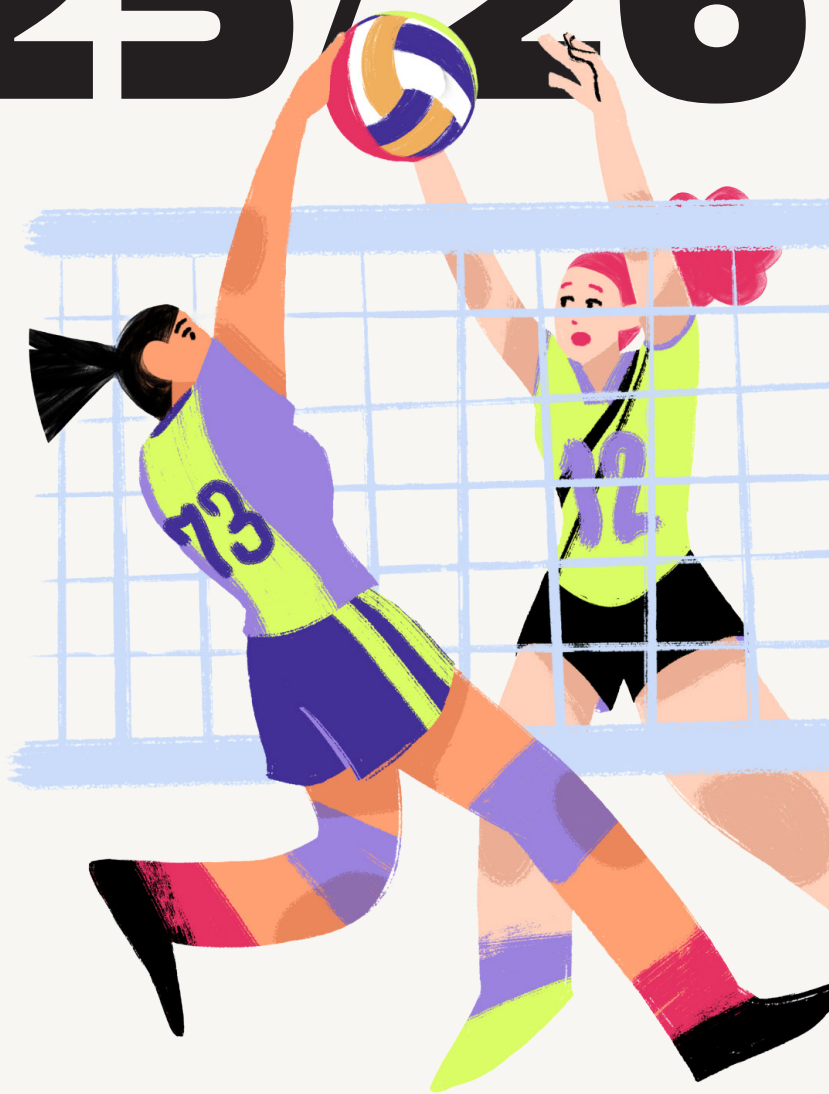


25/26



time out



Liebe Mitglieder:innen des VBC Arbons

Nicht nur der Sommer steht in den Startlöchern, auch unser erstes Beachturnier am 21. Juni! Wir hoffen, dass es genauso ein voller Erfolg wird wie unser Neujahrsmixed-Turnier, das mit viel Engagement von Anna und Lisa Crescenza organisiert wurde. Dank ihrer Planung und der tatkräftigen Unterstützung unserer Mitglieder:innen wurde daraus ein unvergessliches Event, herzlichen Dank!

Auch unsere diesjährige Papiersammlung war ein voller Erfolg – auf ganzer Linie. Die reibungslose Koordination durch die Damen 2 Mannschaft hat gezeigt, was Teamarbeit bewirken kann. Ein weiteres Highlight war unser Beachfeld-Jäten: Noch nie waren so viele helfende Hände im Einsatz, um das Beachfeld in nur wenigen Stunden fit für die Sommersaison zu machen. Ein riesiges Dankeschön an alle, die mitangepackt haben!

