

Sportprogramm-Übersicht im VfL

Mittwoch

Sporthalle Gymnasium:

18.30 Uhr Basketball Jugend Christoph Lauer
20.00 Uhr Basketball Herren I Joachim Bremser

Gymnasium Außenanlage (ab Sommer):

18.00 Uhr Leichtathletik Gerd Seitz

DONNERSTAG

VfL-Sporthalle:

Halle 1:
15.30 Uhr Leistungsturnen m/w Sabrina Ullwer
17.15 Uhr Hockey ab 8 Jahren Sebastian Weischer
18.00 Uhr Volleyball Jugend w Kathi Völk
20.00 Uhr Volleyball Damen I

Halle 2:
16.00 Uhr KiSS 2b Julian Müller
17.15 Uhr KiSS Jugend Julian Müller
18.00 Uhr Volleyball Jugend Steffi Schmid
19.30 Uhr Handball Damen Bertl Hechler

Halle 3:
14.15 Uhr KiSS 1b Julian Müller
15.15 Uhr KiSS 3a Julian Müller
16.15 Uhr Einrad Anfänger Heidi Klaunzler
17.00 Uhr Einrad Fortgeschrittene Heidi Klaunzler
18.00 Uhr Zirkeltraining ab 16 Jahren Tim Glogger
19.30 Uhr Handball Damen Bertl Hechler

Gennach-Saal:
10.15 Uhr Tanz dich fit Maria Böck
18.30 Uhr Step-Aerobik Annerose Kelleter
19.45 Uhr Step-Aerobik Birgit Möckl

Exquisa-Saal:
20.00 Uhr Fitness für jeden Klaus Wessely
Allgäu-Saal:
19.30 Uhr Linedance Anfänger Kathy Adam
20.30 Uhr Linedance Fortgeschrittene Cornelia Erlbeck

FREITAG

VfL-Sporthalle:

Halle 1:
15.00 Uhr KiSS 3b Julian Müller
16.30 Uhr Taekwondo Kinder ab 8 J. S. Schmid-Kemmeter
17.30 Uhr Taekwondo gemischt S. Schmid-Kemmeter

Halle 2:
17.30 Uhr Basketball Hobby bis 14 J. Bernhard Seitz
19.00 Uhr Basketball Hobby ab 15 J. Bernhard Seitz
20.00 Uhr Handball Herren Bertl Hechler

Halle 3:
15.00 Uhr Kinderturnen ab 4 Jahren Heidi Brossette
16.15 Uhr Akrobatik Einsteiger ab 4 J. Heidi Brossette
17.00 Uhr Turnen männlich ab 6 J. N. Just, H. Stärk
18.30 Uhr Akrobatik A+B Nils Just

Gennach-Saal:
14.00 Uhr Orientalischer Tanz Elke Reßle
20.00 Uhr Akrodance One Passion Joana Rehle

Exquisa-Saal:

17.30 Uhr Aikido Kinder Andreas Wörfel
19.00 Uhr Selbstverteidigung Elmar Sterzl
20.00 Uhr Aikido Elmar Sterzl

Schützenheim:

15.00 Uhr Nordic Walking-Treff Klaus Wessely
Sporthalle Realschule:
17.00 Uhr Leichtathletik Gerd Seitz
18.30 Uhr Handball D-Jugend, w Centa Spies

Sporthalle Gymnasium:

19.00 Uhr Basketball Herren II Christoph Lauer

Gymnasium Außenanlage (ab Sommer):

17.00 Uhr Leichtathletik Gerd Seitz

SAMSTAG

VfL-Sporthalle:

Gennach-Saal:
18.00 Uhr HipHop Jugend Lisa Herkommer
Exquisa-Saal:
10.00 Uhr Aikido Elmar Sterzl
11.35 Uhr Aikido Fortgeschrittene Elmar Sterzl
19.00 Uhr Taekwondo S. Schmid-Kemmeter
(jeden 3. Sa im Monat)

Schützenheim:

