an den 10 km Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften ankamen, hatten Karl Mascher und Paul Müller bei dem Internationalen 100 km Straßenlauf schon 35 km und 3:45 Stunden Laufzeit in den Beinen. (Start war um 06:30 Uhr bei kühlen 6 Grad). Bei einem Schnitt von 6:30 Min./km war das Tempo für Karl schon ok, aber für Paul auf die noch bevorstehenden 65 km doch vielleicht etwas zu schnell. Nach einer kurzen Verpflegungspause nahmen die beiden die 8. der insgesamt 20 Runden in Angriff.

Unsere 3 anderen Meisterschafts-aspiranten über 10 km bereiteten sich langsam auf ihren Lauf vor, bis sie dann um 11:15 Uhr auf die 2 x zu durchlaufende 5 km Runde geschickt wurden.

Ich bin während dieser Zeit als Nordic Walker 1 Runde entgegen der Laufrichtung gewalkt und habe so die Strecke kennengelernt, die die 100 km Läufer 20 x !!! laufen mussten. Für Internationale 100 km Straßenlauf Meisterschaften und für Berlin-Brandenburgische Straßenlauf Meisterschaften über 10 km ist die Strecke nicht wirklich geeignet, zumal in jeder Runde zu 25% auf Forstwegen zu laufen war. Die vie-

len Spurrillen und die von Kiefern-nadeln und Blättern überdeckten Wurzeln taten den Läufern bestimmt nicht gut, und das auch noch 20 x. Hier war höchste Aufmerksamkeit geboten, um nicht aus dem Tritt zu kommen oder gar zu stürzen. Auf meiner Gegenrunde kamen mir dann unsere Läufer/in entgegen, erst Ingrid und danach Hartmut und Udo gemeinsam. Aber auch Karl und Paul, die mittlerweile 9 Runden = 45 km hinter sich gebracht hatten. Der Marathon war schon einmal geschafft. Schnell ein paar Fotos geschossen und einige nur „wohl-gemeinte Aufmunterungs-sprüche“ hinterhergerufen und schnell wieder zurück zum Startbereich, wo unsere 10 km Läufer/in sich sehr schnell dem Ziel näherten. Hartmut hatte sich von Udo etwas abgesetzt, die vor ihm laufende Ingrid noch überholt und erreichte nach 60:22 Min. das Ziel, danach Ingrid in 61:07 Min. und dann Udo in 62:03 Min. Bei der anschließenden Siegerehrung dann großer Jubel:

Berlin-Brandenburgische Meisterin im Straßenlauf über 10 km in der AK W70 wurde Ingrid Lohan und Berlin-Brandenburgischer Meister über die gleiche Strecke in der AK M80 wurde Udo Oelwein.

Hartmut Roloff belegte in der AK



Leichtathletik-Abteilung 1. Vors. Holger Stuckwisch



M70 den 4. Platz.

Nochmals herzlichen Glückwunsch.

Gegen 14:00 Uhr haben wir uns von unseren 100 km Läufern Karl und Paul, die einsam und allein ihre Runden absolvierten, verabschiedet. Zu dieser Zeit waren Karl und Paul (beide 69 Jahre alt) schon 7:30 Stunden unterwegs und hatten bereits 65 Kilometer zurückgelegt. Was

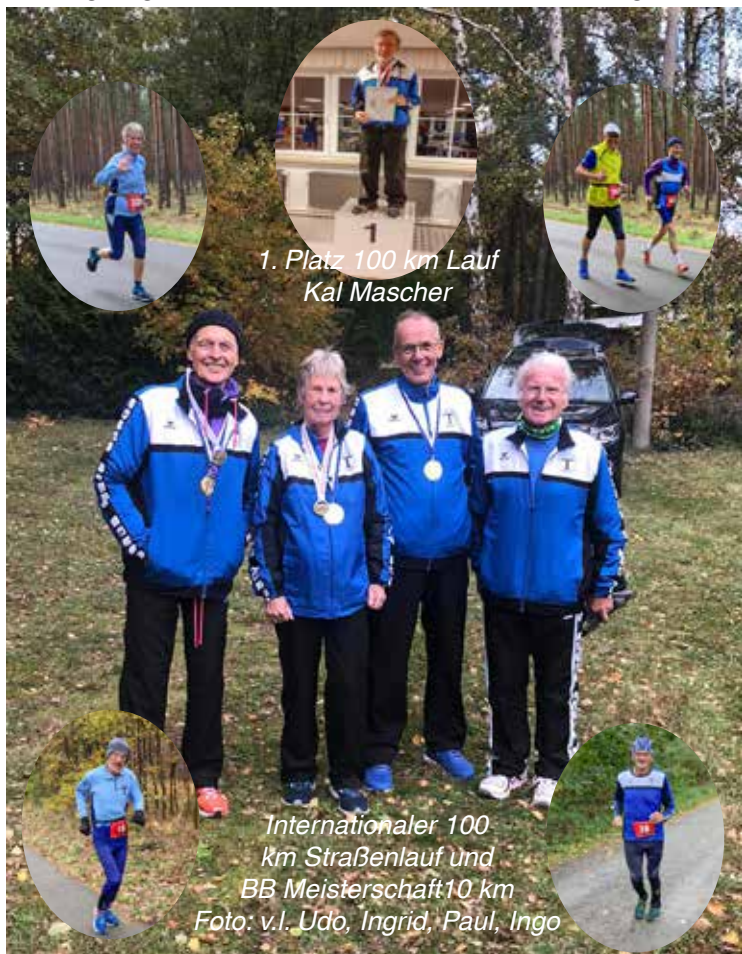
für eine Leistung, alle Hochachtung. Mit vielen guten Wünschen und Aufmunterungen haben wir den Super-Läufern nachgeschaut.

