

•VEREINSMITTEILUNGEN•

Verein für Leibesübungen

von 1950 e.V.

Neu Büddenstedt

47. Jahrgang Dezember 2025 - Januar - Februar - März 2026 Nr. 3



Verein für Leibesübungen Neu Büddenstedt e. V. von 1950

Postanschrift: VfL Neu Büddenstedt e.V.
Vorstand
Jürgen Schlüter
Stettiner Str. 43
38372 Büddenstedt
☎ 05352/6384
E-Mail: VfL.Bueddenstedt@t-online.de

Bankverbindung: Nord LB Helmstedt
IBAN DE19 2505 0000 0006 5007 89
BIC NOLADE2HXXX
VfL Gläubiger ID: DE13ZZZ00000355046

INHALT Nr. 3 / 2025 (Abschluss 30.11.2025)

Unser Angebot	04
Vereinsbriefkasten.....Hinweis zu unseren Inserenten	05
Vorsitzende des VfL..... VfL - Mitgliedsbeiträge.....	06
Ehrenmitglieder des VfL.....	08
Fröhliche Weihnachten und guten Rutsch	10
Herzlich willkommen!.....Auf Wiedersehen?.....Glückwünsche	11
Einladung zur VfL-Winterwanderung	12
Einladung zur Braunkohlwanderung der Vereine.....Männersport	13
Ein lebendiges Zeichen	14
Danke 2025 - Hallo 2026.....Wenn die Jungen kommen	15 + 16
Hallo zusammen von Jacqueline	17
75-Jahr-Feier des VfL Neu Büddenstedt.....Danke für die Spenden	18 + 19
Vorstandssprecher Lars Dunkhorst sagt „DANKE“Bilder vom Jubiläum	20 + 21
Elli Dalibor ist 90.....	22
Weihnachten steht vor der Tür.....	23 + 24
Achtung Rutschgefahr.....Turnschuhkauf	25 + 26
Zwergenturner	26 - 28
Trendsport Pickleball?.....	29 + 30
Neues von den HandballFreunden	30 - 33
Ansprechpartner des VfL Neu Büddenstedt e. V.	34
Unbekannt verzogen.....Austritt.....Schlusslicht.....Impressum.....	35



k.domeier GmbH
METALL- u. ANLAGENBAU

Treppen & Geländer • Fassaden & Beschattungen
Fenster • Türen • Tore • Stahlbau
Balkon- und Terrassensanierung mit Flüssigkunststoffen

Alversdorfer Str. 10b 38372 Büddenstedt/Offleben
Tel.: 05352 – 96 96 0 Fax: 05352- 96 96 96
info@domeier-metallbau.de

Tel. 0 53 52 - 27 27

Weinbergstraße 1 • 38364 Schöningen

Scholz
BODENBELÄGE

www.teppich-scholz.de

Angebot VfL Neu Büddenstedt		
Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter
Montag	Turnhalle	
17.30 - 18.30	Drums	Simone Schepp
18.30 - 19.30	Funktionstraining	Alina Mazanke
20.00 - 22.00	Männer-Trimmguppe	Peter Michaelis
Dienstag		
17.00	Nordic Walking	Heike Zogbaum
	Treffen: Stettiner/Ecke Gartenstr.	
	Turnhalle	
09.00 - 10.00	Gesundheitssport 60 plus	Gisela Wolter
Mittwoch	Turnhalle	
16.00 - 17.00	Kinderturnen 5 - 12 Jahre	N.N.
17.30 - 19.00	Trimm - Fit und Badminton	Claus Ruhe
19.00 - 20.00	Workout-Training	Jacqueline Hallmann
Freitag	Turnhalle	
15.30 - 17.00	Zwergenturnen 2 - 4 Jahre	Sandra Hellweg
18.00 - 20.00	Funktions- und Zirkeltraining	Jacqueline Hallmann
20.15 - 22.00	Pickleball (nach Absprache)	Jürgen Schlüter 01705973271

Fahrschule Barton

[Startseite](#) [Klassen](#) [Fahrschulen](#)

Herzlich Willkommen!

Seit über 30 Jahren bringen wir Menschen sicher auf die Strasse. Machen Sie es Ihren Vorgängern gleich und schenken Sie uns Ihr Vertrauen.

Wir freuen uns, Ihnen neben der normalen Ausbildung für Auto und Motorrad auch die Möglichkeit des [Handicap-Führerscheins](#) anbieten zu können.

Es ist uns wichtig Ihnen eine persönliche und individuelle Betreuung zukommen zu lassen. Scheuen Sie sich bitte daher nicht persönlich, telefonisch oder per E-Mail mit uns Kontakt aufzunehmen.

Denn:

Ausbildung ist Vertrauenssache

Kontakt

Wolfsburg:

Goethestraße 16a
Mo. bis Fr.

10.00-13.00 u.
14.00-18.00 Uhr
[05361-16166](tel:05361-16166)

Helmstedt

Gröpern 33
Di. und Do.
16.30-18.30 Uhr
[05351-33376](tel:05351-33376)
[0171-4204078](tel:0171-4204078)

E-Mail

info@fahrschule-barton.de

[Impressum](#)

VEREINSBRIEFKASTEN -- VEREINSBRIEFKASTEN

In unserem VEREINSBRIEFKASTEN können unsere Leser ihre Meinung vertreten. Sie muss nicht unbedingt mit der Meinung des Vorstandes oder der Redaktion übereinstimmen. Würde sie es, hätte dieser VEREINSBRIEFKASTEN seinen Sinn verloren. Wir wollen uns der Kritik unserer Leser und Mitglieder stellen und Ansichten zur Diskussion bieten. Wir sehen dies als ein Werkzeug zur optimalen Gestaltung unserer VEREINSMITTEILUNGEN.