09.00 Uhr Offener Lauf-/Walkingtreff Nicole C. Becker

SONNTAG

VfL-Sporthalle:

Gennach-Saal:
17.00 Uhr One Passion Joana Rehle
19.00 Uhr Taekwondo S. Schmid-Kemmeter

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle in der VfL-Sporthalle, Am Bad 4:

Montag 09.30 bis 11.30 Uhr
Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr
Donnerstag 18.00 bis 19.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Sabine Janowski, Brigitte Seitz
Telefon: 08241/960455
Telefax: 08241/960473
E-Mail: info@vfl-buchloe.de
Facebook: VfL Buchloe



Kursangebot Frühjahr/Sommer

WINTERSPORT

Skikurse

Bitte entnehmen Sie Termine und weitere Informationen unserem gesonderten Winterprogramm 2017/2018.

Langlaufkurs für Anfänger

Im Kurs werden die Grundlagen der jeweiligen Technik aufgezeigt und die dem Gelände angepassten Laufformen geübt.

Kurs 1: Skating Technik
27. und 28.12.17

Kurs 2: Klassische Technik
29. und 30.12.17

Kosten: M 60 €
Klaus Wessely, Christian Zimmermann

KINDER- UND JUGENDPROGRAMM

Ballett

fördert Körperbeherrschung und Kreativität, stellt aber auch Anforderungen an Technik und Disziplin. Die Freude an Bewegung und Musik steht im Vordergrund (ab 7 Jahre).
Mi, 17.30 – 18.30 Uhr
10.01. – 28.03.18
Kosten: M 16,50 € / NM 38,00 €
Cerasela Birovescu

Funky-Jazz

Die dynamische Tanzrichtung setzt sich aus Elementen des Hip Hop und Street Dance zusammen. Einstudiert werden Choreographien, die gute Laune machen. (von 6 bis 8 Jahren)
Di, 17.30 – 18.30 Uhr
09.01. – 27.03.18
Kosten: M 16,50 € / NM 38,00 €
Cerasela Birovescu

Sweet-Reflex Wettkampfgruppe

Wer Lust hat auf neue Tanzstilrichtungen wie Latino, Hip Hop oder Funky Jazz, der ist hier richtig! Zusammen nehmen wir an Wettkämpfen teil und treten bei Veranstaltungen auf. (ab 8 Jahren)
Di, 18.30 – 19.30 Uhr
09.01. – 27.03.18
Kosten: M 16,50 € / NM 38,00 €
Cerasela Birovescu

Reflex Wettkampfgruppe

In dieser Stunde werden moderne Choreographien zu verschiedenen Tanzstilen entwickelt. Dieses Training

umfasst die verschiedensten Techniken und Stilrichtungen: von Funky, Latino bis Hip Hop auf einem hohen tänzerischen Niveau. Schwierige Sprungtechniken, Partnerübungen, Bewegungsfolgen und tänzerischer Ausdruck sind der Trainingsinhalt dieses Kurses. (ab 12 Jahre)
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr
10.01. – 28.03.18
Kosten: M 16,50 € / NM 38,00 €
Cerasela Birovescu

Zumba@ Kids

Zumba@ Kids Kurse sind energiegeladene Fitness-Partys mit speziellen kinderfreundlichen Choreographien und Musik, zu der Kinder gerne gemeinsam tanzen. Es fördert Konzentration und Selbstbewusstsein. (ab 7 Jahren)
Fr, 15.30 – 16.30 Uhr
12.01. – 23.03.18
Kosten: M 25,00 € / NM 50,00 €
Joanny Kornitzer, 08241/918733

Zumba@ Teens

Hier werden Bewegungs- und Musikelemente miteinander kombiniert. Gleichzeitig wird ein Gemeinschaftsgefühl geschaffen. Dieser Kurs ist eine energiegeladene Dance-Party, kombiniert mit Fitness-Choreographien zu lateinamerikanischer Musik. Es fördert die Konzentration und das Selbstvertrauen, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination. (ab 12 Jahren)
Mi, 17.30 – 18.30 Uhr
10.01. – 21.03.18
Kosten: M 25,00 € / NM 50,00 €
Joanny Kornitzer, 08241/918733

