



DAS INFOMAGAZIN DES VFL HILLESHEIM 1920 E.V.

AKTUELL

3/2025



vfl-hillesheim.de



Markengläser in Sehstärke von



Rupp + Hubrach

SPORTSTYLE RX

#whereeveryouperform



optik mertes

Burgstr. 2

54576 Hillesheim

Tel.: 06593-809713

info@optik-mertes.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 9.00 - 13.00 Uhr

14.00 - 18.00 Uhr

Sa.: 9.00 - 13.00 Uhr

www.optik-mertes.de



WATER

WBH Water GmbH · Industriestraße 22 · 54576 Hillesheim

Tel.: 0 65 93 / 98 79 - 0 · E-Mail: wbh@wbh-water.de

www.wbh-water.de

twcom

ENTERPRISE-IT-MANAGEMENT



www.tw-com.de

HANDWERKER STR. 5 · 54576 HILLESHEIM

Twecm

ENTERPRISE-CONTENT-MANAGEMENT

www.tw-ecm.de



EDITORIAL

Liebe Vereinsmitglieder,

liebe Freundinnen und Freunde des VfL Hillesheim,

mit dieser neuen Ausgabe unserer VfL aktuell möchten wir euch wieder mitnehmen auf eine Reise durch das bunte, lebendige Vereinsleben in Hillesheim – voller Bewegung, Gemeinschaft und Geschichten, die zeigen, was den VfL ausmacht.

Das vergangene Jahr war geprägt von Zusammenhalt, sportlichem Erfolg und vielen Momenten, in denen man spüren konnte, wie stark unser Verein gewachsen ist. Bei unserer Jahreshauptversammlung im November haben wir gemeinsam den Vorstand neu gewählt – mit großer Geschlossenheit und viel Vertrauen. Ich freue mich sehr, dass ich gemeinsam mit Kai Blech den Verein weiter führen darf. Der geschäftsführende Vorstand bleibt unverändert:

Annegret Remagen (Geschäftsführerin), Andreas Parsch (Kassenwart) und Wolfgang Kloep (Mitgliederwesen).

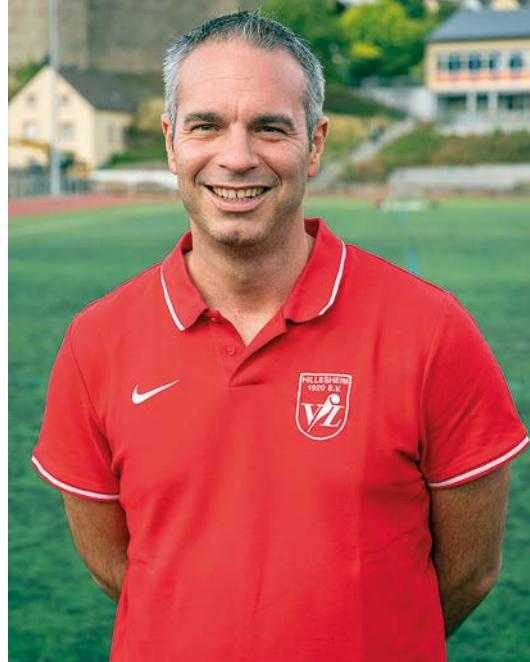
Wir verabschieden Johannes Bernardy und Robin Parsch als Beisitzer – beide haben den Verein über viele Jahre mitgestaltet – und heißen Tomas Di Martino herzlich im neuen Vorstand willkommen.

Ein wichtiger Beschluss der Versammlung war, künftig alle Abteilungsleiterinnen und Abteilungsleiter fest in den Gesamtvorstand einzubinden. So wollen wir das Miteinander weiter stärken – und die Arbeit in den vielen Abteilungen sichtbarer machen.

Und das lohnt sich: Wer einen Blick in diese Ausgabe wirft, sieht sofort, wie vielfältig unser Verein ist.

Ob Badminton, Leichtathletik oder Fußball, ob Reha-Sport, Gymnastik, Power-Fit oder Yoga – überall steckt Engagement, Freude und Teamgeist. Besonders stolz sind wir auf unsere Jugendarbeit: Das Titelthema über die JSG Vulkanland Berndorf zeigt eindrucksvoll, wie Kooperation, Leidenschaft und Ehrenamt zusammenwirken, um Kindern und Jugendlichen den Spaß am Fußball zu ermöglichen.

Ein weiterer Höhepunkt ist der Bericht über unseren Europameister Jürgen Freymuth, der mit beeindruckender Leichtigkeit zeigt, wie sportliche Begeisterung in jedem Alter gelingen kann. Seine Haltung – „Lebensfreude statt Höchst-



leistung“ – steht beispielhaft für das, wofür der VfL steht: Bewegung, Gemeinschaft und Freude an der eigenen Stärke.

Auch im Kinderturnen tut sich viel: Mit Sarah Benner und Lena Strozyk hat ein junges, kreatives Team übernommen, das mit neuen Ideen, viel Herz und großem Engagement Bewegung neu erlebbar macht. Die Halloween- und Nikolausaktionen zeigen, wie lebendig und familiennah unser Verein ist.

Daneben lohnt sich auch der Blick in unsere neuen Angebote: Vom Reha-Sport über die Ski-Abteilung bis zu „Action Kids“ – der VfL wächst weiter, weil Menschen sich trauen, Verantwortung zu übernehmen und Neues zu gestalten.

All das wäre ohne die vielen Ehrenamtlichen, Trainerinnen und Trainer, Helferinnen und Sponsoren nicht möglich. Euch allen gilt mein aufrichtiger Dank – für euer Engagement, eure Zeit und euer Herzblut.

Ich wünsche euch viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe, beim Wiedersehen auf dem Sportplatz, in der Halle oder bei einem unserer kommenden Feste. Lasst uns auch 2026 mit Energie, Teamgeist und Freude an der Bewegung gestalten – für unseren VfL, für Hillesheim und für uns alle.

Sportliche Grüße,

Euer

Gerald Schmitz

1. Vorsitzender VfL Hillesheim 1920 e.V.

INHALT

AKTUELLES VOM VORSTAND	5
ABTEILUNGEN	6
AKTUELLE MELDUNGEN	7-18
FUSSBALL	19
KINDERTURNEN	20
ACTION KIDS	22
SCHWIMMEN FÜR KINDER	23
BASKETBALL	24
LAUFTREFF	25
FRAUEN-GYMNASTIK – BAUCH, BEINE, PO	28
MÄNNER-GYMNASTIK – FIT IN DIE WOCHE	29
GYMNASTIK FÜR SENIOREN	30
DEUTSCHES OLYMPISCHES SPORTABZEICHEN	31
LEICHTATHLETIK	32
NORDIC WALKING	33
BADMINTON	34
POWER FIT – TRAINING IM FREIEN	35
VOLLEYBALL	36
ZUMBA	37
HATHA YOGA	38
HOCHLEISTUNGS-INTENSITÄTS-INTERVALLTRAINING	39
REHA-SPORT	40
SKI	41
VEREINSKOLLEKTION	42



AKTUELLES VOM VORSTAND

Oben: Der aktuelle Vorstand des VfL Hillesheim 1920 e.V. (von links): Gerald Schmitz (1. Vorsitzender), Erik Meyers, Kai Blech (2. Vorsitzender), Annegret Remagen (Geschäftsführung), Robin Parsch, Julia Lach, Andreas Parsch, Valentina Schmitz, Wolfgang Kloep, Michaela Müller, Michael Knaps, Johannes Bernardy, Markus Mertes, Tim Blech. Es fehlen Jürgen Meyers und Christian Schneider.