Um 21:30 Uhr wurde mir ein Foto mit Karl Mascher auf dem Siegespodest zu-
gespielt und da wusste ich, Karl hat es geschafft. Nach 11:55:51 Std. hatte sich Karl nach harten 100 km die Berlin-Brandenburgische Meisterschaft 2021 über 100 km in der AK M65 erlaufen. Herzlichen Glückwunsch zu dieser Superleistung.

Um 22:30 Uhr hat Paul uns mit-

geteilt, dass er das Rennen nach 9 Stunden und 12 Minuten und gelaufenen 75 Kilometer verlassen musste. Seine Magenprobleme hatten ihn auch in diesem Rennen wieder eingeholt. Ich kann Paul nur immer wieder bewundern, dass er nicht aufsteckt und, sobald sich die Gelegenheit bietet, wieder versucht, einmal die 100 km zu knacken.

Ingo Balke



1. Platz 100 km Lauf
Karl Mascher

Internationaler 100
km Straßenlauf und
BB Meisterschaft 10 km
Foto: v.l. Udo, Ingrid, Paul, Ingo



Bericht vom Jedermannlauf am 17. Oktober 2021



Nachdem wir unseren Jedermannlauf p Pandemie bedingt in 2020 absagen mussten, war es auch in diesem Jahr lange Zeit nicht klar, ob und wann unser Lauf stattfinden konnte. Im Vorstand der Leichtathletikabteilung des VfL Tegel waren wir uns aber einig, dass wir unseren Lauf nicht 2 Jahre hintereinander ausfallen lassen wollten. Ziemlich schnell war absehbar, dass wir den ersten Termin am 18. April nicht halten konnten und auch im Juni war uns die Lage noch zu unsicher. So legten wir uns auf den 17. Oktober als neuen Termin fest. Bestärkt wurden wir in unserer Entscheidung, dass in der zweiten Jahreshälfte auch der Berliner AOK Läufercup mit sieben Läufen stattfinden und unser Hauptlauf über 10 km einer davon sein sollte.

Gebannt schauten wir auf die Entwicklung der Anmeldungen für die verschiedenen Läufe. Noch zwei Wochen vorher lagen die Teilnehmerzahlen bei etwa 70 bis 80 Läufer/innen, beim Kinderlauf hatte sich zu diesem Zeitpunkt lediglich ein Mädchen angemeldet. Also noch einmal Werbetrommel gerührt und zum Meldeschluss hatten sich fast 200 Läu-

fer/innen und Walker/innen registriert, von denen immerhin 152 auch finishten.

Organisatorisch war im Vergleich zu den früheren Laufveranstaltungen einiges zusätzlich zu beachten. Es musste ein Hygienekonzept erstellt, die Versorgung der Teilnehmer/innen überdacht und die Einhaltung der 3-G-Regel zusätzlich überwacht und kontrolliert werden. Wir entschieden uns schweren Herzens dafür, in diesem Jahr aus hygienischen Gründen auf die traditionellen Schmalz- und Nutellastullen zu verzichten.

Am Veranstaltungstag hatte die Wettkampfleitung optimales Lauf- und Walking-Wetter „bestellt“ und man sah bei den Teilnehmer/innen und Helfer/innen nur in lächelnde Gesichter (soweit man das hinter Mundnasenschutz erkennen konnte). Die Organisation war wieder einmal nahezu perfekt, alles klappte hervorragend und jede/r wusste, was zu tun war. Die Zeitnahme war bei der Firma Ziel-Zeit aus Wandlitz erneut in guten Händen. In diesem Jahr gab es für alle Starter/innen – ebenfalls der Pandemie geschuldet – personalisierte



Leichtathletik-Abteilung

1. Vors. Holger Stuckwisch



Einwegstartnummern, die man als Erinnerung mit nach Hause nehmen konnte. Danke an Karl für meine schöne Startnummer „1“.

Ich selbst musste noch ein paar Punkte für den Berliner AOK Läufercup sammeln und konnte nach mehreren langen Läufen (Halbmarathon, 25km und Marathon) nicht so richtig einschätzen, wie schnell ich auf der „kurzen“ Strecke sein würde. Aber meine Sorgen waren völlig unbegründet, bei meinem Heimrennen konnte ich „gepusht“ von Zuschauern und Streckenposten in der zweiten Runde noch ein paar Konkurrenten überholen und erreichte das Ziel in unter 49 min.

Unser Dank gilt der Firma Vetter Color für die Bereitstellung der beiden Mobiltoiletten und der Markierungskreide, einer freundlichen Anwohnerfamilie für

die Stromversorgung und der Firma Philipp Dienstleistungen aus Bernau für 250 Meter Elektrokabel für die Zeitnahme. Danke auch an Paul, der uns seinen Pferdeanhänger zum Transport der Materialien zur Verfügung gestellt und auch mehrmals den „Fahrdienst“ gemacht hat.

