50 Jahre

Verein für Breitensport Langenhagen e.V.

1962 - 2012


Aikido


Capoeira


Fit in Form


Judo


Selbstverteidigung


Tai-Chi-Gong


VoViNam - Việt Võ Đạo

Festschrift anlässlich der Jubiläumsfeier am 14.04.2012

Ihre Werbe- & Stempeltechnik

Laser- Grafik- Haus



Lasertechnik

- Glas-, Holz-, Textil-, Acryl- und Kunststoffgravuren
- Holz-, Acryl- und Kunststoffzuschnitte

Werbetechnik

- Folienbeschriftung / -plott
- Drucktechnik • Drucksachen



Stempeltechnik

- Selbstfärbestempel • Holzstempel
- Stempelfarben • Sonderstempel

Textilverarbeitung

- Flex- & Flockfoliendruck
- Transferdruck • Siebdruck

Hindenburgstraße 98 • 30851 Langenhagen
Werbetechnik: Telefon 0511 - 724 53 55 • Telefax 0511 - 724 56 55
Stempeltechnik: Telefon 0511 - 9842169 -0 • Telefax 0511 - 9842169 -9
E-Mail: info@laser-grafik-haus.de • www.laser-grafik-haus.de

Grußwort des 1. Vorsitzenden



Ich freue mich, heute mit euch auf stolze 50 Jahre Vereinsgeschichte zurückblicken zu können. Ein Zeitungsartikel lud damals die Langenhagener ein, sich über den Judosport zu informieren. Rolf Wegener und Wolfgang Mus waren beide schon vom Judovirus infiziert und konnten ihre Begeisterung in einem Diavortrag, Erzählungen und später auch auf der Matte weiter geben. Schon nach einem Jahr trafen sich 100 Menschen aus Langenhagen und der Umgebung zu Judo und Ausgleichssport in der Adolf-Reichwein-Schule auf der Matte.

Bei Judo alleine sollte es nicht bleiben, schon bald kam Aikido hinzu und aus der Ausgleichsgymnastik entwickelten sich Abteilungen, die zu einer gesunden Mischung aus Kampfsport und anderen Sportarten führte.

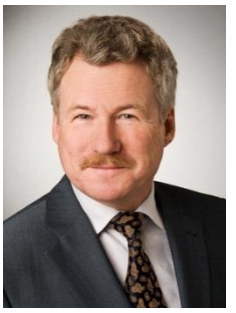
An das 25. Vereinsjubiläum werden sich viele noch erinnern. Wer heute noch einmal die damalige „info" in die Hand nimmt, wird sich auf einem der zahlreichen Gruppenfotos wieder finden. Inzwischen war aus dem Judo Club Langenhagen der Verein für Körperkultur geworden. Durch eine weitere Umbenennung in Verein für Breitensport erhielt der Verein später genau den modernen Namen, der sein Sportangebot am besten beschreibt. Obwohl es leider natürlich auch Rückschläge gab und Abteilungen mit ihren Sportangeboten aufgegeben werden mussten, ist es uns gelungen, das Sportangebot des VfB in den letzten 10 Jahren vielfältiger zu gestalten und mit Vovinam, Tai-Chi-Gong, Capoeira und Karate neue Angebote an die Langenhagener zu machen. Auch deswegen – aber auch durch den erfolgreichen Ausbau unserer Gründungssparte Judo – konnten wir in dieser Zeit gegen den Trend der meisten Sportvereine unsere Mitgliederzahl stetig ausweiten!

Ich möchte mich bei allen Vereinsmitgliedern und Vereinsförderern herzlich bedanken, denn ohne sie könnte der Verein in all seinen Facetten nicht sein. Mein besonderer Dank und Respekt gilt aber allen Ehrenamtlichen, die in den letzten 50 Jahren und zur heutigen Zeit den Verein tragen und blühen lassen. Nur durch sie kann der VfB seinen Mitgliedern sowohl das vielfältige Sportangebot als auch die Gemeinschaft und Geselligkeit bieten, die unseren Verein auszeichnet.

Nun bleibt mir nur noch, viel Spaß beim Schwelgen in Erinnerungen bei der Lektüre dieser Festschrift zu wünschen und weiterhin viel Spaß und den nötigen Ausgleich zu finden in unserem VfB!

Prof. Dr. Oliver Budzinski
1. Vorsitzender des VfB Langenhagen e.V.

Grußwort der Stadt Langenhagen



Der Weg ist das Ziel. Diese Redewendung trifft auf den Verein für Breitensport Langenhagen e.V. (VfB) in besonderer Form zu:

Denn das 50-jährige Bestehen, das der Verein in diesem Jahr feiert, ist keineswegs ein Endpunkt, sondern vielmehr als ein gutes Etappenziel zu verstehen. Schließlich ist die auf 400 angestiegene Mitgliederzahl eine gute Basis für die Prognose, dass der VfB auch weitere Jubiläen feiern wird. Dafür spricht außerdem die agile Art, wie der Verein in seiner Vergangenheit mit Veränderungen umgegangen ist.

Vor fünf Jahrzehnten als Judo Club Langenhagen gegründet, wichen die Vereinsmitglieder zwar nach zwölf Jahren ab von jenem „sanften Weg", mit dem sich der Name der asiatischen Kampfkunst ins Deutsche übersetzen lässt. Ihrem sportlichen Schwerpunkt blieben sie aber weiterhin treu – auch nach der 1974 vorgenommenen Umbenennung in „Verein für Körperkultur" (VfK) Langenhagen. Der 1997 eingeführte Name „Verein für Breitensport Langenhagen e.V." war dann die logische Folge der intern stattgefundenen Spartenerweiterung.

Die Spezialisierung auf Kampfsportarten ist zwar nach wie vor ein wesentliches Merkmal des VfB. Getreu dem Motto „Hauptsache in Bewegung" zeigt der familienfreundliche Verein mittlerweile in seinen sieben Sparten aber die verschiedensten Wege auf, um sich sportlich zu betätigen. Einer davon ist mit „Fit in Form" die Gymnastik.

Das alles sind Zeichen einer guten und durchdachten Vereinsentwicklung, wobei ich dem VfB wünsche, dass diese noch viele Jahre so positiv anhalten wird.

Friedhelm Fischer
Bürgermeister

Anekdote aus dem Archiv

Mattentransport anno 1963



Anekdote aus dem Archiv



Grußwort des LandesSportBund Niedersachen e.V.



Der Verein für Breitensport Langenhagen e.V. kann in diesem Jahr auf eine 50-jährige Vereinsgeschichte zurückblicken. Zu diesem Jubiläum gratuliere ich im Namen des LandesSportBundes Niedersachsen auf das Herzlichste und übermittle die besten Grüße.

Der VfB Langenhagen wurde im Jahr 1962 gegründet. Die ca. 380 Mitglieder finden in den Sparten Aikido, Judo, Karate und Turnen ihren Platz im Traditionsverein.

Bei Jubiläen blicken wir zurück in die Vergangenheit. Und mit diesem Rückblick stärken wir uns für die Zukunft. 50 Jahre familienfreundliche Angebote im Hobby- und Freizeitsport das ist nicht bloße Historie, das sind Jahrzehnte oft mühevoller Arbeit.

Ich gratuliere ganz herzlich zu vielen Jahren erfolgreicher Vereinsarbeit und wünsche dem VfB Langenhagen viele große Träume und für die kommenden Jahre eine erfolgreiche Vereinstätigkeit, denn die Zukunft zu ergründen gehört zu den großen Träumen der Menschheit.



Prof. Dr. Wolf-Rüdiger Umbach
Präsident des LandesSportBund Niedersachen e.V.

Grußwort des Regionssportbundes Hannover e.V.



Wir gratulieren dem Verein für Breitensport Langenhagen e.V. zum 50-jährigen Jubiläum

In den 50 Jahren seines Bestehens hat sich der VfB Langenhagen aus kleinsten und bescheidenen Verhältnissen als Judo Club Langenhagen zu einem familienfreundlichen Verein für Hobby- und Freizeitsport entwickelt. Alle Sparten des Vereins eint die Erhaltung und Förderung der Gesundheit durch ein von ausgebildeten Übungsleitern angebotenes Ganzkörpertraining.

Große Aufmerksamkeit wird im VfB Langenhagen auf die Kinder- und Jugendarbeit gelegt. Gerade für unsere Kinder und Jugendliche gibt es nichts besseres, als ihnen Freude am Sport und Spiel zu vermitteln und sie in unsere Vereine einzubinden. Da leistet der VfB nicht nur eine wichtige sportliche, sondern auch eine hohe integrative, soziale und gesellschaftspolitische Aufgabe.

Wir möchten daher im Namen des Regionssportbundes Hannover dem Vorstand und seinen vielen Helfern Dank sagen, die sich im Laufe der Jahre für den Sport engagiert haben. Ein gut funktionierender Sportverein, wie es der VfB Langenhagen ist, hängt bekanntlich vom ehrenamtlichen Engagement vieler Personen ab. Möge der VfB Langenhagen auch weiterhin engagierte und begeisterungsfähige Menschen haben, die ihre Ziele in die Zukunft tragen.



Joachim Brandt
Vorsitzender Regionssportbund Hannover e.V.

Grußwort des Aikido-Verbandes Niedersachsen e.V. und des Deutschen Aikido-Bundes e.V.

Der Aikido-Verband Niedersachsen e. V. (AVNI) und der Deutsche Aikido-Bund e.V. (DAB) gratulieren dem VfB Langenhagen sehr herzlich zu seinem 50-jährigen Jubiläum und bedanken sich bei dieser Gelegenheit für die jahrelange gute Zusammenarbeit.

Dabei denken wir auch an unseren leider viel zu früh verstorbenen Sport-kameraden Heinrich Kullak, der vor 34 Jahren den AVNI mitgegründet hat, im Vorstand aktiv war und bis zuletzt dem AVNI sehr verbunden war.

Bemerkenswert ist gleichfalls, dass die Langenhagener Aikidoka bereits vor 35 Jahren, kurz nach der DAB-Gründung, Mitglied unseres Bundesverbandes wurden. Sie unterstützen uns seither vielfältig, beispielsweise mit der Ausrichtung von Lehrgängen, wofür ihnen unser großer Dank gilt.

Wir wünschen dem VfB Langenhagen für die Jubiläumsfeier gutes Gelingen und für die Zukunft weiterhin eine erfolgreiche Entwicklung.

Klaus Liermann	**Norbert Knoll**	**Dr. Barbara Oettinger**
Ehrenvorsitzender AVNI	**1. Vorsitzender AVNI**	**DAB-Präsidentin**

Grußwort des NTB-Turnkreises Hannover-Land



Liebe Freunde des Turnens,

zum 50-jährigen Bestehen des VfB Langenhagen e.V. im Turnkreis Hannover-Land übersende ich Ihnen meine herzlichsten Grüße und Glückwünsche.

Im Namen des NTB-Turnkreisvorstandes überbringe ich den Dank und die Anerkennung allen engagierten Vorstandsmitgliedern und Übungsleitern, die in diesen 50 Jahren die ehrenamtliche Arbeit und Verantwortung für die Führung des Vereins und ihren Mitgliedern immer auf den zeitlich aktuellen Stand gebracht haben.

Alle Aktiven beglückwünsche ich zur Mitgliedschaft im VfB Langenhagen und wünsche einen schönen, fairen, erfolgreichen und sportlichen Werdegang, aber auch viele anregende Gespräche und Begegnungen untereinander.

Ich hoffe, dass Sie sich alle bei uns im Turnkreis Hannover-Land gut aufgehoben fühlen und wünsche für die Zukunft motivierte Übungsleiter und viele zufriedene Aktive bei der Ausübung Ihres Breitensports.

Jürgen Harfst
Vorsitzender im NTB-Turnkreis Hannover-Land

Grußwort des Niedersächsischen Judoverbandes e.V.



Liebe Judoka im VfB Langenhagen,

der Niedersächsische Judoverband (NJV) ist mit rund 22.000 aktiven Sportlern und knapp 400 Vereinen eine starke Gemeinschaft. Heute gratuliert das Präsidium des NJV dem VfB Langenhagen, seinen Funktionsträgern und Mitgliedern auf´s herzlichste zum 50jährigen Jubiläum des Vereins.

Der VfB Langenhagen bietet seinen Mitgliedern ein attraktives Spektrum an sportlichen Betätigungsmöglichkeiten, das zudem ständig an aktuelle Entwicklungen in der Sportlandschaft angepasst wird. Zu dieser kontinuierlichen und vorbildlichen Arbeit meine allerherzlichsten Glückwünsche. Darüber hinaus tritt der Verein immer wieder auch mit öffentlichen Veranstaltungen in Erscheinung, zu denen er gern Gäste empfängt und für unseren Sport begeistert. Hierfür, aber auch für das vielfältige ehrenamtliche Engagement von VfB-Vertretern im NJV, sagen wir am Jubiläumstag besonders Dank.

Der NJV ist wegen seiner fortschrittliche Arbeit im Aus- und Weiterbildungsbereich und seiner systematischen Ausbildung von Spitzenathleten bei anderen Sportverbänden und -organisationen ein respektierter Partner. Ich würde mich freuen, wenn wir viele Mitglieder des VfB Langenhagen in unseren kommenden Maßnahmen begrüßen könnten.

Herzlichst

Euer

Christian Bebek

Christian Bebek
Präsident Niedersächsischer Judoverband e.V.

Anekdote aus dem Archiv

Aprilscherz



Auch nach dem 1. April werden die "Amazonen" von den Gebrüdern G. und W. Mus trainiert. Während sie sich bis jetzt abwechselnd im Training teilten, kann es in Zukunft vorkommen, daß der eine oder andere der Gebr. Mus mehrmals hintereinander das Training leitet. Zur besseren Unterscheidung trägt G. Mus am linken und W. Mus am rechten Hosenbein einen schwarzen Ring. Auf unserem Bild sind zufällig beide anwesend. (Bild: Feuerstake)

Grußwort des Bezirksfachverbandes Judo Hannover



50 Jahre VfB Langenhagen

Liebe Freunde des Langenhagener Breitensportes,

50 Jahre ist es her, da wurde unser Verein unter dem Namen JC Langenhagen gegründet. Seither ist eine Menge passiert und es lohnt sich, einen Blick in die Vereinschronik zu werfen.

Zentrum des Vereines war und ist die Judosparte. Hier trainierten in den letzten fünf Jahrzehnten viele engagierte, namhafte und gar berühmte Judopersönlichkeiten. Mit Augenmaß und viel pädagogischem Geschick prägten die Trainer ihre „Schüler" und damit nicht nur nun schon zwei Generationen kleiner und großer Judoka sondern auch das Bild und den Anspruch des heutigen „Langenhagener VfB Judos".

Unsere Vereinsverantwortlichen scheuten aber nie sogenannte „Mitbewerber" aufzunehmen, großzuziehen und auf eigene Beine zu stellen. So gelang es, dass im vergangenen halben Jahrhundert viele weitere Sparten ein Zuhause im VfB fanden.

Und genau hier sehe ich das „Erfolgsrezept" dieses Vereins: Die Mitglieder haben hier ein „Zuhause" für sich gefunden. Viele empfinden den VfB als eine „große Familie". Und, wie es in großen Familien üblich ist, tritt auch mal so mancher Streit auf. Wichtig nur, diese Konflikte - auch in einem kampfsportgeprägten Verein - friedlich auszutragen und lösungsorientiert in, die Zukunft zu blicken. Hierbei wünsche ich den aktuellen und zukünftigen Trainern und Verantwortlichen viel Erfolg.

Allen Sportlern wünsche ich auch weiterhin viel Gesundheit und Spaß bei der Ausübung ihrer Lieblingssportart in unserem VfB Langenhagen.

Marcus Thom
Präsident im Judobezirk Hannover und
Mitglied im VfB Langenhagen



Grußwort der Judo-Region-Hannover

Liebe Mitglieder des VfB Langenhagen

im Namen der Judo-Region-Hannover möchte ich dem VfB Langenhagen meine herzlichen Glückwünsche zum 50jährigen Vereinsjubiläum überbringen. Die Gründung eines Judovereins Anfang der 60er Jahre war mit Sicherheit sehr mutig und mit vielen Erklärungen, was Judo überhaupt ist, verbunden. Somit gehört der VfB Langenhagen mit 50 Jahren Vereinsgeschichte zu den ältesten Judovereinen in der Region Hannover und ist an der Entwicklung und den Erfolgen des Judo in und um Hannover maßgeblich beteiligt.

Heute bietet der VfB Langenhagen neben dem Judo ein vielschichtiges Sportangebot vor allem asiatischer Kampfsportarten von Aikido bis VoViNam an. Zudem kommen diverse Fitnessangebote hinzu.

Der VfB Langenhagen ist ein sehr aktiver Verein innerhalb der Region Hannover und macht besonders durch eine hervorragende Öffentlichkeitsarbeit nicht nur Werbung für sich selbst, sondern auch für den gesamten Judosport.

Ich wünsche allen Mitgliedern eine tolle Jubiläumsfeier und eine erfolgreiche Zukunft.