Berücksichtigen Sie bei Ihrem Einkauf bitte unsere Inserenten.

Ohne diese finanzielle Unterstützung wäre uns die Herausgabe unserer VEREINSMITTEILUNGEN nicht möglich.

V f L N E U B Ü D D E N S T E D T E . V .

V O R S I T Z E N D E

1950 - 1956	Gustav Kreutz
1956 - 1963	Werner Böttcher
1963 - 1964	Richard Hinsche
1964 - 1968	Adolf Janura
1968 - 1970	Friedel Elitzer
1970 - 1977	Wolfgang Rittmeyer
1977 - 1990	Karl-Heinz Rippel
1990 - 2024	Jürgen Schlüter
2024 -	Lars Dunkhorst

VfL – Mitgliedsbeiträge ab 1.7.2020

Unsere Grundbeiträge		Monat / Jahr
<i>Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre</i>		4,00 € / 48 €
<i>Erwachsene</i>		6,50 € / 78 €
<i>Ehepaare</i>		10,50 € / 126 €
<i>Ehepaare (Alleinerziehende) mit Kinder bis 18 Jahre</i>		12,50 € / 150 €
Abteilungsbeiträge für Aktive (außer HB) zurzeit ausgesetzt		
<i>Alle VfL-Abteilungen</i>	<i>Erwachsene</i>	2,00 € / 24 €
<i>Handball</i>	<i>Erwachsene</i>	4,50 € / 84 €

Die Beiträge für 2026 werden Anfang Februar, Mai, August und November eingezogen.

Bücher Baumert & Baumert Reisen

Der Weg, der sich immer lohnt!

Schöningen * Niedernstraße 12 * Tel.: 05352-946311



Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?

Gerne kümmere ich mich um alles Notwendige:

Vom Exposé über Besichtigungen mit finanzierungsgeprüften Interessenten bis hin zum Notartermin.

Ich freue mich auf Ihren Anruf.

0 53 51 / 58 55 75

Stefan Schadebrodt · Ihr Immobilienberater
Stobenstraße 40 · 38350 Helmstedt
E-Mail: stefan.schadebrodt@lbs-nord.de

www.lbs-helmstedt.de

Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.

V f L N E U B Ü D D E N S T E D T E . V .

E H R E N M I T G L I E D E R

Helga Bögelsack
Helga Kroll
Petra Voigt
Regina Bögelsack
Barbara Pinkernelle
Jürgen Schlüter
Heike Zogbaum
Maik Schrader

Richard Hinsche † 1990
Gustav Kreutz † 1996
Adolf Janura † 2000
Karl-Heinz Rippel † 2003
Erwin Mellin † 2007
Liselotte Böer † 2023
Ingeburg Hecht † 2024

Frida Heine † 1994
Werner Böer † 1997
Werner Böttcher † 2002
Brigitta Morawietz † 2003
Herbert Rick † 2020
Joachim Kroll † 2023

E H R E N V O R S I T Z E N D E R

Jürgen Schlüter

ROEHSE

Ausbau GmbH & Co. KG

Königsberger Str. 1 + 4 • 38372 Büddenstedt

Telefon: 0 53 52 / 96 90 0 • e-mail: kontakt@roehse-ausbau.de

ROEHSE

Ausbau GmbH & Co. KG

www.roehse-ausbau.de

Bestehende Werte
neu entdecken:

ROEHSE-Ausbau
im neuen Design

JETZT
AUCH
ONLINE



Der leichte Weg zur perfekten Frisur

Beates Haarwelt

Ihr Friseur

Beate Nawoj

Martin-Luther-Platz 6
38372 Büddenstedt
Tel.: 05352/ 96 88 29
www.beates-haarwelt.de



*Kerzenschein und Tannenduft,
rote Wangen, kalte Luft.
Glockenläuten, Kinderlachen,
Äpfel, Wein und süße Sachen.
Das Christkind ist schon nicht mehr weit,
es beschert uns eine glückliche Zeit.
Lasst uns freuen und besinnlich sein,
der Zauber der Weihnacht
macht uns alle wieder klein.*

Wir wünschen allen Mitgliedern und Freunden
eine friedvolle **Advents- und Weihnachtszeit**
sowie einen fröhlichen Jahreswechsel!

Alle guten Wünsche für das
Jahr 2026 –
bleiben Sie gesund und guter Dinge!

Ihr und Euer
VfL Neu Büddenstedt e.V.



Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder:

Maik	Schöttke	Handball
Katja	Posselt	Funktionstraining, Drums
Pascal	Achilles	Handball
Ehrentraud	Müller-Seidel	Drums
Christine	Jerzik	Funktionstraining, Drums
Lina Marie	Zabel	Handball
Tim	Linnemann	Handball
Stefan	Ickert	Handball
Aaron	Romaker	Handball
Martin	Hartmann	Workout-Training, Zirkeltraining

Ausgetreten sind:			
Ben Luca Keeling	Debby Keeling	Leon Alexander Keeling	Pauline Dräger
Konrad Homann	Beate Höfs	Julia Planke	Rutger Schultz
Maxi Lahmann	Jeanne Jost	Manja Heinrich	Jan-Pierre Dargatz
Ella Wunsch			
		verstorben Rosemarie Werner	

Unser aktueller Mitgliederstand: **248**

30.11.2025



Wir gratulieren allen Geburtstagskindern im Dezember, Januar, Februar und März und wünschen Gesundheit, Glück und Zufriedenheit für das neue Lebensjahr.

EINLADUNG ZUR WINTER-WANDERUNG AM SONNTAG, 8.2.2026, 10.00 UHR, RATHAUSPLATZ



Die Wandergruppe des VfL Neu Büddenstedt e.V. lädt alle Einwohner, Freunde und Mitglieder ganz herzlich ein zur

46. Braunkohl-Wanderung

Abmarsch ist um 10.00 Uhr vom Rathausplatz. Wir wandern an der Landesgrenze entlang zum Lappwaldsee, von da dann zum Kloster St. Ludgerus.