Name	Vorname	Funktion
Schmitz	Gerald	1. Vorsitzender, Abt.-Leiter Badminton
Blech	Kai	2. Vorsitzender, Abt.-Leiter Leichtathletik
Remagen	Annegret	Geschäftsführer, Abt.-Leiter Basketball
Parsch	Andreas	Kassenwart
Kloep	Wolfgang	Mitgliedswesen Abt.-Leiter Ski
Schmitz	Valentina	Abt.-Leiter Bewegungssport
Meyers	Jürgen	Abt.-Leiter Fußball Senioren SG Vorsitzender + SG-Vorstand
Mertes	Markus	Abt.-Leiter Fußball Jugend JSG Jugendleiter
Lach	Julia	Abt.-Leiter Schwimmen
Blech	Tim	Beisitzer
Schneider	Christian	Beisitzer
Bernardy	Johannes	Beisitzer
Meyers	Erik	Beisitzer
Parsch	Robin	Beisitzer
Knaps	Michael	Beisitzer
Müller	Michaela	Beisitzer

TERMINE 2025

6. Dezember: Kinderweihnachtsfeier (Sporthalle)

13. Dezember: Weihnachtsfeier (Milan Stuben)

ABTEILUNGEN

Abteilung	Abteilungsleiter	Abteilung	Abteilungsleiter
Badminton	Gerald Schmitz	Fußball Senioren	Jürgen Meyers
Basketball	Annegret Remagen	Leichtathletik	Kai Blech
Bewegungssport <i>Frauen-Gymnastik Männer-Gymnastik Senioren-Gymnastik Kinderturnen Lauftreff Nordic Walking HIIT Zumba Power-Fit Hatha-Yoga</i>	Valentina Schmitz	Kinderschwimmen	Julia Lach
Deutsches Olymp. Sportabzeichen	Kai Blech	Reha-Sport	Anja Stoffels
Fußball Jugend	Markus Mertes	Ski	Wolfgang Kloep
		Volleyball	Milou Hennes

Herausgeber:

VfL Hillesheim 1920 e.V.
Gerald Schmitz
Grüner Weg 1a
54576 Hillesheim
www.vfl-hillesheim.de

Redaktion:

Kai Blech, zeitung@vfl-hillesheim.de

Vorsitzender: Gerald Schmitz

Geschäftsführerin: Annegret Remagen

Gestaltung:

Hank Mediengestaltung, Jochen Hank, www.hankmedia.de

Fotos: Jochen Hank, VfL Hillesheim, JSG, SG, shutterstock

Alle Angaben wurden mit Sorgfalt zusammengetragen.
Dennoch kann für die Richtigkeit und die Vollständigkeit
keine Gewähr übernommen werden. Alle Beiträge und
Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.
Kein Teil dieser Publikation darf ohne Genehmigung des
Herausgebers vervielfältigt oder verbreitet werden.

IMPRESSUM



Der VfL Hillesheim, die SG WBHW, die Männergymnastik- und Badminton-Gruppen sowie die MIWO-Biker trauern um

FRANK JONAS

Frank war mehr als Spieler, Trainer und Vorstandsmitglied. Er war einer von denen, auf die man sich still und selbstverständlich verlassen konnte: da, wenn angepackt werden mußte, aufmerksam, wenn jemand Unterstützung brauchte, verbindlich mit einem Handschlag, herzlich mit einem Lächeln.

Seit seiner Kindheit galt seine Liebe dem Fußball. Als Senior spielte er für den SV Prüm in der Amateur-Oberliga. Später prägte er als Führungsspieler unsere Landesligamannschaft und blieb der AH verbunden. Nach der aktiven Zeit trug er seinen Teamgeist in andere Abteilungen: in die Männergymnastik und zum Badminton.

Eine neue große Leidenschaft fand er auf zwei Rädern – beim Mountainbiken mit den MIWO-Bikern. Auch dort war er das, was er überall war: motivierend, fair, kameradschaftlich.

Besonders am Herzen lag ihm unsere Jugend. Als Jugendtrainer sah er nicht nur Talente, sondern vor allem die Kinder dahinter. Er hörte zu, machte Mut, gab Halt. Viele junge Menschen verdanken ihm Selbstvertrauen und Freude am Sport.

Wir haben mit Frank einen großen Sportler verloren- und vor allem einen warmherzigen, hilfsbereiten Freund. Sein Platz in unserem Verein bleibt sichtbar: In der Erinnerung an gemeinsame Spiele und Ausfahrten, an Gespräche am Spielfeldrand, an seine ruhige, besonnene Art.

Unser Mitgefühl gilt seiner Frau Anja, seinen Söhnen Luca und Mika und der ganzen Familie.

Lieber Frank, danke für alles!

Wir werden Dir ein ehrendes Andenken bewahren.

Dein VfL Hillesheim



WEIHNACHTSFEIER



**Ein aktiver Familienvormittag voller Spaß,
Bewegung und Weihnachtsstimmung!**

Liebe Kinder des VfL, liebe Familien,
wir freuen uns riesig, Euch zu unserem aktiven Weihnachts-
Familienvormittag einzuladen!
Lasst uns gemeinsam sportlich, fröhlich und festlich in die Adventszeit
starten.

**Samstag, 06. Dezember
09.30 bis 13.00 Uhr
Turnhalle RG+**

Neu in diesem Jahr: Drei spannende Bewegungseinheiten!

9.30 – 10.30 Uhr: Einheit 1 – Bewegungsspaß im Kinderturn-Parcours

Für unsere jüngsten Sportlerinnen und Sportler wartet ein bunter Weihnachtsparkours unter dem Motto „In der Weihnachtswerkstatt“. Hier darf geklettert, balanciert, gesprungen und gerollt werden!

Wer alle Stationen der Werkstatt erfolgreich absolviert, erhält als Belohnung das Zertifikat der Elfenakademie.

10.30 Uhr: Abbau der Parcourslandschaft
10.45 Uhr: Auftritt unserer **Action Kids** – lasst Euch überraschen!

11.00 – 12.00 Uhr: Einheit 2 – Weihnachts-Fußball
(für Kinder von 5-9 Jahren)

Ob Dribbling, kleine Weihnachtsparkours oder Tore-Schießen: Hier stehen Spaß, Teamgeist und Bewegung im Mittelpunkt.

12.00 – 13.00 Uhr: Einheit 3 – Klein gegen Groß: Leichtathletik-Spiele
In dieser Stunde treten Kinder und Erwachsene in lustigen „Klein-gegen-Groß“-Challenges gegeneinander an.

Ob Staffelspiele, Hindernisläufe oder Teamaufgaben – hier kommt Bewegung, Lachen und ein bisschen Ehrgeiz garantiert nicht zu kurz!

Für das leibliche Wohl ist gesorgt:
Es gibt frische Waffeln, Weihnachtskekse, Mandarinen und Getränke auf Spendenbasis.

Der Erlös kommt unseren Jugendgruppen zugute.

Bitte bringt Sportsachen und saubere Hallenschuhe mit – und natürlich gute Laune!



**Anmeldung (gerne via WhatsApp)
bis spätestens
1. Dezember 2025**

Einheit 1 (Kinderturn-Parcours): Lena Strozyk - 0173 6714950
Einheit 2 (Weihnachts-Fußball): Tomas Di Martino - 0163 7827790
Einheit 3 (Leichtathletik-Spiele): Michaela Müller - 0151 51778914

Wichtiger Hinweis:

Die Betreuung der Kinder liegt während der Veranstaltung in der Verantwortung der Eltern.

Wir freuen uns auf einen aktiven, fröhlichen und weihnachtlichen Vormittag mit Euch allen!





SPORTFEST- IMPRESSIONEN 2025



ZAHNARZTPRAXIS WUNDEN SPENDET 3000 EURO FÜR DAS KINDERTURNEN

Der VfL Hillesheim 1920 e. V. erhielt im Sommer 2025 eine großzügige Unterstützung von der Zahnarztpraxis Dr. Wunden aus Hillesheim. Mit einer Spende in Höhe von 3.000 Euro fördert die Praxis gezielt das Kinderturnen des Vereins.

Die Mittel werden zur Anschaffung neuer Geräte und Materialien eingesetzt, um das Bewegungsangebot für Kinder weiter zu verbessern und langfristig zu sichern. Das Kinderturnen zählt zu den zentralen Säulen des Vereins und erfreut sich seit Jahren großer Beliebtheit bei Familien aus Hillesheim und der Umgebung.

Die Spende ist Teil der jährlichen Praxisaktion, mit der die Zahnarztpraxis Dr. Wunden regionale Vereine und soziale Projekte unterstützt. Der VfL Hillesheim bedankt sich herzlich für die finanzielle Zuwendung und die Anerkennung seiner ehrenamtlichen Arbeit im Kinder- und Jugendsport. ●

Die Zahnarztpraxis Dr. Wunden spendete insgesamt 43.600 Euro an regionale Vereine, davon gingen 3.000 Euro an das Kinderturnen des VfL Hillesheim





CROSSLAUFSERIE VULKANEIFEL



Auch dieses Jahr nahmen wir wieder erfolgreich an der „Sparkassen-Crosslaufserie Vulkaneifel“ teil. In den mittlerweile nur noch drei stattfindenden Wertungsläufen konnten wir einige gute Ergebnisse erzielen.