Und natürlich herzlichen Dank an alle Helferinnen und Helfer, ohne euch könnten wir den Lauf nicht durchführen. Hervorheben möchte ich Ingo und Karl, die sich viele Gedanken um den Lauf gemacht und viel Zeit und Mühe in die Organisation gesteckt haben.

Einzelergebnisse sowie Urkunden- druck und viele Fotos der Veranstaltung können über die Buttons „Ergebnisse“ und „Bilder“ auf <http://jedermannlauf.vfitegel.de/> eingesehen werden.

Holger Stuckwisch



Endlich ist Weihnachten! Das schönste Fest des Jahres.

Hast du Erwartungen an die Feiertage? Träumst du von einer perfekten Familie, Schneegestöber und teuren Geschenken unter dem Baum?

Dann versuche diese Erwartungen ein bisschen loszulassen.

Lass die Feiertage einfach auf dich zukommen – mit all ihren schönen Momenten und kleinen Missgeschicken.

Je weniger du erwartest, umso mehr kann dich das Leben schließlich überraschen! Versuche dich dieses Jahr nicht zu hetzen, um das aufwendige Essen zu kochen oder die perfekte Atmosphäre zu schaffen.

Bleibe ganz im Moment und genieße diese Magische Zeit.
Frohe Weihnachten!

Allen Mitgliedern und deren Angehörigen wünscht der Vorstand der Leichtathletikabteilung schöne Feiertage und alles Gute für das Jahr 2022.

gez. Dagmar Wisniewski, Schriftwartin LA



Nordic Walker als Burg- und Schlossherren/innen in Neustadt – Glewe



es ihnen auf der Burganlage zu „heiß wurde“. Und nun waren wir die Schlossbesitzer. Das Schloss Restaurant hatte noch immer geschlossen, so dass wir zu unserem Abendmenü ins 3 Minuten entfernten Burgrestaurant wandern mussten, ohne Stöcke.

Unsere traditionelle Wanderung führte uns um den Neustädter See (8 Kilometer), wo ich unseren ambitionierten Schwimmern einige interessante Badestellen (auch FKK) zeigen konnte.

Lange mussten wir warten, bis es die Corona Pandemie zuließ, dass wir wieder ein gemeinsames Wochen-



ender), wo ich unseren ambitionierten Schwimmern einige interessante Badestellen (auch FKK) zeigen konnte.

Am Nachmittag hatten wir eine Führung durch die Burganlage und das Museum arrangiert, die von einer sehr engagierten „Burgherrin“ mit vielen amüsanten Erklärungen und Geschichten zu der Entstehung und dem Werdegang der Burganlage bei uns 22 Teilnehmern einen sehr positiven Eindruck hinterließ.

Helga und Ingo Balke

ende (29.10. – 31.10.2021) miteinander verbringen durften. Helga und ich hatten das Schlosshotel Neustadt/Glewe mit seinen stilvoll eingerichteten Zimmern ausgewählt, das in unmittelbarer Nähe der Burganlage liegt. In früheren Zeiten wohnten hier die Herzöge mit ihrem Gefolge, wenn





Leichtathletik-Abteilung 1. Vors. Holger Stuckwisch



Lauf-Wettkampfergebnisse September und Oktober 2021

| Datum | Lauf | Namen | Strecke km | Zeit | Pl. ges. | Pl. (AK) |
|--------|--------------------------------|--------------------|------------|---------|----------|----------|
| 26.09. | Berlin-Marathon | Wiegand Susanna | 42,2 | 4:05:12 | 1762 | 19 |
| | | Breitkopf Matthias | 42,2 | 4:33:30 | 1744 | 103 |
| | | Bolm Thomas | 42,2 | 5:22:27 | 1524 | 709 |
| 02.10. | Sägerserie 1. Lauf | Abonyi Johannes | 7,2 | 0:33:02 | 24 | 9 |
| | | Rudnick Serioscha | 7,2 | 0:35:37 | 27 | 5 |
| | Volkscrosslauf Zehlend. | Palm Melanie | 10 | 0:47:12 | 15 | 1 |
| | | Müller Paul | 10 | 0:47:12 | 16 | 1 |
| | | Ehrhardt Axel | 10 | 0:48:51 | 18 | 2 |
| | | Michael Schuchard | 10 | 0:53:09 | 32 | 5 |
| | | Bröhl Hans Peter | 10 | 0:58:35 | 42 | 1 |
| | | Türk Martina | 10 | 1:00:25 | 49 | 5 |
| | | Roloff Hartmut | 10 | 1:03:32 | 55 | 3 |
| | | Lohan Ingrid | 10 | 1:05:43 | 58 | 1 |
| 09.10. | Benesovsky marathon Polijzerim | Müller Paul | 42,2 | 4:30:51 | 18 | 1 |
| 10.10. | 25km-Lauf von Berlin | Stuckwisch Holger | 25 | 2:15:27 | 711 | 79 |
| | | Wiegand Susanna | 25 | 2:15:34 | 710 | 2 |
| | | Zanzig Hendrik | 25 | 2:35:22 | 1332 | 88 |
| | Belziger Burgenlauf | Palm Melanie | 8 | 0:38:05 | 28 | 1 |
| | | Schuchard Michael | 8 | 0:41:40 | 58 | 9 |
| | | Türk Martina | 8 | 0:49:47 | 141 | 6 |
| | | Kampet Tobias | 8 | 0:50:32 | 149 | 4 |
| | | Roloff Hartmut | 8 | 0:53:32 | 167 | 6 |
| | | Oelwein Udo | 8 | 0:56:35 | 182 | 2 |
| 16.10. | Sägerserie 2. Lauf | Rudnick Serioscha | 10,8 | 0:54:18 | 19 | 4 |
| 17.10. | Jedermannl. VfL Tegel | Kubsch Leni | 1,2 | 0:05:15 | 5 | 1 |
| | | Vahedi Nika | 1,2 | 0:05:20 | 7 | 2 |
| | | Rottkewitz Marie | 1,2 | 0:07:11 | 14 | 4 |
| | | Richter Malia | 1,2 | 0:07:46 | 15 | 5 |
| | | Palm Melanie | 10 | 0:45:00 | 9 | 1 |
| | | Ehrhardt Axel | 10 | 0:45:53 | 12 | 1 |
| | | Müller Paul | 10 | 0:45:58 | 13 | 1 |
| | | Rudnick Serioscha | 10 | 0:46:24 | 18 | 3 |