Jörg Bohlen
1 Vorsitzender Judo-Region-Hannover

Grußwort des Vereins Vovinam – Việt Võ Đạo

Liebe Vereinsmitglieder,

sehr geehrte Damen und Herren,

es ist mir eine besondere Freude, dem VfB Langenhagen e.V. zum 50-jährigen Jubiläum zu gratulieren. Im Namen des vietnamesischen Kampfkunstvereins Vovinam – Việt Võ Đạo überbringe ich die herzlichsten Glückwünsche zum Jubiläum und wünsche dem VfB Langenhagen auch für die Zukunft alles Gute und viel Erfolg bei seiner Vereinsarbeit.

Die Selbstverteidigungskampfkunst Vovinam – Việt Võ Đạo schloss sich 2005 zunächst als Gruppe der Judosparte dem VfB Langenhagen an, bevor sie 2008 als neue Sparte in das Vereinsleben des VfB beitrat.

Seither können wir auf eine enge, erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem VfB Langenhagen zurückblicken. Anerkennung und Dank für ihr engagiertes Tun gilt sowohl den Spartenverantwortlichen als auch allen Mitgliedern und Förderern des Vereins.

Treu nach unserem Motto „Gesunder Körper, klarer Geist, gutes Herz" wünschen wir dem VfB Langenhagen weiterhin stets wachsene und engagierte Mitglieder sowie weiterhin ein breites Sportangebot für Jung und Alt.

Mit freundlichen Grüßen

Kevin Trung Cao
Vovinam – Việt Võ Đạo

Concordia Versicherungen

Sind Sie ausreichend versichert oder haben Sie bisher nur „Schwein" gehabt?



Versicherungsbüro
ROHDE

Walsroder Str. 178 · 30853 Langenhagen
Telefon 05 11 / 6 40 99 59
www.rohde-versicherungen.de

CONCORDIA.
EIN GUTER GRUND.

CONCORDIA
Versicherungen

Chronik des VfB Langenhagen e.V.

1962 – 1972: Gründungsjahre

Anfang 1962 hatten Rolf Wegener und Wolfgang Mus die Idee, einen Judo Club in Langenhagen zu gründen. Am 6. April 1962 war es soweit: In einer Informationsveranstaltung wurde der Judo Club – kurz JC Langenhagen gegründet. Zum Vorsitzenden wurde Rolf Wegener gewählt, seinerzeit als 3. Dan Träger des höchsten Dangrads in Niedersachsen. Wolfgang Mus erläuterte den Anwesenden anhand von Dias das Wesen des Judo – unterrichtet wird auch Jiu-Jitsu.

Das Training startete am Donnerstag, 26. April 1962 in der Pausenhalle der Adolf-Reichwein-Schule, wo einen Monat später eine große Judo-Show zahlreiche Neugierige anlockte.


Echo 19.4.62

Judo-Sport

Es ist soweit!

Der Trainingsbeginn des Judo-Clubs Langenhagen ist am Donnerstag, dem 26. 4. 1962, um 19.30 Uhr. Unserem Wunsche entsprechend, sind wir in der attraktiven Pausenhalle der Adolf-Reichwein-Schule untergekommen. Diese Halle ist auch besonders gut für Veranstaltungen geeignet. Eine Spezial-Kampfmatte werden wir Mitte Mai erhalten. Somit wird an den ersten Trainingsabenden ein Hauptaugenmerk auf die Standtechnik und Selbstverteidigung (Jiu-Jitsu) gelegt.

Der Lehrgang ist noch nicht geschlossen. Interessierte Damen und Herren können noch teilnehmen. Sie werden gebeten, gleich Turnzeug mitzubringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Kinderabteilung wird mit dem Training beginnen, wenn wir die Halle den ganzen Nachmittag zur Verfügung erhalten.

Weitere Trainingszeiten:

Jeden Donnerstag 19.30 Uhr für Damen und Herren.

Auskunft über Telefon 7 75 24.

wolf –

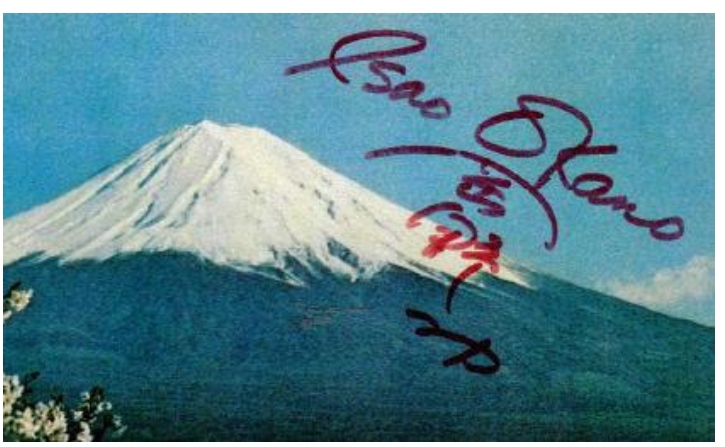


Masao Watanabe

Bereits ein halbes Jahr nach Gründung fanden die ersten Gürtelprüfungen und Kampfbegegnungen statt und eine Damen-Gymnastikgruppe wird gegründet. Zudem bekommt der JCL hohen Besuch: Masao Watanabe (6. Dan und von 1961 bis 1963 der erste offizielle Bundestrainer des DJB) trainiert die Langenhagener.

Mit „doryoku" (= Bestreben) wünschte er den Judoka, dass sie sich weiter anstrengen mögen.*

Offensichtlich war auch der Sieger der World Judo Championships 1965 und der All-Japan Judo Championships 1967 und 1969 in Langenhagen, denn in den Unterlagen fand sich auf einer deutschen Werbebroschüre das abgebildete Autogramm von Isao Okano!



* Vielen Dank an Wolfram Diester (5. Dan Judo) für die Übersetzung der Schriftzeichen



Im April 1963 stand der JCL kurz vor Aufnahme seines 100. Mitglieds, das eine kostenlose Grundausbildung bekommen sollte.

Im Jahr darauf trat auch eine Herren-Gymnastikgruppe den Ausgleichssport an.

Nach dem Weggang des bisherigen 1. Vorsitzenden Rolf Wegener an die Sporthochschule Köln 1963 wird in einer außerordentlichen Hauptversammlung Wolfgang Mus zum Vorsitzenden gewählt.

1964 wird Han Ho San (damals 4. Dan) aus Seoul/Korea Trainer im JCL. In dieser Zeit richtete der Verein ein niedersächsisches Judo Jugend-Groß-Turnier aus. Horst Weiss tritt in diesem Jahr dem JCL bei und wird im April 1966 2. Vorsitzender.

Ende des Jahres fanden die ersten Judokämpfe der Schülerklasse bis 14 Jahre beim JCL statt. Bisher waren Wettkämpfe dieser jüngsten Anhänger des Judosports verboten gewesen. Gekämpft haben über 150 Teilnehmer aus 14 Vereinen.



Das Fest der Kirschblüte wird für über zehn Jahre ein fester Treffpunkt der niedersächsischen Judoka – und darüber hinaus. Sogar der Deutsche Judobund sowie der Niedersächsische Judoverband halten diesen Termin frei!



Im Januar 1966 hielt eine neue Kampfkunst Einzug im JCL: Aikido, der Weg der Harmonie. In Lehrgängen, für die u.a. der Hamburger Universitätssportlehrer Prof. Eugen Hölzel (4. Dan) sowie Gerd Wischnewski (2. Dan) gewonnen werden konnten, wurde der Sport vorgestellt.

Im gleichen Jahr kämpfen die Judoka bei den Bezirks-Bestenkämpfe zugunsten der Aktion Sorgenkind.

Aikido boomt, 1967 folgte der Spartengründung die erste Gürtelprüfung. Die Leitung der Sparte übernahm zunächst Helmut Meinaß, der drei Jahre später von seinem Stellvertreter Heinrich Kullak – seit 1986 bis zu seinem Tod 2001 Ehrenmitglied des Vereins – abgelöst wurde. Langenhagen entwickelte sich zur Aikido-Hochburg.





Damals schon – und im Jubiläumsjahr wieder! Kurzzeitig hatte der JC Langenhagen eine Karate-Abteilung. Genauso kurz war auch der Auftritt der Tanzgruppe im Verein.

Inzwischen kämpften die Judo-Amazonen – unsere weiblichen Judoka - immer erfolgreicher und die Veteranengruppe für Herren wurde ins Leben gerufen.

1965 erschien der erste „report". Hier erfährt man u.a., dass der JC Langenhagen inzwischen ca. 200 Mitglieder zählt. 83,7 % sind männlich, davon 32 % unter 14 Jahre. Die weiblichen Mitglieder stellen einen Anteil von 17,3 %, wobei 20,5 % von ihnen unter 14 Jahre jung sind. „85 % der Mitglieder über 16 Jahre sind Nichtraucher…" (report 10/1965)

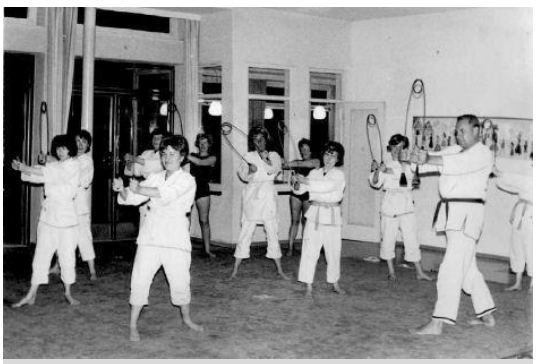
1965 wurde das erste Mal über „Klub Bestenkämpfe" – also Vereinsmeisterschaften - berichtet. „So mancher Vater saß mit blitzenden Augen und daumenhaltend am Mattenrand, während die Mütter doch ängstlich dreinschauten." (report 6/65)



AMAZONEN aus dem Nordkreis beim Judo-Turnier in Langenhagen. Von links: Bärbel Fleischhauer (5. Kyu, bis 60 Kilo), Barbara Supthut (5. Kyu, über 65 Kilo), Uta Schumann (1. Kyu, bis 60 Kilo), Beate Bogdan (1. Kyu, über 65 Kilo).



Kosmetik- und Hautpflegekurs im JCL



Gymnastik mit dem Baligerät ist ein MUSS im Jahr 1966

Der 2. Vorsitzender des JCL Horst Weiss wurde Vorsitzender des Bezirks-Fachverbandes Judo und der JC Langenhagen richtete die Bezirksmeisterschaften der Senioren aus.


Der Judo-Opa bewies seine Kunst

Holländischer Gast unterrichtete die Langenhagener in einem Kurzlehrgang

Regelmäßig war der Mittsechziger „Opa Schutte", der eigentlich Frederik Schutte heißt, Gast in Langenhagen.



Kinderleicht ist die Matte aufzupumpen – sie hat sich jedoch nicht durchgesetzt.

1972 – 1982: Der JC Langenhagen unter neuem Namen

Nach zahlreichen Siegen krönte Beate Bogdan im Alter von 17 Jahren ihre Erfolge mit der Silbermedaille bei den Deutschen Judo Mädchenmeisterschaften 1972! Der JCL wurde erstmals Mannschaftsbezirksmeister der Schüler – die „jungen Langenhagener Löwen sind unschlagbar" – heißt es in der lokalen Presse.

„Der Langenhagener Judoklub hatte inzwischen so viele Mitglieder, dass er eine Nebenabteilung in Badenstedt einrichtete. Sie hat bereits 80 Mitglieder, die von Hans Hüls trainiert werden" (Zeitungsausschnitt 1973).

Seit 1973 gibt es die „Schwimm-Sport-Gemeinschaft Langenhagen" im JCL und während hier die ganze Familie eine gute Figur im Wasser macht, zogen die Teilnehmer der Gruppe „Die gute Figur" ein echtes Mannequin zu Rate!


So kamen sie zurück: Beate Bogdan mit ihrem Betreuer Wolfgang Mus, dem Leiter des Judo-Clubs Langenhagen.




Anschwimmen bei der SSGL

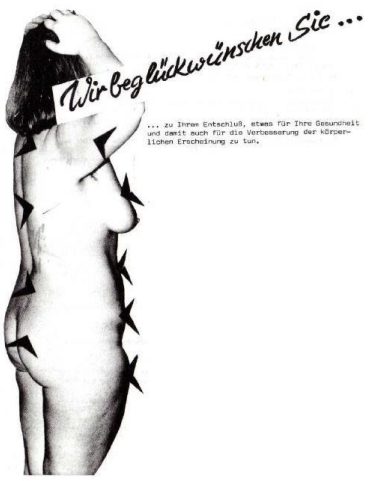
Beim „Schwimmen für kleine Leute" machen auch die Muttis mit, die dem Übungshelfer zur Seite stehen. Diese Übungsgruppe der Schwimm-Sport-Gemeinschaft Langenhagen ist noch weiter aufnahmefähig. Sie trifft sich jeden Montag um 13 Uhr in der Schwimmhalle. Foto: Gustorf

Im Jahr 1974 stand dann ein Antrag auf Änderung des Vereinsnamens auf der Tagesordnung. Inzwischen gab es im Judo Club so viele verschiedene „Neigungsgruppen", dass sich dies auch im Namen widerspiegeln sollte. Die entsprechende Jahresversammlung des JC Langenhagen fand am 1. April 1974 statt - kein Aprilscherz – und aus dem JC Langenhagen wurde der VfK Langenhagen, der Verein für Körperkultur - wobei der Ortsname erst 1985 hinzugefügt wurde. Darüber hinaus wurden die Beitragsangelegenheiten auf EDV umgestellt.



IN SACHLICHER ATMOSPHÄRE fand am Freitagabend die Diskussion um eine Umorganisation des Langenhagener Judo-Klubs statt. (Stehend der alte und neue Vorsitzende Wolfgang Mus.) Foto: Segolla

Im VfK Langenhagen konnte man nun neben Judo Aikido betreiben, schwimmen, laufen im Trimmsport, seiner „Guten Figur" näher kommen und tanzen. Der Diätclub verbuchte große Erfolge, so verloren die Teilnehmer des Kurses in 12 Wochen 3 Zentner und ein weiterer Kurs brachte es sogar auf 690 verlorene Pfunde.



Aber eine weitere Veränderung stand dem Verein bevor: So wurde das Vereinsheim „An der Autobahn 13a", das seit Februar 1975 bestand, aus Kostengründen aufgegeben.

Anekdote aus dem Archiv

April-April ...

Einen riesigen Spaß hatten wir diesmal mit unserem April-Aufsitzer. Während niemand unsere Meldung ernst nahm, daß Klaus Glahn eine Schallplatte besungen hat, glaubte man doch fest an die Gründung einer "Sumo-Kampfgruppe". Es waren nicht nur Interessenten vorhanden, die sich am 1. April anmelden wollten. Auch eine Fachzeitung übernahm unsere Meldung. Doch wohl am nettesten war die Reaktion eines anonymen Anrufers:

"Was woll Ihr Idioten denn noch alles machen?"

Viele haben es aber als das aufgefaßt, was es sein sollte: ein Aprilscherz.



Und hier noch ein paar interessante Regeln
aus dem zweiten Jahrzehnt unseres Vereins:

Die 10 Gebote der Körper- und Gesundheitspflege

1. *Esse und trinke mäßig. Eine bis zwei Stunden vor dem Training solltest Du nichts mehr zu Dir nehmen.*
2. *Bade oder wasche Deinen Körper schon vor dem Training. Halte immer ein Schweißtuch bereit. Gegen Körpergeruch benutze ein chlorophyllhaltiges, desodorierendes Mittel.*
3. *Putze Deine Zähne und spüle Deinen Mund. Dein sauberer Atem gereicht Dir und anderen zur Freude. Atme nur durch die Nase.*
4. *Halte Finger- und Fußnägel kurz und sauber, so wirst Du Dich und Deinen Partner nicht damit verletzen.*
5. *Halte Dein Kopfhaar so kurz, daß es Dich nicht in Deiner Sicht behindert.*
6. *Schmuck und Uhren sind wegen der Verletzungsgefahr abzulegen.*
7. *Das Judogi soll immer weiß sein und nach dem Training gut ausgelüftet werden. (…) Der Anfänger muß einen weißen Gürtel mit roten Enden tragen.*
8. *Das Training soll nicht abgehetzt begonnen werden. Den Übungsraum sollst Du so zeitig aufsuchen, daß Du ohne Hast mit dem Training beginnen kannst. (…)*
9. *Vor dem Training benutze die Toilette.*
10. *In Deinem Match-Beutel halte für alle Fälle ein Stück Schnellverband und eine elastische Binde bereit.*

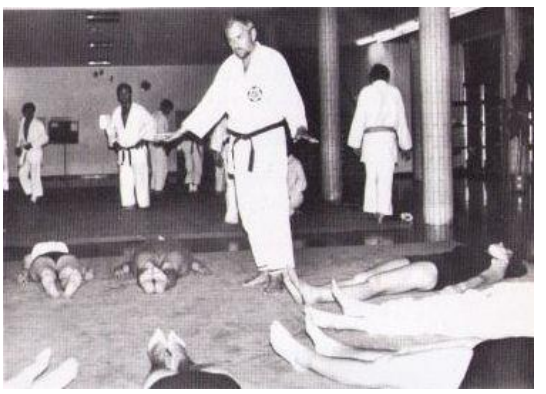
Das Verhalten im Dojo

Das Judo-Training macht es erforderlich, daß sich jeder Judoka einer strengen Ordnung und Disziplin unterordnet.