Los ging's im Januar in Mehren. Dort gewann Larissa ihre Altersgruppe und legte damit einen perfekten Start in die Crosslaufserie hin.

Im Februar, bei kühlen Temperaturen aber strahlendem Sonnenschein, fand der nächste Lauf in Gerolstein-Büscheich statt. Hier konnte Merle ihre Altersklasse für sich entscheiden und sicherte dem VfL Hillesheim zusätzlich auch noch den Gesamtsieg über 1500 m, das ist schon eine herausragende Leistung! Auch Larissa gewann ihre Altersklasse wieder mit weitem Vorsprung und war in der Gesamtwertung eigentlich schon nicht mehr einzuholen.

Beim Final-Crosslauf in Birgel waren wir mit insgesamt 11 hochmotivierten Kindern am Start. Alle hatten ihren Spaß und manch einer hat hier sogar sein Lauftalent erstmal so richtig entdeckt. Es waren einige wirklich gute Ergebnisse dabei, aber besonders gratulieren möchten wir Larissa, die sich, wie im letzten Jahr auch schon, in ihrer Altersklasse den Gesamtsieg der Crosslaufserie sichern konnte! Herzlichen Glückwunsch dazu! Viel zu schnell ging die Crosslauf-Saison wieder vorbei, aber auch im Sommer stehen einige interessante Termine an, u.a. der „Gerolsteiner Stadtlauf“, der „Maare-Mosel-Lauf“ und nicht zuletzt, der im Rahmen unseres Sportfestes stattfindende „Eifelsteig-Lauf“ ●





Liebe Mitglieder des VfL,

wir laden euch herzlich zu unserer diesjährigen Weihnachtsfeier ein! Lasst uns gemeinsam das Jahr ausklingen und die festliche Stimmung genießen.

Datum: 20. Dezember 2025

Uhrzeit: 19 Uhr

Ort: Milan Stuben

Für das leibliche Wohl ist mit einem gewohnt köstlichen Buffetessen gesorgt. Zudem erwartet euch unsere traditionelle Tombola mit tollen Preisen!

Anmeldung und Zahlung:

Bitte meldet euch bis spätestens 12. Dezember 2025 bei eurem jeweiligen Trainer an und zahlt den Eigenanteil von 15€ oder überweist den Betrag auf eines der VfL-Konten:

Kreissparkasse Vulkaneifel
DE92 5865 1240 0002 0038 87, BIC: MALADE51DAU

Volksbank Eifel eG
DE07 5866 0101 0001 0106 65, BIC GENODED1BIT

Wir freuen uns auf einen wunderbaren Abend mit euch!

Mit sportlichen Grüßen, euer VfL Vorstand



VfL Hillesheim
1920 e.V.



NEU: NOTFALLRETTUNGSKOFFER MIT DEFIBRILLATOR

Beim diesjährigen Sportfest des VfL Hillesheim wurde ein besonderer Moment gefeiert: die feierliche Einweihung und Übergabe des neuen Notfallrettungskoffers mit integriertem Defibrillator.

Der Koffer, angeschafft in Zusammenarbeit mit der Firma Caritiva, stellt einen wichtigen Schritt für die Sicherheit aller Sportlerinnen und Sportler dar. Dank der großzügigen Unterstützung zahlreicher Förderer und Spender konnte der VfL Hillesheim dieses lebensrettende System realisieren – ein Projekt, das weit über den Vereinsalltag hinaus Bedeutung hat.

Der innovative Rettungskoffer vereint modernste Technik mit einfacher Handhabung: Beim Öffnen wird automatisch ein Notruf an die nächstgelegene Rettungsleitstelle abgesetzt, inklusive Ortung des Einsatzortes. Gleichzeitig erhält der Ersthelfer eine direkte telefonische Anleitung durch Fachpersonal, um lebensrettende Sofortmaßnahmen einzuleiten – bis der Rettungsdienst eintrifft.

Im Rahmen des Sportfestes am Freitag, 29. August 2025, wurde der Koffer offiziell vorgestellt. Rund um die Fördertafel am Vereinsheim versammelten sich Vereinsmitglieder, Unterstützerinnen und Unterstützer, um gemeinsam dieses wichtige Zeichen für Sicherheit und Verantwortung im Sport zu setzen.

VfL-Vorsitzender Gerald Schmitz bedankte sich herzlich bei allen Beteiligten für ihr soziales Engagement:

„Mit Ihrer Hilfe sind wir als Verein nun in der Lage, im Ernstfall schnell und wirksam zu handeln. Das gibt uns allen – besonders bei Veranstaltungen mit Kindern und Jugendlichen – ein gutes Gefühl der Sicherheit.“

DAS CARITIVA RETTUNGSLEITSYSTEM

Rund 800 Menschen erleiden täglich in Deutschland einen Herzinfarkt – jede Sekunde zählt. Das Caritiva Rettungsleitsystem sorgt dafür, dass im Notfall sofort Hilfe organisiert wird.

So funktioniert's:

- Beim Öffnen des Notfallkoffers wird automatisch ein Notruf an die nächstgelegene Rettungsleitstelle abgesetzt.
- Über eine integrierte Freisprech-anlage wird der Ersthelfer direkt mit geschulten Sanitätern verbunden.
- Die Rettungskräfte orten den Einsatzort automatisch und schicken umgehend einen Krankenwagen los.
- Eine visuelle Anleitung im Koffer unterstützt die Erste-Hilfe-Maßnahmen.

Ausstattung:

- Vollautomatischer Defibrillator (AED)
- Verbandsset nach DIN 13164
- Beatmungsmasken, Rasierer, Warnweste
- Stoßfester, spritzwasserdichter Koffer mit langlebiger Batterie

Der VfL Hillesheim, der mittlerweile über 700 Mitglieder aller Altersgruppen zählt, ist stolz darauf, diesen Meilenstein erreicht zu haben. Der neue Notfallrettungskoffer steht ab sofort für alle auf dem Sportplatz zur Verfügung und unterstreicht, dass Sicherheit und Gemeinschaftssinn im Verein großgeschrieben werden. ●



VERLEIHUNG DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Auch im Jahr 2025 war die Sportabzeichen-Gruppe des VfL Hillesheim wieder mit viel Engagement und Freude aktiv. Unter der bewährten Leitung von Maria und Hans Keßler absolvierten zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Anforderungen für das Deutsche Sportabzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes.

Von Frühjahr bis Herbst bot die Gruppe ein abwechslungsreiches Trainings- und Prüfungsprogramm an:

- Leichtathletik auf dem Sportplatz,
- Schwimmen im Schwimmbad Gerolstein,
- Radfahren auf dem Radweg ab Jünkerath
- Walking/Nordic Walking über 7,5 km auf dem Sportplatz.

Bis Oktober 2025 hatten alle Teilnehmenden die geforderten vier Disziplinen erfolgreich abgeschlossen. Insgesamt konnten 59 Hobbysportlerinnen und -sportler das Sportabzeichen ablegen – ein neuer Spitzenwert für unsere Gruppe!

Ergebnisse 2025

- Kinder / Jugendliche: 20 Abzeichen
(8 Jugenderst-, 12 Jugendwiederholungen,
1 Kind trainierte mit)
- Erwachsene: 39 Abzeichen (5 Erst-, 34 Wiederholungen)
- Familienwettbewerb: 9 Familien nahmen teil
(Dreimüller, Hansen, Himmels, Keßler, Schäfer, Schiefers,
Schmitz, Senft und Winkelmann-Wiegand)

Damit setzt sich eine eindrucksvolle Tradition fort: Seit Beginn der Aufzeichnungen 1996 hat sich die Zahl der abgelegten Sportabzeichen stetig gesteigert – von 9 auf nun 59 Abzeichen im Jahr 2025.