Leichtathletik-Abteilung 1. Vors. Holger Stuckwisch



| | | | | | | |
|--------|-------------------------------------|-------------------|-----|----------|------|----|
| | | Kubsch Thomas | 10 | 0:47:07 | 24 | 4 |
| | | Bonmann Henrike | 10 | 0:47:42 | 26 | 1 |
| | | Stuckwisch Holger | 10 | 0:48:47 | 32 | 6 |
| | | Schuchard Michael | 10 | 0:50:16 | 43 | 8 |
| | | Bröhl Hans Peter | 10 | 0:56:10 | 64 | 2 |
| | | Roloff Hartmut | 10 | 0:59:59 | 74 | 4 |
| | | Hoinka Elke | 10 | 1:00:12 | 75 | 3 |
| | | Nieser Hiltrud | 10 | 1:11:33 | 85 | 3 |
| 23.10. | Störztzsee 100km-BB-Meisterschaft | Mascher Karl | 100 | 11:55:51 | 4 | 1 |
| | Störztzsee 10km-BB-Meisterschaft | Roloff Hartmut | 10 | 1:00:22 | 50 | 4 |
| | | Lohan Ingrid | 10 | 1:01:07 | 16 | 1 |
| | | Oelwein Udo | 10 | 1:02:03 | 52 | 1 |
| 30.10. | Berliner Airport-Night-Run | Bolm Thomas | 10 | 0:56:36 | 1305 | 27 |
| 31.10. | Crosslauf Friedrich-Ludwig-Jahnpark | Palm Melanie | 3,6 | 0:16:12 | 23 | 1 |
| | | Ehrhardt Axel | 3,6 | 0:16:30 | 25 | 4 |
| | | Schuchard Michael | 3,6 | 0:17:39 | 48 | 3 |
| | | Stuckwisch Holger | 3,6 | 0:17:55 | 54 | 5 |
| | | Bröhl Hans Peter | 3,6 | 0:20:50 | 84 | 2 |
| | | Roloff Hartmut | 3,6 | 0:22:46 | 98 | 4 |
| | | Nieser Hiltrud | 3,6 | 0:25:31 | 103 | 2 |

Autor: Karl Mascher

AHA + A

Der doppelte Schutz gegen Corona

Abstand Hygiene Alltagsmaske App



Ringerinnen erkämpfen erstmals zwei Silbermedaillen bei den Deutschen Meisterschaften.

Der VfL Tegel zieht eine positive Bilanz der Deutschen Meisterschaften im Ringen, die am 08. und 09. Oktober 2021 in Dormagen in Nordrhein-Westfalen stattgefunden haben. An dem Turnier nahmen rund 120 Mädchen teil. Die Ringerabteilung des VfL Tegel schickte vier Kämpferinnen in das Turnier: Sophia Langner, Amélie Retzlaff, Magdalena Heinrich und Sophia Schwart. Ausrichtender Verein war der AC Ückerath.

Sophia Schwart erzielte in der B-Jugend Gewichtsklasse bis 52 Kilogramm den zweiten Platz. Auch Sophia Langner erreichte Rang Zwei. Die 15-Jährige kämpfte im Finale in der A-Jugend bis 49 Kilogramm. Magdalena Heinrich belegte den 5. und Amélie Retzlaff den 9. Platz. Die A-Jugend versammelt 15- bis 17-Jährige. Zur B-Jugend gehören 13- bis 14-Jährige.

Trainer Matthias Fuentes freute sich über den Erfolg der Ringerinnen: „Vor zehn Jahren haben wir mit dem Projekt *Mädchen stark machen* begonnen. „ Jetzt ernten wir die Früchte unseres Engagements“. Bei dem Konzept handelt es sich

um ein Kooperationsprogramm mit Schulen, an dem auch andere Berliner Ringervereine teilnehmen. Ziel ist es, Kinder früh für den Sport zu begeistern, zu lernen fair miteinander umzugehen und sich körperlich zu messen.

Weitere Informationen zum Konzept Mädchen stark machen finden Sie auf unserer Homepage unter <https://www.ringen-berlin.de/OnePage-Startseite/maedchen-stark-machen/>.

