



TRIMM DICH

Ziel unserer sportlichen Aktivitäten ist es, im Laufe des Jahres die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen und des Mehrkampfabzeichens (Dreikampf) des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) zu erfüllen. Auch Menschen mit Behinderungen können bei uns das Deutsche Sportabzeichen erwerben. Unsere Abteilung setzt sich aus allen Altersgruppen zusammen. Werden Sie aktiv – machen Sie einfach mit! Unsere Trainingssaison beginnt nach Ostern und geht durchgehend bis Ende September. Prüfungen werden regelmäßig abgenommen. Immer montags von 18.00 bis 20.00 Uhr auf der schönen Sportanlage „Stadion Regental“.

**Abteilungsleitung:** Bernd Magenau, Tel.: 07146/6573; E-Mail: la@vfb-neckarrems.de

„Auch Du bist bei uns willkommen!“ Die Trimm-Dich-Abteilung ist eine Gruppe von ca. 10-15 Männern im besten Alter, die sich fit halten und gerne Basketball spielen. Wir treffen uns jeden Dienstag in der Gemeindehalle Neckarrems von 20.00 bis 21.30 Uhr. An unseren Übungsabenden werden nach einer Aufwärmphase mit Gymnastik (ca. 30 Min.) 2-3 Mannschaften gebildet, die mit "vereinfachten" Regeln gegeneinander spielen. Der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen für uns dabei an erster Stelle. Im Anschluss treffen wir uns im Vereinsheim des VfB-Neckarrems zum gemütlichem Beisammensein. Bist du dabei? Dann komm einfach zu unseren nächsten Trainingsstunden vorbei. Wir freuen uns auf Verstärkung.

**Abteilungsleitung:** Haralambos Bakirtzis, Tel.: 07146-6383; E-Mail: trimmdich@vfb-neckarrems

## KURSANGEBOTE – INDOOR

### PILATES

**Wann:** Kurs 1: Montag · 16.30 bis 17.30 Uhr  
**Wann:** Kurs 2: Montag · 17.45 bis 18.45 Uhr  
**Info:** Christine Keller · 07146-92525



### XCO SHAPE

**Wann:** Dienstag · 20.30 bis 21.30 Uhr  
**Info:** Tanja Grimm-Türker  
 info@gofit-training.de



### ZUMBA

**Wann:** Donnerstag · 20.00 bis 21.00 Uhr  
**Info:** Helga Witt, 0170/9333020  
 ak-sport@vfb-neckarrems.de

### RÜCKENFIT

**Wann:** Kurs 1: Freitag · 8.30 bis 9.30 Uhr  
 Kurs 2: Freitag · 9.45 bis 10.45 Uhr  
 Kurs 3: Dienstag · 19.00 bis 20.00 Uhr  
**Info:** Tanja Grimm-Türker, info@gofit-training.de



### YOGA

**Wann:** Kurs 1: Montag · 19.00 bis 20.00 Uhr (Anfänger)  
 Kurs 2: Montag · 20.15 bis 21.15 Uhr (Aufbaukurs)  
**Info:** Sandra Hille, yogatraum@gmx.de

### FiveGym

**Wann:** Donnerstag · 18.30 bis 19.30 Uhr  
**Info:** Tanja Grimm-Türker, info@gofit-training.de

*Alle Kurse werden als 10er-Kurse angeboten. Kosten 10er-Kurs für Mitglieder: 40,- €, für Nichtmitglieder: 75,- €. Die Kurse finden im Gesundheits- und Bewegungszentrum am Hummelberg in Neckarrems statt.*

## KURSANGEBOTE – OUTDOOR

### • LAUFTREFF

**Wann:** Mittwochs um 18.30 Uhr (ganzjährig)  
**Info:** Helga Wibel, Tel.: 0173/7047940 + 07146/881234  
 Pascal Cordon, Tel.: 07146/288765

### • NORDIC WALKING TREFF

**Wann:** Dienstags um 19.00 Uhr (ganzjährig)  
**Info:** Claudia Deike · Tel.: 0177-1534843

*Veranstaltungsort & Treffpunkt Gesundheits- und Bewegungszentrum am Hummelberg in Neckarrems.*

## UNSER AUFTRAG

Wir sind einer der bedeutendsten Sportvereine in Remseck. Wir sehen den Sport und dessen Organisation als bedeutenden Faktor für ein funktionierendes Gemeinwesen. Durch unsere sportliche und kulturelle Arbeit – auch in Kooperationen mit anderen Vereinen – sind wir ein fester Bestandteil der Gesellschaft in Remseck und Umgebung. Wir sind ein gemeinnütziger, solidarischer, unabhängiger und ehrenamtlich geführter Verein.

