

Anmeldungen werden bei Kursbeginn vom jeweiligen Kursleiter gerne entgegengenommen!

Alle Kurse, die nicht extra bezeichnet sind, finden in der VfL-Sporthalle statt.

Kurse, die von den meisten Krankenkassen bezuschusst werden, sind mit einem * gekennzeichnet. Es wird jedoch nicht gewährleistet.

M steht für Mitglieder des Vereins, NM für Nichtmitglieder. Um eine effiziente Leitung und Betreuung zu gewährleisten, finden alle Kurse mit begrenzter Höchstteilnehmerzahl statt.

Angaben ohne Gewähr.

Pink markiertes Kurs- und Sportprogramm 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.

Voraussichtlicher Neustart 11. Januar 2022.

Dieser Kurs ist fortlaufend. Mit einer ärztlichen Verordnung ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Di, 20.00 – 21.00 Uhr

Heidi Klaunzler, Heidi Brossette
Betreuender Arzt: Dr. Rudi Wörmann

Präventives Gesundheitsangebot Schwerpunkt Osteoporose *

Osteoporose ist eine Beeinträchtigung der Knochen. Bewegungsprogramme als Präventionsmaßnahme besitzen einen hohen Stellenwert. Durch ein geeignetes Training lassen sich die Knochendichte und das Sturzrisiko beeinflussen. Wichtig sind spezielle Bewegungsübungen und Entspannungstechniken zur Vorbeugung und Therapie, welche der Rückbildung des Knochengewebes wirksam Einhalt bieten können. Ziel des Bewegungsprogrammes ist die Schmerzreduzierung und die Frakturprophylaxe.

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr

10.01. – 28.03.22 (12 Einheiten)

Kosten: M 36,00 € / NM 77,00 €

Maria Böck, 08241/1066

Präventives Gesundheitsangebot Schwerpunkt Rücken *

Bewältigung von Alltagsbeschwerden. Erlern werden Atemtechniken und richtige Bewegungsabläufe. Techniken zum schmerzfreien Tragen, Sitzen und Stehen werden trainiert. Hauptziel: Rückenentlastung!

Mo, 18.45 – 19.45 Uhr

10.01. – 28.03.22 (12 Einheiten)

Kosten: M 36,00 € / NM 77,00 €

Maria Böck, 08241/1066

Rehasport - Orthopädie

Der Stütz- und Bewegungsapparat wird unter Berücksichtigung der Anatomie und Physiologie trainiert. Geeignet bei orthopädischen Erkrankungen, Osteoporose, Krebserkrankungen und Arthrose-Erkrankungen. Dieser Kurs ist fortlaufend. Ein Einstieg ist nach Absprache, mit einer ärztlichen Verordnung möglich.

Kurs 1: Mo, 9.00 – 10.00 Uhr

Kurs 3: Di, 16.15 – 17.15 Uhr

Die Kurse finden im Exquisasaal statt.

Wechselnde Kursleiter

ATP – AlltagsTrainingsProgramm *

Regelmäßige körperliche Aktivität hält das Herz-Kreislauf-System, den Bewegungsapparat sowie das Gehirn in Schwung. Neben Mobilität werden unter anderem die soziale Integration sowie das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Das gelenkschonende Gymnastikprogramm bietet Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnübungen, mit und ohne Kleingeräte. Bei guter Wetterlage finden die Stunden mit Walkingeinheiten im Freien statt.

Der Kurs entspricht den aktuellen Qualitätskriterien des DOSB. Er ist mit dem Gesundheitssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert.

Mo, 14.00 – 15.00 Uhr

10.01. – 28.03.22 (12 Einheiten)

Kosten: M 30,00 € / NM 65,00 €

Nicole C. Becker

Rücken Aktiv *

Dieses Training ist vorbeugend gegen Rückenschmerzen. Durch Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur wird eine Haltungsverbesserung erreicht. Zusätzlich fördert dieses Training den Ausgleich von muskulären Dysbalancen.

Kurs 1: Di, 10.00 – 11.00 Uhr
11.01. – 29.03.22 (12 Einheiten)

Kosten: M 36,00 € / NM 77,00 €

Kurs 2: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr
14.01. – 01.04.22 (12 Einheiten)

Kosten: M 36,00 € / NM 77,00 €

Wechselnde Kursleiter

Das ganzheitliche Trainingssystem wurde von der Land- und forstwirtschaftlichen Sozialversicherung zusammen mit dem Bayerischen Turnverband ausgearbeitet und wird von speziell geschulten Übungsleitern des VfL Buchloe durchgeführt.

Kurs 3: Mi, 8.45 – 9.45 Uhr (10 Einheiten)
Im Lagerhaus in Weicht ab 12.01.22
Kosten: 55,00 €

Beckenboden Schule * NEU!