Selbstverteidigung/Basiskurs

Einführung in effektive Techniken der Selbstverteidigung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Mo, 19.10 – 20.00 Uhr
15.01. – 19.02.18
Kosten: M kostenfrei / NM 20,00 €
Elmar Sterzl, Andreas Wörfel

Iwama ryu Aikido/Anfängerkurs

Einführung in das Iwama ryu Aikido – Techniken und Übungen mit und ohne Waffen (Stab/Schwert) unter fachkundiger Anleitung – keine Vorkenntnisse erforderlich.
Mo, 20.00 – 21.45 Uhr
15.01. – 19.02.18
Kosten: M 18,00 € / NM 35,00 €
Elmar Sterzl, Andreas Wörfel

Bitte beachten Sie:

Es wird nicht gewährleistet, dass Kurse von den Krankenkassen bezuschusst werden!

WEITERE ANSPRECHPARTNER

Vorstand:

Sabine Liebl 08241/910055
Detlef Scheer 08241/910666
Michael Lindemann 08241/9183244
Manfred Seitz 08241/5006103
Alexander Mayer 08241/3265
Friedbert Hechler 08241/7880

Aikido:

Elmar Sterzl

Ausdauersport:

Nicole C. Becker 08241/5079944

Badminton:

Centa Spies 08241/2169

Basketball:

Bernhard Seitz 08241/2560

Handball:

Friedbert Hechler 08241/7880

Judo:

Lydia Senner 08241/2908

Klettern:

Jürgen Neumaier 01514/2435097

Leichtathletik:

Gerd Seitz 08241/2613

Ski:

Alexander Seitz 08241/911860

Taekwondo:

S. Schmid-Kemmeter

Turnen

Hans Albertshofer 08241/1513

Gymnastik:

Sabine Janowski 08241/996633

Volleyball:

Stefanie Schoppel 08241/9119779

Buchloer Hütte:

Markus Singer 08241/8602

Reha Kurse:

Maria Böck 08241/1066

Kindersportschule:

Julian Müller 08241/960453

Impressum:

Geschäftsstelle VfL Buchloe
Sporthalle Am Bad 4
86807 Buchloe

Sabine Janowski, Brigitte Seitz
Nicole C. Becker,
ViSdP: Vorstand des VfL Buchloe
Satz und Druck: MESAPRINT

Unterstützer:

Nicole C. Becker
VR Bank Kaufbeuren-Ostallgäu eG

Liebe Leser,

einmal mehr halten Sie den Flyer des VfL Buchloe in den Händen. Auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen hier das Angebot, das unser Verein für Sie anbietet. Dabei sind die Möglichkeiten so vielfältig wie unsere Mitglieder. Von A wie Aikido bis Z wie Zumba, die Auswahl ist riesig. Dies gilt sowohl für die verschiedenen Abteilungen, als auch für die zahlreichen Kursangebote. Nehmen Sie sich doch einfach ein bisschen Zeit und stöbern durch diesen Flyer. Sie entdecken bestimmt das ein oder andere, das für Sie interessant ist.

Während der Rest des Flyers die Möglichkeiten in Zukunft weist, möchte ich diese Spalte nutzen, um einen kleinen Blick auf die letzten Monate zu werfen. Auch 2017 hat die Ausdauersportabteilung wieder ihre beliebte Serie zur Ausdauersportmedaille durchgeführt. Wettkämpfe sind für viele Sportler ja das Salz in der Suppe und beste Gelegenheit, sich mit anderen zu vergleichen. Doch viele Freizeitsportler trauen sich nicht an die großen Events heran. Hier bietet die Ausdauersportmedaille den optimalen Einstieg. In sechs Disziplinen, vom Langlauf bis zum Walken, kann man sich hier beweisen und das Ganze in einer angenehmen, familiären Atmosphäre. Hier zählt vor allem der Spaß an der Bewegung.