Die Länge der Wanderstrecke beträgt ca. 8 Kilometer.

Während der Pausen gibt es warme und kalte Getränke.

Essen werden wir gegen 13.30 Uhr im Gewölbekeller des Klosters St. Ludgerus. Im Angebot Braunkohl oder Jägerschnitzel.

Kosten: (bei der Anmeldung zu bezahlen) 20 Euro pro Person (Braunkohl oder Jägerschnitzel, Pausengetränke).

Rückmarsch oder -fahrt in Eigenregie.

Anmeldungen bis zum 25. Januar 2026 bei allen Abt.- und ÜL-Leiter und beim Vorstand.

Haben Sie noch Fragen? Auskunft erteilt Jürgen Schlüter, Tel. 05352 / 6384

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Ihr VfL Neu Büddenstedt



Einladung zur Braunkohlwanderung der örtlichen Vereine am 31.01.2026. Startzeit am Rathaus 13 Uhr.

Der Beitrag der Wanderung beträgt für Vereinsmitglieder der teilnehmenden Büddenstedter Vereine 10 Euro, bitte direkt beim Verein anmelden. Sonst beträgt der Beitrag 15 Euro. Für Kinder bis 12 Jahre 5 Euro.

Nach der Wanderung gegen 17 Uhr wird das Essen im kleinen Saal vom Rathaus als Buffet serviert. Anschließend gemütliches Beisammensein.

Anmeldungen **nur** für VfL-Mitglieder bei: Jürgen Schlüter, 05352-6384 oder per Mail vfl.bueddenstedt@t-online.de

Außerdem liegt im Übungsleiterraum der Turnhalle ab Mitte Januar eine Anmelde-liste.

Männer-Sport am Montag

Beim VfL Neu Büddenstedt wehte in der Montags-Männergruppe jüngst ein frischer Wind – und der roch nicht nach alten Sportsocken, sondern nach Innovationsgeist. Hier wird nicht stur nach einem Plan trainiert. Nein, man lebt das Motto: "Wir entscheiden nach Lust und Laune!"

Das zeigte sich bei den "FC Senioren Faustball" Montag um 20:00 Uhr.

Eigentlich fest eingeplant für Fußball-Tennis, stand plötzlich eine andere Sportart an.

Statt Bälle mit den Füßen zu treten, wurde die Sportstunde kurzerhand zur Erprobungszone für eine neue, aufregende Trendsportart erklärt: **Pickleball**.

Der VfL Neu Büddenstedt, modern und innovativ. Er bietet bereits Spiele an, von denen die meisten Leute noch nie gehört haben.

Mit Schlägern und einem löchrigen Ball beweisen die Spieler, dass sie nicht nur beim Faustball oder Fußball-Tennis, sondern auch in Sachen Modernität ganz vorn dabei sind.

Pickleball spielen ist der Beweis dafür, dass man nie zu alt ist, um etwas Neues auszuprobieren.

Anmerkung:

Die beiden Senioren Jürgen und Claus (Mitte 70) haben sich gegen die Mitt-Dreißiger Stefan und Michael gar nicht schlecht geschlagen.

Das Spiel hat allen so viel Spaß bereitet, dass wir um 22.00 Uhr in der Sporthalle überlegt haben, noch ein weiteres Spiel zu machen.

Wir sind dann aber doch duschen gegangen.

Liebe Grüße Claus

Ein lebendiges Zeichen



„Danke 2025, Hallo 2026“

Mit einem Gemeinschaftsprojekt der Montags-Gruppen Drums (von Simone) und Funktionstraining (von Alina) wollen wir das Jahr 2025 verabschieden und das Jahr 2026 willkommen heißen.

Gemeinsam die Buchstaben nachzubauen war für uns eine schöne und kreative Abwechslung zum normalen Sportprogramm. Lachen, probieren, noch einmal umstellen – ein kleines Erlebnis, das allen für einen Moment in Erinnerung bleibt.

Wir sagen „Danke 2025“: Dies soll für alle schönen Begegnungen, erfolgreichen Veranstaltungen, sportlichen Momenten und gemeinsamen Herausforderungen des vergangenen Jahres 2025 stehen.

Wir sagen „Hallo 2026“: Das neue Jahr bringt neue Ziele, neue Projekte und natürlich viele Gelegenheiten, sich einzubringen, mitzuwirken und gemeinsam etwas zu bewegen. Wir starten ins neue Jahr offen, motiviert und voller Energie und Vorfreude!

Unser Bild soll außerdem ein Symbol sein, was unseren Verein ausmacht – Zusammenhalt, Freude und Engagement.

Möge 2026 genauso herzlich, aktiv und bunt werden!

Liebe Grüße

Eure Montagsgruppen Drums und Funktionstraining

Wenn die Jungen kommen ... **Achtung: Ironie**

In der letzten Ausgabe unserer VfL-Zeitung habe ich voller Überzeugung geschrieben, dass wir dringend junge Mitspieler für unsere Badminton-Gruppe suchen.

Nun – ganz so sicher bin ich mir inzwischen nicht mehr.

Denn stell dir vor: Du bist Mitte 30, voller Energie, deine Reaktionen blitzschnell. Du kommst zu uns, wo die Stammspieler „Ü65“ schon seit Jahren ihre Runden drehen.

Und dann passiert's: Wir merken ziemlich schnell, dass unsere Schmetterbälle nicht mehr so sitzen wie früher – und dass unsere Reaktionszeit deutlich langsamer geworden ist.