1. *Der Übungsraum wird Dojo genannt. Das Dojo ist eine Stätte der inneren Sammlung. (…) Alles was stören könnte, wie überlautes Rufen, Lachen, Laufen usw. ist unbedingt zu unterlassen. Jedes Gespräch, das nicht in Beziehung zum Unterrichtsstoff steht, ist untersagt.*
2. *Dem Wort des Lehrers ist unbedingt Folge zu leisten. Er wird während des Unterrichts nur in Ausnahmefällen unterbrochen, nachdem sich der Schüler durch eine Verbeugung im Stand (Ritsu-Rei) bemerkbar gemacht hat. Nach der Beantwortung der Frage wird ebenfalls gegrüßt. Der Lehrer hat das Recht, jeden dem Dojo zu verweisen, der sich nicht in die Disziplin einordnet.*
3. *Jeder Judoka, der sich im Dojo aufhält, hat jederzeit eine einwandfreie Haltung zu zeigen – selbst dann, wenn er erschöpft oder verletzt ist. Die Tradition des Judo erlaubt kein Sichgehenlassen. Schüler mit mangelhafter Selbstzucht können vom Lehrer von der Matte gewiesen werden. Beim Erklären des Unterrichtsstoffes lassen sich die Schüler auf ihr linkes Knie nieder. Ein Schüler, der aussetzen muß, setzt sich im Judositz (Sei-Za) an den äußeren Mattenrand nieder.*
4. *(…)Verschiedene Unterweisungen unterliegen der Geheimhaltung und dürfen unter keinen Umständen an Außenstehende vermittelt werden.*
5. *Die Schüler sind untereinander freundlich und zuvorkommend. Es darf niemand einem anderen Schmerzen zufügen, ihn kränken oder mutlos machen. (…)*
6. *Das größte Prinzip des Judo (Jita-Kyoei) liegt in dem Leitmotiv des Altmeisters Jigoro Kano, des Schöpfers des Judo: Beste Anwendung von Geist und Körper – Freundschaft und gegenseitiges Gedeihen!*

1982 – 1992: Jubiläumsjahre

Der Vereinsvorsitzende Wolfgang Mus wurde im Rahmen der Riverboot-Party anlässlich des Vereinsjubiläums 1982 für die 20-jährige Leitung des VfK geehrt. Darüber hinaus erhielt er die goldene Ehrennadel des Niedersächsischen Judoverbands für seine Verdienste um den Judosport. Vorgenommen wurde diese Ehrung im Namen des NJV vom Präsidenten des Bezirksfachverbands Horst Weiss.



Noch bevor der VfK Langenhagen sein 25. Jubiläum feiern konnte, musste Wolfgang Mus aus gesundheitlichen Gründen sein Amt für immer niederlegen. Horst Weiss trat an seine Stelle, unterstützt von Gerd Gengelbach als 2. Vorsitzenden, dem langjährigen Schatzmeister Waldemar Biadatz und der Schriftführerin Waltraud Michaelis.

1986 erschien erstmals die Vereinszeitschrift „info" und der VfK bekam ein neues Logo – alles unter der Federführung von Dieter Backes, der die Pressearbeit im VfK wieder aufleben lässt. Zudem begannen die Planungen für das 25. Vereinsjubiläum. Inzwischen hatte sich innerhalb des Vereins eine Aerobicgruppe gebildet. Im Herbst machte Bruno Nixdorf angehende Skifahrer mit Skigymnastik fit für die Piste.

Aber nicht nur in der Sporthalle sind die Mitglieder des VfK voll dabei, legendär sind die Finnhütten-Freizeiten der Judoka, die Aktion „Trimm-Trab ins Grüne" und die alljährlichen „Wandertage".



Finnhütten-Freizeiten



Trimm-Taler 1987

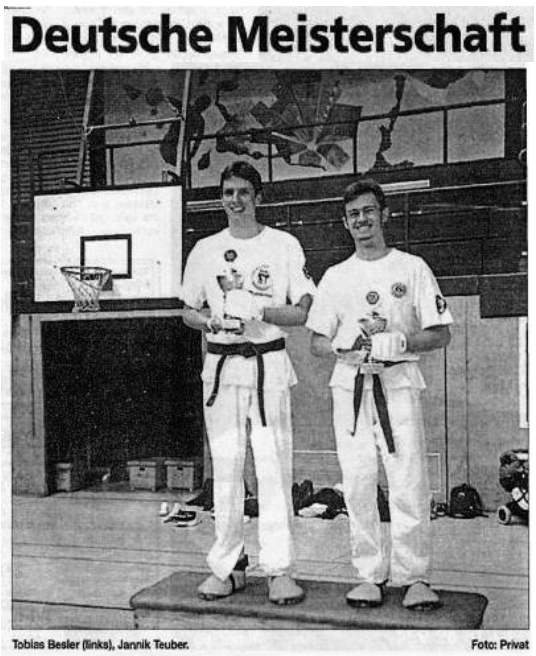


Fröhliche Gäste und Gastgeber beim Ball des VfK anläßlich des 25jährigen Jubiläums. Bildmitte Dieter Backes, Verfasser der Vereinschronik, und der Vorsitzende Horst Weiss. Foto: Nebig

Das Jahr 1987 stand ganz im Zeichen des 25. Vereinsjubiläums. Groß gefeiert wurde dieses Ereignis am 16. Mai in der Aula der Friedrich-Ebert-Schule.

1992 – 2002: Aus VfK wird VfB, der neue alte Verein

1994 bereicherte Esdo als europäisches Selbstverteidigungssystem das Angebot des Vereins. Mehrfach richtete der VfB auch hier Meisterschaften bis zur internationalen Ebene aus und nahm in den ersten Jahren erfolgreich an zahlreichen Turnieren teil.


Deutsche Meisterschaft

Tobias Besler (links), Jannik Teuber. Foto: Privat



1995 verloren mehrere Trainingsgruppen die Pausenhalle der Adolf-Reichwein-Schule, als diese Ganztagsschule wurde. Der Vereinsvorstand fand glücklicherweise neue Hallenzeiten und insbesondere die Judoka freuten sich über das nun sanftere Fallen auf Schwingboden.

1997 erfolgte in einer außerordentlichen Delegiertenversammlung die erneute Umbenennung des Vereins in Verein für Breitensport – kurz VfB Langenhagen. Mit dem neuen Namen sollte das Spektrum aller Sparten gleichermaßen abgedeckt und gleichzeitig das Ziel des Gesamtvereins herausstellt werden.



10. Volkswandertag – Wandertag – Erlebnistag Wandern: Der VfB ist schon lange dabei!

Im Mai 1998 stellte sich der alte neue VfB im CCL mit Vorführungen und Infostand vor. Die neuen Fahnen zierten die Wände und VfB Luftballons stiegen in den Himmel.



Anekdote aus dem Archiv

Eine Ehefrau zu einer anderen bei Abholung ihrer Männer vom Training:

"Zu Hause will er nicht die Kartoffeln aus dem Keller holen, aber hier quält er sich ab, daß sein Kampfanzug tagelang getrocknet werden muss!"

Die andere Ehefrau:

"Wem sagen Sie das?"



Den 40. Stadtgeburtstag 1999 feierte der VfB mit knapp 60 Aktiven und zahlreichen Vorführungen und Infoständen in der Markthalle.

Am 1. März 2000 ging der VfB online. Dank Webmaster Florian Bittner ist www.vfb-langenhagen.de seit der ersten Minute immer topaktuell! Etwas später folgte die erste Ausgabe der „Tatami News" der Judosparte.

2002 – 2012: Superlative

Das neue Jahrzehnt des Vereins begann mit der Ausrichtung der Deutschen Esdo Meisterschaften mit 166 Teilnehmern aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Die Aikidoka richteten ein Jahr später einen Landeslehrgang mit Roland Nemitz (damals 5. Dan, inzwischen 6. Dan) aus Rendsburg aus, damals Träger des zweithöchsten Dangrads in Deutschland. Unsere alten Wettkampfmatten, die mit den neueren nicht mehr kompatibel, aber trotz etlicher Meisterschaften noch richtig gut in Schuss sind, erfreuen nun Kinder im Kinderheim in Langenhagen.

Die Wassergymnastiksparte gibt es nicht mehr. Nach 30 Jahren verschwand die Sparte wie das Hallenbad in Langenhagen. Dafür wurde im Dezember 2004 die Tai-Chi-Gong-Sparte gegründet.

Immer wieder ist der VfB nun in der Presse zu bewundern, sei es bei Ehrungen, dem legendären Wandertag, Freizeiten, Ausflügen oder Vorführungen.




Esdo, 25.05.04

Trimm-Sparte auf Fahrt

VfB auf dem Mittellandkanal unterwegs

Die Teilnehmer erfuhren allerhand Wissenswertes. Foto: Privat




Der VfB Langenhagen war mit der Resonanz auf seinen Stand bei der Ehrenamtsbörse im Rathaus rundum zufrieden.


Schwupps: Und schon liegt der Gegner auf der Matte.

HAZ 4.8.05


Unterwegs auf dem Roten Faden

VfB-Sportlerinnen erkunden Hannover Echo 17.9.11

Gruppenbild mit den Gebrüdern Grimm: die Fit-in-Form-Mitglieder in Hannover.


Der Winterspeck muss weg 27.1.06 Echo

Trimmsport-Sparte des VfB Langenhagen lädt ein

Das Motto heißt: „Wir bewegen uns". Foto: privat


Nachts war klar: Danni wird gerettet

VfB verbringt eine gruselige Judo-Freizeit

Nachdem die Finnhütten zu klein geworden und mehrfach abgebrannt waren, mussten sich die Judoka eine neue Wochenendfreizeitbleibe suchen. Und so fahren sie seit 1999 einmal im Jahr ins CVJM Blockhüttendorf in Abbensen – wo jedes Jahr ein neues Abenteuer auf sie wartet!


Ein spannendes Ferienlager erlebten die Teilnehmer beim VfB Langenhagen.


Eine verspätete Weihnachtsfeier

Vierte Auflage des Gürtelhockey-Turniers beim VfB Langenhagen Echo 10.2.04

Die erfolgreichen Athletinnen und Athleten des VfB Langenhagen. Foto: Privat

Zum Ende des Jahres 2004 rief die Judosparte eine Supergaudi ins Leben: Das erste Gürtelhockey-Turnier fand statt. Schon in den Folgejahren wird es immer aufwendiger und gekämpft wird fortan um einen Wanderpokal – gesponsert von Günter Ernsthäuser Sicherheitstechnik („Der Schlüsselmann"), wo er auch zu bewundern ist.

2005 wurde aus „Frauengymnastik" „Fit in Form", Mitglieder aller Sparten zierten neue T-Shirts und am 6. Juni starteten die Judomäuse, d.h. Kinder können jetzt ab fünf Jahren im VfB trainieren. Nur vier Tage später fand der erste Lehrgangsabend der vietnamesischen Kampfkunst Vovinam - Việt Võ Đạo statt. Hier konnten alle Interessierten diese Kampfkunst testen. Knapp ein Jahr später wurde in genau dieser Gruppe das 300. Mitglied des VfB Langenhagen begrüßt. Inzwischen ist VoViNam die zweitgrößte Sparte im VfB.

2006 hat mit dem 20. auch der letzte Wandertag im VfB stattgefunden. An diesen Höhepunkten des Jahres hatten bis zu 120 Wanderer teilgenommen, nie aber war die Teilnehmerzahl unter 50 geblieben.



Beim Vovinam ist auch Vollkontakt angesagt. Foto: privat



Die Kinder sind bei der Prüfung konzentriert bei der Sache – schließlich geht es um höhere Gürtelgrade.



Rumkugeln geht nicht auf die Hüften

Freude bei 16 Judomäusen über bestandene Prüfung

Die kleinen Judoka dürfen jetzt das begehrte Minimausabzeichen am Gürtel tragen Foto: O. Krebs



Harte Hand und gütiges Herz

VoViNam-Lehrgang in Langenhagen

HAZ 21.11.07

In der Gymnastikhalle trainieren die Teilnehmer über mehrere Stunden.



Manfred Grabinski zieht die Teilnehmer in seinen Bann

Selbstverteidigungslehrgang beim VfB Langenhagen

HAZ 22.11.06

Auch die Abwehr von Angriffen mit Waffen wird geübt.

Die „Bezirksfreitage" starten

Ende 2007 entwickelte sich eine Idee in der Judosparte: Fortbildungen einmal im Monat Freitagabends mit wechselnden Trainern - und schon 2008 geht es dann richtig los – mit den Bezirksfreitagen in Langenhagen. Inzwischen sind die Lehrgänge ein überregionaler Treffpunkt des Bezirks Fachverband Hannover.



Aikido-Sparte feiert Geburtstag

Seit 40 Jahren gibt es Kampfsport beim VfB Langenhagen – Neue Mitglieder sind willkommen

Ebenfalls 2007 gab es einen großen Anlass zu feiern: Unsere zweitälteste Sparte - Aikido - wird 40! Erst 1960 ist Aikido aus Japan auch nach Deutschland gekommen, damit ist die Aikidosparte des VfB eine der ältesten in Deutschland. Durch beispielsweise regelmäßige Iaido-Lehrgänge, die Kunst des Schwertziehens, wurde das Angebot der Sparte stetig erweitert.

In der Zwischenzeit liefen in der Judosparte die Kim-Possible-Wochen, eine Initiative des Deutschen Judobunds (DJB) und des Disney Channels. Mit den Stars der Comicserie lernten die Kinder die ersten Fall-, Wurf- und Bodentechniken und viele fanden Spaß am Judosport. 115 Kinder haben im VfB bei der Aktion mitgemacht.



Ende der Kim-Possible-Judo-Wochen

VfB Langenhagen: Grundlagen der Fall-, Wurf- und Bodentechniken

Große Freude nach Beendigung des Lehrgangs. Foto: Privat


Echo 11.7.07

150. Mitglied in der Sparte

Zwillinge teilen sich die Ehre

Mit Saskia und Alexander Heß freute sich die stellvertretende Spartenleiterin Nina Lotzing. Foto: Privat

Die Zwillinge Saskia und Alexander Heß wurden Mitte 2007 als 150. Mitglied der Judosparte begrüßt.

Die VoViNam - Việt Võ Đạo Sparte wurde 2008 gegründet und die Herbstlehrgänge und Hallennächte werden schnell Tradition. Sportliche Verbindungen werden nicht nur nach Hamburg gepflegt.

Inzwischen setzte sich das Wahlrecht ab 16 Jahren auch im VfB durch.


Capoeira – jetzt geht es los

Schnuppertag für brasilianische Kampfkunst beim VfB

2008 heißt es dann „Capoeira – jetzt geht es los": Mit einem Schnupperkurs startete die brasilianische Kampfkunst.


Neues Outfit für die Trainer

VfB-Team freut sich über einheitliche Trainingsanzüge

Die Sponsoren sorgten für ein neues Outfit der Judotrainer!


VfB begrüßt Lukas als 400. Mitglied

Lukas freut sich, dass ihm Klaudia Wahl zum Beitritt gratuliert.

2009 wird aus „Trimmsport" „Fitness vital 50+" und ein Jahr später begrüßte der VfB dann sein 400. Mitglied Lukas und stattete es sportartgerecht aus.

Eine neue Trainingsmatte traf ein und wurde von unseren Sponsoren nicht nur finanziell unterstützt, sondern auch mit reiner Muskelkraft an ihren Bestimmungsort geschafft. Am Ende des Jahres erstrahlte der Vereinsraum im Haus der Jugend und des Sports im neuen Glanz.






Tipps zu Taschengeldverhandlungen

Judokids stehen gemeinsam mit ihren Eltern auf der Matte

Manfred Grabinski bot Lehrgänge für unsere jüngsten Judoka an, die ihr Wissen dann auch gleich mit den Eltern auf der Matte testen durften.


Kein Schubsen und Schlagen

Judo-Selbstverteidigung für Kinder

Seit Bildung der Vovinam - Việt Võ Đạo Gruppe ist die Teilnahme am Gio-To-Fest obligatorisch. Aber auch weitere Lehrgänge und Trainingsfreizeiten kommen nicht zu kurz.


Der Strand ist eine geeignete Kulisse für die Sportler aus Langenhagen. In der Turnhalle trainieren alle Teilnehmer gemeinsam (kleines Bild, rechts). Die Langenhagener zeigen ihr Können (kleines Bild, links).

Vietnamesisch-Unterricht in Grömitz

Kampfsportler aus Langenhagen beteiligen sich an internationalem VoViNam-Event an der Ostsee

Feste in Langenhagen: Der VfB ist dabei!