Der Gina-Lauf kann auf eine große Tradition zurückblicken. Bei der zwanzigsten Auflage des, gemeinsam mit dem FC Jengen veranstalteten Wettkampfes, konnte heuer ein neuer Teilnehmerrekord erzielt werden.

Vielleicht haben Sie in den letzten Wochen die neuen Banner des VfL Buchloe in der Stadt gesehen. Diese weisen auf aktuelle Spiele der Basketball-, Volleyball- und Handballmannschaften hin, die in verschiedenen Ligen um Punkte kämpfen. Zu diesen Spielen sind Zuschauer immer gerne gesehen, die unsere Sportler anfeuern.

Ich hoffe, dass wir Sie mit unserem Angebot begeistern können und wir Sie bald in unserer Sporthalle begrüßen können.

Mit sportlichen Grüßen

Michael Lindemann

3. Vorsitzender



Bewegung ist Leben

Informationen des VfL
für ein aktives und gesundes Buchloe

www.vfl-buchloe.de

facebook VfL Buchloe



01/18

Dabei sein und mitmachen!

www.vfl-buchloe.de

Kursangebot Frühjahr/Sommer

VFL-SPORTKURSE 2018

Anmeldungen werden gerne beim entsprechenden Kursleiter entgegen-
genommen oder in der VfL-Geschäfts-
stelle, Sporthalle, Am Bad 4, unter der
Rufnummer 08241/960455,
E-Mail: info@vfl-buchloe.de

Alle Kurse, die nicht extra bezeichnet
sind, finden in der VfL-Sporthalle statt.
Es wird nicht gewährleistet, dass Kurse
von den Krankenkassen bezuschusst
werden!

**M steht für Mitglieder des Vereins,
NM für Nichtmitglieder.**

Um eine effiziente Leitung und Betreu-
ung zu gewährleisten, finden alle Kurse
mit begrenzter Höchstteilnehmerzahl
statt. Die Teilnahme erfolgt nach Ein-
gang der Anmeldungen.
Alle Angaben ohne Gewähr.

Sie finden in unserem Flyer auch unser
aktuelles Sportangebot, für das zum
VfL-Mitgliedsbeitrag keine zusätzlichen
Kursgebühren anfallen.

**Lila markiertes Kurs- und Sport-
programm ist speziell für Kinder.**

Ambulanter Herzsport

bei allen Erkrankungen des Herzens.
Unter ärztlicher Aufsicht trainieren Sie
mit einer Herzsport-Übungsleiterin, um
Ihre Ausdauer und Kraft zu steigern.
Di, 20.00 – 21.00 Uhr
Sabine Liebl, 08241/910055
Betreuende Ärztin:
Dr. Komarek-Altenbuchner

Rückenfit – Osteoporose

Zur Vorbeugung und Therapie gibt es
spezielle Bewegungsübungen und
Entspannungstechniken, die der Rück-
bildung des Knochengewebes wirksam
Einhalt bieten können. Das Erhalten der
Knochendichte und die Förderung der
Gleichgewichtsfunktion sind Ziel des
Bewegungsprogrammes.
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr
15.01. – 26.03.18
Kosten: M 27,50 € / NM 60,00 €
Maria Böck, 08241/1066

Rückenfit – Prävention

hilft bei der Bewältigung von Alltags-
beschwerden. Erlernt werden Atemtech-
niken und richtige Bewegungsabläufe.
Techniken zum schmerzfreien Tragen,
Sitzen und Stehen werden trainiert
Mo, 18.45 – 19.45 Uhr
15.01. – 26.03.18
Kosten: M 27,50 € / NM 60,00 €
Maria Böck, 08241/1066