## UNSER ANGBEBOT

Unter dem Motto „VfB Neckarrems – gemeinsam mehr erleben!“ bieten wir sportliche Betätigungsmöglichkeiten und kulturelle Erlebnisse für Jung & Alt. Wir sind Breitensportlich orientiert, bieten jedoch auch Raum und Möglichkeiten für Wettkampf- und Leistungssport. Wir verstehen uns als sportlicher Dienstleister. Dies bedeutet für uns ein zeitgemäßes und laufend überprüfbares sportliches Angebot. Dabei legen wir stets Wert auf qualifizierte Übungsleiter/-innen und moderne Trainingsmethoden. Dies zeigt sich nicht nur in unseren vielseitigen Übungsstunden, sondern auch bei unseren Angeboten im Bereich Gesundheitssport.

## UNSER ANSPRUCH

Wir möchten zufriedene Mitglieder, die sowohl die Qualität unseres Angebots, als auch unsere Organisation und Strukturen so schätzen, dass sie sich in unserem Verein rundum wohl fühlen. Wir sind bestrebt in allen Altersgruppen Menschen für unseren Verein zu gewinnen und diese an uns zu binden. Das gemeinsame Miteinander steht für uns an oberster Stelle. Wir wollen eine aktive Kinder- und Jugendförderung betreiben. Dabei versuchen wir, über die sportliche Ausbildung hinaus, den Kindern und Jugendlichen soziale Werte zu vermitteln, die sie befähigen, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. In diesem Zusammenhang kooperieren wir mit Bildungsträgern und anderen Vereinen, um unserer gesellschaftlichen Verantwortung gerecht zu werden. Auf Vereinsebene zählt hierzu insbesondere die Kooperation mit dem FC Remseck-Pattonville e.V.



VfB Neckarrems 1913 e.V.  
 Hummelberg 4 · 71686 Remseck  
 www.vfb-neckarrems.de



Seit über 100 Jahren  
 gemeinsam mehr erleben!





## BADMINTON

Die Abteilung wurde 1996 gegründet und kann inzwischen auf ca. 40 Mitglieder stolz sein. Wir sind ein „bunt“ gemischter Haufen, im Alter zwischen 16 und ca. 50 Jahren, der einfach Spaß am Badminton hat. Noch immer verstehen wir uns als Freizeitsportgruppe und spielen daher keine Turniere. Sollten zukünftig die Mitgliederzahl steigen, die Interesse an Turnieren haben, kann sich dies jedoch auch ändern. Alle Interessierten sind herzlich zu einem Schnuppertraining eingeladen! Mitmachen kann jeder, egal ob Anfänger oder Profi. Einfach Sportzeug und gute Laune mitbringen, und schon geht's los.

**Wir spielen:** Montags von 20.45 bis 22.00 Uhr in der Gemeindehalle Neckarrems.  
Dienstags von 19.00 bis 20.30 Uhr in der Sporthalle der Realschule Remseck, in Pattonville.

**Abteilungsleitung:** Markus Köhnlein, Tel.: 07146 / 3253; E-Mail: badminton@vfb-neckarrems.de  
Wilhelm Weber, Tel.: 07146 / 92145



## FITNESS

Bei uns treffen sich Frauen und Männer im Alter zwischen 20 bis 60 Jahren, um gemeinsam Sport zu treiben. Unser Motto: Fit werden und bleiben mit Kraft-, Ausdauer- und Rückentraining. Hierzu verwenden wir Sportgeräte wie z. B. (Aero-) Stepps, Tubes, Hanteln oder auch Pezzy- oder Redondobälle. An jedem ersten Montag darf unser „gemütlicher Ausklang“ nach der Übungsstunde nicht fehlen. Auch während des Jahres gibt es verschiedene Unternehmungen (z. B.: Besenwanderung). Neugierig geworden? Dann bist Du bei uns richtig. Einfach mal montags vorbeikommen – ausprobieren – mitmachen.

**Wir trainieren:** immer montags von 19.30 bis 20.45 Uhr in der Gemeindehalle Neckarrems (Sporthalle Kelterschule)

**Abteilungsleitung:** Helga Wibel, Tel.: 0173/7047940; E-Mail: fitness@vfb-neckarrems.de  
Ute Nuding, Tel.: 07146/44445



## FRAUEN

Die Frauenabteilung des VfB Neckarrems 1913 e.V. bietet 3 x wöchentlich attraktive Sportstunden für Frauen jeden Alters und jeden Temperaments an. Auch außerhalb der Sportstunden gibt es bei uns viele Aktivitäten und wir beteiligen uns auch rege am Vereinsleben. Wir freuen uns immer, wenn „Neue“ den Weg zu uns finden. Die Übungsstunden finden in der Gemeindehalle Neckarrems statt.