Das Ergebnis liegt auf der Hand: Die Älteren verlieren gegen die Jüngeren.

Und Hand aufs Herz – wer von uns verliert schon gerne?

Doch trotz allem stelle ich mir die Frage: Wollen wir uns wirklich jeden Mittwoch von 17.30 bis 19.00 Uhr so „vorführen“ lassen?

Und meine Antwort lautet ganz klar: **Ja!**

Denn genau das bringt frischen Schwung, neue Freude am Spiel und eine Menge Spaß.

Also: Komm vorbei und mach mit in unserer „**Fit for Fun**“-**Badminton**-Gruppe.

Liebe Grüße Claus

Badminton Spieler gesucht



**Wir spielen jeden Mittwoch von 17.30
bis 19.00 in der Sporthalle Büddenstedt**

Bitte melden bei: **Claus Ruhe**

Tel. 05352 - 7654

oder claus.ruhe@t-online.de

Hallo zusammen

Wie jedes Jahr sitze ich an meinem Rechner und weiß nicht, was ich schreiben soll.

Da fällt mir das Vorbereiten einer Sportstunde bedeutend leichter.

Der Sport ist ein sehr schöner Ausgleich für mich.

Er lässt mich abschalten von der Arbeit und ich

treffe viele freundliche Menschen – **nämlich**

euch. Auch dieses Jahr haben wir wieder viel Zeit miteinander

verbracht,- sportlich und auch gemütlich zusammensitzend, aber

dazu mehr im nächsten Heft beim Jahresrückblick. **Danke, dass es**

euch gibt, denn Sport in der Gemeinschaft macht einfach viel mehr Spaß.

Nun habt auch ihr euch eine Pause verdient (aber nicht einrostern 😊).

Allen meinen Teilnehmern und Lesern wünsche ich Ruhe,

Zufriedenheit, Gesundheit und ein schönes Weihnachtsfest im Kreise eurer Liebsten.



(Winter kann so schön sein.)

Kommt gut ins neue Jahr.

Bis demnächst

Jacqueline Hallmann (Übungsleiterin für
Workout und Zirkeltraining)

Ein Tipp für die guten Vorsätze: Mittwochs
und freitags von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
trainieren wir und haben noch Platz in der
Halle - für dich.

75-Jahr-Feier des VfL Neu Büddenstedt

Am 30.08.2025 feierte der VfL Neu Büddenstedt sein 75jähriges Vereinsjubiläum mit einem geselligen Miteinander im kleinen Saal der Rathausgaststätte.

Zahlreiche Vereinsmitglieder und Freunde des Vereins, Ehrengäste aus Politik und Sport waren der Einladung gefolgt.

Den offiziellen Festakt eröffnete der Vereinssprecher Lars Dunkhorst mit seiner Rede. Er erinnerte an die Entwicklung des Vereins seit der Gründung.

Ihm folgten der Ortsbürgermeister Dirk Zogbaum, der Bürgermeister Wittich Schobert, der Geschäftsführer des Kreissportbundes Jürgen Nitsche, der Turnkreis-Vorsitzende Horst Sievers und die Vertreterin des TSV Germania Helmstedt Yvonne Müller.

Es folgte ein geselliges Beisammensein, es wurde gegrillt, unterstützt vom Bürgerverein Büddenstedt.



Herzlichen Dank an den *Bürgerverein Büddenstedt* und an die *Grillmeister Ulf Rossmann und Jürgen „Dennis“ Schulz*.

Im Saal konnte man sich eine Bildergalerie zur Vereinsgeschichte ansehen oder an einer 3km langen Wanderung mit einigen lustigen Stationen, organisiert von unserer Übungsleiterin Jacqueline Hallmann, teilnehmen.

Beim anschließenden Kaffee und Kuchen wurden alte Erinnerungen aufgelebt und nette Gespräche geführt.

Es war eine gelungene Veranstaltung, die der Gemeinschaft rund um den VfL Neu Büddenstedt gefördert hat.

Der Verein bedankt sich bei allen Helfern, Sponsoren und Unterstützern, ohne die die Feier nicht möglich gewesen wäre.

Tanja Maitre



Von links Bernd-Dieter Lausch (Vorstand), Tanja Maitre (Vorstand), Bernhard Nebel (Vorstand), Lars Dunkhorst (Vorstand), Jürgen Schlüter (Vorstand), Horst Sievers (Turnkreis), Dirk Zogbaum (Ortsbürgermeister), Jürgen Nitsche (Kreissportbund) und Wittich Schobert (Bürgermeister). Es fehlt Thomas Hallmann (Vorstand).

Zu unserem Jubiläum haben wir zahlreiche Geldspenden bekommen. Dafür bedanken wir uns ganz herzlich bei:

Wittich Schobert
Jürgen Nitsche
Dirk Zogbaum
Andreas Schlüter
Uwe Lickfett
Yvonne Müller und Christian Jasper
Brigitte Joller
Claudia Smuda und Ulrich Pohl
Maximilian Demitz und Mirko Eisold
Wilfried Beushausen
Maik Schrader

Bürgermeister der Stadt Helmstedt
 KSB Helmstedt
 Ortsbürgermeister, Ortsrat Büddenstedt
 stellv. Ortsbürgermeister
 Ortsrat Büddenstedt
 TSV Germania Helmstedt
 Schützenverein Neu Büddenstedt
 TSV Offleben
 SV Glückauf Büddenstedt
 Ehrenvorsitzender HF HE/BÜ
 Ehrenmitglied VfL Neu Büddenstedt

Liebe Sportsfreundinnen und Sportsfreunde,

der VfL Neu Büddenstedt besteht nun seit 75 Jahren – eine beeindruckende Zeitspanne, die unseren Verein zu einer echten Institution mit großer Tradition gemacht hat. Schon im Jahr 2000 wurde in unserer Festschrift vieles Wissenswerte aus Vergangenheit und Gegenwart zusammengetragen. Aus kleinen Anfängen ist im Laufe des letzten Jahrhunderts ein beachtlicher und lebendiger Verein gewachsen.