Reha-Sport - Orthopädie

trainiert den Stütz- und Bewegungs-
apparat unter Berücksichtigung der
Anatomie und Physiologie. Geeignet
bei orthopädischen Erkrankungen,
Osteoporose, Krebserkrankungen,
und Arthrose-Erkrankungen.
Kurs 1: Mo, 8.00 – 9.00 Uhr
Kurs 2: Mo, 9.00 – 10.00 Uhr
Kurs 3: Do, 8.00 – 9.00 Uhr
Kurs 4: Do, 18.45 – 19.45 Uhr
Maria Böck, 08241/1066
Claudia Meier, 08241/998907



NEU! ATP

Alltags Trainings Programm

Im ATP wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ihren
Alltag mit Bewegung füllen. Ziel ist es,
Ihren Alltag drinnen und draußen als
Trainingsmöglichkeit zu verstehen und
dadurch mehr Bewegung in Ihr tägliches
Leben einzubauen.
Mo, 15.00 – 16.00 Uhr
15.01. – 16.04.18
Kosten: kostenfrei, da BZgA gefördert
Nicole C. Becker, 08241/5079944

Rücken Aktiv

Dieser Kurs ist effektiv gegen Rücken-
schmerzen, festigt das Bindegewebe,
bewirkt eine Haltungverbesserung und
fördert den Fettabbau und den Aus-
gleich von muskulären Dysbalancen.
Kurs 1: Di, 10.00 – 11.00 Uhr
09.01. – 26.06.18
Kurs 2: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr
12.01. – 29.06.18
Kosten: M 50,00 € / NM 105,00 €

Kurs 3: Mi, 9.00 – 10.00 Uhr
in Weicht ab 10.01.18
Kosten: 50,00 €
wechselnde Kursleiter

Fit bis ins hohe Alter

Für alle, die nicht nur ihren Körper,
sondern auch ihren Geist durch effi-
ziente, aber einfache Übungen trainie-
ren wollen. Anders als bei einer klassi-
schen Gymnastik wird die körperliche
Aktivität zusätzlich mit vielfältigen
Gedächtnisaufgaben verknüpft. Dies
lässt uns geistig fit bleiben. Trainiert
werden Fähigkeiten, die im Alltag in
vielen Situationen von Vorteil sind.
Do, 18.30 – 19.30 Uhr
11.01. – 29.03.18
Kosten: M 30,00 € / NM 65,00 €
Heidi Klauzler

Qi Gong

In der Bewegung entspannen, dabei
frische Energie tanken und somit für
Körper, Geist und Gesundheit etwas
tun. Das ist das Ziel von Qi Gong.
Kurs 1: Mi, 9.45 – 10.45 Uhr
10.01. – 21.03.18
Kurs 2: Do, 10.15 – 11.15 Uhr
11.01. – 22.03.18
Kosten: M 40,00 € / NM 65,00 €
Hannelore Voith, 08344/8295

Tai Chi Chuan-Anfänger

Ganzheitliches, fernöstliches Übungs-
system, das durch fließende Bewe-
gungsabläufe, das äußere Bewe-
gungsverhalten mit unserem Inneren
verbindet.
Mo, 8.15 – 9.15 Uhr
08.01. – 19.03.18
Kosten: M 25,00 € / NM 55,00 €
Elke Reßle, 08241/5251

Tai Chi Chuan-Fortgeschrittene

Ganzeinheitliches, fernöstliches
Übungssystem, das durch fließende
Bewegungsabläufe das äußere Be-
wegungsverhalten mit unserem Inneren
verbindet. Erlernt und geübt wird Teil 2
der Kurzform nach Cheng Man Ching.
Di, 18.30 – 20.00 Uhr
09.01. – 20.03.18
Kosten: M 70,00 € / NM 105,00 €
Claudia Schatz, 0176/41599175

Tai Chi Chuan für „Geübte“

Die ruhigen, fließend ineinander über-
gehenden Bewegungen wirken ent-
spannend und bringen den ganzen
Menschen in Harmonie.
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr
10.01. – 21.03.18
Kosten: M 70,00 € / NM 105,00 €
Hannelore Voith, 08344/8295