Der Tag der Langenhagener Vereine

Rund 60 Gruppen präsentierten sich und ihre Arbeit einem großen Publikum

Langenhagen (he). Viel Applaus gab es für die Aikido- und Judo-Vorführungen des VfB Langenhagen, der allen Interessierten am Sonntag beim dritten Tag der Vereine einen Einblick in seine Arbeit gewährte – ebenso wie rund 60 weitere Vereine und Initiativen aus Stadt und Ortsteilen. Mehr zu der Veranstaltung, die beim Publikum gut ankam, lesen Sie heute auf Seite 3. Foto: C. Borschel





Mit Vorführungen stellten die Vereine ihr Angebot vor – hier die Judosparte des VfB Langenhagen.



Die Mitglieder der WDS-Gruppe geben Einblick in ihre Fertigkeiten und Techniken beim Familienfest.

2010 stellte die Judosparte ihr Training ganz unter das Thema „Safari". Zum „Aufwärmen" ging es in den Serengetipark, später wurde die Judosafari des Niedersächsischen Judoverbands (NJV) auf der Matte durchgeführt. Seither zieren die Aufnäher vom gelben Känguruh bis zum schwarzen Panther die Anzüge unserer Kids.



Die Judokids aus Langenhagen erobern erst den Serengeti-Park und dann das Abenteuerland mit den großen Rutschen.

70 Judokas reisen in den Serengeti-Park

Teilnehmer von fünf bis 40 Jahre erleben die Tierwelt von Afrika, Amerika und Asien



Stolz präsentieren die jungen Judokas ihre Urkunden und Abzeichen.

Judo-Safari spornt zu Höchstleistungen an

Kinder und Jugendliche beweisen sich auch im Kreativbereich



Präzision und Feinheiten

Aikido-Bundestrainer zu Gast beim VfB Langenhagen

Echo 6.4.11

Den Auftakt des letzten Jahres vor dem großen Jubiläum machte die Aikidosparte, die ihren Bundestrainer zu Gast hatte. Dem folgte dann später im Jahr ein Iaido-Lehrgang mit Lothar Ölke (5. Dan Kyushin Iaido).

Natürlich ist auch im Jubiläumsjahr ein Bundeslehrgang geplant, ganz alten Traditionen folgend.



35 Aikidoka aus Niedersachsen absolvieren beim VfB einen Iaido-Lehgang

LANGENHAGEN. Der guten Tradition folgend hat die Aikidosparte des VfB Langenhagen wieder zu einem ganztägigen Iaido-Lehrgang mit Sensei Lothar Ölke (5. Dan Kyushin Iaido – Ken Jutsu) eingeladen. 35 Aikidoka aus Niedersachsen und Hessen folgten dem Aufruf, um ihre Fertigkeiten in der Schwertführung zu vertiefen. Sensei Ölke vom TK Hannover knüpfte an den Techniken der letzten Lehrgänge an, so dass verschiedene Übungen verfeinert wurden. Partnerformen, Kata und Freikampf rundeten den Lehrgang ab. Iaido stammt, wie Aikido, aus Japan und blickt auf eine lange Geschichte zurück. Die Kunst des Schwertziehens und des Schwertkampfes hat die Jahrhunderte überdauert und wird heute noch an zahlreichen Schulen (Ryu) gelehrt. Morihei Ueshiba, der Begründer des Aikido war auch ein Meister der Schwertkunst. So fanden einige Schwerttechniken ihren Weg in die waffenlose Selbstverteidigung des Aikido. Während hier mit dem Bokken (Holzschwert) trainiert wird, kommt beim Iaido zusätzlich das Iaito – ein stumpfes Katanaschwert – zum Einsatz. Sensei Ölke zeigte einmal mehr das breite Spektrum und die vielfältigen technischen Möglichkeiten der Schwertkunst auf. Informationen zum Themenfeld Aikido finden sich unter www.vfb-langenhagen.de

Die 35 Aikidoka aus Niedersachsen und Hessen stellen sich nach dem erfolgreichen Iaido-Lehrgang zu einem Erinnerungsbild in Langenhagen auf. HAZ 31.8.11



Karate beim VfB Langenhagen

Einführungskursus startet am Dienstag, 30. August

Im Herbst 2011 startete dann die neue Karategruppe voll durch. Und schon bald bekamen die Karateka Besuch: Uwe Hirtreuter, der höchstgraduierte Wado-Ryu-Karateka Norddeutschlands leitet einen Lehrgangstag in Langenhagen.



Judo-Kampfrichter mit 14

Kai Liekefett vom VfB hat jetzt die Lizenz



Mit Kai Liekefett, der mit 14 Jahren seine Kampfrichterlizenz sehr jung erworben hatte, hat der VfB seit Jahren das erste Mal wieder einen Judo-Kampfrichter.

… und so fing 2004 alles an:



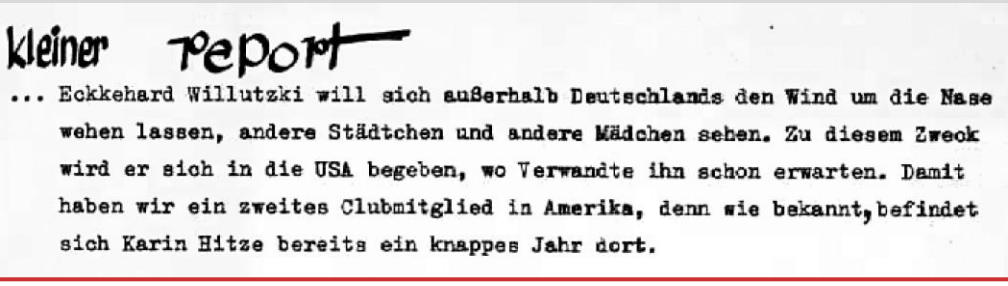
Mal sehen, wie es hier weiter geht: Pünktlich am 49. Geburtstag des Vereins wird Phil Thom Mitglied.

Das Jahr 2011 klingt erfolgreich aus. Kurz bevor die Korken knallen, bestehen fünf VfBler eine Schwarzgurtprüfung. Den höchsten Grad erreichte mit dem 5. Dan Marcus Thom, der zudem Bezirkspräsident, NJV-Lehrreferent und Phils Papa ist.

Der VfB hat sich zu einem der größten Sportvereine in der Langenhagener Kernstadt entwickelt und ist stolz auf seine mitgliederfreundlichen Beiträge. Dieser Erfolg in den letzten Jahren ist insbesondere auch den 17 lizenzierten Übungsleitern und dem großen Helferteam zu verdanken. Auch für die nächsten Jahre sind schon zahlreiche Aktivitäten geplant.

Auf die nächsten 50 Jahre…

Anekdote aus dem Archiv



kleiner Report

... Eckkehard Willutzki will sich außerhalb Deutschlands den Wind um die Nase wehen lassen, andere Städtchen und andere Mädchen sehen. Zu diesem Zweck wird er sich in die USA begeben, wo Verwandte ihn schon erwarten. Damit haben wir ein zweites Clubmitglied in Amerika, denn wie bekannt, befindet sich Karin Hitze bereits ein knappes Jahr dort.

50 JAHRE GES GmbH
Günter Ernsthäuser Sicherheitstechnik

Schlüsseldienst
Türöffnungen
Elektro-Notdienst

GES Systeme GmbH

Elektroinstallation • Sicherheitstechnik • Alarmanlagen • Hausabsicherung • Tresore

0511 - 74 30 30 30 info@GESicherheit.de

Günter Ernsthäuser Sicherheitssysteme
Walsroder Strasse 26 • 30851 Langenhagen • www.GESicherheit.de • fax 0511 - 74 41 05

**Danke für die schönen Jahre im Verein!
Ich freue mich auf viele Weitere!!**

Martin Domres (Geschäftsführer)

Sportangebot im Wandel der Zeit

Aerobic: 1983

Protokollnotiz:

Wir bilden eine neue Sportgemeinschaft für Aerobic. Die daraufhin einsetzende Werbung brachte auf Anhieb 150 Interessenten zu einem Informationsabend, der vom Diät-Club mit Monika Jank als Übungsleiterin gestaltet wurde.

Aikido: seit 1966

Heinrich Kullack, Eintritt 1964, 3. Dan



Heinrich war ein Aikidoka der ersten Stunde. Bereits 1965 fand er zu „seiner" Sportart. Er gründete 1974 die Kinder- und Jugendgruppe im JCL und holte immer wieder hochrangige Meister für Landes- und Bundeslehrgänge nach Langenhagen. Er war über 30 Jahre als Übungs- und Spartenleiter aktiv. Heinrich verstarb im März 2001 im Alter von 78 Jahren und damit verlor der Verein eines seiner bedeutensten Mitglieder.

Ausgleichsgymnastik für Herren: 1964

Die seit langem geplante Gymnastikabteilung für Herren im „vorgeschrittenen Alter" wird ins Leben gerufen.



JCL Judo-Club Langenhagen

Am Freitag, 6. März 1964, 19.30 Uhr, wird die **Herrengymnastik-Abteilung** (Veteranen-Gruppe) für die Teilnehmer über 35 Jahre ihren sportlichen Trainingsbetrieb aufnehmen.

Ausgleichsgymnastik, Körperformung, Selbstverteidigung (Jiu-Jitsu, Aikido, Karate).

Übungsraum: Adolf-Reichwein-Schule, Hackethalstraße 29.

Ausgleichsgymnastik für Damen: seit 1964

Die Damen-Gymnastik-Abteilung hat die Bali-Gymnastik aufgenommen. Die Bali-Spirale ist dem Übungsgerät balinesischer Tänzerinnen nachempfunden.



Capoeira: seit 2008









Anekdote aus dem Archiv

... Wie auf der Jahreshauptversammlung beantragt, wird in der Heizperiode warm geduscht. Automatenmarken erhält aber nur der Übungsleiter und nur dann, wenn sich 5 Duschwillige zusammenfinden ...

Diät-Club „Die gute Figur“: 1972

Auszug aus einem Gedicht einer Teilnehmerin:

Es fielen Pfunde noch und noch bei allen Damen rings umher.
Durch Jutta, Haimchen, Waltraud, Wolfgang da hatten wirs nicht schwer!
Die Schwimmeister waren Waltraut und Tochter miteinand!
Sie jagten uns von einem zum andren Beckenrand.
Jutta, unsere Sportlehrerin, machte uns mit der Gymnastik vertraut,
wir haben dabei so mache komische Figur gebaut.



Jiu Jitsu: 1962





Ordnung und Disziplin erfordert. Die Kenntnisse des Judo und Jiu-Jitsu dürfen in der Öffentlichkeit nur im äußersten Notfall angewendet werden. Verschiedene Unterweisungen unterliegen der Geheimhaltung und dürfen unter keinen Umständen an Außenstehende vermittelt werden.

Esdo: seit 1993

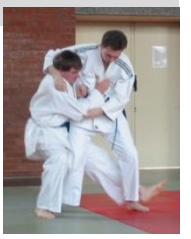
Tobias Besler, Eintritt 01.01.1995



Vom Judo-Schüler zum Kampfsport-Meister. So könnte man den sportlichen Werdegang von Tobias Besler bezeichnen. 1987, mit 7 Jahren, hat er mit Judo angefangen, 1988 bis 1993 folgte Aikido und seit 1993 Esdo. Hier bestand er 2004 die Prüfung zum schwarzen Gürtel und 2006 die Übungsleiter-Lizenz. Zurzeit beschäftigt ihn die Entwicklung des neuen Selbstverteidigungs-Systems „KIMAAN“, in das Tobias seine reichhaltige Erfahrung aus den verschiedensten Kampfsportstilen sehr gut einbringen kann. Das neue System wird er ab diesem Jahr auch selbst unterrichten.

Judo: seit 1962

Michael , Eintritt: 1. Oktober 1991



Im September 1991 stand Micha plötzlich mit seinem Betreuer in der Halle und wollte Judo ausprobieren. Und seit der ersten Probestunde ist ein Dienstags-Training ohne Micha eher selten geworden. Dem ersten Ausprobieren folgten bald die Gürtelprüfungen, die er bis zum Braungurt immer zielgerichtet verfolgte. Michas Eltern sind sehr stolz auf ihn, denn dass ein Mensch mit Autismus eine Sportart betreibt, bei der Körperkontakt zu Anderen unvermeidbar und erforderlich ist, ist eher selten. Mittlerweile kann Micha auf 21 Jahre Judo zurückblicken.

Wir kennen Micha als einen Judoka, der stets auf seinen Trainingspartner aufpasst und auch gefährliche Wurf-, Hebel- und Würgetechniken sehr vorsichtig ausführt. Beim Gürtelhockey ist er für seine Mannschaft im Tor zu finden. Außerdem staunen wir immer wieder über sein enormes Gedächtnis für Daten. Nenn Micha ein Ereignis und Du bekommst das passende Datum nebst Wochentag geliefert.

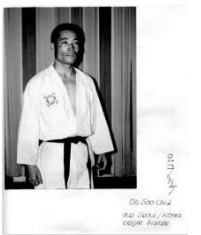
Micha, wir freuen uns schon auf Deine persönliche 25-Jahr-Feier im VfB!

Karate: 1967 und neu seit 2011

Aus dem Anmeldebogen von 1967:

Jeder Teil des Körpers wird als Waffe ausgebildet. Karate ist eine Kampfart, mit deren Hilfe ein Kampf in Sekunden entschieden werden kann.

Grundlose Ängste, unter denen viele Menschen leiden und die Folgeerscheinungen der modernen Zivilisation werden beseitigt.



Oh Soo Chul

Rhytmische Gymnastik: 1983

Auszug aus Info Nr. 1/86:

Mit Musik geht alles besser. Wer auf Schönheit, Selbstbewußtsein und auf eine gute Figur Wert legt, sollte an der rhythmischen Gymnastik teilnehmen. Bewegt wird sich zu flotten Vier-Viertel-Rhythmen ausgesuchter Disco-Musik. Durch die musikalische Untermalung wird die Gymnastik zu einer Art Tanz.



Schwimmen: 1972

Über die Sparte wird zunächst von Außenstehenden behauptet, dass die Mitglieder des Judo Clubs nur kostenlos Baden gehen wollen.

Waltraud Michaelis (re. stehend) war nicht nur Schriftführerin, sondern auch über 30 Jahre Sparten- und Übungsleiterin für Wassergymnastik, „woll!". 2009 trauerte der Verein um Waltraut Michaelis, die sich immer sehr engagiert eingebracht hat.



Selbstverteidigung: 1962



Han Ho San zeigt den Teilnehmerinnen des Selbstverteidigungs-Kurses die Abwehr einer Handumklammerung.

Tanzen: 1974



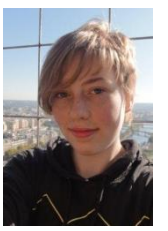
Auszug aus dem VfK-report:

Die Teilnehmerinnen tanzen im leichten Kleid, und den Herren ist offener Kragen und Hemdsärmel gestattet.

Die Schulung steht unter der fachlichen Leitung von Tanzlehrer Hartmut Gerberding.

Tai-Chi-Gong: seit 2004

Lena Kösel, Eintritt 13.01.2005



Dass Tai-Chi-Gong eine Sportart für jedes Alter ist, beweist der große Altersunterschied in der Trainingsgruppe. Lena hat mit 9 Jahren gemeinsam mit ihrer Mutter und ihrer Oma Tai-Chi-Gong in der Erwachsenengruppe begonnen und ist immer noch begeistert dabei.

Insbesondere die Tänze mit vorgegebenen Schrittabfolgen machen ihr Spaß – „obwohl es manchmal doch etwas länger dauert, bis die Älteren sich das gemerkt haben." 🙂

Trimm Trab: 1972

Dieter Backes, Eintritt 01.04.1983


Verein für Körperkultur Langenhagen e.V.
Aikido · Gymnastik · Judo · Rhythm. Gymnastik · Schwimmen · Trimmsport
Info Nr. 1/86
Der familienfreundliche Verein für Hobby- und Freizeitsport



Herzlichst, bis zum nächsten Mal
Ihr DIETER BACKES

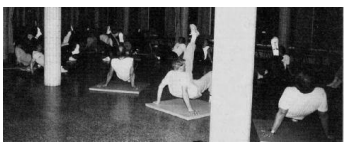
Was Dieter im Verein alles gemacht hat, geht kaum auf eine Kuhhaut:

Organisation des „Erlebnistag Wandern", Beschaffung der ersten Vereins-T-Shirts, Organisation von Ausflügen und Veranstaltungen und nicht zuletzt: 1986 rief er die Vereinsinfo ins Leben, die mehrere Jahre erschien.

Wie wichtig Dieter für die Sparte war, zeigt sich darin, dass er immer wieder als Spartenleiter „verpflichtet" wurde und die Mitglieder sich voll auf ihn verließen. Kurz bevor er aus Langenhagen verzog, wurde ihm die Ehrenmitgliedschaft verliehen.

Skigymnastik: 1986

In zehn Doppelstunden sorgt ein qualifizierter Übungsleiter dafür, daß alle Teilnehmer körperlich fit und gut durchtrainiert sind, bevor sie sich wieder auf die Piste begeben.