Doch das Alter allein macht nicht den Wert eines Vereins aus. Entscheidend ist die Idee, die ihn trägt: der Sportsgeist und das unermüdliche Engagement seiner Mitglieder – trotz aller Wirren der Vergangenheit. Deshalb dürfen wir uns anlässlich unseres 75-jährigen Bestehens mit berechtigtem Stolz freuen.

75 Jahre VfL bedeuten 75 Jahre Kameradschaft, Vereinstreue, Einsatzbereitschaft und Ausdauer. Möge diese selbstlose und idealistische Haltung unseren Verein auch weiterhin prägen.

Das gesellschaftliche Zusammenleben hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert. Auch an einem Sportverein gehen solche Entwicklungen nicht spurlos vorbei. Die fortschreitende Digitalisierung hat unser Freizeitverhalten revolutioniert: Tablets und Smartphones halten schon im Kindesalter Einzug in die Kinderzimmer, und nicht selten kommt der Sport dabei zu kurz. Insbesondere Jugendliche orientieren ihre Freizeitgestaltung stark an digitalen Medien, sodass auch wir diese in unsere Vereinsabläufe einbeziehen müssen. Mannschaften, Vereine und Verbände organisieren sich heute über Apps – eine Chance, die auch wir nutzen, zum Beispiel über soziale Medien wie Facebook oder Instagram.

Gleichzeitig ist es uns wichtig, *traditionelle Werte* zu bewahren und weiterzugeben: Fairness, Gemeinschaft, Verbundenheit und das Einstehen für gemeinsame Ziele – im sportlichen Wettkampf wie auch im täglichen Miteinander. Durch die Verbindung von *Tradition und Moderne* möchten wir unsere Mitglieder langfristig an den Verein binden und ein nachhaltiges Vereinsleben gestalten.

Um den kommenden Herausforderungen gewachsen zu sein, ist weiterhin umfangreiche ehrenamtliche Arbeit notwendig – und sie wird auch in Zukunft viel von unserer Kraft erfordern.

An dieser Stelle möchte ich die Gelegenheit nutzen *Danke* zu sagen:

Mein Dank gilt allen Trainerinnen und Trainern, Betreuerinnen und Betreuern, Übungsleitenden, Helferinnen und Helfern sowie allen, die sich in unseren verschiedensten Vereinsveranstaltungen engagieren.

Besonders danke ich Euch für die vielen Kuchen- und Salatspenden und die tatkräftige Unterstützung bei der Vorbereitung unseres Vereinsjubiläums. Ebenso gilt mein Dank dem erweiterten Vorstand und meinen Vorstandskollegen. Ohne Euer großes Engagement wären weder das alltägliche Vereinsleben noch die Vielzahl unserer Aktivitäten möglich – sie sind ein wesentlicher Beitrag zu einem harmonischen Miteinander in unserer Gemeinde.

Ein besonderer Dank geht außerdem an die Unternehmen, Verwaltungen und Personen, die uns materiell oder finanziell unterstützen. Ohne ihre Hilfe wäre unsere Vereinsarbeit nur schwer zu leisten.

Unser Jubiläumsjahr soll auch Anlass sein, den Blick auf Gegenwart und Zukunft zu richten. Es geht nicht nur darum, die geschaffenen Werte zu erhalten, sondern vor allem darum, unserer Jugend die besten Voraussetzungen für eine erfolgreiche sportliche und persönliche Entwicklung zu bieten. So möchten wir sicherstellen, dass der VfL Neu Büddenstedt auch in den kommenden Jahrzehnten stark und gut aufgestellt bleibt.

Ich wünsche Euch von Herzen erholsame und besinnliche Weihnachten, einen guten Jahreswechsel sowie ein friedliches und erfolgreiches neues Jahr – vor allem aber Gesundheit für Euch und Eure Familien.

Euer *Kar Dunkhorst*



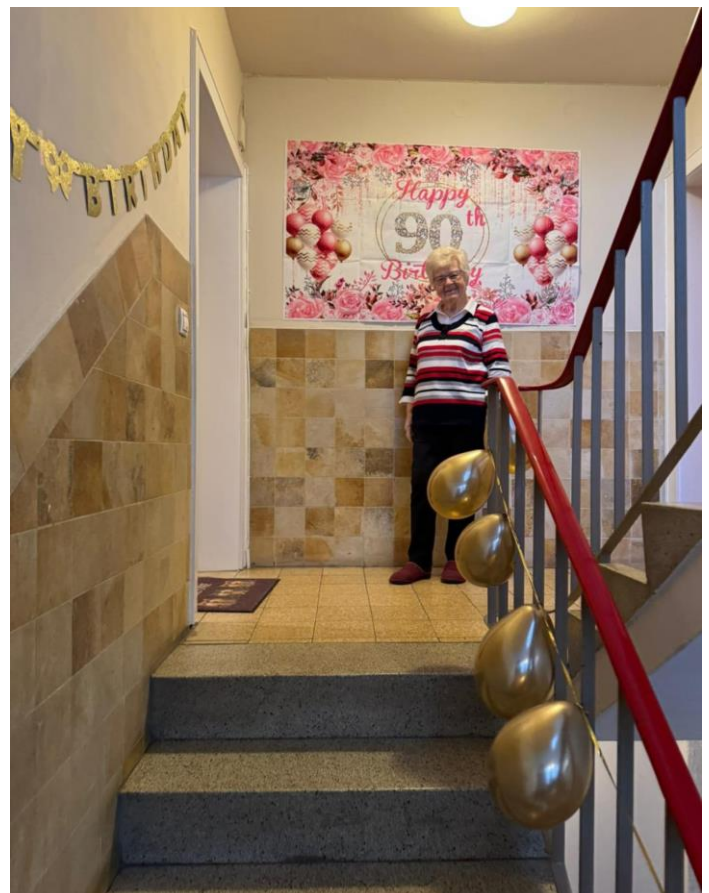
Elli Dalibor wird 90 – und zeigt uns allen, wie's richtig geht

Am 20. November 2025 feierte unser ältestes Vereinsmitglied, Elli Dalibor, ihren 90. Geburtstag – und ganz ehrlich: So mancher von uns wäre froh, mit 60 noch so fit zu sein wie sie heute.

