HALLO LIEBE VFL-FAMILIE!

2. Ausgabe 2026

Die Sommersaison

Im Nu ist die Sommersaison wieder vorbei. Viele kleine und große Highlights haben die Zeit geprägt. Einige davon fassen wir in diesem Newsletter zusammen. Andere werden wir auf der nächsten Mitgliederversammlung präsentieren.





Kinderleichtathletik

Am 04. Juli haben wir im heimischen Stadion die 7. Kinderleichtathletik ausgerichtet. An dieser Stelle nochmal ein herzliches Dankeschön an alle Helferinnen und Helfer. Unsere Kinder-Teams haben auf ganzer Länge überzeugt und in allen 3 Altersklassen einen Sieg eingefahren. Besonders schön war auch wieder die Begegnung mit unseren Nachbarvereinen. Eine wirklich tolle Aktion.



Sommer-Camp

Auch in diesem Jahr fand am Ende der Sommerferien wieder ein Sommer-Camp statt. Rund 25 Kinder und Jugendliche haben zusammen mit ihrem Trainerteam ein wunderbares Trainingswochenende verbracht. Ein kunterbuntes Trainingsprogramm hat für viel Spaß und viel Schweiß gesorgt. Das Highlight war sicherlich die anschließende Zeltübernachtung, die mit Dunkel-Versteckenspielen eingeleitet wurde. Schon um 6:30 Uhr trällerte das Trainerteam Kinder und Eltern wieder wach, ab zur nächsten Einheit. Kurze ungläubige Blicke wichen aber schnell der Begeisterung, der Sonne entgegenzulaufen. Danke dafür!









Integrationscup

Der 05. September stand im Zeichen des Integrationscups. Wir durften uns mit eigenen Stationen den Besuchern präsentieren. Dank des SC Hohenheide konnten wir doch noch eine Fußballmannschaft ins Rennen schicken und gleich den 3. Platz für unseren Verein einholen. Viele andere Vereine und Institutionen waren vor Ort, was ein tolles Miteinander möglich gemacht hat.







IM RAMPENLICHT

MITGLIEDER IM FOKUS — DAS INTERVIEW

Heute blicken wir auf ein Mitglied unserer Walker-Gruppe. Doch ihr Gesicht ist weit darüber hinaus bekannt, denn auf ihre Unterstützung kann man immer bauen.

Manchmal startet eine Geschichte über ungewöhnliche Wege:

Liebe Susana, welcher Weg hat dich zum Vfl geführt?

Susana: Das war wirklich überraschend. Als Besucherin des Ruhrtallaufs im Jahr 2019 wurde mir einfach eine Startnummer in die Hand gedrückt. Und so habe ich die Gelegenheit genutzt und bin mitgewalkt. Ich bin direkt 2. geworden und so nahm die Geschichte ihren Lauf. Ich habe einfach weitergemacht.

Was war dein lustigstes Erlebnis in eurer Walking-Runde?
Susana: Ich könnte von jedem unserer Treffen über einen lustigen Moment berichten. Wir haben immer viel Spaß und lachen gemeinsam.



IM RAMPENLICHT

MITGLIEDER IM FOKUS — DAS INTERVIEW

Du bist unser ältestes aktives Mitglied. Was glaubst du, ist dein persönliches Geheimnis, dass du noch immer so regelmäßig dabei bist?
Susana: Im Februar werde ich 80 Jahre alt. Letztlich ist Bewegung das A und O und das Walken macht mir einfach Spaß. Man darf einfach nicht aufhören aktiv zu sein, ich sage immer „wer rastet, der rostet“.

Verbindet dich noch mehr als das Walken mit dem VfL?

Susana: Auf jeden Fall. Hier gibt es viele nette Menschen. Ich freue mich immer bei Veranstaltungen zu helfen, so wie es mir möglich ist. Am liebsten schaue ich meinen Enkelkindern hier zu. Erst kürzlich habe ich sie in Hemer angefeuert. Natürlich im grün-schwarzen Trikot.

Was würdest du jemandem sagen, der überlegt, mit dem Walken beim VfL anzufangen, sich aber vielleicht noch nicht so richtig traut?
Susana: Macht einfach mit! Es ist nie zu spät anzufangen. Es macht Spaß, man ist in der Natur und bekommt automatisch gute Laune.

Danke, Susana, dass wir dich näher kennenlernen durften.

Susana: Danke, ich habe mich auch gefreut.

Anstehende HIGHLIGHTS

VORSCHAU, ANSTEHENDE TERMINE & EVENTS beim VfL

28. Nov 2026

2. Fröndenberger Bahnmarathon

Das Anmeldefenster ist geöffnet. Wir sind gepannt, welche Zeiten möglich sind. Schaut gerne vorbei und macht euch selbst ein Bild.

Sportpark Fröndenberg

18. Dez 2026

Weihnachtstreff

Wir laden euch ein, kurz vor den Weihnachtsfeiertagen zusammenzukommen und bei Bratwurst und Glühwein zu plaudern. Notiert euch am besten schon den Termin. Infos folgen.

Sportpark Fröndenberg

22. Jan 2027

Ordentliche Mitgliederversammlung

Vermerkt euch bitte schon jetzt den Termin für unsere nächste Mitgliederversammlung. Wir möchten die Veranstaltung neben den Wahlen nutzen, euch transparent und übersichtlich aufzuzeigen, wie sich unser Verein entwickelt hat und welche anstehenden Projekte geplant sind.

Sportpark Fröndenberg