Euer Einsatz, eure Ideen und eure Begeisterung sind es, was unseren Verein so besonders macht. Wir sind immer offen für neue Vorschläge, tolle Veranstaltungen und Veränderungen. Danke für euer Vertrauen, eure Freude am Volleyball und die positive Energie, die ihr regelmässig mit in die Trainings bringt!

Wir freuen uns auf die kommende Saison, sind gespannt auf die Entwicklung unseres Vereins und auf all die Highlights, die wir im nächsten Jahr gemeinsam erleben werden.

Mit sportlichen Grüssen
Euer Vorstand

U14

GIRLS

Unsere U14-Mädels sind diese Saison mit viel Energie und Begeisterung ins Volleyball gestartet. Das Team besteht aus 12 motivierten Spielerinnen, die alle neu mit dem Sport begonnen haben. Entsprechend gab es viel zu lernen. Im Verlauf der Saison haben die Spielerinnen grosse Fortschritte gemacht und ihre Technik stetig verbessert. An Turnieren konnten bereits erste Sätze gewonnen werden, auch wenn es noch viele Niederlagen gab, stand der Spass und das gemeinsame Lernen immer im Vordergrund. Mit ihrem Einsatz, Teamgeist und ihrer Freude am Volleyball sind die U14-Spielerinnen auf einem tollen Weg. Das gesamte Team bleibt zusammen und kann eine weitere Saison U14 spielen. Wir sind gespannt auf alles, was noch kommt!

Kim & Jeannine



**Teamgeist ist alles
was zählt.**



Maša, Anic & Zoé

**Das Leben ist gut, aber mit
Volleyball ist es noch besser.**



Johanna, Kim & Yara

**Wenn Volleyball einfach wäre,
würde es jeder tun.**



Liana, Sophia & Valérie

**Girls just wanna
play volleyball.**



Valentina & Aurora

U16

GIRLS

Mit 19 Juniorinnen, davon 8 Anfängerinnen, sind wir mit einem grossen Team in die Vorbereitungstrainings gestartet. Nach den Herbstferien haben wir glücklicherweise Kim W. als Assistentin gewonnen. Eine grosse Erleichterung kam mit dem langen Netz, was viel mehr Raum für Spielformen gab. So konnten wir drei (!) U16 Teams an die Mini Meisterschaften anmelden. In diesen drei unterschiedlichen Niveaus konnten alle Juniorinnen Spielerfahrung sammeln. Mit Einsatz und Motivation waren viele spannende Spiele darunter und seeehr viel einzelne Momente, in denen jede Spielerin mindestens einmal gegläntzt und alle in Staunen versetzt hat! Als dritte Coach haben wir immer wieder lässige Frauen gefunden, die uns unterstützt haben, danke an Jeaninne, Karin, Elena und

Yara! Auch danke an alle Eltern, die Taxi Dienst geleistet haben, das hat super funktioniert!

Wir hatten neben dem trainieren und Turnieren natürlich auch andere Highlights in diesem Jahr: der Samichlaus hat uns Leckereien gebracht! Die Playlist der U16 ist mittlerweile gar nicht mehr soooo kurz! Mila Superstar ist einfach ein super Lied. Die Spielerinnen bauen das Netz alleine auf! Beim gemütlichen Saison Abschluss war eine super Stimmung.

Leider, aber unvermeidbar, verlassen ein paar Juniorinnen das Team in die U20... machts gut!! Es war ein schönes Jahr mit einem tollen grossen Juniorinnen „Rudel“. Jetzt ist die Saison vorüber und wir freuen uns auf eine gemütlichere Trainingszeit, mit neuen Kolleginnen, beachen, Teamspirit stärken und natürlich viiiiiiel Volleyball spielen!





Unser Teamgeist ist top

Kopf hoch - wir holen uns den nächsten Punkt zusammen!



Die Saison hat mir viel Spass gemacht



Unser Team ist sehr cool & es macht viel Spass

Einsatz und Leidenschaft ist bei uns das A und O

Ein Team. Ein Ziel. Ein Sieg



Aufschlag hoch & voller Kraft, wir holen uns die Meisterschaft.