Yoga

Yoga ist die Verschmelzung von Kör-
per, Geist und Seele. Wir üben Asanas
in Verbindung mit einer bewussten
Atmung. Ein wichtiger Schwerpunkt
liegt im Erlernen von Entspannungs-
techniken und in der Meditation.
Kurs 2 auch mit Babies!
Kurs 1: Mo, 20.15 – 21.15 Uhr
08.01. – 19.03.18
Kurs 2: Fr, 11.00 – 12.00 Uhr
12.01. – 23.03.18
Kosten: M 30,00 € / NM 65,00 €
Birgit Klein
Kurs 3: Fr, 9.00 – 10.00 Uhr
05.01. – 23.03.18
Kosten: M 36,00 € / NM 77,00 €
Paula Hanke

Pilates

Kontrollierte Kräftigungsübungen,
speziell für die Bauchmuskeln, Becken-
boden, Rücken und Gesäß, straffen
den Körper, verbessern die Haltung und
stärken die Rückenmuskulatur.
Abwechslung garantiert!
Mo, 8.15 – 9.15 Uhr
08.01. – 19.03.18
Kosten: M 25,00 € / NM 55,00 €
Elke Reßle, 08241/5251

Indian Balance®

Das ist ein dynamisch, fließendes
Workout für Bauch, Beine, Po und Rü-
cken. Konzentration, Beweglichkeit und
Koordination werden verbessert. Durch
gezielte Bewegungen werden die ein-
zelnen Muskelgruppen intensiv trainiert.
Die Kombination aus den Elementen
Bewegung, Atmung und Entspannung
baut Stress ab und Verspannungen
werden gelöst.
Di, 19.00 – 20.00 Uhr
09.01. – 20.03.18
Kosten: M 30,00 € / NM 65,00 €
Jana Tröbner-Schmid

Balance Swing

Ein ganzheitliches Training auf dem
Mini-Trampolin, das unheimlich Spaß

macht und dabei besonders gelenk- und
wirbelsäulenschonend ist. Durch das
rhythmische Auf- und Abspringen sind
alle Körperzellen in Aktion. Verspannun-
gen und Blockaden werden beschwingt
gelöst. Gleichgewichts-, Pilatesübungen
und ein Entspannungsteil runden die
Stunde ab.

Kurs 1: Mo, 17.30 – 18.30 Uhr
08.01. – 19.03.18
Kosten: M 40,00 € / NM 75,00 €
Elke Reßle, 08241/5251

Kurs 2: Mi, 8.30 – 9.30 Uhr
10.01. – 21.03.18
Kosten: M 40,00 € / NM 75,00 €
Elke Reßle

Kurs 3: Fr, 20.00 – 21.00 Uhr
12.01. – 23.03.18
Kosten: M 40,00 € / NM 75,00 €
Yvonne Würtz

Eigenes Trampolin:
Kursgebühr abzüglich 20,00 €
Bei diesem Kurs müssen Sie sich
vorab in der GS anmelden, da nur
begrenzt Trampoline zur Verfügung
stehen!

Smovey

Smovey = swing-move-smile
Der smoveyVIBROSWING® ist ein
Schwingsystem, aus einem Spiral-
schlauch mit 4 Stahlkugeln im Inneren.
Durch Schwingen der Ringe und die
dadurch entstehenden Vibrationen wird
die Oberflächen- und Tiefenmuskulatur
aktiviert = effektive Fettverbrennung!
Zusätzlich werden Verspannungen und
Blockaden gelöst.
Bei trockenem Wetter laufen wir drau-
ßen und bei Regen und Dunkelheit sind
wir in der VfL-Sporthalle.
Di, 20.00 – 21.00 Uhr
09.01. – 20.03.18
Kosten: M 40,00 € / NM 75,00 €
Anne Frei
Eigener Smovey:
Kursgebühr abzüglich 20,00 €
Bei diesem Kurs müssen Sie sich
vorab in der GS anmelden, da nur
begrenzt Smoveys zur Verfügung
stehen!

