



Fußball meets Fitness

Eine starke Kooperation hat weiter Bestand.

Schon seit Jahren dürfen wir als Jugendabteilung des **VFR** auf die Unterstützung des **LIFETIME Fitness Zentrums** zählen. Sei es mit Trainingseinheiten in Sommer- und Winterpausen oder als Unterstützung beim Trainingslager.

Seitdem haben sich die Zeiten geändert, denn der Fußballplatz allein reicht heutzutage nicht mehr aus, um den Kids ein leistungsbezogenes Jugendtraining zu bieten. Wichtige Bestandteile unseres Jugendtrainings sind schon seit einiger Zeit Stabilisations-, Koordinations-, Fitness- und Athletikeinheiten.

„Was sollen wir aber in zwei Trainingseinheiten pro Woche neben Technik und Taktik noch leisten" und „wie können wir Allem z.B. auch bei schlechtem Wetter gerecht werden", fragt sich *Stefan Brombach, stellvertretender Jugendleiter des VfR Wipperfürth*.

Nach nun einigen erfolgreichen Probestunden im **LIFETIME** Fitness Zentrum im vergangenen Jahr, haben wir von der **VFR** Jugendabteilung uns mit den Betreibern des **LIFETIME** an einen Tisch gesetzt. Das überwältigende Ergebnis: Wir werden ab November mit den Spielern der B-Jugend und C-Jugend wöchentlich in den Bereichen Stabilisation, Koordination, Fitness und Athletik am Stauweiher zusammenarbeiten und unsere bestehende Zusammenarbeit damit noch ausbauen.

"Neben den sportlichen Aspekten bringt diese Kooperation eine erhebliche Bereicherung des Trainingsalltags mit sich. Dadurch wird sich die Attraktivität bei uns im Verein in der Jugend zu kicken hoffentlich noch erhöhen", so der **VFR** Jugendleiter *Torsten Breidenbach*.

„Das Engagement der gesamten Jugendabteilung, allen voran *Torsten Breidenbach* und *Stefan Brombach*, ist überaus bemerkenswert und muss unterstützt werden“, stellt *Axel Dörpinghaus* und *Marco Milek* fest. Aus diesem Grund sucht das **LIFETIME** mit tatkräftiger Hilfe des VfR Jugendvorstands noch Förderer und Sponsoren, die helfen diese Zusammenarbeit zwischen der **VFR Jugendabteilung** und dem **LIFETIME** langfristig die nächsten Jahre zu fördern und zu sichern.

Wir berichten weiter.....



Fortsetzung

Fußball meets Fitness

Der Anfang ist gemacht. Am 30. Oktober ging es für die Spieler der **VFR** B-Jugend ins **LIFETIME** Fitness Zentrum. „In den ersten Einheiten beschäftigen wir uns überwiegend mit Kraftausdauer und Flexibilität. Das wird für einige Teilnehmer schon ganz schön ungewohnt und anstrengend sein“, weiß Kursleiterin Anna Rempel. Als Belohnung dürfen die Jugendspieler auch noch weitere Ausdauer- und Trainingsgeräte kennenlernen. Ein rundum guter Start!

Eilmeldung!! Hauptsponsor gefunden!!

So viel sei verraten: ein Personaldienstleister beginnend mit „**Za....**“ aus dem Bergischen Land, aber nicht aus Wipperfürth wurde als Hauptsponsor gefunden aus (**HÜ....**)