Henryk





Pokalturnier Werdau

Anfang Oktober reiste VfL Ringerchef Matthias Fuentes mit zwei seiner besten Mädchen zum international besetzten Pokalturnier nach Werdau (Sachsen). Um 5:30 Uhr begann die Reise. Gegen 8:20 Uhr kamen wir an und gingen sogleich über die Waage. Die Mädchen hatten ihr Gewicht und durften frühstücken. Es nahmen 72 Mädchen aus 20 Vereinen teil.

VfL Tegels Caroline Muhs machte ein starkes Turnier und begann mit einem Sieg. Im zweiten Kampf hätte sie die Gegnerin fast gehabt und kurz vorm Schultersieg leider losgelassen. In der Folge ließ sich Caro dann leider selbst noch schultern. Egal Mund abwischen und weiter machen war die Devise. Denn in Kampf 3 und 4 zeigte Caro wieder ihre Stärke und hörte zudem aufmerksam den Anweisungen zu. Mit tollen Beinangriffen konnte sie sich bis ins kleine Finale kämpfen. Caro hat gut und beherzt angegriffen, aber wurde 3x gekontert. Ein spannendes Finale, welches noch zu Gunsten der Tschechin ausging. Wir haben noch einiges zu lernen. Dennoch eine Niederlage und mit drei Siegen ein

starker 4. Platz. Herzlichen Glückwunsch.

Die Tegelerin Felia Wagner (50kg) musste viermal auf die Matte. Im ersten Kampf ging es gegen die 2 Jahre ältere Chiara Weber. Bei der Mitteldeutschen Meisterschaft konnte Felia diesen Kampf noch für sich entscheiden, heute ließ sie sich aber zu sehr auf den Kampfstil der Gegnerin ein und verlor am Ende. Nach einer kurzen Auswertung wurde neuer Mut geschöpft und so ging es in Kampf 2.

Mit herausragende Beinangriffe und schulterte sie ihre Gegnerin. Auch im 3. Kampf behielt Felia den kühlen Kopf und gewann sicher. Lediglich im letzten Kampf musste sie gegen die ältere Sportlerin wieder eine Niederlage hinnehmen. Platz 3 und damit einen Pokal in Bronze für Felia.

Die Niederlagen sind keineswegs schlimm. Sie zeigen uns, dass wir noch weiter arbeiten müssen und noch lange nicht am Ziel sind.

Die Mädchen können sehr stolz auf ihre Leistungen sein.

Matti





Schulprojekt „Ringen und Raufen nach Regeln“ Herbst 2021

Am 13.11. fand ein kleines Turnier statt, nachdem vor acht Wochen in verschiedenen Grundschulen in mehreren Bezirken gesichtet wurde.

Beteiligt waren der SV Preußen, der SV Luftfahrt mit zwei Stützpunkten und der VfL Tegel.

Marco Mütze (Landestrainer weiblicher Ringkampf) organisierte das Turnier.

Vom VfL Tegel nahmen elf Kinder teil, welche allesamt aus der Borsigwalder Grundschule kommen. Diese wurden Anfang September im Rahmen des Projektes „Raufen nach Regeln“ gesichtet.

Alle elf Kinder kämpften beherzt, setzten ihre Techniken um und stellten sich dem Wettkampf.

Solch ein Wettkampf (für viele der erste sportliche Vergleich überhaupt) bringt eine Menge Emotionen mit sich.

Trauer, Freude, Nervosität und Stolz sind die häufigsten Emotionen, welche die Kinder durchleben.

Aufgrund der Coronasituation durf-

te maximal ein Elternteil pro Kind dabei sein.

Die Eltern untereinander waren eine super Truppe, obwohl sich die meisten gar nicht kannten. Sport verbindet – das merkt man immer wieder.

Jedes Kind hatte drei Kämpfe zu bewältigen. Nach tollen Leistungen, spannenden Kämpfen, ein paar Tränen und viel Freude, kam es dann zur Siegerehrung.

Am Ende der Siegerehrung wurden noch Einzelgespräche mit den Eltern geführt. Es wurde besprochen, wie und ob wir gemeinsam weiter arbeiten.

Das Turnier und die acht Wochen Vorbereitung haben eine Menge Spaß gemacht. Wir haben eine tolle Truppe geformt, die sehr ehrgeizig gekämpft hat und sich ihre Medaillen verdient haben.

Ein großes Dankeschön an die Eltern und unsere Trainer, die dieses Event zu einem besonderen Erlebnis gemacht haben.





12 Abteilungen – Ein starker Verein

Herzlich willkommen in unserem Verein



| Vorname | Nachname | Abt. |
|-----------------|-------------|------|
| Leonie | Baumgart | FL |
| Martina | Zavadil | FL |
| Mert Lounis | Göcmen | FL |
| Eva | Abonyi | FL |
| Lilly Maria | Merdanovic | FL |
| Luca Maximilian | Merdanovic | FL |
| Nele | Mennerich | FL |
| Leevi | Jenz | HA |
| Nino | Politowski | HA |
| Leonard | Zobel | HA |
| Karolina | Krieg | HA |
| Anastasia | Kneschk | HA |
| Katharina | Kneschk | HA |
| Constantin | Freymann | HA |
| Max | Hermisson | HA |
| Mats | Bergemann | HA |
| Felix | Weber | HA |
| Luis-Miguel | Zodl | HA |
| Lasse | Lauterbach | HA |
| Luna | Ivanisevic | JU |
| Jan | Schmidt | JU |
| Nicolas | Dorster | JU |
| Viktor Paul | Stalinski | JU |
| Bruno | Mazza | KE |
| Johanna | Maier | KE |
| Tabea | Beuermann | KE |
| Carlos | Persdorf | LA |
| Sara | Kremp | LA |
| Michael | Schuchard | LA |
| Malia Leilani | Richter | LA |
| Louise | Busjahn | LA |
| Leonie | Knichel | LA |
| Carlos | Kobboldt | LA |
| Emilia | Seeger | TW |
| Caroline | Postranecky | TW |
| Daniel | Ivanor | RI |