GO FIGHT WIN

Ein Team ist da um zu kämpfen, helfen, motivieren & gewinnen



U18

GIRLS 01

Unser U18 1 Team blickt auf eine erfolgreiche Saison zurück. Wir durften nicht nur viele Siege feiern, sondern auch den Aufstieg in eine höhere Stärkeklasse. Dabei trafen wir auf neue Gegnerinnen und Gegner und konnten viele wertvolle Erfahrungen sammeln.

Dieses Ergebnis zeigt auch, dass wir als Team zusammengewachsen sind. Besonders die gemeinsamen Aktivitäten wie das Papier sammeln oder der entspannte Abend im 1001, bei dem wir unsere Bowlingkünste auf die Probe stellen konnten, haben unseren Teamgeist gestärkt. Ein grosser Dank gilt auch unseren Trainerinnen Olivia Fankhauser und Kim Germann. Mit ihrer Geduld, ihrem Engagement und ihrer Begeisterung haben sie uns durch die Saison begleitet, uns motiviert und immer unterstützt. Jetzt

blicken wir voller Vorfreude auf die kommende Saison, in der wir erstmals in der Altersklasse U20 antreten werden. Wir sind bereit für neue Herausforderungen, neue Gegner und viele wertvolle Erfahrungen.





U18

GIRLS 02

Das U18_2 startete mit 16 Spielerinnen in die Saison, im Verlauf des Jahres blieb ein Kern von 8 motivierten Spielerinnen übrig. Für alle bedeutete diese Saison zudem eine grosse Umstellung, da der Wechsel vom kleinen aufs grosse Feld stand.

Sportlich war die Saison herausfordernd, da uns viele gegnerische Teams deutlich überlegen waren, und die Unterschiede innerhalb unserer Stärkeklasse enorm. Entsprechend mussten wir auch einige deutliche Niederlagen einstecken. Dennoch gab es immer wieder schöne Momente und einige gewonnene Spiele, die gezeigt haben, was im Team steckt.

Besonders in Erinnerung bleiben die Spiele gegen Heiden (unser Lieblingsgegner), da wir uns auf Augenhöhe messen konnten. Mit viel Einsatz und Teamgeist hat sich das

U18_2 weiterentwickelt. Die meisten kommen in eine U20-Mannschaft mit mehr Mitspielerinnen und freuen sich auf die kommende Saison.

Kim & Jeannine

Rollen im Team:

Thea: Monsterblock
Alessia: Servicemaschine
Evelin: die Verletzte
Larissa: Mädchen für alles
Lana: Ja-Sagerin
Jana: Vater ist immer am Spielrand
Aleyna: Passqueen
Erina: rennt um jeden Ball
Maira: ist immer dabei



Oben von links: Lana, Jana, Aleyna, Alessia & Larissa

Unten von links: Maira, Erina & Thea

Es fehlt: Evelin

Beach

Unsere Beachfelder glänzen wieder und sind bereit für die ersten Smashes! Dass wir dieses Jahr so schnell startklar waren, haben wir vor allem einem Team zu verdanken: Das Damen 3 ist bereits am Donnerstagabend mit vollem Elan in die Vorleistung gegangen. Mit Gartenhandschuhen und Spitzhacken bewaffnet haben sie bereits gut die Hälfte aller Unkräuter beseitigt und damit den Löwenanteil der Arbeit gestemmt. Was für ein Einsatz!

Am Samstag wurde dann der Rest erledigt. Auch wenn die Helferrunde dieses Mal eher überschaubar war, wurde gemeinsam angepackt, die Netze aufgehängt und der Sand final gereicht.

Ein riesiges Dankeschön an das Damen 3 für diesen grandiosen Vorab-Einsatz und danke an die Samstags-Crew für den Abschluss! Wir freuen uns auf eine sonnige Beachsaison mit euch allen!