Namhafte Mehrfach-Absolventinnen und -Absolventen

Besonders erwähnenswert sind zahlreiche Wiederholerinnen und Wiederholer, die das Sportabzeichen seit vielen Jahren erfolgreich ablegen, darunter Hans Keßler (45-mal), Maria Keßler (42-mal), Rudolf Büchel (24-mal), Jürgen Freymuth (22-mal), Andreas Probst (22-mal) und viele andere. Dieses langjährige Engagement zeigt eindrucksvoll, wie der VfL Hillesheim sportliche Aktivität über Generationen hinweg lebt und fördert.

Ausblick 2026

Auch im kommenden Jahr bietet die Sportabzeichen-Gruppe wieder regelmäßige Treffen an – freitags ab 18 Uhr auf dem Sportplatz. Neue Gesichter sind jederzeit herzlich willkommen – ganz gleich, ob Anfänger oder erfahrene Wiederholer.

Sportabzeichen-Prüfer/in und Übungsleiter/in:

Maria Keßler und Hans Keßler ●

LEBENSFREUDE STATT HÖCHSTLEISTUNG

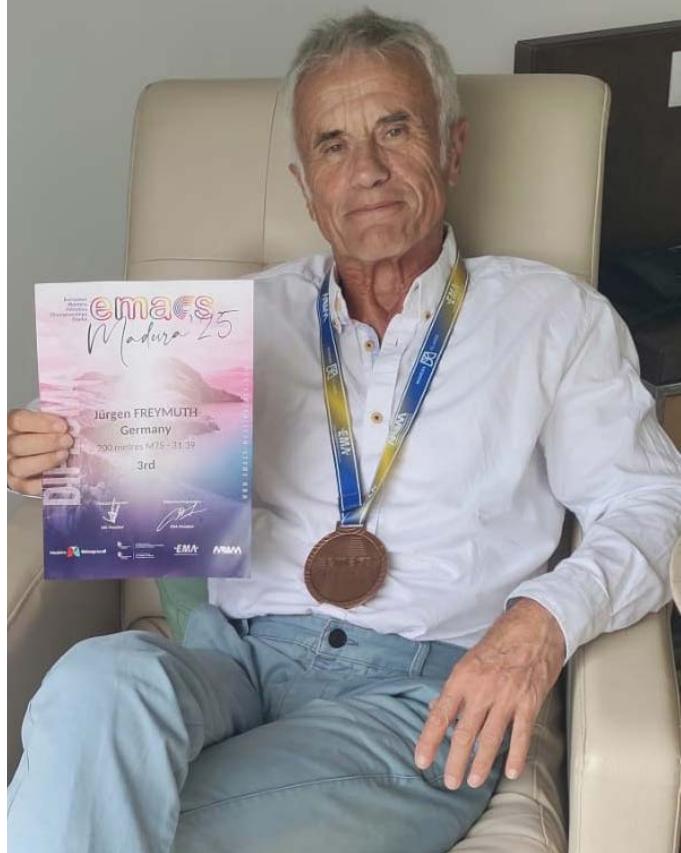
JÜRGEN FREYMUTH MACHT VOR, WIE BEWEGUNG IN JEDEM ALTER GELINGT

„Der Sport ist eine Ebene, auf der man sich verwirklichen kann.“ Wenn Jürgen Freymuth das sagt, klingt es ruhig und selbstverständlich. Kein Pathos, kein Tamtam. Und doch steckt in seinem Weg genau das, was viele von uns suchen: etwas finden, worin man aufblüht – und zwar so, dass es zum eigenen Leben passt.

Jürgen war immer in Bewegung: Leichtathletik, Fußball, Tennis, Langlauf. Vor drei Jahren hat er beim Sportfest in Mayen einfach mal wieder die Spikes geschnürt und über 100 m eine Zeit hingelegt, mit der er in seiner Altersklasse in Deutschland ganz vorne mitlief. Aus dem „Mal-wieder-probieren“ wurde ein neuer Abschnitt: Trainingsfleiß, Freude an guter Technik – und die Erfahrung, dass Leistung relativ ist. „Letztlich kann man sich nur an sich selbst messen“, sagt er. Genau das ist der Kern seiner Geschichte.

Was dann folgte, ist stark – und gleichzeitig einladend statt einschüchternd: Deutsche Vizemeistertitel über 100 m, 200 m und 400 m, Hallenerfolge in Frankfurt, draußen der Titel über 100 m in Gotha, dazu Silber über 200 m und 400 m. Der Weg führte ihn bis zur EM, wo er über 200 m auf dem Podest stand. Zwischendurch gewann er in Aichach die Süddeutsche Meisterschaft im Fünfkampf. Und wer Jürgen kennt, weiß: Er erzählt das ohne großes Aufheben. Er freut sich über eigene Erfolge – und genauso über die der anderen.

Trotz aller Medaillen bleibt Jürgen bodenständig. Er trainiert, wenn's sein muss, mit Speer und Diskus auf der Wiese hinterm Haus. Er sammelt keine Pokal-Fotos, sondern Momente. Er läuft weiterhin in den regionalen Serien, kommt in die Gesamtwertungen und summiert so „ganz nebenbei“ rund 250 Rennkilometer im Jahr. Und er macht seit Jahren regelmäßig



Jürgen Freymuth nach dem 200-m-Finale – müde, stolz, gelassen. Keine große Bühne, sondern ein ehrlicher Moment abseits der Bahn: Medaille um den Hals, die Freude im Gesicht. Es ist genau das, was seine Geschichte ausmacht – nicht die Inszenierung, sondern die innere Freude an der Bewegung.

(Foto: privat)

das Sportabzeichen – „solange es geht“. Denn: „Die Bewegung tut mir physisch und psychisch gut. Es geht um Lebensfreude und nicht um Höchstleistung.“

Bemerkenswert ist auch seine Haltung zum Sport insgesamt: Er wünscht sich weniger Glanz und mehr Förderung – für die Jugend und für die Seniorinnen und Senioren. Angebote und Teilnahme stehen in Wechselwirkung, sagt er. Wenn wir mehr Möglichkeiten schaffen, machen mehr Menschen mit. Dieser Blick passt wunderbar zum VfL Hillesheim: Wir wollen Menschen bewegen – in jedem Alter, auf jedem Niveau.

Jürgens Geschichte ist deshalb keine Heldensaga, sondern eine Einladung. Eine Einladung, es (wieder) zu versuchen. Mal 100 m auf der Bahn. Mal das Sportabzeichen. Mal den Cross im Herbst. Mal die Kugel stoßen oder den Diskus werfen, einfach, weil es Spaß macht. „Die Auflistung von Ergebnissen soll keinen Neid hervorrufen“, schreibt er, „sondern animieren, auch einmal selbst etwas Neues zu probieren.“

Wer jetzt denkt: „Aber ich...?“ – Genau darum geht's. Nicht vergleichen, anfangen. Die Spikes müssen nicht neu sein, die Ziele nicht riesig. Ein erster Trainingstermin, ein ruhiger Lauf, ein Technik-Tipp am Rand, ein Lächeln im Ziel – so beginnt es. Der Rest kommt in kleinen, schönen Schritten.

Danke, Jürgen, fürs Vormachen – im besten Sinne von VfL: fair, freundlich, mit Herz. Deine Geschichte zeigt, dass Sport kein Abschnitt ist, sondern ein Begleiter durchs Leben. Und vielleicht ist sie genau der Anschub, den jemand aus unserem Verein heute braucht.

Lust bekommen? Melde dich bei uns im VfL Hillesheim, komm zum Probetraining, frag nach dem Sportabzeichen oder nach einem Einstieg in die Leichtathletik. Wir helfen dir, dein Gebiet zu finden – damit auch du dein Potenzial ausschöpfen und über dich hinauswachsen kannst.