Around the body

Ein abwechslungsreiches Programm
aus Muskelkräftigung, Wirbelsäulen-
gymnastik, Aerobic und Step-Aerobic,
bei dem die Gesundheit im Vorder-
grund steht. Gezielte Stretching
Übungen und Entspannungstechniken
runden die Stunde ab.

Do, 9.00 – 10.00 Uhr
11.01. – 22.03.18
Kosten: M 25,00 € / NM 55,00 €
Elke Reßle, 08241/5251

Zumba

ZUMBA® ist ein Dance-Fitness Pro-
gramm zu Latino-Musik. Wir bewegen
uns zu verschiedenen lateinamerikani-
schen Tanzstilen. Es fühlt sich an
wie eine Party, ist aber ein effektives
Trainingsworkout!
Mi, 18.30 – 19.30 Uhr
03.01. – 28.03.18
Kosten: M 42,00 € / NM 89,00 €
Paola Montoya

NEU! Strong by Zumba

ZUMBA® jetzt noch effektiver! Das
neue Trainingsprogramm ist ein voll-
kommen neues Workout im Stil eines
hochintensiven Intervalltrainings (HIIT)
Überwinden Sie Ihre Grenzen!
Fr, 19.00 – 20.00 Uhr
12.01. – 23.03.18
Kosten: M 38,50 € / NM 82,00 €
Joanny Kornitzer

Tanz dich fit!

Man tanzt alleine oder zu zweit auf
verschiedene Tänze. Ausprobiert wird
alles, von Bauchtanz bis zu Folklore
Tänzen. Alles was Spaß macht!
Do, 10.15 – 11.15 Uhr
11.01. – 22.03.18
Kosten: M kostenfrei / NM 25,00 €
Maria Böck, Tel. 08241/1066

Orientalischer Tanz

Wir tanzen auf orientalische Klänge.
Fr, 14.15 – 15.15 Uhr
12.01. – 23.03.18
Kosten: M kostenfrei / NM 25,00 €
Elke Reßle, Tel. 08241/5251

KLETTERKURSE

Toprope Kletterkurs

Kurs 1: 23.02. – 24.02.18
Fr, 19.30 – 21.30 Uhr
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr
Kurs 2: 23.03. – 24.03.18
Fr, 19.30 – 21.30 Uhr
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr

Vorstieg Kletterkurs

20.04. – 21.04.18
Fr, 19.00 – 22.00 Uhr
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr

Die Kurse finden an der Stammelwand
in der VfL-Sporthalle statt. Anmeldung:
stammelwand@t-online.de

Sportprogramm-Übersicht im VfL

MONTAG

VfL-Sporthalle:

Halle 1:

16.15 Uhr Powerkids ab 6 Jahren
17.15 Uhr Basketball Jugend
18.30 Uhr Rhythmische Gymnastik
19.30 Uhr Funktionsgymnastik Damen
20.35 Uhr Funktionsgymnastik Herren

Halle 2:

14.15 Uhr KiSS 1a
15.15 Uhr KiSS 2a
16.15 Uhr KiSS 2b
17.15 Uhr KiSS 3b
18.30 Uhr Akrobatik B
20.15 Uhr Volleyball Hobby

Halle 3:

15.30 Uhr, Turnen Fortgeschrittene w
17.00 Uhr Mädchenturnen ab 6 Jahren
19.00 Uhr Volleyball Jugend
21.00 Uhr Fitnessgruppe
Gennach-Saal:
20.00 Uhr OnePassion
Exquisa-Saal:
17.00 Uhr Judo für Kinder
19.00 Uhr Selbstverteidigung
20.00 Uhr Aikido
Allgäu-Saal:
18.00 Uhr Jonglieren

Schützenheim:

08.30 Uhr Nordic Walking Treff
19.00 Uhr Nordic Walking

Sporthalle Realschule:

17.00 Uhr Handball Jugend

Sporthalle Gymnasium:

20.30 Uhr Basketball Herren I

Gymnasium Außenanlage (ab Sommer):