Euer Beachverantwortlicher
Patrick

U18



Damen 1



Damen 3



Damen 2

Mixed Team

Aperol Spritz





de **roggwiler beck**

De Roggwiler Beck GmbH
Bäckerei - Konditorei - Café

Fam. Koster
St. Gallerstrasse 76
CH-9325 Roggwil

www.deroggwilerbeck.ch
Fon 071 455 12 26
Fax 071 455 12 90

Ganz klar – weils schmeckt!

schleuniger
bodenseemetzg.ch



Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!

st.gallerstrasse 216 | 9320 stachen/arbon | telefon 071 446 48 63

Elektro Hodel Arbon
Arbon
St. Gallerstrasse 43
Telefon 447 11 55
Telefax 447 11 56
Berg SG
Natel 079 407 22 20
Roggwil
Telefon 455 16 48

Seit über 45 Jahren Ihr kompetenter Partner
info@elektro-hodel.ch

- Elektroinstallationen
- Telefoninstallationen
- EDV-Netzwerke
- Sicherheitsanlagen
- Beleuchtungskörper
- Swisscom-Partner
- Photovoltaikanlagen

Kustom

die Mobiliar

Generalagentur
Arbon-Rorschach

ORIGINAL
SCHWEIZER APFEL
SHORLEY Original
MOHL

FRESH
JETZT NEU!
SHORLEY Fresh
WENIGER KALORIEN

5. Liga

DAMEN 3

Meine lieben Damen, schon lange trage ich diesen Gedanken in mir, und heute möchte ich ihn endlich aussprechen: Danke.

Danke dafür, dass es euch gibt. Danke dafür, dass ich ein Teil von euch sein darf. Erst durch euch habe ich wirklich verstanden, was ein Team bedeutet. Nicht nur gemeinsam auf dem Feld zu stehen, sondern füreinander da zu sein – in guten wie in schweren Zeiten. Ein echtes Team, das sich wie eine Familie anfühlt. Wenn ich anderen erzählt habe, dass ich im Team Damen 3 spiele, habe ich oft gehört: „Oh, Damen 3 sind anders...“ Und heute weiß ich genau, was damit gemeint ist. Ihr seid nicht einfach nur ein Team – ihr seid das Herz dieses Vereins. Und ich bin unglaublich dankbar, ein kleiner Teil davon zu sein. Egal, worum es geht – ob Hilfe gebraucht wird, jemand einspringen muss oder sogar etwas mit Liebe ge-

backen wird – auf euch ist immer Verlass. Und zwar sofort, mit einer Selbstverständlichkeit und einer Energie, die einfach beeindruckend ist. Wir haben so viel miteinander erlebt. Verletzungen, die uns ausgebremst haben. Momente voller Freude, wie Geburten. Zeiten des Abschieds und der Veränderungen. Siege, die uns haben jubeln lassen, und Niederlagen, die uns stärker gemacht haben. Aber das Wichtigste ist: Wir waren nie allein. Wir waren immer zusammen. Wir haben gekämpft, gelacht, manchmal auch geschwiegen – aber wir haben immer zusammengehalten. Von jeder einzelnen von euch habe ich etwas gelernt. Ihr habt mir Kraft gegeben, mich aufgefangen, mich unterstützt – oft, ohne dass ich überhaupt danach fragen musste. Diese Art von Zusammenhalt ist etwas ganz Besonderes und keinesfalls selbstverständlich. Ich schätze es von Herzen, dass ihr mich so angenommen

habt, wie ich bin. Und ich wünsche wirklich jedem Menschen, dass er einmal im Leben das Glück hat, Teil eines solchen Teams zu sein – eines Teams wie euch.

Danke, meine Damen.



4. Liga

DAMEN 2

Einleitung: Die Saison 2025/26 war für unser Volleyballteam von Höhen und Tiefen geprägt. Wir standen vor großen Herausforderungen, konnten aber letztlich eine positive Wendung erleben, dank des unermüdlichen Einsatzes des Trainers und der Unterstützung von neuen Impulsen, die unser Team stärkten.