VoViNam - Việt Võ Đạo: seit 2005



Bezeichnend für VoViNam - Việt Võ Đạo ist neben dem harten Training der familiäre Umgang miteinander. Es ist selbstverständlich, dass sich die Familienmitglieder durch die diversen Veranstaltungen kennenlernen und immer wieder bringen Kinder ihre Eltern oder Geschwister mit zum Training.

Zum Beispiel Familie Sperber: Andre, 13 Jahre, begann 2008 mit VoViNam und zog seine Schwester Donna-Lucil, 11 Jahre, ein Jahr später in den VoViNam-Bann. Seit Kurzem trainiert auch der kleine Rene, 5 Jahre, fleißig mit. Das VoViNam-Potential der Familie ist noch nicht ausgeschöpft: zwei weitere kleinere Geschwister könnten noch folgen. Wir sind gespannt, was die Zukunft bringt!

WDS: seit 2003







Anekdote aus dem Archiv

Bringe Deine Freundin mit, sie hat eine gesunde, freudenspendende Betätigung ebenso nötig. Außerdem macht eine gemeinsame Ausübung mehr Spaß. Sie kann probeweise 1 – 2 mal teilnehmen.
Veranlasse sie zum "Aufstand", zum Aufstand der SITZER, um damit drohenden Zivilisationskrankheiten davonzulaufen und das Leben voll genießen zu können.

Lange dabei!

Loni und Bruno Nixdorf sind die Mitglieder mit den längsten Vereinsmitgliedschaften. Beide waren nicht nur in ihren Sportarten sehr aktiv, sondern haben sich stets für den Verein engagiert. Daher wurden sie bereits im Jahr 1990 zu Ehrenmitgliedern ernannt.

Loni Nixdorf,
Mitglied seit 01.12.1962
Sparte: Fit in Form
Übungsleiter-Lizenz seit 1979

Bruno Nixdorf,
Mitglied seit 01.10.1964
Sparte: Judo, 1 Kyu
Übungsleiter-Lizenz seit 1977



Mitgliedsausweis 1963



Draußen standen barfuß und bebend im kalten Wind die Langenhagener Judokas in voller Montur Spalier für die Hochzeiter.

Wir haben in den Unterlagen einen Bericht über Eure Hochzeit gefunden. Danach habt Ihr Euch im Verein kennengelernt und am 22.11.1968 geheiratet. Erzählt mal wie das war.

Loni: Ich habe seit 1962 bei der Damengymnastik mit trainiert. Bruno ist erst später zum Judo dazugekommen. Kennengelernt haben wir uns aber auf dem Stiftungsfest im Entenfang. Das war 1963. Geheiratet haben wir dann ein paar Jahre später.

Bruno: Ja, und seitdem habe ich nichts mehr zu sagen.

Im Zeitungsartikel dazu stand damals:

„Die Frauenwartin der Damengymnastikgruppe, der Loni Hoßfeld angehört, Frau Bildau, gratulierte mit einem Strauß rosa Nelken, zartgelben Chrysanthemen und blauer Iris."

Loni, kannst Du Dich an den Blumenstrauß noch erinnern?

Loni: Ja, das kann ich. Es war eine Schleife daran und unten baumelte das Vereinsabzeichen. Mein Brautstrauß waren übrigens Rosen mit Maiglöckchen, und das Mitten im November! Die hat mein Vater extra einfliegen lassen.

Bruno, du warst bei der Gründungsveranstaltung des Vereins dabei? Wie hast Du das erlebt?

Bruno: Das war in der Adolf-Reichwein-Schule und es wurden Judo-Vorführungen gemacht. Ich war als Gast mit dabei. Damals habe ich aktiv Gewichtheben gemacht. Eckkehard Willutzki hat mich irgendwann angesprochen ob ich nicht auch mit zum Judo kommen möchte. Meinen gelben Gürtel hatte ich ja bereits.



Bruno beim Karate (rechts)

Loni: Mit den Freunden vom Judo von damals treffen wir uns immer noch. Alle 5 Jahre kommt auch Eckkehard Willutzki aus Amerika angereist. Wir haben auch noch Kontakt zu den Gründungsmitgliedern des Vereins.

Könnt Ihr Euch an ein besonders schönes Ereignis im Verein erinnern?

Loni: Ach, eigentlich war alles schön. Aber besonders die Feste, die Wolfgang Mus organisiert hat. Er hat immer richtig viel auf die Beine gestellt.

Bruno: Weißt Du noch, wie wir zu Hause abends 180 Schinkenwürstchen abgekocht und 100 Äpfel poliert haben?

Loni: Ja, das war für die Fahrt nach Hameln. Da hatten wir ein Mittagessen auf einem Bauernhof gebucht und die Würstchen waren als Frühstück gedacht. Und die Fahrt zur Marienburg. Da hast Du mit einer Sondererlaubnis das Essen und die Tische mit dem Auto hochgefahren und hast alles organisiert, während wir die Burg besichtigt haben. Da haben alle gestaunt.



Faschingsfeier „Im wilden Westen"

Bruno: Und schön waren auch immer unsere Karnevalsfeiern.

Loni: Ja, da hatten wir immer ein Motto: „Eine Seefahrt die ist lustig" oder „Die Nacht ist nicht nur zum Schlafen da"

Loni, einige der älteren Mitglieder schwärmen immer noch von Deinem Training. Wie erklärst Du Dir den Erfolg?

Loni: Ich habe viel von Wolfgang Mus übernommen. Er war damals weit seiner Zeit voraus und hat z.B. progressive Muskelentspannung (früher unter der Bezeichnung „isometrisches Muskeltraining") angewendet. Ich habe meine Übungsstunden immer neu und anders zusammengestellt und habe mir vor der Stunde einen Ablauf überlegt. Außerdem habe ich immer erklärt wozu die Übungen gut sind und bin auf jeden Teilnehmer individuell eingegangen.



Skigymnastik

Bruno, ich kann mich noch an die Skigymnastik nach unserem Judo-Training erinnern.

Bruno: Da bin ich nachmittags nach Feierabend zu Schmorl & von Seefeld gegangen und habe mir erstmal durchgelesen, was Skigymnastik überhaupt ist. Und danach habe ich dann mein Programm zusammengestellt. Schade, dass wir die Kurse nur zweimal machen konnten. Wir hatten ja keinen Raum dafür.

Über Dich gibt es auch Erzählungen, dass Du Deinen Braungurt durch einen spektakulären Kampf bekommen hast.

Bruno: Da waren wir zur Gürtelprüfung 1974 eine Woche nach Holland gefahren. Ich hatte einen Partner, der wog mindestens 90 Kilo und ich war drei- oder vier Mal im Haltegriff und bin jedes Mal wieder rausgekommen. Der hat mich nicht zu packen gekriegt. Den Kampf habe ich durch Kampfrichterentscheid gewonnen. Mein Partner hat die Prüfung übrigens nicht bestanden.

Und wie sieht Euer Sportprogramm heute aus?

Loni: Ich gehe jeden Montagmorgen zur Gymnastik. Da habe ich mich jetzt so richtig dran gewöhnt.

Bruno: Und ich habe gerade zum 35. Mal mein Sportabzeichen in Gold gemacht. Ich hatte überlegt noch mal mit Judo anzufangen. Das wäre ja was, den Schwarzgurt mit 73 Jahren! Aber mein Arzt hat mir davon abgeraten.



Vielen Dank für das Gespräch und die Bilder!

Der Verein als Eheschmiede?

Loni und Bruno haben den Anfang gemacht, und weitere Judoka sind ihrem Vorbild gefolgt. Alle haben sich im Verein kennengelernt!



UTE & MARTIN DOMRES JULI 1992



DANIELA & OLIVER BUDZINSKI SEPTEMBER 2000



NINA & CHRISTIAN COOMBS JULI 2009



Wer sind die nächsten?

Vorstände

Jahr	1. Vorsitzender	2. Vorsitzender	Schatzmeister
1962	Rolf Wegener	Günter Ellendt	Josef Zettelmeier



Säugling mit Zukunft?

Langenhagen (r). Ein neuer Sportverein wurde gegründet. Im „Zollkrug" versammelten sich zahlreiche Interessenten, teils aus rein sportlichem Interesse, teils aus Neugier an der in unseren Breiten noch neuartigen Sportart. Rolf Wegener, einer der Träger des höchsten Meistergürtels im Judosport in Niedersachsen, war der Initiator, und er wurde auch zum 1. Vorsitzenden des neuen Vereins gewählt, des Judo-Clubs Langenhagen. Mit dem Wesen des Judosports machte Wolfgang Mus an Hand von Farbdias vertraut. Nach der Theorie folgt bereits Anfang Mai die Praxis, wenn der Klub mit der Ausbildungsarbeit im Judo-Kampfsport und in der Schulabteilung mit Jiu-Jitsu-Selbstverteidigung beginnen wird.

LANGENHAGEN

Anfang Mai beginnt die Ausbildung

LANGENHAGEN (lim). In diesen Tagen fand im Hotel Zollkrug eine Interessentenversammlung statt, die zur Gründung des Judoclubs Langenhagen führte. Alle Teilnehmer der Versammlung begrüßten, daß diese interessante Sportart, die von Frauen, Herren, Jugendlichen und Kindern betrieben werden kann, nun auch in Langenhagen geboten wird. In der Begrüßungsrede machte Wolfgang Mus die Versammelten mit dem Wesen des Judosports vertraut.

Die Versammlung wählte danach Rolf Wegener zum 1. Vorsitzenden, der als Träger des höchsten Meistergürtels in Niedersachsen dem Club ein gutes Vorbild sein wird. Anfang Mai beginnt der Club mit seiner Ausbildungsarbeit.

Judo-Sport

Die Matte ist da

Am Donnerstag, dem 28. 4., beginnt um 19.30 Uhr, der erste Lehrgang in Judo-Kampfsport und Jiu-Jitsu-Selbstverteidigung für Damen, Herren und Kinder. Mit großer Freude können wir unseren Mitgliedern mitteilen, daß die Kampfmatte eingetroffen ist und schon am ersten Übungsabend zur Verfügung stehen kann. Der Lehrgang findet in der Pausenhalle der Adolf-Reichwein-Schule, Hackethalstr. (Wiesenau) statt. An diesem Abend werden die Nachmittags- und Abendkurse eingeteilt. Es ist also noch möglich, sich einschreiben zu lassen.

Die folgenden Trainingszeiten: Jeden Donnerstag von 16 bis 19.30 Uhr und 19.30 bis 22 Uhr.

Eltern melden ihre Kinder für nachmittags an. Auskunft über Postfach Langenhagen 145 oder Telefon 7 75 24.

Judo-Club Langenhagen

Am Freitag, dem 6. 4. 1962, hält der Judo-Club Langenhagen im Clubraum Zollkrug, Walsroder Straße 34, eine Interessen-Versammlung ab. Beginn 20 Uhr.

Jahr	1. Vorsitzender	2. Vorsitzender	Schatzmeister
1962	Wolfgang Mus	Günter Ellendt	Margarete Fenske
1963	Wolfgang Mus	Günter Ellendt	Josef Zettelmeier
1966	Wolfgang Mus	Horst Weiß	Margarete Fenske
1974	Wolfgang Mus	Horst Weiß	Waldemar Biadatz
1986	Horst Weiß	Gerd Gengelbach	Waldemar Biadatz
1992	Waldemar Biadatz	Gerd Gengelbach	Waldemar Biadatz
1996	Gerd Gengelbach	Oliver Budzinski	Martin Domres
2000	Gerd Gengelbach	Rolf Mandel	Martin Domres
2004	Oliver Budzinski	Dieter Backes	Ute Domres
2008	Dr. Oliver Budzinski	Christian Coombs	Ute Domres
2012	Prof. Dr. Oliver Budzinski	Christian Coombs	Ute Domres

Aktueller Vorstand:

Prof. Dr. Oliver Budzinski
Sparte: Judo



Graduierung: 2. Dan
Mitglied seit: 01.01.1982

Christian Coombs
Sparte: Judo



Graduierung: 1. Kyu
Mitglied seit: 01.12.2005

Ute Domres
Sparte: Judo



Graduierung: 2. Dan
Mitglied seit: 02.01.1978

Ehrenmitglieder

Name	Ehrenmitglied seit	Sparte	Begründung
Rolf Wegener	Juni 1963	Judo	Gründer des JCL, 1. Vorsitzender
Han Ho San	September 1963	Judo	Han Ho San, 9. DAN Judo DJB *war 35 Jahre DJB-Bundestrainer (Rekord im DOSB in allen Sportarten)*

... die Arbeitsgemeinschaft Hannoverscher Judo-Vereine hat seinen Judotrainer, Han Ho San, an den Deutschen Judo-Bund als Bundestrainer abgegeben. Han Ho San wird seinen Wohnsitz vorerst noch in Hannover behalten. An den einsatzfreien Tagen wird er den hannoverschen Vereinen nach wie vor zur Verfügung stehen.







Endlich ist er da! Han Hosan in Hannover

Ehrennadel und Ehrenmitgliedschaft

Der 1. Vorsitzende des Judo-Clubs Langenhagen, Wolfgang Mus, erhielt von Han Hosan eine Ehrennadel des Koreanischen Judo-Verbandes (Korean Yudo-Association).

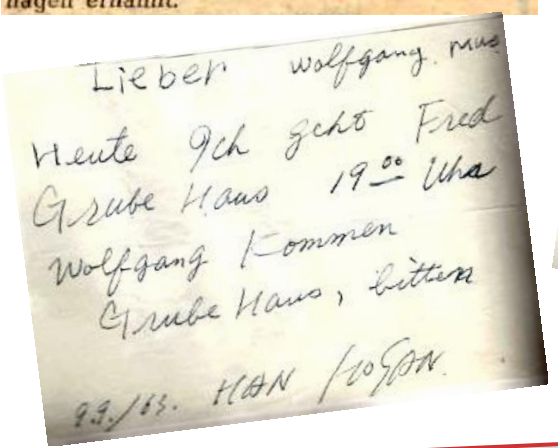
Auf Vorschlag des Vorstandes wurde Han Hosan zum Ehrenmitglied des JC Langenhagen ernannt.

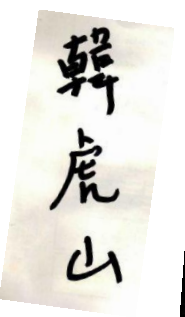
LG 12.4.63

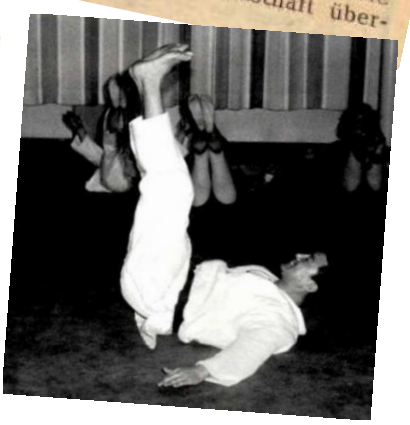
JUDO

Einsatz des neuen Trainers

Ab sofort wird der neue Judotrainer, Han Hosan, das Training der Kampfmannschaft und des Fortgeschrittenen-Lehrganges sowie der Schüler- und Juniorenmannschaft übernehmen.







Anekdote aus dem Archiv

Unsere Clubfreundin Beate Klockmann wird am Sonnabend, dem 28. Mai 1966 heiraten. Leider haben wir im Eifer des Gefechtes den Namen ihres Auserwählten vergessen. Aber am 27. Mai ist Polterabend, und dann können wir ihn kennenlernen. Stühle sind mitzubringen.

Name	Ehrenmitglied seit	Sparte	Begründung
August Wegener	Mai 1965	Judo	Bürgermeister Stadt Langenhagen
Walter Bettges	?	Judo	Bürgermeister Stadt Langenhagen
Heinrich Kullak	1986	Aikido	Verdienste um den Aufbau der Aikido-Sparte
Loni Nixdorf	Januar 1990	Fit in Form	Spartenleiterin Frauengymnastik, Organisatorin vieler Vereinsfahrten
Bruno Nixdorf	Januar 1990	Judo	Leiter Skigymnastik, Organisator vieler Vereinsfahrten
Waldemar Biadatz	?	Judo	1. Vorsitzender, Schatzmeister
Gerd Gengelbach	März 2004	Judo	1. Vorsitzender, 2. Vorsitzender, Spartenleiter Judo, Übungsleiter Judo
Martin Domres	März 2004	Judo	Schatzmeister, Übungsleiter Judo
Dieter Backes	April 2011	Tai-Chi-Gong	2. Vorsitzender, Leiter Öffentlichkeitsarbeit, Spartenleiter Fitness Vital 50+

Anekdote aus dem Archiv

Strafzettel für Trimm Trab

Sehr geehrte Herren!

Am Sonntag, dem 25. 4. 1982 haben wir den Trimm Trab ins Grüne, eine bundesweite Veranstaltung durchgeführt.

Es war dafür das Wäldchen neben der Pferderennbahn vorgesehen, ein Ort, den wir seit Jahren dazu benutzen.

Unser Erstaunen war aber groß, als wir merkten, daß das ganze Gelände bebaut ist.