12 Abteilungen – Ein starker Verein

Herzlich willkommen in unserem Verein



| Vorname | Nachname | Abt. |
|------------|-------------|------|
| Josefine | Wiesner | TA |
| Eddie | Veit | TA |
| Heide | Schwärmer | TA |
| Astrid | Ollek | TA |
| Margarita | Böll-Ickes | TA |
| Dagmar | Quaegwer | TA |
| Alexander | Schippel | TE |
| Andjelina | Bosnjah | TU |
| Ingrid | Kallmeyer | TU |
| Lena | Gang-Müller | TU |
| Emma | Mangelsdorf | TU |
| Lia | Hagen | TU |
| Mia | Witte | TU |
| Amalia | Huntgeburth | TU |
| Isabella | Anzalone | TU |
| Azra | Temel | TU |
| Azra | Arkan | TU |
| Sudenaz | Arkan | TU |
| Mine | Arikan | TU |
| Aleyna | Albayrak | TU |
| Lea Sophie | Schrammek | TU |
| Marleen | Hieber | TU |
| Charlotte | König | TU |
| Noemi | Claudel | TU |
| Katharina | Winter | TU |
| Vivien | Bulyubasic | TU |
| Leyla | Bulyubasic | TU |
| Friedrich | König | TU |
| Josefine | König | TU |
| Volker | Weyh | TU |
| Julia | Gruebner | TU |
| Robin | Schmidt | TU |
| Ursula | Dames | TU |
| Lena | Gohr | TW |
| Charlotte | Janiec | TW |
| Wladimir | Ivov | RI |

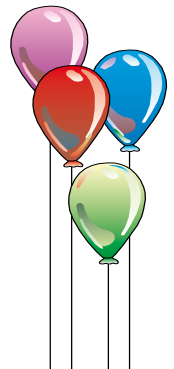
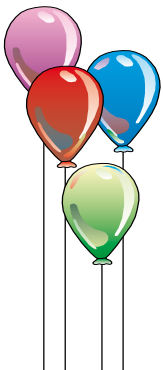
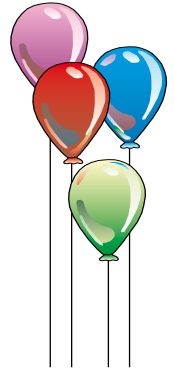
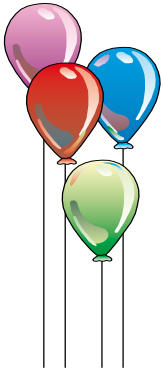
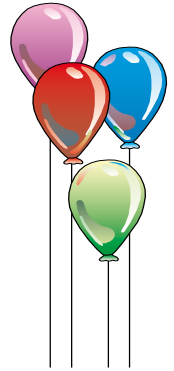
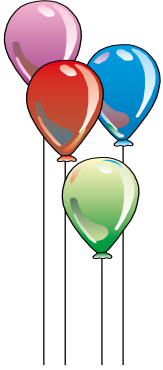




Unsere Geburtstagskinder im Dezember

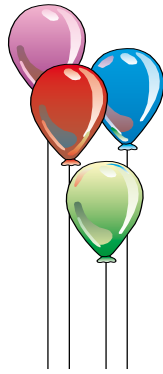
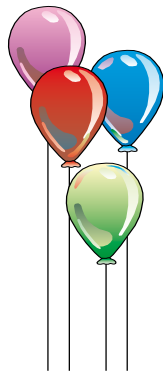
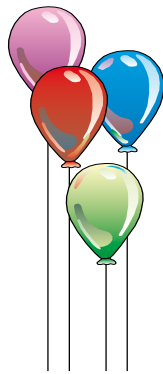


| Vorname | Nachname | Alter | Abt. |
|---------------|--------------|-------|------|
| Larissa | Hermanski | 18 | TU |
| Pascal | Heyn | 18 | FL |
| Eren | Isik | 18 | RI |
| Lennart | Sieber | 18 | TU |
| Henryk | Halitzki | 40 | RI |
| Nicola | Rosenbusch | 40 | TE |
| Eric | Duduc | 50 | TT |
| Sabine | Römer | 50 | TA |
| Kerstin | Grothe | 60 | TA |
| Bärbel | Peschke | 60 | TA |
| Beate | Seroczynski | 60 | TA |
| Gabriele | Karber | 65 | TU |
| Elke | Lobert | 65 | TE |
| Luise | Schmidt | 70 | TU |
| Gisela | Volz | 70 | TU |
| Gerda | Busch | 75 | KOR |
| Peter | Finke | 75 | TE |
| Brigitte | Bielski | 80 | TU |
| Alfons | Fuchs | 80 | TE |
| Marianne | Proft | 80 | TU |
| Renate | Wernitz | 81 | TU |
| Renate | Breuer | 82 | TA |
| Ute | Ehmke | 82 | TU |
| Bärbel | Musigk | 82 | TU |
| Wolfgang | Gierschke | 83 | KOR |
| Dieter | Meyer | 83 | TE |
| Jürgen | Eisenblätter | 84 | TE |
| Dietrich | Kleinke | 84 | KOR |
| Friedel | Mazajczyk | 84 | KOR |
| Heinz-Joachim | Giesler | 85 | LA |
| Klaus-Jürgen | Krumm | 85 | JU |
| Eva-Maria | Mankiewicz | 85 | TU |
| Brigitte | Maiwald | 86 | TU |
| Christel | Loska | 87 | LA |
| Jutta | Mende | 87 | TU |
| Dorothea | Richter | 88 | TU |
| Anneliese | Altmann | 90 | TU |