Denn Elli ist nicht nur unser ältestes, sondern auch unser ältestes *aktives* Mitglied. Während andere in ihrem Alter längst den Fernsehsessel erobert hätten, steht Elli munter in der Halle, macht jede Übung mit und bringt uns regelmäßig zum Staunen. Wenn es einen Beweis dafür gibt, dass Sport jung hält – dann heißt er Elli Dalibor.

Gemeinsam mit unserer Übungsleiterin Gisela Wolter durfte ich ihr im Namen des Vorstandes und aller Mitglieder des VfL herzlich gratulieren. Wir wünschen Elli weiterhin beste Gesundheit, viel Schwung – und dass sie uns auch in Zukunft zeigt, wie man mit 90 Jahren noch fröhlich alle überholt.

Jürgen Schlüter



Weihnachten steht vor der Tür, und unser Sportjahr 2025 geht zu Ende.

Wieder liegen viele gut besuchte Sportstunden mit viel Spaß und Freude hinter uns.

Die Motivation durch die Gemeinschaft: Du trainierst nicht allein und wirst mitgezogen, erreichst mehr Beweglichkeit, ein besseres Körpergefühl, und du wirst fitter - Woche zu Woche .

Das beste Beispiel ist unser ältestes Gruppenmitglied Elli, das am 20. November bei bester Gesundheit und einer super Fitness ihren 90. Geburtstag feiern konnte. Eine Abordnung aus unserer Gruppe überraschte Elli vor Ort, um ihr persönlich zu gratulieren und in gemütlicher Runde mit einem Gläschen Sekt auf dieses schöne Ereignis anzustoßen.

Wir wünschen uns noch viele gemeinsame Sportstunden.

Am 14.11.25 haben wir in der Auleber Obstmanufaktur mit Kaffee, Kuchen und unterhaltsamen Gesprächen einen schönen Nachmittag verlebt.

Unsere letzte Sportstunde im Dezember beenden wir wieder mit einer kleinen Weihnachtsfeier in gemütlicher Runde.

Ich wünsche allen eine besinnliche Adventszeit, ein schönes Weihnachtsfest und allen guten Wünsche für 2026.

Gisela Wolter





Achtung Rutschgefahr – Das Mysterium der Turnhallengleitfekte

Kaum betritt man die Turnhalle, passiert es: Wusch – ein eleganter Spagat, den man nie trainiert hat. Die Frage ist so alt wie der Sport selbst: Liegt es an den Turnschuhen oder am Boden?

Die einen schwören, es sei der Boden. „Der ist einfach zu glatt!“. Andere behaupten, es seien die Schuhe. „Diese neuen mit der Supergrip-Sohle?“, fragt jemand. „Die rutschen schon beim Angucken!“

Tatsache ist: Es gibt drei Arten von Hallenrutschern:

- 1.) Der Schleicher: Erkennt man daran, dass er immer leicht seitlich steht, um nicht wegzurutschen. Er bewegt sich wie ein Pinguin auf Glatteis, schwört aber, dass er „eigentlich voll den festen Stand“ hat.
- 2.) Der Sprinter: Er will loslaufen, gleitet zwei Meter weiter und tut dann so, als sei das alles Teil seiner Aufwärmübung gewesen. Klassiger!
- 3.) Der Schuldige: Er gibt grundsätzlich dem Hallenboden die Schuld – selbst, wenn er in abgetragenen Turnschuhen von 1998 spielt, deren Sohlen aussehen wie Butterbrotpapier.

Woran liegt es also wirklich?

Ein Team aus Hobbysportlern und Physiklehrern hat es untersucht (in der Pause zwischen Zirkeltraining und Kaffee). Ergebnis: Es kommt darauf an: Wenn der Boden frisch geputzt ist – zu rutschig. Wenn er nicht geputzt ist – zu staubig. Und wenn er genau richtig ist, dann fällt garantiert jemand auf dem Weg zur Trinkflasche trotzdem hin.

Fazit:

Rutschen in der Turnhalle ist kein Zeichen mangelnder Sportlichkeit, sondern Ausdruck reiner Physik – und manchmal auch fehlender Sockenkoordination.

Also, wenn es wieder „flutsch“ macht, einfach lässig aufstehen, so tun, als wäre es Teil der Choreo und weitermachen.

Denn wer in der Turnhalle rutscht, zeigt nur, dass er Bewegung im Blut hat – und ein bisschen Staub unter den Sohlen.

- ⇒ Dieser Text ist nicht ganz ernst zu nehmen, das Rutschen in der Turnhalle ist allerdings wirklich in (fast) jeder Stunde Thema. Wer mit mir Sport macht, weiß, dass es nicht mein Lieblingsthema ist.

Frohe Weihnachten und alles Gute für 2026.