Routinemäßig benutzen wir die Straße. Von Anliegern wurden wir darauf hingewiesen, daß sich die Benutzung der Straße geändert hat, was wir später auch feststellten.

Ein Umlegen der Veranstaltung war nicht mehr möglich, weil die Teilnehmer inzwische eingetroffen waren und die Veranstaltung begann.

Da die Veranstaltung nur eine Stunde dauern sollte, haben wir damit gerechnet, sie, wie vorgesehen, durchführen zu können.

Anliegern war das aber nicht recht und so verständigten sie die Polizei.

Wie nicht anders zu erwarten war taten die Beamten ihre Pflicht und verhängten einen Strafzettel.

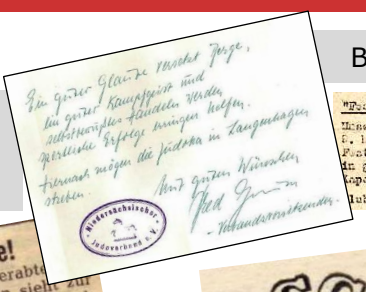
Unsere Bitte ist, die Angelegenheit als geringfügig zu betrachten und von einer Verfolgung abzusehen. Wir wissen jetzt bescheid und werden in Zukunft die Straße nicht mehr benutzen.

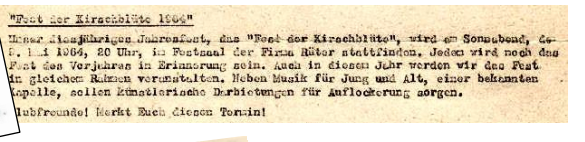
Mit vorzüglicher Hochachtung

Mitglieder mit mehr als 25 Jahren Vereinsangehörigkeit (und Aktuelles aus dem Eintrittsjahr)

Bruno Nixdorf 01.10.1964 Judo

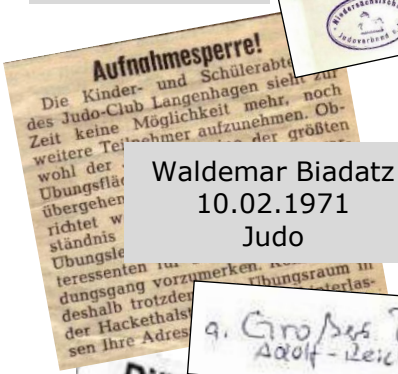
Loni Nixdorf
01.10.1962
Fit in Form




"Fest der Kirschblüte 1964"

Unser diesjähriges Jahresfest, das "Fest der Kirschblüte", wird am Sonnabend, dem 9. Mai 1964, 20 Uhr, im Festsaal der Firma Rüter stattfinden. Jeden wird noch das Fest des Vorjahres in Erinnerung sein. Auch in diesem Jahr werden wir das Fest in gleichem Rahmen veranstalten. Neben Musik für Jung und Alt, einer bekannten Kapelle, sollen künstlerische Darbietungen für Auflockerung sorgen.

Clubfreunde! Merkt Euch diesen Termin!


Aufnahmesperre!

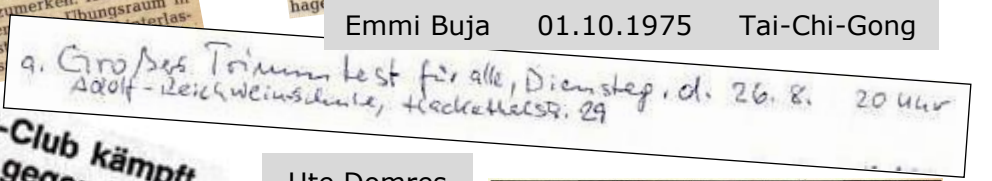
Die Kinder- und Schülerabt... des Judo-Club Langenhagen sieht zur Zeit keine Möglichkeit mehr, noch weitere Teilnehmer aufzunehmen. Ob... wohl der ... Übungsfläche ... übergehen ... richtet w... ständnis ... Übungsle... teressenten ... dungsgang vorzumerken. ... Übungsraum ... deshalb trotzdem ... der Hackethals... sen Ihre Adres...

Waldemar Biadatz
10.02.1971
Judo


Unter diesem beziehungsvol... len Zeichen, ... schaffen ... dem Langen... gener Grafi... Josef Zet... meier, treibt ... neue Schwimm-Sport-Gemeinschaft Langen... hage... VGL e.V. ihren Sport. Die SSGL ist

Gerd Gengelbach
30.01.1973
Judo

Emmi Buja 01.10.1975 Tai-Chi-Gong

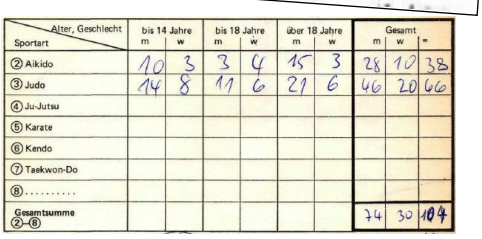

9. Großes Training Fest für alle, Dienstag, d. 26. 8. 20 Uhr
Adolf-Reichweindistrikt, Hackethalstr. 29


Diät-Club kämpft weiter gegen Pfunde

LANGENHAGEN

Ruth Bauer
01.11.1976
Tai-Chi-Gong

Ute Domres
02.01.1978
Judo



Alter, Geschlecht / Sportart	bis 14 Jahre m	bis 14 Jahre w	bis 18 Jahre m	bis 18 Jahre w	über 18 Jahre m	über 18 Jahre w	Gesamt m	Gesamt w	Gesamt -
② Aikido	10	3	3	4	15	3	28	10	38
③ Judo	14	8	11	6	21	6	46	20	66
④ Ju-Jutsu									
⑤ Karate									
⑥ Kendo									
⑦ Taekwon-Do									
⑧									
Gesamtsumme ②-⑧							74	30	104

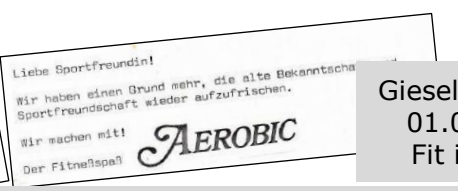
Andrea Mach
01.02.1978
Judo

Oliver Budzinski
01.01.1982
Judo

Klaus Wunderlich 19.10.1978 Aikido


RIVERBOATPARTY MIT TANZ NACH ... NDEN BAND

Am Sonnabend, dem 26. August 1982, 18 Uhr, Bootsanleger Ihmebrücke/Am Schwarzen Bären, Hannover-Linden, stattfinden. Mit MS Brunhilde oder MS Siegfried – je nach Teilnehmerzahl – werden wir eine interessante Fahrstrecke auf dem Wasser zurücklegen und uns einmal maritim verhalten.


Liebe Sportfreundin!

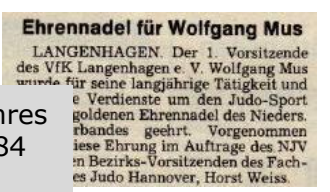
Wir haben einen Grund mehr, die alte Bekanntscha... Sportfreundschaft wieder aufzufrischen.

Wir machen mit! AEROBIC

Der Fitneßspaß

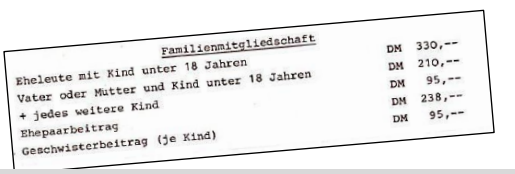
Giesela Mehmel
01.08.1983
Fit in Form

Dieter Backes 01.04.1983 Tai-Chi-Gong


Ehrennadel für Wolfgang Mus

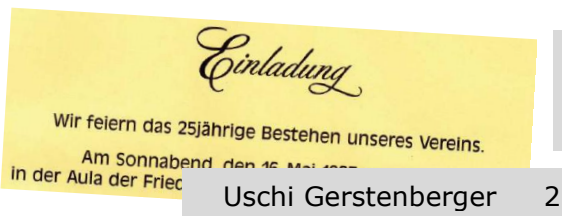
LANGENHAGEN. Der 1. Vorsitzende des VfK Langenhagen e. V. Wolfgang Mus wurde für seine langjährige Tätigkeit und ... Verdienste um den Judo-Sport ... goldenen Ehrennadel des Nieders. ...rbandes geehrt. Vorgenommen ...iese Ehrung im Auftrage des NJV ...n Bezirks-Vorsitzenden des Fach... ...es Judo Hannover, Horst Weiss.

Martin Domres
01.01.1984
Judo


Familienmitgliedschaft

Eheleute mit Kind unter 18 Jahren	DM 330,--
Vater oder Mutter und Kind unter 18 Jahren	DM 210,--
+ jedes weitere Kind	DM 95,--
Ehepaarbeitrag	DM 238,--
Geschwisterbeitrag (je Kind)	DM 95,--

Hannelore Heinemann 01.09.1985 Tai-Chi-Gong


Einladung

Wir feiern das 25jährige Bestehen unseres Vereins.

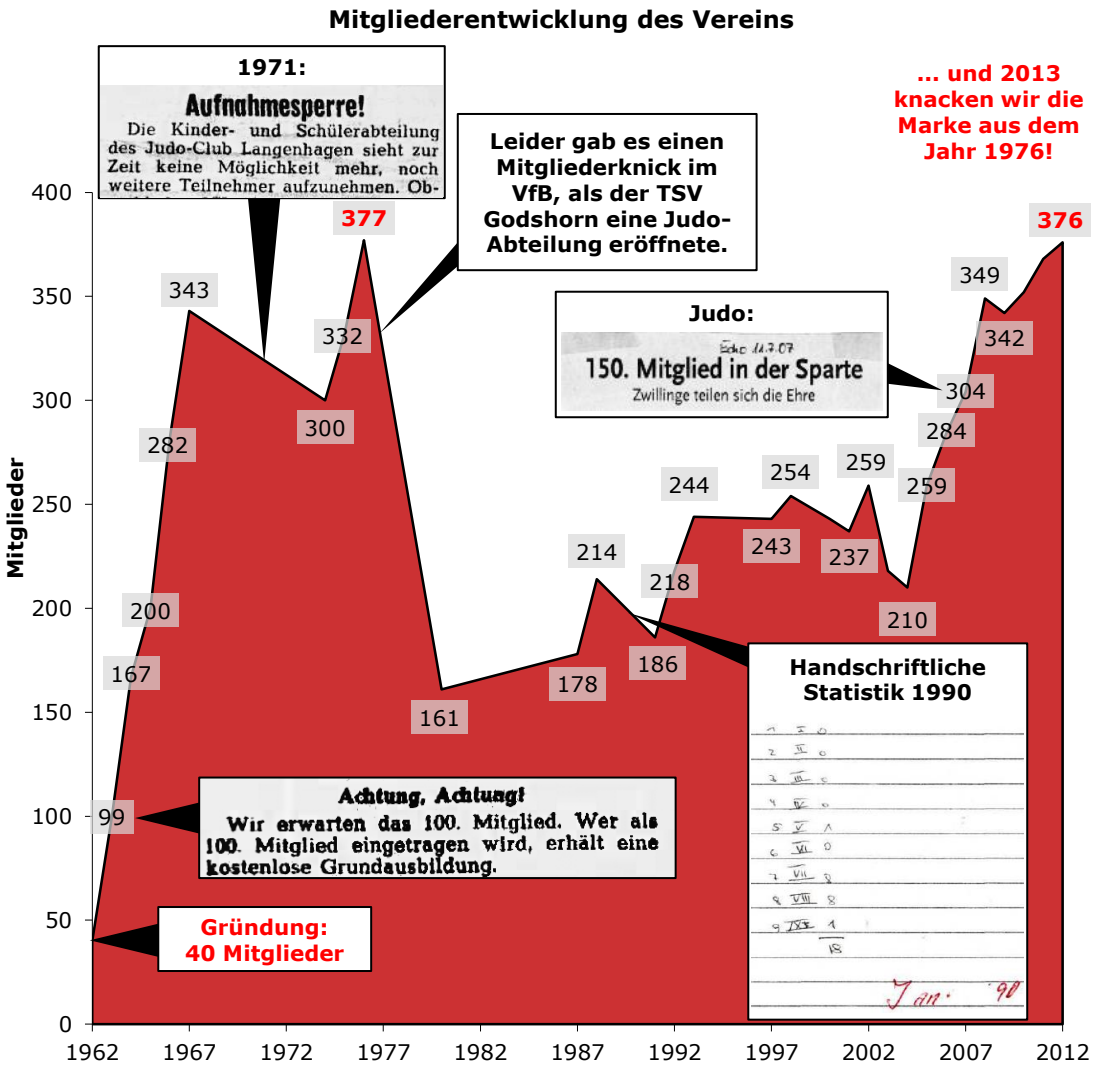
Am Sonnabend, den 16. Mai ...

in der Aula der Friec...

Armin Besler
12.01.1987
Selbstverteidigung

Uschi Gerstenberger 25.01.1987 Tai-Chi-Gong

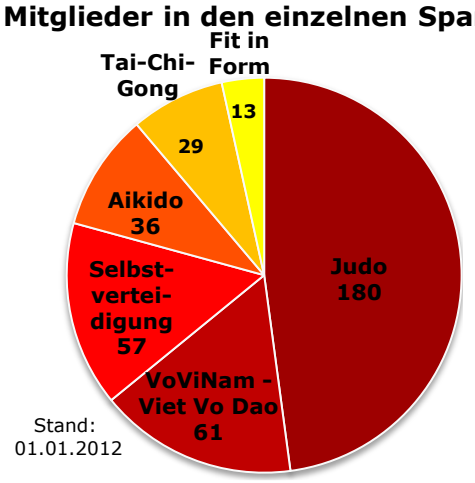
Ein paar Seiten für Statistikfreunde



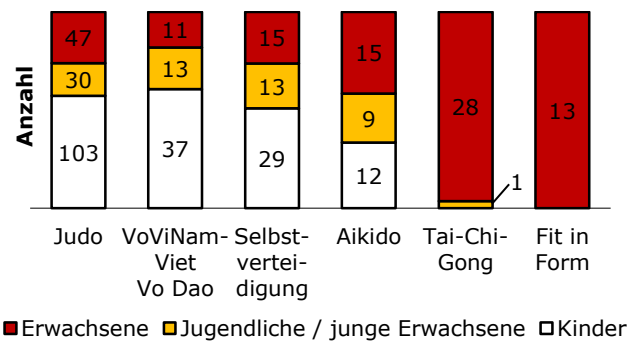
Anmerkung: Die Zahlen zeigen den Mitgliederstand jeweils am 01.01. des Jahres. Innerhalb eines Jahres können durchaus mehr Mitglieder im Verein trainiert haben, da die Austritte jeweils zum 31.12. erfolgen. Daher ist in der Chronik teilweise von 400 Mitgliedern die Rede.

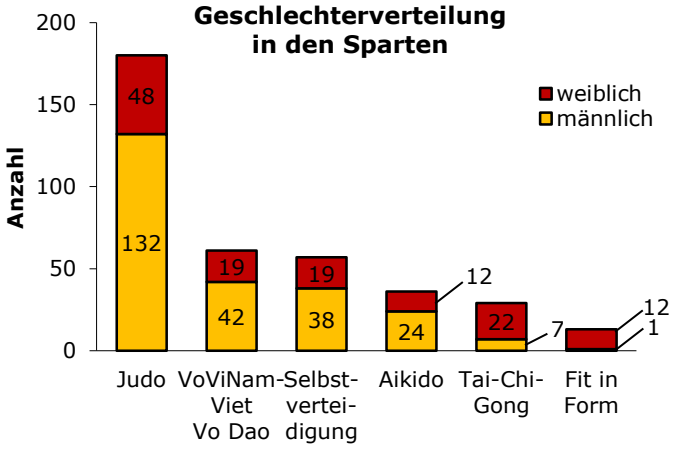
Leider liegen nicht mehr alle Statistiken vor.

Mitglieder in den einzelnen Sparten



Altersverteilung in den Sparten





Spezialtraining n u r für Frauen und Mädchen

Am gleichen Tage beginnt auch unser angekündigter Lehrgang: „Gymnastik auf Judogrundlage und Selbstverteidigung (Aikido)" für Frauen und Mädchen. Wir haben damit eine Anregung aufgegriffen, die uns von verschiedenen Seiten angetragen wurde. Neben einer speziellen Gymnastik zur Durcharbeitung aller brachliegenden Körperpartien soll eine Selbstverteidigungsform gelehrt werden, die es den Teilnehmerinnen ermöglicht, jeder Art von Angriff und Belästigung zu begegnen. Bei genügender Beteiligung ist es möglich, unseren koreanischen Judolehrer Han Hosan für diese Ausbildung heranzuziehen. Han Hosan hat diese Tätigkeit bereits schon in Korea ausgeführt. Als Bekleidung ist zunächst normales Turnzeug vorgesehen und später die Beschaffung von etwas leichteren Kampfanzügen für Damen. Als Hilfsausbilderinnen stehen bereits graduierte Mitgliederinnen des Clubs zur Verfügung.