Nach dem Tanzbergerkonzept

Wir stärken die Beckenbodenmuskulatur und lernen dabei was jede Frau über ihren Körper wissen sollte. Spezifische Spür- und Wahrnehmungsübungen werden kombiniert mit Übungen, bei denen der Beckenboden automatisch beansprucht wird. Dieser Kurs eignet sich für jedes Alter und kann bereits 14 Tage nach Entbindung besucht werden.

Mo, 9.45 – 10.45 Uhr

17.01. – 28.03.22 (10 Einheiten)

Kosten: M 30,00 € / NM 65,00 €

Anna Kohler, Physiotherapeutin

Funktionales Training NEU!

Funktionales Training ist im Prinzip alles, was dazu dient den Körper und den Geist in einen gesunden, leistungsstarken Zustand zu bringen. Dazu werden verschiedenste Trainingsmethoden wie Pilates, Atemtechniken, Bodyweight Training und Yoga genutzt, um Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer zu verbessern.

Mo, 8.30 – 9.30 Uhr

17.01. – 28.03.22 (10 Einheiten)

Kosten: M 30,00 € / NM 65,00 €

Anna Kohler, Physiotherapeutin

Fitness und Selbstverteidigung NEU!

Hier werden Grundlagen der Selbstverteidigung vermittelt und mit einem Konditionstraining kombiniert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ab 16 Jahre.

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr

24.01. – 14.03.22 (8 Einheiten)

Kosten: M 24,00 € / NM 53,00 €

Elmar Sterzl

Iwama Aikido für Einsteiger NEU!

Trainiert wird diese vielseitige Kampfkunst mit den Waffenformen Stab und Schwert. Vorkenntnisse im Kampfsport sind nicht erforderlich. Ein Fitness Workout ist inklusive. Bitte bequeme, langärmelige Trainingskleidung tragen. Ab 16 Jahre.

Mo, 20.00 – 21.45 Uhr

24.01. – 14.03.22 (8 Einheiten)

Kosten: M 32,00 € / NM 61,00 €

Elmar Sterzl

Qi Gong

In der Bewegung entspannen, dabei frische Energie tanken und somit für Körper, Geist und Gesundheit etwas tun.

Der Kursbeginn wird kurzfristig bekanntgegeben.

Bitte fragen Sie bei Interesse in der Geschäftsstelle nach.

Hannelore Voith, 08344/8295

Tai Chi Chuan für Anfänger *

Ganzheitliches, fernöstliches Übungssystem, welches durch fließende Bewegungsabläufe, das äußere Bewegungsverhalten mit unserem Inneren verbindet.

Kurs 1: Mo, 16.45 – 17.45 Uhr
10.01. – 28.03.22 (12 Einheiten)

Kurs 2: Do, 8.45 – 9.45 Uhr
13.01. – 31.03.22 (12 Einheiten)

Kosten: M 48,00 € / NM 89,00 €

Claudia Schatz

Yoga Anfänger NEU!

Du hast noch nie Yoga gemacht, bist aber neugierig darauf? Du hast es vielleicht schon einmal ausprobiert und möchtest gerne mehr erfahren? Dann bist du in diesem Yoga Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger genau richtig. Yoga ist Selbstfürsorge. Du erfährst, wie du deinen Körper mit Asanas (Körperhaltungen) kräftigst und entspannst und in Verbindung mit deinem Atem, deinen Geist zur Ruhe bringst. Yogamatten sind in der Halle verfügbar. Gerne kannst du auch deine eigene Matte mitbringen. Leichte Sportbekleidung, warme Socken und Decke zur Entspannung bitte nicht vergessen.

Mi, 19.45 – 20.45 Uhr

12.01. – 06.04.22 (12 Einheiten)

Kosten: M 48,00 € / NM 89 €

Ulrike Alten

Yoga Fortgeschritten

Asanas und Vinyasa Flow für Mittelstufe und Fortgeschrittene. Yoga verbindet Körper, Geist und Seele. Wir üben Asanas in Verbindung mit einer bewussten Atmung. Ein weiterer Schwerpunkt liegt im Erlernen von Entspannungstechniken und in der Meditation.

Kurs 1: Mo, 20.00 – 21.00 Uhr
10.01. – 04.04.22 (12 Einheiten)

Kosten: M 48,00 € / NM 89,00 €

Birgit Klein

Kurs 2: Fr, 9.30 – 10.30 Uhr

21.01. – 25.03.22 (10 Einheiten)

Kosten: M 40,00 € / NM 75,00 €

Paula Hanke

Pilates *

Kontrollierte Kräftigungsübungen, speziell für die Bauchmuskeln, Beckenboden, Rücken und Gesäß, straffen den Körper, verbessern die Haltung und stärken die Rückenmuskulatur. Abwechslung garantiert!