Tanja Maitre

Turnschuhkauf – das unterschätzte Abenteuer

Wer glaubt, Turnschuhe zu kaufen sei einfach, hat noch nie in einem Sportgeschäft gestanden und versucht, zwischen 347 Modellen den richtigen zu finden. Es beginnt harmlos. „Ich brauche nur schnell neue Schuhe zum Laufen.“ 10 Minuten später steht man barfuß auf der Druckmessplatte, während ein Verkäufer im Trainingsanzug ehrfürchtig flüstert: „Sie pronieren leicht nach innen!“

Man weiß nicht genau, was das heißt – aber es klingt medizinisch ernst. Also nickt man verständnisvoll und lässt sich ein Paar Schuhe zeigen, das angeblich „die natürliche Fußrotation in der Abrollphase unterstützt“. Und das kostet dann so viel wie ein Wochenendtrip nach Mallorca – allerdings ohne Meerblick, dafür mit Luftpolstersohle.

Beim Anprobieren rennt man dann quer durch den Laden, um zu testen, „wie sie sich anfühlen“. Niemand weiß genau, wie sich Turnschuhe eigentlich anfühlen sollen – aber alle nicken wichtig, als hätten sie gerade olympisches Niveau erreicht.

Wie oft sollte man Turnschuhe eigentlich ersetzen?

Offiziell sagen Experten: **alle 600 bis 800 Kilometer**. Das klingt professionell – bis man merkt, dass man dafür erstmal laufen müsste. Für viele Freizeitathleten bedeutet das also: **neue Schuhe alle drei bis fünf Jahre** oder wenn die alten anfangen, verdächtig nach Sportsgeist und Verzweiflung zu riechen.

Kurz gesagt:

Beim Turnschuhkauf gilt das gleiche wie beim Training – man sollte vorbereitet sein, aber nicht zu verbissen. Und wenn man sich am Ende für das Modell entscheidet, das einfach am Besten aussieht, ist das völlig in Ordnung. Denn seien wir doch mal ehrlich: 80 % der Turnschuhe laufen sowieso nur bis zur Bäckerei und zurück ☺

Tanja

Zwergen-Turner

Am 24.10.2025 feierten die Zwergen-Turner Halloween. Es waren ganz schön gruselige Gestalten in der Halle in Bewegung. Ein gruseliges Buffet wurde angerichtet für die kleinen und großen Geister.

Dankeschön



Weiter ging es mit der Aktion vom DTB Kinder „Joy of Moving“ Tag des Kinderturnens. Dieser fand am 07.11.2025 unter dem Motto “Tierische Turn-Weltreise“ statt. 7 Kontinente wurden besucht. Auf jeden Kontinent mussten 2 Aufgaben erfüllt werden.

Zum Beispiel in Nordamerika fliegen wie ein Flughörnchen, klettern wie ein Waschbär, in Europa balancieren wie ein Storch und durch einen Parcours mit verbundenen Augen wie ein Maulwurf.

Zu jedem Kontinent gehörten auch immer 2 Tiere, die dort leben.

Alle 14 Aufgaben wurden von allen Teilnehmern/innen super erfüllt!

Für die tolle Leistung gab es Urkunden, Aufnäher und Tattoos!

Natürlich wurde auch eine Pause eingelegt. Dankeschön für das wieder tolle Buffet!

Unterstützt wurden bei dieser Aktion die Zwergen-Turner von Barbara Pinkernelle, Tanja Maitre und Heike Zogbaum.

Ganz lieben Dank!



Ich möchte mich auch bei allen Zwergen-Turner, ihren Eltern und Angehörigen für die gute Zusammenarbeit bedanken!

Am 12.12.2025 werden die Zwergen-Turner Weihnachten einläuten.

Ich wünsche allen eine schöne Zeit und einen guten Start ins Jahr 2026.



Eure Sandra

Trendsport Pickleball

Seit vielen Jahren gibt es die „Männer-Trimmgrupe“ im VfL. Immer montags von 20:00 bis 22:00 Uhr findet das Training in der Büddenstedter Turnhalle statt.

Nach der Aufwärmgymnastik wird je nach Teilnehmerzahl Hockey, Faustball oder Fußballtennis gespielt. Mindestens 6, idealerweise 8, Aktive werden gebraucht.

Oft sind wir nur 4, folgerichtig fällt dann das Training aus. Das ist zwar ärgerlich, aber nicht zu ändern. Oder doch?



Rote (Handball), blaue (Volleyball), schwarze (Basketball), weiße (Tennis) und grüne (Badminton) Linien in der Halle. Nun auch gelbe für Pickleball.

An einem Mittwoch (Badmintontraining) im Sommer klingelte es an der Turnhallentür. Ca. 10 Männer stürmten in die Halle. Vorneweg Hans „Hänschen“ Cieslik. Sie wollten sich mal die Halle anschauen, da gibt es eine neue Sportart aus Amerika „Pickleball“. Kann man zu zweit oder zu viert spielen. Dafür wäre die Halle ideal. Das wäre ja für montags was. Kurzes Gespräch mit Hänschen. Er besucht regelmäßig seine Schwester in den USA. Dort ist Pickleball schon sehr verbreitet. Sie spielen in riesigen, extra für Pickleball gebauten Hallen, mit 20 oder mehr Feldern.

Ich erzählte Hänchen von unserem Problem montags, und er erklärte sich spontan bereit, mal eine Schnupperstunde durchzuführen. Er brachte das Equipment (Netz, Schläger, Bälle) mit. Fazit : Wir waren begeistert. Auf unserer nächsten Vorstandssitzung berichtete ich vom Pickleball und stellte den Antrag auf Gründung einer neuen Abteilung. Dankenswerterweise stimmte der Vorstand einstimmig zu.