Ligazugehörigkeit: Zu Beginn der Saison standen wir vor der Situation, unsere Liga zu verlieren und in die 5. Liga abzusteigen. Doch durch das Austreten eines Teams durften wir in der 4. Liga bleiben. Wir sahen dies als eine Chance und den Ansporn, unser Bestes zu geben.

Sportliche Leistung: Zu Beginn war die Freude und Motivation gross. Doch mit jedem verlorenem Spiel nahm der Teamspirit in den Spielen ab. Unser Trainer Jogi verstand es nicht mehr, da die Trainings einsatzstark und fokussiert waren. Von den ersten 10 Spielen konnten wir nur 1 Spiel gewinnen.

Wendepunkt: Der Wendepunkt kam mit der Unterstützung von Cordula. Ab Februar unterstützte sie uns in den Trainings und Spielen. Ab da waren wir konzentrierter und fokussierter. Allein ihre Anwesenheit gab uns Sicherheit und Stärke. Wir konnten die letzten 5 Spiele für uns gewinnen und erspielten uns den 5. Tabellenrang.



Fazit: Die Saison 2025 /2026 war für uns eine Achterbahnfahrt, doch wir sind stolz auf das, was wir erreicht haben. Wir haben als Team zusammengehalten, uns unterstützt und sind durch schwierige Zeiten gegangen. Dank der Unterstützung von Cordula und Jogi der den Glauben an uns nie verloren hatte, konnten wir uns wieder fangen und die Saison mit einem positiven Gefühl beenden. Die Freude am Volleyball ist zurück, und wir blicken zuversichtlich auf die nächste Saison. Wir sind bereit für die Herausforderungen, die kommen, und

werden weiterhin an uns arbeiten. Ziel für die Zukunft: Für das kommende Jahr möchten wir unsere neu gewonnene Stärke weiter ausbauen und vor allem behalten, unsere Spielweise weiterentwickeln und an den persönlichen Fehlern schleifen. Wir wünschen Birgit und Jogi die den Rücktritt bekannt gegeben haben. Alles Gute für die Zukunft! Ab kommende Saison suchen wir einen motivierten Trainer:in Wir sind gespannt wer sich meldet ;-)

Ps. Trikots werden in der kommenden Saison nicht mehr vergessen. ;-)





**Papiersammlung
organisiert durch
das Damen 2**



Team-Spirit



3. Liga

DAMEN 1

Nach dem berausenden Aufstieg in die 3. Liga starteten wir bereits früh und mit voller Elan in die Saisonvorbereitung 25/26. Wir erinnern uns nur halb gern an die Kraft-Ausdauer-Parcours... Gekrönt wurde die Vorbereitungszeit mit dem Trainingsweekend in Dornbirn und dem 1. Rang am Uniturnier in Bern. Die erste Hälfte der Saison verlief nicht so unbedingt wunschgemäß... viele enge Sätze und Spiele, die schliesslich doch nicht zu unseren Gunsten verliefen... doch dann wendete sich das Blatt.. alle gewinnen und verlieren plötzlich gegeneinander.. und wir, in dieser Phase, mit einer Siegesserie! Kurz dachten wir fast an das (Un)mögliche sogar an den Aufstiegs-spielen in die 2. Liga teilzunehmen... Zum Ende bleibt die Tabelle (siehe Bild) - die für sich spricht! Saisonziel Ligaerhalt erreicht!



Anna C.

Sie isch die, wo immer scho vor ihrem Punkt für sich selber klatscht.



Anna S.

Sie isch die, wo sitm Papiersammele en papierfreie Hushalt führt, weil dVerletzigsgfohr zgross isch.



Cordula

Sie isch die wo meint, dass me sie ghört wenn sie öppis am Spielfeldrand seit.



Fabia

Sie isch die, wo im Agriff nöd nur springt sondern flügt.



Ilona

Sie isch die, wo bi jedere Befindlichkeitsrundi ide Garderobe e neu Emotion id Rundi wörft.