Hintergrund – Zahlen & Fakten (M75)

- EM Madeira: 5. Platz (100 m), Bronze (200 m), Gold (Staffeln)
- DLV-Jahresbestzeiten: 14,61 s (100 m) · 29,87 s (200 m)
- Zusätzlich: Süddeutscher Meister im Fünfkampf (Aichach); ca. 250 Renn-km/Jahr. ●



**Unsere Jugend
Unsere Zukunft**

JSG Vulkanland Berndorf



Saison 2025/26

1 Feld = 25 Euro

Kuchenspenden Sportfest VfL	Kuchenspenden Sportfest VfL	Kuchenspenden Sportfest VfL	Kuchenspenden Sportfest VfL	Kuchenspenden Sportfest VfL
Kuchenspenden Sportfest VfL	Kuchenspenden Sportfest VfL	Kuchenspenden Sportfest VfL	Kuchenspenden Sportfest VfL	Kuchenspenden Sportfest VfL
Kuchenspenden Sportfest VfL	Kuchenspenden Sportfest VfL	Kuchenspenden Sportfest VfL	Kuchenspenden Sportfest VfL	Kuchenspenden Sportfest VfL
Kuchenspenden Sportfest VfL	Kuchenspenden Sportfest VfL	Kuchenspenden Sportfest VfL	Kuchenspenden Sportfest VfL	Kuchenspenden Sportfest VfL
Kuchenspenden Sportfest VfL	Kuchenspenden Sportfest VfL	Kuchenspenden Sportfest VfL	Kuchenspenden Sportfest VfL	Kuchenspenden Sportfest VfL
Kuchenspenden Sportfest VfL	Kuchenspenden Sportfest VfL	Kuchenspenden Sportfest VfL	Theo Mertes	Anton Mertes
Philipp Mertes	Eva und Markus Mertes	Eva und Markus Mertes	Jakob Schäfer Renate Schäfer	Andre und Nina Schramm
Jasmin Selma	Malte Worm	Familie Wittmers	Familie Wittmers	Jan Kahllenberger
Familie Stuhldreier	Familie Stuhldreier	Familie Stuhldreier	Familie Stuhldreier	C. und R. Kahllenberger
Josefine Werel 50969 Köln	Marlene Werel 50969 Köln	Miriam Werel 50969 Köln	Joachim Voß 50969 Köln	Familie Brunsfeld
51	Sonja + Markus Fohn	53	54	55
				
Patrick Schneider	Daniela Hank-Schneider	Moritz Schneider	Bastian Schneider	Christoph Schneider
71	72	73	74	Vanessa Flohr
76	77	78	79	80
81	82	83	84	85
86	87	Fynn und Elyas Klinkhammer	89	90
91	Simon Mertes	Simon Mertes	Bewegungsschule Bewegungsschule Bewegungsschule	Bewegungsschule Bewegungsschule Bewegungsschule
Familie Moeres	CM Solarreinigung	Familie Moeres	Bewegungsschule	Bewegungsschule

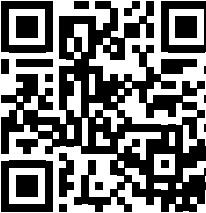
Diese Tafel wird unterstützt von:

ad hoc

Stand: 1.950 Euro



SPONSINO
DIE VEREINS-FÖRDERTAFEL



sponsino.de/
JSG-Vulkanland-2025-26

**JETZT
MITMACHEN!**



STARKES MITEINANDER IN BLAU

JUGENDFUSSBALL BEIM VFL HILLESHEIM UND DER JSG VULKANLAND BERNDORF

Kooperation und Gemeinschaft

Starkes Miteinander in Blau – Jugendfußball beim VfL Hillesheim & der JSG Vulkanland Berndorf

Was für ein Bild! Wenn rund 160 Kinder und Jugendliche in blauen Trainingsjacken gemeinsam auf dem Kunstrasen stehen, wird deutlich, wie lebendig der Jugendfußball in unserer Region ist. Der VfL Hillesheim und seine Partnervereine der JSG Vulkanland Berndorf – TuS Berndorf, SV Walsdorf, SV Wiesbaum und SV Germania Brück-Dreis – können stolz auf eine eindrucksvolle Entwicklung blicken.

Gemeinsam stark von den Bambini bis zur A-Jugend

In der laufenden Saison 2025/26 sind in allen Altersklassen – von den Bambini bis zur A-Jugend – Mannschaften gemeldet. Das ist keine Selbstverständlichkeit, sondern ein Ergebnis engagierter Trainer, Betreuer und Eltern. Insgesamt sind aktuell rund 160 junge Fußballerinnen und Fußballer aktiv. Besonders erfreulich: Auch im älteren Jugendbereich (C- bis A-Jugend) funktioniert die Kooperation mit der JSG Eifel Mitte hervorragend. Durch rund 30 Zweitspielrechte wird vielen Jugendlichen ermöglicht, weiterhin wohnortnah und auf hohem Niveau Fußball zu spielen.

Mehr als nur Training und Spiele

Der Jugendfußball beim VfL Hillesheim ist längst mehr als reiner Spielbetrieb. Ein echtes Highlight war wieder das Fuß-

ballferiencamp 2025, das bereits zum sechsten Mal mit der Dürener Fußballschule stattfand. Rund 50 Kinder erlebten spannende Trainingstage, jede Menge Spaß und beste Verpflegung in der Grundschulkantine. Für 2026 ist bereits ein weiteres Herbstferiencamp in Planung.

Auch beim Sportfest 2025 zeigte sich die Begeisterung: Jugendspiele und Turniere sorgten für tolle Stimmung, und der Kuchenverkauf brachte stolze 700 € Erlös für die Jugendkasse ein. Eine besondere Initiative ist außerdem die digitale Spendentafel „VfL–JSG Tafel 2025/26“, mit der der Jugendfußball langfristig unterstützt werden soll.

Ein Blick nach vorn

Die Gespräche und Planungen für die kommende Saison 2026/27 laufen bereits. Jugendleiter Markus Mertes lobt die hervorragende Zusammenarbeit innerhalb der JSG und die Kooperation mit der JSG Eifel Mitte:

„Unsere Gemeinschaft lebt vom Engagement vieler Ehrenamtlicher. Dieses Miteinander ist die Basis, dass Kinder und Jugendliche in unserer Region Freude am Fußball erleben und sportlich wie menschlich wachsen können.“

Mit dieser Begeisterung und dem klaren Bekenntnis zu Teamgeist, Fairness und Zusammenhalt blickt der Jugendfußball in Hillesheim und im gesamten Vulkanland optimistisch in die Zukunft. ●

(Text: Markus Mertes, Fotos: Jochen Hank)

FUSSBALL



ANSPRECHPARTNER

Jugendleiter: Markus Mertes
Telefon: 0178 8689315

G-JUGEND

Jahrgänge: 2019/2020
Martin Treitges Tel. 0160 93632947
Daniela Schmitz Tel. 0160 99344731

F-JUGEND

Jahrgänge: 2017/2018
Christoph Geppert 01512 5311067
Tomas di Martino 0163 7827790
Daniel Dreimüller 0151 11197547
Tobias Brang 01577 3673519

E-JUGEND

Jahrgänge: 2015/2016
Mireille Szidat 0177 2885505
Alexander Schorn 0160 8383970

D-JUGEND

Jahrgänge: 2013/2014
Christoph Schäfer 0176 56804981
Ingo Wawers 0177 5255916
Thorsten Blum 0170 8932938
Christoph Schneider 0171 6530611

C-JUGEND

Jahrgänge: 2011/2012
Markus Mertes 0178 8689315
Erkan Server 0170 5911414

B-JUGEND

Jahrgänge: 2009/2010
Rainer Bauer 0177 3379483

A-JUGEND

Jahrgänge: 2007/2008
Hans-Jakob Meyer 0171 8202648
Eckard Baur 0174 1514308
Luca Martinez 01515 6905305

ALTE HERREN

(Zusammenschluss mit Berndorf,
Walsdorf und Wiesbaum)
Guido Kloep 0177 6843207

GRUSELIGER BEWEGUNGSSPASS

KINDERTURNEN MIT HERZ, FANTASIE UND FRISCHEN IDEEN

Am 29. Oktober wurde es in der Sporthalle der RS+ Hillesheim richtig schaurig-schön: Der VfL Hillesheim lud zum Halloween-Turnen ein – und die Turnstunden standen ganz im Zeichen von Geistern, Kürbissen und kleinen Abenteuern.

Die drei Turngruppen Eltern-Kind-Turnen, Mini-Turnen und Maxi-Turnen verwandelten die Halle in eine fantasievolle Bewegungslandschaft. Zwischen dem Schlossturm, dem Kürbisfeld, dem Fledermaus-Tunnel und dem Geisterschloss durften die Kinder krabbeln, klettern, balancieren und hüpfen – natürlich in ihren liebevoll ausgewählten Halloween-Kostümen. Von kleinen Skeletten und Hexen über Vampire, Kürbisse und Geister war alles dabei, was das Gruselherz begehrte.