Anekdote aus dem Archiv



vorher

... In der letzten Ausgabe des "report" haben wir zum erstenmal unseren "Kleinen Ko-Kyu" abgebildet. Nach berechtigten Vorwürfen, er sei nackt, haben wir ihn bedeckt. Er trägt jetzt ein zünftiges Judogi und ist selbstverständlich Dan-Träger. Nun braucht unsere Zeitschrift nicht unter die jugendgefährdenden Schriften eingereiht zu werden.

Der "Kleine Ko-Kyu" soll in Zukunft immer dann durch unseren Blätterwald geistern, wenn auf etwas besonderes hinzuweisen ist. Hier stellt er sich im neuen Gewande vor, um auch gleichzeitig auf etwas besonderes hinzuweisen:



nachher

PRALLE
transports • logistics • services

Wir gratulieren dem

Verein für Breitensport Langenhagen e.V.

zu 50 Jahren Teamgeist!

www.pralle-logistik.de 0511 / 449 888

Unser ältestes Vereinsmitglied

Ruth Bauer, 82 Jahre



Sparte: Tai-Chi-Gong
Eintritt: 01.11.1976

Ruth, welche Sportarten hast Du im VfB schon alle ausprobiert?

Ich habe angefangen im Diät-Club, dann Gymnastik für Frauen, Trimmsport und jetzt bin ich in der Sparte Tai-Chi-Gong.

Was gefällt Dir am VfB?

Es war schon immer ein guter Zusammenhalt zwischen den Mitgliedern. Wir haben gemeinsam viele schöne Unternehmungen gemacht.

Welche anderen Interessen oder Hobbys hast Du?

Radfahren, obwohl das mit den Knochen nicht mehr so richtig geht. Aber im Garten arbeite ich noch gerne.

Unser jüngstes Vereinsmitglied

Leonard Coombs, 7 Monate



Sparte: Judo
Eintritt: 18.08.2011

Leo, warum bist Du Mitglied in der Sparte Judo?

Ich weiß noch gar nicht so genau, was dieses „Judo" eigentlich ist, aber es muss was ganz Tolles sein, weil meine Eltern das schon ganz lange machen!

Deinen ersten Kampf im Baby-Sumo gegen Phil hast Du leider verloren, weil Du geschlafen hast. Ärgert Dich das?

Nein, aber es ärgert mich, dass ich gerade so einen blöden Schnupfen habe und mich meine Eltern regelmäßig mit Nasentropfen traktieren. Das mag ich gar nicht, aber egal wie ich mich drehe, winde und strampele, irgendwann erwischen sie meine Nase doch! Aber ich sehe das positiv: Das trainiert nur meine Fähigkeiten im Bodenkampf, so dass ich beim nächsten Kampf bestimmt wacher bin!

Welche anderen Interessen oder Hobbys hast Du?

Ich interessiere mich für Essen in jeglicher Form, insbesondere für das was meine Eltern essen und für mich noch tabu ist. Ansonsten schlafe ich gerne und sammle Kraft, um nach Herzenslust in den höchsten Tönen zu Quietschen. Sehr gerne fange ich meine Füße, um mit ihnen zu spielen! Eigentlich ist aber alles was neu, bunt oder laut ist für mich spannend!

* Beim Interview haben Leos Eltern Nina und Christian Coombs ein wenig geholfen.

Das durchschnittliche VfB-Mitglied

Geschlecht:	männlich weiblich	255 121	Die meisten Mitglieder sind männlich.
Alter:	von bis	7 Monate 82 Jahre	Das durchschnittliche Mitglied ist 23,5 Jahre alt.
Monat Geburtstag:	von bis	Januar Dezember ☺	Die meisten Mitglieder haben im April Geburtstag.
Dauer Mitglied-schaft:	von bis	1 Monat 50 Jahre	Die durchschnittliche Dauer der Mitgliedschaft beträgt 5 Jahre, 4 Monate und 26 Tage.
Vorname:	6 x 5 x Je 4 x	Tobias Vincent Dennis, Florian, Jan, Jonas	Der am meisten vorkommende Vorname ist Tobias.
Postleitzahl:	von bis	21703 Ahlerstedt 31785 Hameln	Die meisten Mitglieder wohnen im PLZ-Bereich 30851, danach im PLZ-Bereich 30853.
Straße:	von bis	Ackerstraße Ziesenißstraße	Die meisten Mitglieder wohnen in der Clara-Schuhmann-Str.

Unser Vereinsmitglied, das dem Durchschnitt am nächsten kommt:

Tobias Wichmann Sparte: VoViNam - Việt Võ Đạo

Eintritt: 15.09.2006



Kriterium	Tobias Wichmann		Statistik
Geschlecht:	männlich	☑	männlich
Alter:	20 Jahre	☑	23,5 Jahre
Monat Geburtstag:	September	☒	April
Mitgliedschaft:	5 Jahre, 4 Monate, 14 Tage	☑	5 Jahre, 4 Monate, 26 Tage
Vorname:	Tobias	☑	Tobias
Postleitzahl:	30853	☒☑	30851, 30853
Straße:	Grenzheide	☒☑	Clara-Schuhmann-Str. (Grenzheide 3x)

-Anzeige-

Top-Thema: Mehr Lebensfreude durch moderne Hörsysteme

Hoppe Hörgeräte GmbH präsentiert das neue, weltkleinste Hörsystem von Widex



„Aus der täglichen Praxis wissen wir, dass Menschen mit Hörminderungen sich besonders kleine, unsichtbare Hörsysteme wünschen“, so Stefan Hoppe, Geschäftsführer der Hoppe Hörgeräte GmbH. Der Langenhagener Hörgeräte-Experte präsentiert mit der Weltneuheit Widex clear440 ein Hörsystem, das Hightech mit kleinster Bauform in einzigartiger Weise vereint.

Häufig warten Menschen, die einen beginnenden Hörverlust feststellen, viel zu lange, bevor sie einen Hörtest machen und sich mit Hörsystemen vertraut machen. Dabei ist gutes Hören mit modernen Hörsystemen äußerst komfortabel und unauffällig geworden. Das innovative Hörsystem Widex clear440 ermöglicht mit seinem revolutionären Miniatur-Chip C-ISP völlig neue Technologien für perfektes Sprachverstehen und einen faszinierend natürlichen, brillanten Klang in kleinster Bauform. Das designprämierte Hörsystem ist so klein und so leicht, dass es sich komplett hinter dem Ohr verbirgt. Widex clear440 ist exklusiv nur beim Experten für gutes Hören, dem Hörgeräte-Akustiker, erhältlich. Damit das Hörsystem seine ausgefeilten technologischen Fähigkeiten voll entfalten kann, muss es kompetent angepasst und auf die individuellen Bedürfnisse des Hörgeräte-Trägers abgestimmt werden. Die Hoppe Hörgeräte GmbH ist Spezialist für die Anpassung von Hörsystemen und verfügt durch mehrjährige Ausbildung und tägliche Praxis über viel Erfahrung und umfangreiches Knowhow. Bei Hoppe Hörgeräte profitiert der Kunde nicht nur von modernster Mess- und Anpasstechnik, sondern auch von der individuellen Fertigung im hauseigenen Labor. Dort entstehen z.B. die absoluten Winzlinge, die komplett im Ohr verschwinden, meist kleiner und passgenauer als bei der üblichen industriellen Fertigung. Mit viel Zeit und Einfühlungsvermögen kann so auf jeden individuellen Wunsch eingegangen werden. Die intensive Beratung und Begleitung durch den Hörgeräte-Akustiker trägt erheblich zu einem langfristigen Hörerfolg bei und ist eine wichtige Voraussetzung für eine langfristige Kundenzufriedenheit.



Hoppe Hörgeräte GmbH steht in Langenhagen für höchsten Qualitätsanspruch bei allen Leistungen rund um das bessere Hören.

Neueste technologische Entwicklungen sorgen für natürliches Hören und klares Verstehen

Der Hörsinn ist einer der bedeutendsten Sinne, um aktiv im Leben stehen zu können. Mit dem Gehör nehmen wir maßgeblich unsere Umwelt wahr: Es versetzt uns in die Lage, mit Menschen zu kommunizieren, Musik zu genießen, die Natur zu erleben und uns in unserer Umwelt orientieren zu können. Dem führenden Hersteller Widex ist es gelungen, mit clear440 ein Hörsystem zu entwickeln, welches Sie das Sinnes-erlebnis „natürliches Hören“ in einer für Hörsysteme nie dagewesenen Form erleben lässt. Ein einzigartiger Computerchip mit C-ISP Technologie ermöglicht, dass beide Hörsysteme drahtlos miteinander verbunden sind und ihre Funktion an die Funktionsweise des menschlichen Gehörs angelehnt ist. Widex clear440 stellt die präzise Lokalisierung von Schallquellen sicher. Sie können sich jederzeit optimal in Ihrer Umgebung orientieren und genießen Ihr Umfeld in einem einzigartigen, räumlichen Klang. Die innovative 3D Sprachoptimierung filtert Störlärm zuverlässig heraus und hebt Sprache klar hervor, selbst in sehr geräuschvollen Hörsituationen. Dabei ist das Hörsystem in der Lage, Sprache von Störlärm sogar seitendifferent zu unterscheiden. Widex clear440 ist ein Premium-Hörsystem, mit dem es zudem erstmals gelingt, optimale Sprachverständlichkeit mit einem jederzeit harmonischen, brillanten Klang zu verbinden. Das Design-Hörsystem bietet mit der innovativen Zubehörlinie Widex Dex auch eine einmalige Lösung für drahtloses Fernsehen, Musikhören und mobiles Telefonieren: erstmals ohne Echoeffekte, in Stereo-HiFi-Qualität, flexibel einsetzbar und ganz einfach zu bedienen. Erfahren Sie alles über die vielen technologischen Highlights und Möglichkeiten von Widex clear440 – Hoppe Hörgeräte berät Sie gerne!





Wer sich vom außergewöhnlichen Klang und von der Unsichtbarkeit von Widex clear440 selbst überzeugen möchte, genießt bei der Hoppe Hörgeräte GmbH einen besonderen Service: Wir machen eine professionelle Höranalyse und stellen die Weltneuheit Widex clear440 individuell auf Ihr persönliches Hörempfinden ein – anschließend können Sie clear440 in Ihrem gewohnten Umfeld testen. Und das Beste ist, diesen Service erhalten Sie unverbindlich und kostenlos! So einfach geht´s: Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin oder kommen Sie einfach gleich mit diesem Testgutschein bei uns vorbei.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Testgutschein

Testen Sie kostenlos und unverbindlich die Weltneuheit Widex clear440 bei der Hoppe Hörgeräte GmbH

- Wir führen einen professionellen Hörtest mit Ihnen durch.
- Wir stellen speziell für Sie mit modernsten Anpassverfahren und unserem langjährigen Fachwissen Widex clear440 individuell auf Ihr persönliches Hörempfinden ein.
- Sie erhalten das erste Hörsystem mit dem revolutionären Miniatur-Chip C-ISP exklusiv zum Probetragen für eine Woche in Ihrem persönlichen Umfeld.

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns oder kommen Sie einfach gleich mit diesem Gutschein bei uns vorbei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

HOPPE HÖRGERÄTE GMBH

...wieder hören macht Spaß!

30853 Langenhagen · Walsroder Str. 62 (Ecke Godshorner Str.)
Tel. 0511/20 20 528

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Aktuelle Vereinssparten

Vorstellung der Sparte Aikido

Aikido ist eine Kampfkunst, die aus Japan stammt und sich als besonders friedvolle Budo-Disziplin auszeichnet. Die Silben Ai, Ki und Do bedeuten in etwa „Weg des harmonischen Geistes".

Unter den Selbstverteidigungssportarten nimmt Aikido eine Ausnahmerolle ein, da es nicht darum geht, den Gegner zu besiegen, sondern Wege aufzuzeigen, sich ohne Gewalt zu behaupten. Es gibt keine Wettkämpfe, keine Gewichtsklassen, keinen Zwang der Bessere sein zu müssen und keine Trennung zwischen Frauen und Männern.



Kinder und Jugendliche

Das Prinzip des Aikido besteht darin, die aggressive Kraft des Angreifers aufzunehmen, zu führen und umzulenken. Dadurch verliert der Angreifer die Kontrolle über seinen Körper. Der Verteidiger nutzt die Phase des labilen Gleichgewichts, um den Angreifer zu Boden zu führen. Dies macht Aikido auch für Frauen und Mädchen sehr attraktiv, die mit der entsprechenden Technik einen muskelbepackten Mann in seine Schranken weisen können. Der Aikidoka will nicht verletzen, sondern dem Angreifer die Sinnlosigkeit von Gewalt und Aggression vor Augen halten. Im Aikido lernt man, mit seinen eigenen Aggressionen umzugehen. Es schult die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit. Und es lehrt uns, verantwortungs- und respektvoll miteinander umzugehen. Somit führt Aikido gleichermaßen zu körperlicher wie persönlicher Entwicklung.

Aikido wird im VfB Langenhagen bereits seit 1966 betrieben. Die Sparte, 1967 gegründet, ist nach Judo die Zweitälteste des Vereins. Heinrich Kullack, der Aikido erst im Alter von 42 Jahren kennen gelernt hatte, gab den Anlass zur Gründung. Er blieb 33 Jahre lang ihr Meister und Trainer. Dank seiner Begeisterung und dem damit verbundenen Engagement konnte er die damals in Deutschland kaum verbreitete Kampfkunst erlernen und weitergeben. Eine Zeitlang fuhr er sogar täglich vor seiner Nachtschicht nach Northeim, um sich dort mit einem Partner auf die 2. Dan-Prüfung vorzubereiten!

Heute hat das Aikido bundesweit viele Anhänger gefunden. In der niedersächsischen Aikidogemeinde ist die Sparte mit regelmäßig von ihr ausgerichteten Lehrgängen mit hochkarätigen Referenten aktiv. Einen lebhaften Austausch mit anderen Aikidoka gibt es auf vielen Wochenendlehrgängen. Auch bei den Vorführungen des VfB in Langenhagen ist die Sparte regelmäßig vertreten.



Jugendliche und Erwachsene

Das Training zeichnet sich durch eine fröhliche und familiäre Atmosphäre ohne Leistungsdruck aus und findet zweimal wöchentlich in der Friedrich-Ebert-Schule statt. Die Kindergruppe startet und endet mit Spielen und bietet somit ausreichend Zeit zum Toben. Aber

dazwischen ist Disziplin und konzentriertes Üben mit dem Partner gefragt. Und beim An- und Abgrüßen herrscht absolute Stille. Ähnliche Anforderungen stellt auch das Erwachsenentraining – jedoch wird das Toben durch abwechslungsreiche Aufwärmgymnastik ersetzt. Dabei werden sowohl alle Muskeln gestärkt als auch Flexibilität und Balance geschult. Mancher Anfänger hat schon gestaunt, wie schnell er auch mit über 40 das elegante Rollen erlernt hat!

Die Kinder- und Jugendlichen- sowie die Erwachsenengruppe werden seit mehreren Jahren von Ralf Schlüter trainiert, die Spartenleitung hat Christiane Jansen inne.

Vorstellung der Sparte Capoeira

Capoeira ist eine brasilianische, sehr dynamische Kampfkunst, die ursprünglich von Sklaven „erfunden" wurde, die Kampftaktiken in rituellen Tänzen übten. Damit wurden ihre Körper unbemerkt vom Arbeitsinstrument zur effektiven Waffe.

In der Roda de Capoeira werden im Kreis der Teilnehmer unter Klatschen, Gesang und Musik erlernte Techniken im freien Spiel ausprobiert. Dabei geht es nicht darum, einen Gegner zu besiegen, sondern dem Partner Grenzen aufzuzeigen. Dadurch entwickeln Capoeristas Selbstvertrauen und Verantwortungsgefühl. Dementsprechend ist Capoeira frei von gefährlichen Aktionen, obwohl die erlernten Techniken eine effektive Selbstverteidigung darstellen. Spaß an der Bewegung und an der Musik stehen im Vordergrund – den gesundheitlich positiven Aspekt bekommt man quasi nebenbei hinzu. Einen besonderen Reiz bilden die Gegensätze, die sich in Capoeira vereinen: Kampf und Spiel, Aggression und Poesie, Kraft und Eleganz, Rhythmus und Effektivität.

Capoeira richtet sich an alle Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen, die Kampfsport mit Rhythmus verbinden möchten. Man sollte Lust darauf haben seinen Körper kennen und beherrschen zu lernen. Die Techniken werden entsprechend der individuellen körperlichen Konstitution erlernt und die Freude an der Bewegung und dem Miteinander steht im Vordergrund.

Capoeira wurde 2008 durch Mike Zimmermann in den Verein eingeführt, zunächst als Angebot innerhalb der Judosparte. Seit 2012 ist Capoeira eine eigenständige Sparte, die an drei Trainingsterminen aktiv ist. Besondere Freude haben unsere Capoeirista daran, an öffentlichen Vorführungen wie dem Familienfest der Stadt Langenhagen teilzunehmen und dort die Zuschauer in ihren Bann zu schlagen. Sie gehören zu einer der größten Capoeiragruppen, der weltweit verteilten Grupo Cordão de Ouro, welche 1967 von Mestre Brasilia und Mestre Suassuna gegründet wurde. Hilfe bekommt die Gruppe von dem in den Niederlanden lebenden Brasilianer Professor Ceguinho, welcher regelmäßig zu kleinen Trainings zu Besuch kommt.