Netz, Schläger und Bälle wurden gekauft, und dann ging es los. Es gibt viele Spielfelder in unserer schmucken Halle, logischerweise aber kein Pickleballfeld. Erst versuchten wir es im Badmintonfeld. War nicht so gut, weil das Badmintonfeld quer in der Halle ist. An den Außenlinien kommt gleich die Wand der Halle. Man konnte lang geschlagene Bälle nicht zurückspielen. Also spielten wir längs. War auch nicht so toll, weil das Feld mit den vorhandenen Linien viel zu groß war.

Wir brauchten also ein Pickleballfeld. Ich war etwas skeptisch, als es hieß: „machen wir selber“. Also gegoogelt. Firma gefunden, Angebot eingeholt, Vorstand informiert. Ok bekommen. Aber, es ist eine städtische Turnhalle, also musste die Stadt informiert werden. Es begann ein sehr reger Mailverkehr mit dem Ergebnis: die Stadt hatte nichts dagegen und übernahm auch die Kosten für die Linierung in ihrer Turnhalle. Firma informiert und Termin vereinbart. Der Spezialist brauchte 3 Stunden, und das Feld war fertig. Hätten wir niemals in Eigenregie so gut und so schnell hinbekommen.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Hans Cieslik, bei Thomas Bode, Leiter Geschäftsbereich III der Stadt Helmstedt und bei Dustin Lüning, Fachabteilung 21 Verwaltung Stadt Helmstedt für die schnelle Genehmigung der Linierung.

Wer jetzt Lust auf Pickleball bekommen hat, auf Seite 4 stehen die Trainingszeiten.

Jürgen Schlüter

Handballfreunde Helmstedt-Büddenstedt

Die Teams stecken alle mitten im Spielbetrieb, und die Saison nähert sich der Halbzeit.

Im Jugendbereich stechen vor allem unsere männliche E-Jugend mit aktuell 6:2 Punkten und unsere männliche D-Jugend mit 6:0 Punkten heraus. Doch auch unsere männliche C-Jugend - als Spielgemeinschaft mit der HG Elm und einigen D-Jugendlichen - steht mit 6:4 Punkten überraschend gut in ihrer Liga, und auch unsere weibliche A-Jugend hält sich mit 7:5 Punkten wacker auf Platz drei.

Im Frauenbereich spielen unsere Damen in dieser Saison in der höheren Regionsoberliga und sind dort so langsam angekommen. Nachdem die ersten drei Spiele verloren wurden, konnten sie aus den letzten drei Spielen zwei Siege

erringen und stehen nun mit 4:8 Punkten auf Tabellenplatz sieben. Sehr erfreulich ist, dass es in jedem Spiel eine Leistungssteigerung gab.

Im Herrenbereich spielen unsere Füchse einen attraktiven und erfolgreichen Handball. Trotz einiger Spielverschiebungen scheinen sich die Herren nun eingegroovt zu haben, stehen mit 10:2 Punkten auf Platz zwei der Tabelle. Das Spitzenspiel erwartet uns dann am 06.12. um 20 Uhr in der Julianum Halle, wenn die Füchse den aktuellen Tabellenführer HSG Nord Edemissen Uetze II empfangen.

Abseits des Feldes stand am 14.11. ein Besuch der Handballabteilung beim Spiel des MTV Braunschweig gegen die SCM Youngsters an. Den größten Spaß dürften unsere Jüngsten gehabt haben, als sie mit den Spielern einlaufen durften.

Wenn Ihr nichts mehr von den Handballfreunden verpassen wollt schaut regelmäßig auf unsere Homepage (www.hf-helmstedt-bueddenstedt.de), behaltet unsere Instagram- ([hf_helmstedt_bueddenstedt](https://www.instagram.com/hf_helmstedt_bueddenstedt)) und Facebookseiten (Handballfreunde Helmstedt-Büddenstedt) im Auge und meldet euch für den WhatsApp-Kanal an.

Wir sind HF!

Marius Müller

Damen





Männliche
C-Jugend



Männliche D-Jugend



Herren

HF Helmstedt-Büddenstedt

WhatsApp-Kanal



Ansprechpartner des VfL Neu Büddenstedt

Geschäftsführender Vorstand			
Vorstandssprecher	Lars	Dunkhorst	01722887101
Mitgliederverwaltung, IT	Thomas	Hallmann	01749230881
Soziales	Bernd-Dieter	Lausch	01752988592
Medien	Tanja	Maitre	017687959581
Finanzen	Bernhard	Nebel	015251861889
Turnhalle, Sportgeräte	Jürgen	Schlüter	01705973271
Gesamtvorstand (geschäftsführender VS + Beisitzer + Abteilungsleiter)			
Beisitzer	Felicitas	Bremer	015173054217
Beisitzer	Barbara	Pinkernelle	015159863037
Handball - Freunde	André	Schwahn	016091832931
Funktionstraining-Drums-Workout-Training	Tanja	Maitre	017687959581
Männerturnen und Fit for Fun / Badminton	Claus	Ruhe	01702388905
Zwergenturnen und Kinderturnen	Sandra	Hellweg	017642013567
Nordic Walking	Dirk	Zogbaum	016094453472
Übungsleiter			
Drums	Simone	Schepp	015772459777
Funktionstraining	Alina	Mazanke	015115150815
Männerturnen	Peter	Michaelis	05352 / 7493
Gesundheitssport 60+	Gisela	Wolter	01624775180
Nordic Walking	Heike	Zogbaum	015150915410
Kinderturnen 5 - 7 Jahre und 8 - 12 Jahre			
Fit for Fun / Badminton	Claus	Ruhe	01702388905
Workout- und Zirkeltraining	Jacqueline	Hallmann	01741712501
Zwergenturnen	Sandra	Hellweg	017642013567
Pickleball	Jürgen	Schlüter	01705973271
Kassenprüfer			
	Maik	Schrader	
	Heike	Bögelsack	
	Heike	Zogbaum	

MEIN VEREIN!