18.00 Uhr Leichtathletik

DIENSTAG

VfL-Sporthalle:

Halle 1:

16.00 Uhr Leichtathletik Kinder
17.15 Uhr Tischtennis
19.15 Uhr Volleyball Damen I
Halle 2:
16.00 Uhr Mutter-/Vater-Kind-Turnen
18.00 Uhr Volleyball Jugend
20.00 Uhr Volleyball Mixed

Halle 3:

14.00 Uhr KiSS 1b
15.00 Uhr KiSS 3a
17.00 Uhr Akrobatik A
18.30 Uhr Akrobatik B

Heidi Klauzler
Christoph Lauer
Elke Reßle
Mary Kober
Mary Kober

Julian Müller
Julian Müller
Julian Müller
Julian Müller
Lucas Ullwer
Armin Hörmann

Andrea Frei
R. Waltenberger
Kathi Völk
Hansjörg Leinsle

Joana Rehle
Lydia Senner
Elmar Sterzl
Elmar Sterzl

Heidi Klauzler

Klaus Wessely
Günther Rösner

Centa Spies

Joachim Bremser

Gerd Seitz

Hubert Müller

Sebastian Weischer

Ute Meitingner
Martin Wagner
Steffi Schmid

Julian Müller
Julian Müller
Nils Just
Nils Just

21.00 Uhr Trakour
Gennach-Saal:
19.30 Uhr Power-Gymnastik
20.30 Uhr Power-Step Männer
Exquisa-Saal:
10.30 Uhr Wellnessgymnastik
Allgäu-Saal:
20.00 Uhr HipHop Jugend
Stammel-Wand:
18.00 Uhr freies Klettern

Sporthalle Realschule:

20.00 Uhr Handball Damen u. Herren

Sporthalle Gymnasium:

18.30 Uhr Basketball U18
20.00 Uhr Basketball

MITTWOCH

VfL-Sporthalle:

Halle 1:

14.30 KiSS 1a
15.30 KiSS 2a
16.45 Uhr Handball Jugend

18.30 Uhr Handball weiblich C-Jugend
20.00 Uhr Taekwondo

Halle 2:

15.30 Uhr Mutter-/Vater-Kind-Turnen
18.30 Uhr Taekwondo Kinder, ab 8 J.
20.00 Uhr Badminton

Halle 3:

18.30 Uhr Turnen m/w
Gennach-Saal:
14.00 Uhr Fit im Alter
20.00 Uhr Gesundheitssport Frauen
Exquisa-Saal:
17.00 Uhr Kindertanz ab 4 Jahren

18.30 Uhr Judo

Allgäu-Saal:

15.00 Uhr Sanfte Gymnastik
19.30 Uhr Taekwondo

Schützenheim:

19.00 Uhr Nordic Walking

Vor der VfL-Halle:

18.00 Uhr Lauf-/Walkingtreff
(Oktober bis Ostern)
19.00 Uhr Lauf-/Walkingtreff
(Ostern bis Oktober)

Stammel-Wand:

20.00 Uhr freies Klettern

Sporthalle Realschule:

18.00 Uhr Leichtathletik
19.00 Uhr Skigymnastik

Daniel Schwab

Silvia Grimm
Birgit Möckl

Paula Hanke

Lisa Herkommer

Berti Hechler

Christoph Lauer
Joachim Bremser

Julian Müller
Julian Müller
Centa Spies
Josef Schmalholz
Josef Schmalholz
S. Schmid-Kemmeter

Sophia Fichtner
S. Schmid-Kemmeter
Centa Spies

Hannes Stärk

Renate Pfandzelter
Andrea Frei

Sophia Fichtner
Heidi Brossette
Margit Steidl

Mary Kober
S. Schmid-Kemmeter

Günther Rösner

Michael Romberg
Nicole C. Becker
Michael Romberg
Nicole C. Becker

Gerd Seitz
Markus Singer
bis Mitte März

Jetzt anmelden und dabei sein!

www.vfl-buchloe.de