Mit dem Geisterstopp-Tanz starteten die Kinder in das sportlich-gruselige Abenteuer, bevor sie am Ende bei einem Halloween-Yoga-Flow mit der Mumie, der Hexe und dem Kürbis zur Ruhe kamen.



Lena Strozyk und Sarah Benner

Die Bilder zeigen, wie viel Freude und Begeisterung in der Halle herrschte.

Neue Gesichter im Kinderturn-Team

Seit den Sommerferien wird das Kinderturnen von zwei neuen Übungsleiterinnen, Sarah Benner und Lena Strozyk, betreut.

Die beiden haben das Eltern-Kind-Turnen von Julia Dunkel übernommen und bringen nun frischen Wind, kreative Ideen und jede Menge Herzblut mit in das Angebot.

Ihr Ziel: Jede Stunde soll ein abwechslungsreiches Motto bekommen, das zur Jahreszeit passt – vom Sommerabenteuer über das Halloween-Turnen bis hin zum weihnachtlichen Bewegungsturnen.

Ein besonderes Highlight ist auch der neu geschaffene Kleinkinderbereich, der den jüngsten VfL-Mitgliedern einen sicheren und spielerischen Einstieg in die Welt des Turnens ermöglicht.



Unterstützung durch die Volksbank

Im Rahmen der Turnstunde durfte sich das Kinderturn-Team zudem über eine großzügige Unterstützung freuen: Die Volksbank überreichte einen Förderscheck in Höhe von 1.000 € für das Kinderturnen des VfL Hillesheim.

Die Freude war groß – nicht nur bei Sarah und Lena, sondern auch bei allen kleinen Turnerinnen und Turnern, die von dieser Förderung direkt profitieren werden.

Der VfL Hillesheim bedankt sich herzlich bei allen Familien, Kindern, Helfern und der Volksbank für diesen gelungenen, fröhlichen und gruseligen Nachmittag.



KINDERTURNEN & ELTERN-KIND-TURNEN



INFOS

Kontakt: Sarah Benner
Lena Strozyk
E-Mail: kinderturnen@vfl-hillesheim.de
Ort: Neue Turnhalle Realschule plus

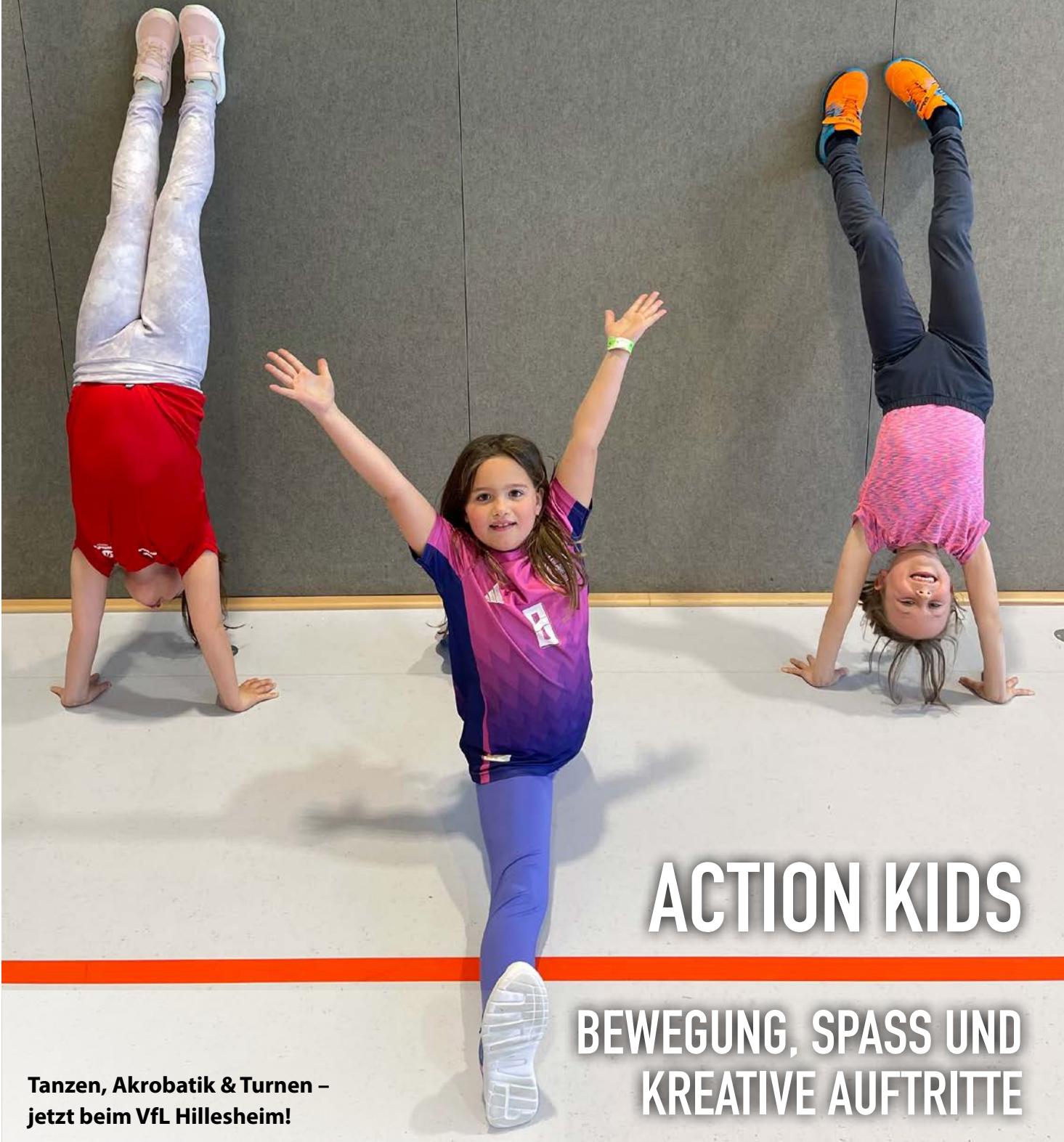
Eltern-Kind-Turnen

für Kinder ab ca. 1,5 Jahren mit ihren Eltern
Wann: mittwochs von 16:00 - 16:45 Uhr

Kinderturnen

für Kinder ab ca. 3-7 Jahren
Wann: Gruppe 1: mittwochs 16:50 - 17:35 Uhr
Gruppe 2: mittwochs 17:40 – 18:25 Uhr

Mit viel Engagement, Kreativität und Gemeinschaftsgeist zeigt das Kinderturn-Team einmal mehr: Beim VfL steht Bewegung für alle Altersgruppen im Mittelpunkt – mit Spaß, Herz und immer einer Portion Fantasie! ● (Text: Lena Strozyk, Fotos: Jochen Hank)



ACTION KIDS

BEWEGUNG, SPASS UND KREATIVE AUFTRITTE

**Tanzen, Akrobatik & Turnen –
jetzt beim VfL Hillesheim!**

Vor einem Monat ist „ActionKids“ gestartet, das aufregende Bewegungsprogramm für Kinder von 7 bis 9 Jahren. Hier könnt ihr euch beim Tanzen, Turnen und Akrobatik auspowern, kreative Choreografien ausprobieren und gemeinsam Spaß haben!

Doch das Beste: Ihr steht auf der Bühne! Mit spektakulären Auftritten bei Sportfesten, Karnevalsveranstaltungen und anderen Events könnt ihr zeigen, was in euch steckt.

INFOS

Trainerinnen:	Margarete Holbach Valentina Schmitz
E-Mail:	bewegungssport@vfl-hillesheim.de
Ort:	Turnhalle der Realschule plus
Wann:	Montags 16 - 17 Uhr



SCHWIMMEN FÜR KINDER



INFOS

Kontakt: Julia Lach

E-Mail: schwimmen@vfl-hillesheim.de

Zielgruppe: Kinder ab dem 3. Lebensjahr

Ort: Schwimmbad Grundschule Hillesheim

Hinweis zur Anmeldung:

Aufgrund der großen Nachfrage sind zurzeit keine sofortigen Neuanmeldungen möglich.