Joëlle

Sie isch die, wo üsn Fanclub pusht het und üsi Hooligans mit Trickots usstattet



Karin

Sie isch die wo eifach mol so churz Position wechslet zmizt ide Saison und immer



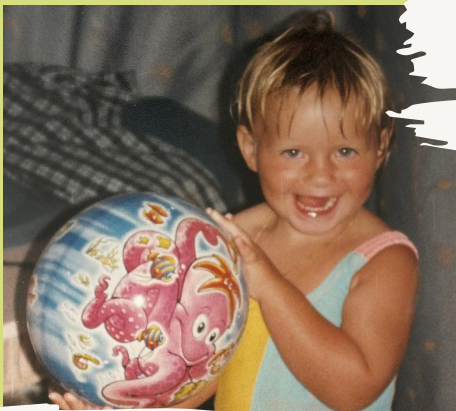
Melina

Sie isch die, wo am Gegner de Spass im Agriff nimmt, well si alles wegblockt



Milena

Sie isch die, wo Tennis auf ufm Volleyballfeld spielt



Kim

Sie isch die, wo jede Rettigsball mitere Fotopose mue beschmücke. s'Muul het si usserdem au selte zue debi.



Niouscha

Sie isch die wo mit ihre Stimm uf kein Fall dörf fehle und au für Nachwuchs im Verein sorgt!



Lisa

Sie isch die, wod de Blickkontakt währed em Spiel lieber eimol meh midisch



Olivia

Sie isch die, mitm resting bitch face, aber angeblich nume weil si fokussiert isch



Easy

League Herren

Easy League? Dieses Jahr definitiv

„Hard Mode“

„Und, wie lief's gestern Abend?“

„Gewonnen! Aber frag nicht wie ...“

„Schon wieder 3:0?“

„Schön wär's. Fünf Sätze, Schweiß, Tränen – und mein Knie redet heute noch nicht mit mir.“

Letztes Jahr klang das alles noch nach einem Spaziergang: souveräne Siege, kaum Absenzen und eine Meisterschaft, die wir fast im Vorbeigehen holten. Doch wer glaubt, die Easy League sei ein Selbstläufer, wurde in dieser Saison eines Besseren belehrt. Wenn wir ehrlich sind: Dieses Jahr war der Name „Easy League“ fast schon eine Provokation.

Die Kunst des Minimalismus

Unser grösster Gegner war diesmal nicht nur das Älterwerden, sondern schlichtweg die Statistik. Während andere Teams aus dem Vollen

schöpften, galt bei uns schon als Erfolg, wenn im Training vier Leute in der Halle standen. Im Idealfall waren wir zu siebt, gerade genug zum Spielen und für einen Wechsel, aber eindeutig zu wenig, um sich gross auszuruhen. Mit unserem einzigen Passeur Christian und Neuling Samuel mussten wir leider gleich zwei Spieler längerfristig verletzungsbedingt ersetzen. Dazu kam, dass wir auch auf unseren besten, ältesten und damit erfahrensten Mittelangreifer Roli verzichten mussten, der sich einer Knieoperation unterziehen musste. Und als wäre das noch nicht genug, fehlte uns mit Danny auch noch unser fliegender Verteidiger aus Holland, ebenfalls ein starker Mittelangreifer. Kurz gesagt: Unsere Verletztenliste war zeitweise länger als unsere Wechselbank. Mit einem weiteren mutigen Neuling namens Patrick, bei uns mittlerweile Patrick Nummer 3, der direkt



ins kalte Wasser geworfen wurde, glich unsere Aufstellung oft einem taktischen Puzzle. Ralf durfte dadurch endlich einmal so viele Ballkontakte sammeln, dass wir ihn kurzerhand zum neuen Passeur erklärten. In der Mitte räumte Patrick auf, während Thomas ebenfalls wieder zu den Grossen aufrücken durfte. Kurz gesagt: viel Improvisation, aber erstaunlich funktionierend. Die Hälfte der Mannschaft hiess tatsächlich Patrick, was neben Verletzungen und Umstellungen für zusätzliche Verwirrung sorgte. Einer dieser Patrick war dann auch unser Topscorer, hat aber ehrlicherweise auch die meisten Fehler produziert.