- **Montags:** „(Step-)Aerobic“ mit Claudia Süß von 18.30 bis 19.30 Uhr
- **Mittwochs:** „Aerobic/Powergymnastik“ mit Silke Scholz von 19.30 bis 21.00 Uhr
- **Freitags:** „Gruppe 50+“ von 16.30 bis 17.30 Uhr bei Christine Keller

**Abteilungsleitung:** Claudia Hankele, Tel.: 07146/90072, E-Mail: frauenabteilung@vfb-neckarrems.de  
Ulrike Wahlenmeier, Tel.: 07146/6204



## FUSSBALL AH

Viel Spaß haben die AH-Herren jeden Mittwoch um 20.00 Uhr auf dem Sportplatz am Hummelberg. Hier trifft man sich nicht nur zum Fußball spielen, sondern um auch über alte Zeiten zu plaudern, oder den einen oder anderen Kameraden und Freund zu treffen. Ab und zu wird auch Gegrilltes serviert oder im Winter auch mal ein Glühwein ausgeschenkt. Eine tolle Abwechslung für alle Beteiligten. Immer wieder werden Freundschaftsspiele vereinbart um auch einen Gradmesser für die eigene Spielqualität zu haben.

**Abteilungsleitung:** Scott Weidenbach, Tel.: 0170/8969485; E-Mail: ah@vfb-neckarrems.de



## FUSSBALL JUGEND

Die Fußballjugend zählt ungefähr 100 Kinder und Jugendliche. Von den Bambini bis den E-Junioren nehmen wir im Schnitt mit 6 Mannschaften am Spielbetrieb teil. In den oberen Altersstufen von den D- bis zu den A-Junioren wird in der Spielgemeinschaft FC Remseck-Pattonville e.V. mit seinen Partnervereinen gespielt. Die Mannschaften werden von ca. 40 Jugendtrainern und Ehrenamtlichen betreut und trainiert. Neben dem sportlichen Erfolg steht an erster Stelle die Vermittlung von sozialen Kompetenzen. Das Miteinander und der sich daraus einstellende Erfolg liegen uns am Herzen. Durch den Spaß am Spiel sollen die koordinativen Fähigkeiten spielerisch ausgebaut werden.

**Abteilungsleitung:** Andreas Engel, Tel.: 0152/27777 102; E-Mail: jugendleitung@vfb-neckarrems.de  
Sven Sauerzapf, Tel.: 07146/821197, Joachim Pätzold, Tel.: 07146/3490



## JUGENDTURNEN

Habt Ihr Lust auf Sport? Wir, die ausgebildeten Übungsleiter des VfB-Neckarrems 1913 e.V., möchten Euch gerne Spaß am Sport vermitteln! Die Übungsstunden (1x pro Woche) sind abwechslungsreich, altersgemäß und der Spaß kommt dabei auch nicht zu kurz. Habt Ihr Lust bekommen? Dann schaut doch mal vorbei! Wir freuen uns auf Euch. Eure Jugendabteilung des VfB Neckarrems 1913 e.V.

**Abteilungsleitung:** Heike Würsig, Tel.: 07146/3493, E-Mail: jugendturnabteilung@vfb-neckarrems.de  
Jenny Adami, Tel.: 0157/57431212



## KARATE

KARATE ist 2005 von der WHO als Gesundheitssport anerkannt worden. Das zeigt deutlich, dass dieser Sport für absolut jede/n geeignet ist! Die Altersspanne liegt bei uns aktuell zwischen 5 und 64 Jahren, natürlich in getrennten Gruppen. Kürzlich haben wir unser 100tes Mitglied aufgenommen. Dieses Mitglied hat über den Kurs 40plus zu uns gefunden und ist nicht alleine der Überzeugung, dass die Gesundheit mit unserer Hilfe erhalten und sogar verbessert werden kann. Mit Anika Lapp als Abteilungsleiterin haben wir eine ehemalige Welt- und Europameisterin als Cheftrainerin. Durch ihre Wettkampferfahrung erhalten motivierte Kinder und Jugendliche eine optimale Anleitung, ihr in Sachen Wettkampf nachzueifern. Im Mai 2015 haben zwei unserer ersten Schüler aus Remseck an der Jugend-Europameisterschaft teilgenommen.

**Abteilungsleitung:** Anika Lapp und Andreas Kanthak-Lapp, Tel.: 0151-58612208  
E-Mail: karate@vfb-neckarrems.de