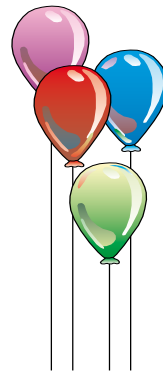
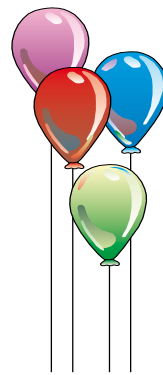
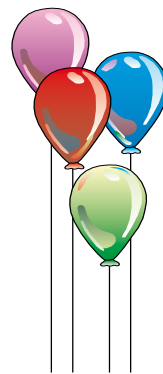




Unsere Geburtstagskinder im Januar



| Vorname | Nachname | Alter | Abt. |
|-----------|--------------|-------|------|
| Gleb | Schkarevskij | 18 | HA |
| Quentin | Scholz | 18 | LA |
| Lilly | Winkelmann | 18 | TE |
| Alexander | Einfinger | 40 | TA |
| Andrea | Stachetzki | 40 | TA |
| Stephan | Gudzuhn | 50 | KE |
| Evelyn | Vogel | 50 | TA |
| Carola | Haß | 60 | TE |
| Rainer | Kamm | 65 | KOR |
| Detlef | Gundlach | 70 | LA |
| Bärbel | Raguse | 70 | HA |
| Rolf | Schroeder | 70 | TA |
| Bernd | Friedrich | 75 | TA |
| Klaus | Gegusch | 75 | TU |
| Jutta | Jerke | 75 | LA |
| Christa | Lübke | 75 | TU |
| Uwe | Peters | 75 | TA |
| Erika | Hildmann | 80 | TU |
| Helga | Hötzl | 80 | LA |
| Doris | Kramp | 80 | TU |
| Hannelore | Müller | 80 | TE |
| Winfried | Warz | 80 | TE |
| Doris | Anton | 81 | TE |
| Ingrid | Bangel | 82 | TE |
| Wolfgang | Franz | 82 | KOR |
| Elvira | Geisler | 82 | LA |
| Peter | Langer | 83 | TE |
| Renate | Marhold | 83 | TU |
| Dieter | Neuwöhner | 83 | KOR |
| Christel | Giminski | 84 | TU |
| Helmut | Salbert | 84 | TE |
| Roswitha | Enders | 85 | TU |
| Heinz | Gerhardt | 86 | LA |
| Jenny | Hausbrandt | 87 | TU |
| Manfred | Meerwald | 87 | KOR |





Neue KurzzzeitSportAngebote (KSA) im VfL Tegel.

Dieser Kurs sucht noch Verstärkung:

KSA 41 – Folkloretänze aus aller Welt – Leitung: Claudia Schier

Schon seit Jahrhunderten hat der Tanz in der Gruppe eine besondere soziale Bedeutung und ist der Garant für Spaß und Lebensfreude. Tanzen verbindet Menschen zu einer Gemeinschaft über Ländergrenzen, Kulturen und Generationen hinaus. Das Angebot ist vielfältig!

Wir tanzen Kreistänze und Tänze für 2 bis 8 Paare, Squares, Rounds und Mixer, traditionelle und überlieferte internationale Tänze. Alles was das vielfältige Repertoire hergibt. Die Volkstanzbewegung in seinen kulturellen Ausprägungen in Deutschland wurde vor einigen Jahren in das bundesweite Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes aufgenommen.

Es lohnt sich, die Vielfalt des Tanzes in der Gemeinschaft zu entdecken. Es macht gemeinsam Spaß und ist ein gutes Mittel für seelische und körperliche Ausgeglichenheit. Tanzen hält gesund und aktiv und beugt Krankheiten vor. Es stärkt das Selbstbewusstsein, das Wir-Gefühl und ist ein gutes Mittel gegen Einsamkeit. Tanzen in der Gruppe ist altersunabhängig. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Grundvoraussetzung ist der Spaß am Tanzen und der Musik und an der Aktivität in der Gruppe.

Dieses Angebot findet mittwochs um 14:30 Uhr statt.

Das Jahr 2022 im VfL Tegel beginnt u.a. mit zwei neuen Kursformaten:

KSA 47 – Drums Alive – Leitung: Birgit Hemmerling

Sie trainieren mit Pezzibällen und Trommelstöcken – Ein Ganzkörpertraining der ganz besonderen Art, bei dem der Spaß an Bewegung und Rhythmus im Vordergrund steht.

Wecken Sie das Kind in sich und steigern Sie bei motivierender Musik Ihre körperliche und mentale Fitness, verbrennen Sie ganz nebenbei Fett und entdecken Sie eine ganz neue Welt des Fitness- und Wellnesssports.