Krimis statt Kurzarbeit

Böse Zungen (vielleicht dieselben wie letztes Jahr) behaupteten ja gerne, wir würden nur deshalb 3:0 gewinnen, weil uns für einen vierten Satz die Puste fehlt. Diese Saison haben wir das Gegenteil bewiesen, ob wir wollten oder nicht. Mehrere Fünf-Satz-Matches brachten uns regelmässig an die Belastungsgrenze. Wir haben gezeigt: Wir können nicht nur kurz und effizient, wir können auch Marathon. Manche Spiele dauerten so lange, dass man zwischen dem ersten und dem fünften Satz locker zwei isotonische Getränke und eine kleine Lebenskrise unterbringen konnte.



sen, hat uns genau das noch enger zusammengeschweisst. Getreu dem Motto: Jetzt erst recht.

Das Fazit: Wahre Meisterschaft

Am Ende stehen wir wieder ganz oben, ob als Erster oder Zweiter, das ist fast Nebensache (okay, fast!). Viel wichtiger ist: Wir haben diese Saison trotz aller Widrigkeiten gemeistert. Wir haben neue Spieler integriert, die Verletzten zumindest mental im Team gehalten und uns durch unzählige lange Ballwechsel und Fünf-Satz-Krimis gekämpft. In der Easy League geht es eben doch um mehr als nur Tabellenplätze. Es geht darum, trotz dünner Personaldecke aufzustehen, kreative Lösungen zu finden und am Ende gemeinsam ein Bier oder ein isotonisches Kaltgetränk für die strapazierten Gelenke zu trinken.

Easy? Ganz sicher nicht. Aber wir sind verdammt stolz darauf, es wieder geschafft zu haben.

Wenn der Heimvorteil zur Herausforderung wird

Als wäre der Kampf am Netz nicht schon genug, gab es dieses Jahr eine zusätzliche mentale Herausforderung. Wenn man in der eigenen Halle steht und plötzlich feststellt, dass der eigene Verein eher den Gegner anfeuert, braucht es ein dickes Fell. Doch anstatt uns aus dem Konzept bringen zu las-

Mixed

Damen & Herren

Nach zweimaligem Aufruf für Freiwillige, die den Timeout-Bericht schreiben wollten, hat sich leider niemand gemeldet ... erstaunlich eigentlich. Denn andere Dinge funktionieren in unserem Mixed-Team hervorragend: nach dem Training noch zusammensitzen, gemütlich etwas trinken oder essen – kein

Problem! Auch die Küchenaufrufe bei VBC-Veranstaltungen liefen dieses Jahr top. Vielleicht klappt's ja beim nächsten Timeout-Bericht... Und schon ist wieder ein Jahr vorbei – bereits das zweite mit unseren «neuen Mixed». Gestartet sind wir am 9. Mai mit gerade einmal fünf Spielerinnen. Am 27. März standen



dann bereits 15 Personen in der Halle – Mit 15 Personen war die Pizza am Schluss definitiv verdient! In den letzten Trainings durfte ich mich als «Möchtegern-Trainerin» regelmässig mit bis zu 14 motivierten Spielern gleichzeitig durchschlagen – und habe dabei immer wieder versucht, neben Spiel und Spass auch ein kleines bisschen Technik unterzubringen. Auch mit wenig Technik darf man ein grosses Kompliment an alle machen, die regelmässig ins Training kommen: Man sieht die Fortschritte. Nicht nur technisch, sondern auch beim Selbstvertrauen – zum Beispiel wenn mittlerweile sogar Dimis Schmetterbälle mutig abgenommen werden. Das

ist definitiv nicht selbstverständlich! Auch das Positionsspiel entwickelt sich langsam aber sicher. Bei der Kommunikation auf dem Feld gibt es noch etwas Luft nach oben – aber wir arbeiten daran. Schritt für Schritt Richtung Profi-Team. Unser nächster gemeinsamer Höhepunkt steht bereits vor der Tür: Am 2. Mai nehmen wir am BTV-Volleyballturnier teil. Wir sind gespannt, wie wir uns als Mannschaft schlagen werden. Das Ziel für die nächste Saison: Easy-League! Und für mich als «Möchtegern-Trainerin» gilt weiterhin: Technik, Technik, Technik – aber natürlich mit Spass!