Kinder



Jugendliche & Erwachsene

Vorstellung der Sparte Fit in Form

In der Sparte „Fit in Form" treffen sich die Mitglieder im Alter zwischen 30 und 60 Jahren und erleben Gemeinschaftsgefühl und Wohlbefinden. Im Vordergrund steht natürlich die Bewegung. Ursprünglich als reine Frauengruppe entstanden, ist inzwischen auch ein männlicher Teilnehmer in unserer Mitte aufgenommen worden.

Nach dem Motto „Besser fit durch den Winter als fett in den Sommer" gestaltet Trainerin Carmen Fensch ein abwechslungsreiches Programm. So gibt es - natürlich nach einem funktionsgerechten Aufwärmen - gezielte Übungen für Bauch-Beine-Po, mal geht es nahezu tänzerisch zu, indem wir mannigfaltigen Rhythmen folgen, mal werden Geräte wie Theraband oder Springseil zur Hilfe gezogen und im Sommer finden die Übungen bei schönem Wetter am Silbersee statt.



Die Fit in Form-Gruppe

Natürlich hat auch das Miteinander einen sehr hohen Stellenwert. Dies äußert sich in zahlreichen Partnerübungen, aber auch in Aktivitäten außerhalb der Übungsstunden (Eis essen, Fahrradtouren, Grillfeste, usw.) und den sich großer Beliebtheit erfreuenden Badminton-Einheiten, die einmal im Monat fester Bestandteil des Trainings sind. Die Sparte unter der Leitung von Marina Tränkner trainiert einmal wöchentlich.

Vorstellung der Sparte Judo

Judo wurde 1882 durch Jigoro Kano in Japan entwickelt und zählt zu den bekanntesten Kampfsportarten. Dass man Judo aber auch als Breiten-, Fitness- und Freizeitsport betreiben kann, zeigt die Judo-Sparte des VfB Langenhagen.

Zum abwechslungsreichen Repertoire der Sportart gehören Fallübungen, zahlreiche, oft spektakuläre Wurftechniken sowie Halte-, Hebel- und Würgetechniken, die am Boden ausgeführt werden. Tritte und Schläge findet man nur in der Judo-Selbstverteidigung, die ebenfalls in der Sparte erlernt werden kann.

Vor allem im Kindertraining wird sehr viel Wert auf das Miteinander gelegt, man hat Verantwortung für den Partner - Disziplin und die Ausbildung körperlicher Fähigkeiten werden groß geschrieben. Der Spaß kommt dabei natürlich nicht zu kurz: Spiele beleben sowohl das Kinder- als auch das Jugend- und Erwachsenen-Training.



Judomäuse: Mo., 15:45 – 17:15

Anekdote aus dem Archiv

Immer frische Unterwäsche tragen. Kinder finden Wäschewechsel lästig. Lästig ist aber auch der ausströmende "Duft". Unter dem Judogi wird keine Unterwäsche getragen, sondern eine feste (gummidurchwirkte) Badehose, die auch öfter gewaschen werden muß.



Kinder: Di., 18:00 – 19:30



Jugendl. & Erw.: Di., 19:45 – 21:15

Nachdem unser Verein in den Anfangsjahren nach dieser Sportart benannt war – als Judoclub Langenhagen – hat die Judosparte stets eine wichtige Rolle im Verein eingenommen. Zum einen ist die Sparte schon immer die Mitgliederstärkste des Vereins, zum anderen nehmen Mitglieder der Sparte häufig Funktionen für den Gesamtverein ein. Geleitet wird die Judo-Sparte bereits seit mehreren Jahren von Klaudia Wahl.



Jugendliche: Do., 18:15 – 19:45

Die Trainingseinheiten für Kinder und Jugendliche sind in verschiedene Altersstufen unterteilt, um ein alters- und leistungsgerechtes Training sicherzustellen. Mit bereits 5 Jahren beginnen die Judomäuse mit ihrem Training, das neben viel Spiel und Spaß eine Vorbereitung auf den ersten Judogürtel verspricht. Bei den Prüfungen zu den Minimausabzeichen darf Maskottchen „Brutus die Killermaus" nicht fehlen. Für die fortgeschrittenen Kinder und Jugendlichen, denen fünf Trainingstermine zur Verfügung stehen, besteht neben dem Verfeinern der Judotechnik und dem Streben nach der nächsten Gürtelfarbe die Möglichkeit, sich im Wettkampf mit den Judoka anderer Vereine zu messen. Die Kämpfer des VfB sind dabei schon bis zu Turnieren auf Landesebene vorgedrungen. Erwachsenen wird an drei Abenden pro Woche die Möglichkeit gegeben, ganz nach ihren Zielsetzungen und individuellen Möglichkeiten ihren Sport auszuüben. Damit auch bei Ihnen der Spaß nicht zu kurz kommt, gehört zu jedem Training ein Gürtelhockeyspiel, bei dem ein gefalteter Judogürtel als Schläger dient. Es fanden auch schon mehrere Turniere statt.



Erwachsene: Do., 19:45 – 21:15

In ganz Niedersachsen bekannt ist der Judostandort Langenhagen für seine Bezirksfreitage, eine monatlich stattfindende Lehrgangsreihe mit interessanten Themen aus allen Bereichen des Judosports, die von kompetenten Referenten vorgetragen werden.

Große Bedeutung haben in der Sparte auch Aktivitäten abseits der Judomatte: Das Sealife-Aquarium, der Flughafen Hannover und der Serengetipark Hodenhagen gehörten in den letzten Jahren zu den Ausflugszielen der Sparte. Der Höhepunkt jeden Jahres für Jung und Alt ist der sommerliche Wochenendausflug in das Blockhüttendorf in Abbensen: Spiele, Fußball, Basketball, Freibad, Lagerfeuer mit Stockbrot, Disco etc. gehören hier zum Programm. Besonders das Nachtspiel sorgt mit entführten Übungsleitern oder Schmugglerspiel immer für viel Spannung. In Abbensen entstand übrigens auch der Name von Brutus.



Brutus die Killermaus



Kinder: Fr., 15:45 – 17:15



Kinder & Jugendl.: Fr., 17:30 – 19:00

Karate-Do bedeutet wörtlich „Der Weg der leeren Hand", wobei unter „leer" auch unbewaffnet zu verstehen ist. Neben Hand- und Fausttechniken werden auch Tritte sowie Würfe und Hebel gelehrt. Das Training untergliedert sich in Grundschultechniken (Kihon), Parterübungen (Kumite), die von abgesprochenen Formen bis zum freien Kampf reichen können, sowie Kata (festgelegte Formen) und Selbstverteidigung. Im VfB wird eher traditionelles Karate geübt, das mehr als Kampfkunst und weniger als Kampfsport gesehen wird – auch wenn an Wettkämpfen Interessierte unterstützt werden. Alle Techniken lassen sich den körperlichen Voraussetzungen anpassen, sodass eine individuelle Entwicklung und Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit ermöglicht wird.

Die Karate-Stilrichtung Wado Ryu, die im VfB praktiziert wird, zeichnet sich durch größtmögliche Effektivität aus. Auf überflüssige Bewegungen oder Techniken wird im Wado Ryu ebenso verzichtet wie auf unnötigen Kraftaufwand. Ein Grundprinzip liegt dabei auf Drehbewegungen des Rumpfes.



Die Karate-Gruppe

Karate ist der jüngste sportliche Neuzugang des VfB. Im vergangenen Jahr begann Thomas Tschörner den Aufbau der Gruppe, die zunächst der Judo-Sparte zugeordnet ist, mit vorerst drei Trainingszeiten. In dieser kurzen Zeit legte ein Schützling bereits erfolgreich seine Prüfung zum schwarzen Gürtel ab und wurde ein Lehrgang unter einem hochrangigen Dan-Träger ausgerichtet.

Anekdote aus dem Archiv

... die Übungsleiter tragen ab sofort an den Rändern der Hosenbeine schwarze Streifen (Kolbenringe).

Vorstellung der Sparte Selbstverteidigung

In der Sparte Selbstverteidigung wird ein effektiver und realistischer Selbstverteidigungssport praktiziert.

Das Repertoire reicht von Fußtritten, über gerade Fauststöße, Handkantenschläge, Fingerspitzenstöße, Ellenbogenschläge, Haken, Kniestöße, Nervendruckpressen, Hebel und Hebelketten, Griffe, Wurf- und Bodentechniken. Außerdem wird durch Reflex- und Reaktionstraining die eigene Reaktionsfähigkeit geschult. Der ganze Körper wird gezielt gekräftigt und die Kondition gesteigert. Besonderer Wert wird dabei auf die haltende Muskulatur gelegt. Dadurch beugt man Haltungsschäden bei Kindern vor. Bei Erwachsenen wird die haltende Muskulatur gestärkt.

Das Training stellt eine individuelle Hilfestellung zur Vervollkommnung der eigenen, persönlichen Selbstverteidigung dar. Alle geltenden Notwehrgesetze werden bei diesem realistischen und effektiven Selbstverteidigungssystem berücksichtigt. Durch individuelles Eingehen auf den Einzelnen sind die Techniken leicht erlernbar. Da die Angriffsenergie des Gegners gegen diesen ausgenutzt wird, ist die Selbstverteidigung besonders auch für schwächere Personen, wie Frauen, Kinder und ältere Menschen, geeignet.

Die Sparte wurde 1994 unter dem Namen „Esdo" für „European Self-Defense Organisation" gegründet. 2012 wurde sie in „Selbstverteidigung" umbenannt, um dem umfangreichen Repertoire Rechnung zu tragen. Die von Beginn an von Armin Besler geleitete Sparte kann eine erfolgreiche Wettkampfgeschichte vorweisen. Nach erfolgreichen Teilnahmen an deutschen und europäischen Esdo-Meisterschaften wurden die Athleten mit einer Auszeichnung der Stadt Langenhagen geehrt. Auf öffentlichen Vorführungen demonstrieren die Sportler mit Freude ihr Können der breiten Öffentlichkeit.

In zwei Kindergruppen werden die Grundsteine gelegt und weiter ausgebaut. Drei Trainingszeiten stehen den Jugendlichen und Erwachsenen zur Verfügung, um sportlich aktiv zu sein.





WDS in der Sparte Selbstverteidigung

Im WDS, dem Weapon Defense System, liegt der Schwerpunkt auf der Waffenverteidigung. Es verbinden sich Techniken und Taktiken der philippinischen Kampfkünste, der traditionellen japanischen Waffenstile und des mittelalterlichen europäischen Waffenkampfes mit modernsten Erkenntnissen über Selbstverteidigung aus aller Welt.


Die WDS-Gruppe

Das Ziel des WDS ist es, dem Sportler die Möglichkeit zu geben, sich mit jedem beliebigen Gegenstand oder waffenlos gegen einen oder mehrere bewaffnete oder unbewaffnete angreifende Gegner effektiv zu verteidigen. Jeder Gegenstand, der aufgrund der hier geltenden Gesetze legal besessen und mitgeführt werden darf, kann als Waffe eingesetzt werden. Auch die „leere Hand" ist im WDS als Waffe definiert. Im Anfängerbereich wird schwerpunktmäßig der Kurzstock verwendet, um die grundlegenden Bewegungsmuster zu erlernen. Später werden diese unverändert auf alle anderen Waffen übertragen. In der Grundschule sind lediglich sogenannte Schlagwinkel definiert. Sofern die elementaren Prinzipien und Grundregeln beachtet werden, kann der Aktive bei allen Methodiken die Art und Form seiner Techniken frei wählen.

Die WDS-Gruppe gehört der Selbstverteidigungs-Sparte an und trainiert zwei Mal wöchentlich.

Vorstellung der Sparte Tai-Chi-Gong

Tai-Chi-Gong ist eine Bewegungsmeditation. Sie hat das Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. So kommt es zu einer gesteigerten Körperwahrnehmung und Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit. Wie alle asiatischen Meditationsstile gehört auch das Tai-Chi-Gong zu den ältesten Gesundheits-Bewegungsformen der Menschheit. Die Ursprünge reichen zurück in das dritte Jahrtausend v. Chr.


Erwachsene: Di., 19:00 – 20:00

Regelmäßiges Praktizieren von Tai-Chi-Gong steigert die Leistungsfähigkeit, verbessert das Wohlbefinden, erleichtert das Entspannen und gehört somit wie andere asiatische Bewegungsformen zur „Traditionellen Chinesischen Medizin". Durch die ausgewogenen ruhigen Bewegungen und bewusstes Atmen kommt der Energiefluss im Körper ins Fließen. Dies führt zur körperlichen und geistigen Entspannung. Blockaden im Muskelgewebe werden abgebaut und körpereigene Heilungskräfte mobilisiert.


Jugendl. & Erw.: Fr., 19:45 – 21:15

Im Training werden aneinandergereihte Bewegungssequenzen zu einem kurzen Dao (Weg) erarbeitet. Außerdem werden verschiedene Qi-Gong-Übungen, Lockerungsübungen, Atemtechniken, Entspannungstechniken und Wahrnehmungsübungen vermittelt.

Die Spartenmitglieder treffen sich zu verschiedenen Unternehmungen auch außerhalb der Trainingszeiten.

Die Tai-Chi-Gong-Sparte existiert seit 2004 im VfB Langenhagen und wird seitdem von Ines Besler sowohl als Spartenleiterin als auch als Trainerin geführt.

Seit diesem Jahr wird das Tai-Chi-Gong-Training an zwei statt wie bisher an einem Termin angeboten. Das besondere an dem zweiten Termin: Hier werden speziell ältere Anfänger angesprochen und langsam an die neue Art der Bewegung herangeführt.

Vorstellung der Sparte VoViNam - Việt Võ Đạo

VoViNam - Việt Võ Đạo ist eine Selbstverteidigungskampfkunst aus Vietnam, in der die Techniken und Erfahrungen der Kampfkünste Südostasiens aus weit über 4000 Jahren vereint sind. Basierend auf dem Prinzip von „Yin & Yang", der Harmonie zwischen hart und weich, zeichnet sich VoViNam - Việt Võ Đạo durch eine außergewöhnliche Vielseitigkeit aus.

Entwickelt wurde VoViNam von Gründermeister Nguyen Loc in der Zeit der französischen Kolonialherrschaft in Vietnam, um seine Mitmenschen bei der Entwicklung eines starken Willens für ihre Freiheit und Unabhängigkeit zu unterstützen. Um dies zu erreichen hielt Gründermeister Nguyen Loc einen gesunden Körper und einen starken Geist für eine wichtige Voraussetzung. VoViNam versucht durch seine Ausbildung einen vitalen Körper sowie auch eine gute Charakterbildung zu erreichen, indem es die Generation von heute durch ein vielfältiges und effektives Trainingsprogramm schult.

Aufgrund seines frühzeitigen Todes konnte der Gründermeister Nguyen Loc lediglich das „Techniksystem" VoViNam, was übersetzt Vo = „Kampfkunst", ViNam = „aus Vietnam" bedeutet, konzipieren. Erst durch seinen Meisterschüler, den Lehrmeister Le Sang, wurde VoViNam durch die Philosophie Việt Võ Đạo zu VoViNam - Việt Võ Đạo komplettiert.

Die VoViNam-Techniken sind für die Ausübung mit einem schwächeren Körperbau ausgelegt, was die Techniken für Jedermann anwendbar macht, ohne dabei jegliche körperliche Bedingungen zu stellen. Ob jung oder alt, Mann oder Frau - jedem ist es möglich die einfach anwendbaren Techniken schnell und unkompliziert zu lernen, da das Training entsprechend angepasst wird. Auch spektakuläre Techniken wie angesprungene Beinscheren haben ihren Platz im VoViNam. Insbesondere Kinder und Jugendliche finden viel Spaß am Training.

In den Verein eingeführt wurde VoViNam durch Dominik Skierecki im Jahr 2005. Nach einem rasanten Wachstum der Gruppe konnte Vovinam bereits 2008 eine eigenständige Sparte bilden, die auch weiterhin von Dominik geleitet wird. Aktuell trainiert die Sparte an 4 Trainingsterminen.

In der Vovinam-Truppe herrscht eine starke Gemeinschaft, die insbesondere durch gemeinsame Fahrten wie zum jährlichen Gio-To-Fest und viele andere Veranstaltungen zusammengeschweißt wird.



Die VoViNam - Việt Võ Đạo-Gruppe



Impressum

Herausgeber:	VfB Langenhagen e.V. Rosenstr. 10 30853 Langenhagen www.vfb-langenhagen.de
Redaktion:	Florian Bittner Daniela Budzinski Ute Domres
Layout:	Florian Bittner
Bildrechte:	Manfred Backhaus, Phillip Worm
Druck:	PRIMUS international printing GmbH
Auflage:	400 Festschriften