Trommeln Sie sich einfach fit und glücklich!

Ab 04.01.2022 immer dienstags um 15:30 Uhr

Eine kostenlose Probestunde kann für den 04.01.2022 über die Geschäftsstelle vereinbart werden.

KSA 43 – Stretch & Relax – Leitung: Chantal Heimann

Egal ob im Beruf, im Haushalt oder in der Freizeit ... oft wird unser Körper sehr einseitig belastet und zeigt Anzeichen von Verspannung, Erschöpfung und Schmerz.

Hier erwartet Sie ein sanftes Training für Körper, Geist und Seele, das Ihnen helfen soll, die Belastungen des Alltags besser und gesünder zu bewältigen.



In diesem Angebot werden Ihnen gezielte, teils kräftigende, gleichzeitig aber auch entspannende Gymnastik- und Dehnübungen vermittelt, die Ihnen helfen, Ihre Muskulatur zu entspannen und Dysbalancen zu mindern. Achtsamkeitsübungen schulen Ihre Körperwahrnehmung. Wohltuende Entspannungsübungen, z.B. Reise durch den Körper, Entspannungstraining nach Jacobsen

und ähnliches sind ebenfalls Inhalt dieses Kurses.

Ab 05.01.2022 immer mittwochs um 19:00 Uhr im kleinen Saal

Eine kostenlose Probestunde kann für den 05.01.2022 über die Geschäftsstelle vereinbart werden.

Anmeldungen sind über die im Foyer ausliegenden Formulare oder über unsere Webseite www.vfl-tegel.de möglich.

Fazit Sport im Park von Lena

Nun ist der Sommer auch schon wieder vorüber – und damit auch die diesjährige Saison von „Sport im Park“. Für den VfL Tegel durfte ich wieder zweimal die Woche zwei Kurse im Freizeitpark Tegel an der Malche anbieten. Dieses Jahr ein Rückentraining und im Anschluss Outdoor Fitness mit wechselnden Schwerpunkten.

Nach einem etwas holperigen Start aufgrund pandemiebedingter Verschiebungen lief es wieder wunderbar. Trotz Teilnahmebeschränkung und 3G-Regel zu Beginn waren gleich zum ersten Termin viele Sportbegeisterte dabei. Darunter sehr viele mir mittlerweile aus den vergangenen Jahren bekannte Gesichter. Es war zu spüren, dass es den Menschen über lange Zeit gefehlt hat, sich in Gruppen Gleichgesinnter zu treffen und gemeinsam Sport zu treiben. Für viele war es das erste Mal seit Monaten, dass sie sich wieder



richtig bewegt haben, und wir alle haben nicht nur Training, sondern auch das Beisammensein genossen.

Es war wieder ein schöner Sommer (auch wenn das Wetter zwischen drückender Hitze am Anfang und Regen am Ende der Saison geschwankt hat), und ich als Übungsleiterin habe mich sehr über die gute Laune, das Durchhaltevermögen und die saubere Ausführung der Übungen gefreut – man merkte, dass schon vieles in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Also: Schultern runter, Köpfe aufrecht, Körpermitte fest – und auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr!

Stephan



Geschäftsstelle im Vereinsheim

Tel.: 434 41 21 · Email: geschaeftsstelle@vfl-tegel.de



Liebe Mitglieder,

wie Ihr bestimmt wisst, sind die Versandkosten unseres Vereinsheftes inzwischen fast genauso hoch wie die Druckkosten.

Jedes Mitglied, das auf den direkten Postversand verzichtet, (VfL-Info kann über das Internet gelesen oder in der Geschäftsstelle abgeholt werden) kann dazu beitragen, die Kosten für den Verein zu senken und mit etwas Glück auch gewinnen!

Hinweis für Unentschlossene: Abmeldung kann auch per E-Mail erfolgen: geschaeftsstelle@vfl-tegel.de

Ich verzichte auf die Postzustellung:

Name und Abteilung

Datum und Unterschrift



Den Gewinn, ein T-Shirt, bitte bis 31. Dezember 2021 in der Geschäftsstelle abholen (bitte vorher anrufen 434 41 21).

Diesmal wurde folgende Mitglieder ausgelost:

| | |
|----------------|----------|
| Michael Frahm | Handball |
| Leni Kubsch | Turnen |
| Josefine König | Turnen |



AHA + A
Der doppelte Schutz gegen Corona

Abstand Hygiene Alltagsmaske + App



12 Abteilungen – Ein starker Verein



Die Mitglieder des VfL Tegel bedanken sich bei allen Sponsoren, die uns im Jahre 2021 mit Sach- und Geldspenden unterstützt haben.

Ein besonderer Dank gilt den Inserenten unserer Vereinszeitung VfL info.



Jörg-Rüdiger Hill **KREATIVE BODENGESTALTUNG**



Wir wünschen Ihnen,
Ihren Angehörigen und Ihren Mitarbeitern
frohe Weihnachten 2021
und ein „gesundes neues Jahr 2022“

Postvertriebsstück
Entgelt bezahlt **A 10524 F**
Verein für Leibesübungen
Tegel 1891 e.V.
Hatzfeldallee 29, 13509 Berlin

*„Frohe Weihnacht
und ein
gesundes neues
Jahr“*