Aber: Es besteht eine Warteliste, die mit besten Bemühungen und im Rahmen unserer Kapazitäten fortlaufend abgearbeitet wird.

Wir informieren über freie Plätze auf unserer Homepage, in der Vereinszeitung und per E-Mail.

Wir bieten:

- ein motiviertes und offenes Team
- Unterstützung bei Lizenzen und Fortbildungen
- eine faire Vergütung

Interesse?

Dann melde dich gerne bei Julia Lach:
schwimmen@vfl-hillesheim.de



BASKETBALL



INFOS

- Kontakt: Annegret Remagen
E-Mail: basketball@vfl-hillesheim.de
Telefon: 06593 / 96 65 (abends)
Zielgruppe: Basketball-Begeisterte ab 13 Jahre
Ort: Sporthalle BBS Gerolstein
Wann: Montag ab 18.30 Uhr (Jugend)
Freitag ab 20.00 Uhr (Herren)
(ganzjährig, außer in den Schulferien)



INFOS

- Kontakt: Michaela Müller
Telefon: 0151 / 51778914
E-Mail: lauftreff@vfl-hillesheim.de
Zielgruppe: Laufanfänger, Läufer oder die es werden wollen
Treffpunkt: Pavillon am See, Bolsdorfer Tälchen
Wann: ab 2. Mai immer freitags um 18.30 Uhr



DSI KÜCHEN
BERATUNG – PLANUNG – VERKAUF
INDUSTRIESTR. 20 | 54576 HILLESHEIM
TEL. +49 6593 8028120 WWW.DSI-KUECHEN.DE
TERMINE NACH TELEFONISCHER VEREINBARUNG



www.schmitz-haustechnik.de

Schmitz

Haustechnik
aus einer Hand

Alternative Energien Elektro Sanitär Heizung Küchen

Innovative Haustechnik:
Komplettlösungen für Ihr Zuhause

Waldstraße 5 | 54576 Hillesheim-Bolsdorf
Tel.: 06593 / 98 55 0 | Fax: 06593 / 98 55 20

f

Reisedienst
HENS

**Busreisen für Gruppen,
Vereine, Unternehmen
und Schulen**

06595 774
reisedienst-hens.de

Für Sie vor Ort:
Vulkanweg 4a
54579 Üxheim-Heyroth

JETZT NEU:
Vulkanring 33
56568 Gerolstein

Gerne können Sie auch das
E-Rezept bei uns per App
einlösen. Einfach QR-Code
scannen.

Wir sind gerne
für Sie da!

LÖWEN-APOTHEKE
HILLESHEIM
Inh. Markus Knie
Wallstraße 14 · 54576 Hillesheim
Tel. 0 65 93 / 2 17
www.loewenapotheke-hillesheim.de



FINALE!

Bestimme dein Endspiel selbst!

Vorsorge – eine Sorge weniger.

Welling
BESTATTUNGEN

Für Sie da im Umkreis
Hillesheim, Obere Kyll,
Gerolstein und Daun

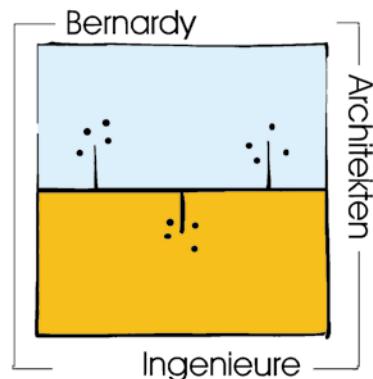
Walsdorf & Hillesheim ☎ 06593-323 · Dreis-Brück ☎ 06595-263
www.bestattungen-welling.de

KÜCHE & WOHNEN
Kölner Straße 43a - 54576 Hillesheim
www.ht-wohnidee.de

Bernardy
Architekten und Ingenieure

Beratung * Planung * Ausführung
Bauleitung * SiGeKo

Telefon 0 65 93 / 98 69 0
Mail: info@bernardy-ai.de
Aachener Straße 9 in 54576 Hillesheim



... immer fit am Bau!

BAUEN MIT PLAN!

IHRE ANZEIGE?

MÖCHTEN SIE MIT IHREM UNTERNEHMEN

IN UNSERER ZEITSCHRIFT VERTRETNEN SEIN?

DANN MELDEN SIE SICH BEI UNS UNTER ZEITUNG@VFL-HILLESHEIM.DE



FRAUEN-GYMNASTIK

BAUCH, BEINE, PO



INFOS

- Kontakt: Anja Stoffels
E-Mail: gymnastik@vfl-hillesheim.de
Telefon: 06593/95 74 oder mobil 0171/ 74 14 638
Ort: Sporthalle der Grundschule Hillesheim
Wann: dienstags von 18:30 bis 19:30 Uhr



MÄNNER-GYMNASTIK

FIT IN DIE WOCHE



INFOS

- Kontakt: Anja Stoffels
E-Mail: gymnastik@vfl-hillesheim.de
Telefon: 06593/95 74 oder mobil 0171/ 74 14 638
Ort: Sporthalle der Grundschule Hillesheim
Wann: dienstags von 19:45 bis 20:45 Uhr



GYMNASTIK FÜR SENIOREN



INFOS

- Kontakt: Anja Stoffels
E-Mail: seniorengymnastik@vfl-hillesheim.de
Telefon: 06593/95 74 oder mobil 0171/ 74 14 638
Zielgruppe: SeniorInnen ab ca. 60 Jahre
Ort: Sporthalle der Grundschule Hillesheim
Wann: Dienstags 16:15 Uhr - 17 Uhr



DEUTSCHES OLYMPISCHES SPORTABZEICHEN



Das Deutsche Olympische Sportabzeichen ist die höchste Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Aus jeder dieser Disziplingruppen muss eine dem Alter entsprechende Leistung erbracht werden, daneben auch der Nachweis der Schwimmfertigkeit.

Seit Sommer 1996 bietet der VfL Hillesheim unter Leitung der lizenzierten Sportabzeichen-Prüfer Maria und Hans Keßler die Abnahme für das Deutsche Olympische Sportabzeichen an. Sportabzeichen-Treffs finden von April bis Oktober immer freitags um 18:00 Uhr auf der Sportanlage in Hillesheim statt. Eine Mitgliedschaft im VfL Hillesheim ist dabei nicht zwingend erforderlich. Das Deutsche-Olympische-Sportabzeichen ist ein Leistungstest für Jedermann.

INFOS

- Kontakt: Maria Keßler
E-Mail: mariakessler_hi@web.de
Telefon: 06593 / 15 68
Zielgruppe: Sportbegeisterte von 6 – 99
Ort: Sportpark Hillesheim
Wann: freitags 18 Uhr (April bis Oktober)



LEICHTATHLETIK



INFOS

Kontakt:	Gregor Witzel
E-Mail:	leichtathletik@vfl-hillesheim.de
Telefon:	0163/2045699
Abteilungsleiter:	Kai Blech
E-Mail:	leichtathletik@vfl-hillesheim.de
Telefon:	0177/5620224
Zielgruppe:	Kinder/Jugendliche von 6-14 Jahren
Ort:	Sportplatz, Turnhalle (Winter)
Wann:	dienstags 16 -17:30 Uhr



NORDIC WALKING



INFOS

- Kontakt: Valentina Schmitz
E-Mail: bewegungssport@vfl-hillesheim.de
Telefon: 0171- 48 22 46 3
Ort: Pavillon Bolsdorfer Tälchen
Wann: donnerstags um 17.30 Uhr (Basiskurs)
und 18.30 Uhr (fortlaufender Kurs)
im Bolsdorfer Tälchen in Hillesheim



BADMINTON



INFOS

- Kontakt: Gerald Schmitz
E-Mail: badminton@vfl-hillesheim.de
Zielgruppe: Sportbegeisterte Erwachsene
Ort: Neue Turnhalle Realschule plus
Wann: montags von 20 bis 22 Uhr



POWER FIT



INFOS

Ein Ganzkörpertraining, bei dem besonders Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden. Hierbei werden immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert, mit dem Ziel, die Kraft und die Ausdauer effektiv zu verbessern. Außerdem werden Koordination und Beweglichkeit trainiert.