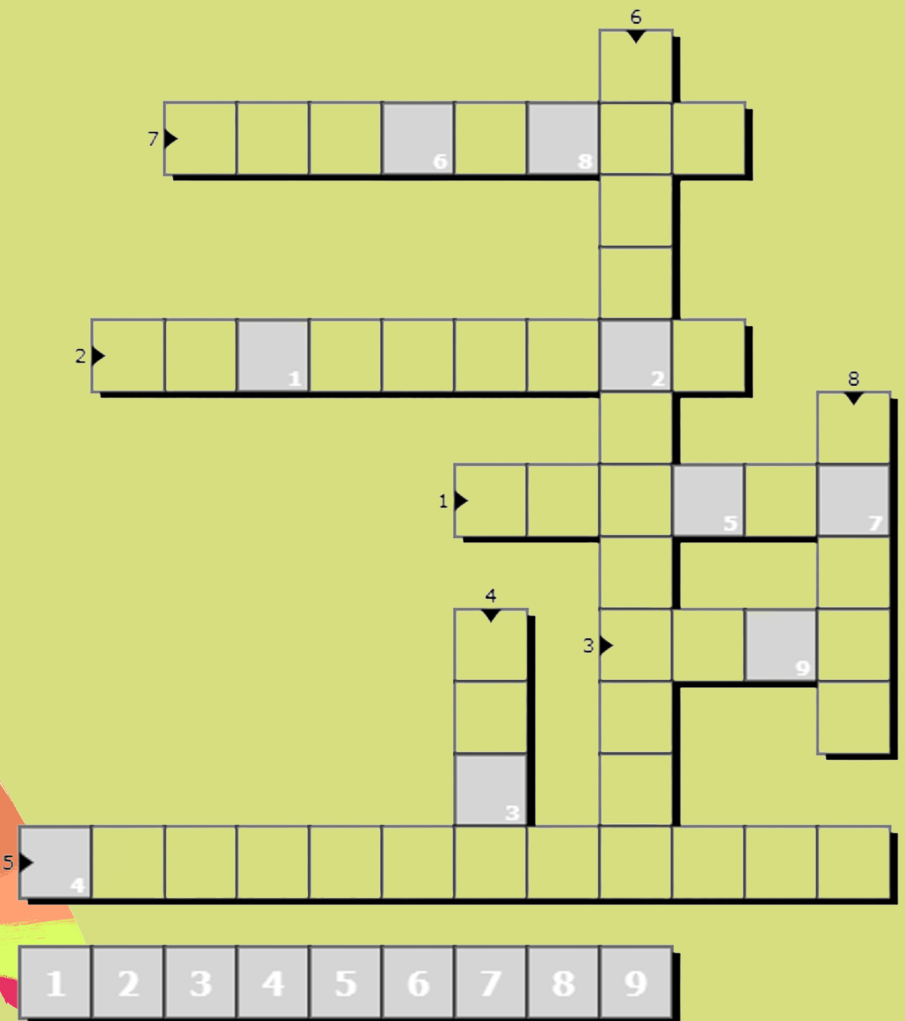
1. Unsere Heimhalle heisst..
2. Das sammeln wir fleissig
3. Volleyball spielt man über ein...
4. Unsere Vereinsfarbe
5. Das traditionelle Turnier Anfang Januar: Neujahrs-..
6. Beim Volleyball darf man maximal drei machen
7. Unser Verein liegt am schönen...
8. Essen wir beim Saisonstart

QUIZ

Kreuzworträtsel

Finde die richtigen Begriffe rund um den VBC Arbon und entdecke das Lösungswort!

Sende das Lösungswort bis zum 27.09.2026 an info@vbcarbon.ch und sichere dir die Chance auf eine kleine Überraschung.



V
ARBON
C