Der Trainingsverlauf ist intervallaufgebaut und intensiv. Als Zusatzmittel werden beispielsweise Springseil, Kettlebell, Klimmzugstange, Boxsack und Pratzen eingesetzt.

Das Angebot richtet sich an gesunde Erwachsene, die ihren Körper stärken und definieren möchten.

Kontakt: Oliver Bröss
Telefon: 0170-5210737
E-Mail: powerfit@vfl-hillesheim.de
Ort: Turnhalle Grundschule
Wann: mittwochs von 20 bis 21 Uhr



INFOS

Kontakt: Milou Hennes
Telefon: 0178 - 2022770
E-Mail: volleyball@vfl-hillesheim.de
Ort: Neue Turnhalle Realschule plus
Wann: Donnerstags 19 -20 Uhr



INFOS

- Kontakt: Petra Shaw und Maja Kocis
Zielgruppe: Alle Geschlechter ab 18 Jahren
(Vorkenntnisse nicht erforderlich)
E-Mail: zumba@vfl-hillesheim.de
Ort: Neue Turnhalle Realschule plus
Wann: Montags 19 - 20 Uhr



HATHA YOGA

JETZT NEU!

INFOS

Gönn dir nach einem langen Tag
eine kraftvolle und zugleich beruhigende
Hatha-Yoga-Praxis, die Beweglichkeit,
Stärke und innere Ruhe fördert.
Ideal für sportliche Menschen,
die Körper und Geist
bewusst ausbalancieren möchten.

Kontakt: Ramona Schaefer
E-Mail: yoga@vfl-hillesheim.de
Telefon: 0174/2673037
Ort: Kursraum im Kino Hillesheim
Wann: Montags 19-20 Uhr
Mitbringen: Yogamatte, sowie wenn vorhanden:
Yogaklötzte, -gurt, -rolle und eine Decke

**Stärke Deinen Körper –
beruhige Deinen Geist**





HOCHLEISTUNGS- INTENSITÄTS- INTERVALLTRAINING



INFOS

Kombination aus hochintensiven Trainingsintervallen und langsamem Regenerationsphasen. Ziel ist es, die Stoffwechselaktivität zu verbessern, die gesamte Muskulatur des Körpers zu kräftigen und das Herz-Kreislaufsystem zu stärken.

Kontakt: Oliver Bröss
Telefon: 0170-5210737
Ort: Sporthalle Grundschule Hillesheim
Wann: Montags 20 - 21 Uhr



REHA-SPORT



INFOS

Reha-Sport dient dazu, die körperliche Gesundheit und Fitness von Menschen zu verbessern, die aufgrund von Verletzungen, Krankheiten oder Behinderungen eingeschränkt sind. Ziel ist unter anderem die Verbesserung der Beweglichkeit, von Kraft und Ausdauer, sowie die Schmerzlinderung.

Kontakt: Anja Stoffels
E-Mail: reha-sport@vfl-hillesheim.de
Telefon: 06593/95 74 oder mobil 0171/ 74 14 638
Ort: Sporthalle der Grundschule Hillesheim
Wann: Dienstags 17:15 Uhr - 18 Uhr

JETZT NEU!



SKI



INFOS

Wintersportbegeisterte Mitglieder und alle, die es werden wollen, sind herzlich eingeladen, sich dieser neu gegründeten Abteilung anzuschließen. Geplant sind unter anderem:

- Gemeinsame Saisonvorbereitung
- Gemeinsame Teilnahme an Skiausfahrten
- ggf. Skiunterricht / Ski-Coaching
- Erfahrungsaustausch zu allen Themen rund um den Wintersport

Interessierte können sich per E-Mail melden.

Kontakt: Wolfgang Kloep
E-Mail: ski@vfl-hillesheim.de



VfL Hillesheim
1920 e.V.

Vereinskollektion



ADRESSE Am Stockberg 10 · 54576 Hillesheim
TELEFON 06593-7109780 · MAIL info@werk10.net

Erima Racing T-Shirt

Herren

128 - 164

30,- €

UVP 40,00 €

S - 3XL

30,- €

UVP 45,00 €



Art.-Nr. 8082301

Erima Racing T-Shirt

Damen

XS - 2XL

30,- €

UVP 45,00 €



Art.-Nr. 8082307

Erima Softshelljacke Funktion

Herren & Kids

128 - 164

60,- €

UVP 110,00 €

S - 3XL

60,- €

UVP 120,00 €



Art.-Nr. 9060709

Erima Softshelljacke Funktion

Damen

34 - 48

60,- €

UVP 120,00 €



Art.-Nr. 9060711

Craft Progress 2.0 Polo

Herren

XS - 3XL

25,- €

UVP 35,00 €



Art.-Nr. 1913448

Farbe 430000 (rot)
999000 (schwarz)



Craft Progress 2.0 Polo

Damen

XS - 2XL

25,- €

UVP 35,00 €

Art.-Nr. 1913449

Farbe 430000 (rot)
999000 (schwarz)

Craft Core Unify Trainings Tee

Herren

S - 3XL

20,- €

UVP 25,00 €



Art.-Nr. 1909878

Craft Core Unify Trainings Tee

Damen

XS - 2XL

20,- €

UVP 25,00 €



Art.-Nr. 1909879

Craft Core Soul Hood Sweatshirt

Herren & Kids

128 - 164

50,- €

UVP 65,00 €

S - 2XL

50,- €

UVP 85,00 €



Art.-Nr. 1910899 (Kids)
1910623 (Herren)

Craft Core Soul Hood Sweatshirt

Damen

XS - 2XL

50,- €

UVP 85,00 €



Art.-Nr. 1910629

Craft Core Soul Zip Hood

Herren & Kids

128 - 164

50,- €

UVP 70,00 €

S - 2XL

50,- €

UVP 90,00 €



Art.-Nr. 1910896 (Kids)
1910620 (Herren)

Craft Core Soul Zip Hood

Damen

XS - 2XL

50,- €

UVP 90,00 €



Art.-Nr. 1910626

Flexfit 5 Panel Cap rot

Stick weiß

S/M & L/XL **20,- €**

Art.-Nr. FX6560 RED



Flexfit 5 Panel Cap schwarz

3D Stick schwarz

S/M & L/XL **25,- €**

Art.-Nr. FX6560 BLACK



PAC Original Multifunktionstuch

mit Aufdruck

One Size

15,- €

UVP 18,00 €

Art.-Nr.

PAC8810



VfL Hillesheim
1920 e.V.

BESTELLUNG ÜBER

ADRESSE Am Stockberg 10 · 54576 Hillesheim
TELEFON 06593-7109780 · MAIL info@werk10.net



Alle Preise gelten ab 1 Teil inkl. Druck Vereinslogo.

Druck Initialen gegen Aufpreis von 3,50€

ARBEITSBEKLEIDUNG
SICHERHEITSSCHUHE
TEXTILVEREDELUNG
TEAMSPORT



180 m²
Storefläche

WERK10

WORKWEAR/TEAMWEAR
DRUCK & STICK

*Outfits
mit Style*



WERK10 ist der regionale Spezialist im Bereich Arbeits- und Teambekleidung, Teamsport und Textilveredelung, egal ob als Dienstleister oder Lieferant.



Ab Mitte Juni erweitern wir unser Sortiment in den Bereichen - Sport und Fitness, Outdoor und Running.



www.werk10.net



Aus INTERSPORT RETT
in Niederprüm

»»» wird WERK10

📍 Am Stockberg 10 • 54576 Hillesheim

📞 06593/710 978 0

✉️ info@werk10.net

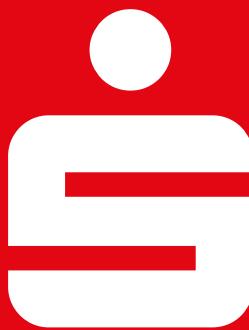


Über Kredite sprechen? Besser mit uns.

**Der Sparkassen-
Privatkredit
mit Top-Beratung.**

Setzen Sie auf verantwortungsvolle Beratung statt auf gut gemeinte Ratschläge: Denn mit uns finanzieren Sie Ihre Vorhaben nicht nur sicher und schnell, sondern auch transparent und flexibel. Jetzt informieren – direkt in Ihrer Filiale oder online unter:
www.ksk-vulkaneifel.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Kreissparkasse
Vulkaneifel**