Mo, 8.30 – 9.30 Uhr

10.01. – 04.04.22 (12 Einheiten)

Kosten: M 36,00 € / NM 77,00 €

Elke Reßle, 08241/5251

Balance Swing

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. Verspannungen, Blockaden und Dysbalancen werden beschwingt gelöst. Gleichgewichts-, Pilatesübungen und ein Entspannungsteil runden das Programm ab.

Kurs 1: Mo, 17.30 – 18.30 Uhr
10.01. – 04.04.22 (12 Einheiten)

Kosten: M 48,00 € / NM 89,00 €

Kurs 2: Mi, 8.30 – 9.30 Uhr

12.01. – 06.04.22 (12 Einheiten)

Kosten: M 48,00 € / NM 89,00 €

Elke Reßle, 08241/5251

Eigenes Trampolin: Kursgebühr abzüglich 20,00 €

Smovey (vorerst online)

Smovey = swing-move-smile

Der smovey VIBROSWING® ist ein Schwingringsystem, aus einem Spiralschlauch mit 4 Stahlkugeln im Inneren. Durch Schwingen der Ringe und die dadurch entstehenden Vibrationen wird die Oberflächen- und Tiefenmuskulatur aktiviert. Zusätzlich werden Verspannungen und Blockaden gelöst. Bei trockenem Wetter laufen wir beschwingt in der Natur und werden unterwegs Übungen für Bauch, Beine, Po und Körperkoordination durchführen.

Di, 20.00 – 21.00 Uhr

18.01. – 05.04.22 (12 Einheiten)

Kosten: M 48,00 € / NM 89,00 €

Anne Frei

Eigener Smovey: Kursgebühr abzüglich 20,00 €



Around the body

Ein abwechslungsreiches Programm aus Muskelkräftigung, Wirbelsäulengymnastik, Aerobic und Step-Aerobic. Hier steht die Gesundheit im Vordergrund. Gezielte Stretchingübungen und Entspannungstechniken runden die Stunde ab.

Do, 9.00 – 10.00 Uhr

13.01. – 07.04.22 (12 Einheiten)

Kosten: M 36,00 € / NM 77,00 €

Elke Reßle, 08241/5251

Zumba®

ZUMBA® ist ein Dance-Fitness Programm zu Latino-Musik. Wir bewegen uns zu südamerikanischer und internationaler Musik. Dieser Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness Workout, welches die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet.

Do, 17.30 – 18.30 Uhr

13.01. – 07.04.22 (8 Einheiten)

Kosten: M 32,00 € / NM 61,00 €

Vom 10.02. bis 03.03.22 findet keine Stunde statt!

Paola Montoya

Tanz dich fit

Für Menschen, die Spaß und Freude an schwingvoller Bewegung haben. Tanzen bringt den Kreislauf in Schwung, hält die Gelenke fit und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Für Menschen, die Spaß und Freude an schwingvoller Bewegung haben.

Do, 10.15 – 11.15 Uhr

13.01. – 17.03.22 (10 Einheiten)

Kosten: M kostenfrei / NM 25,00 €

Maria Böck

KLETTERKURSE

Juniorklettern (ab 8 Jahre)

Kinder 1: Mi, 14-tägig, 17.30 – 18.30 Uhr
12.01. – 30.03.22

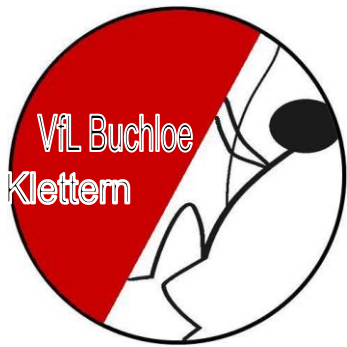
Jugend 1: Mi, 14-tägig, 18.30 – 19.30 Uhr
12.01. – 30.03.22
Michael Lindemann

Kinder 2: Mi, 14-tägig, 17.30 – 18.30 Uhr
19.01. – 06.04.22

Jugend 2: Mi, 14-tägig, 18.30 – 19.30 Uhr
19.01. – 06.04.22
Steffi Schäffer

Kosten: M 36,00 € (je 6 Einheiten)

Vereinsmitgliedschaft erforderlich!



Toprope / Vorstieg Kletterkurse

Toprope 18./19. Februar 2022

Vorstieg 18./19. März 2022

Schnupperklettern

Jeden Donnerstag ab 19.00 Uhr für Jugendliche und Erwachsene
Die Kurse finden an der Stammelwand in der VfL-Sporthalle statt.

Anmeldung: stammelwand@t-online.de

KINDER- UND JUGENDPROGRAMM

Funky Jazz

Einführung in die Kunst des Tanzes.

Moderner Mix aus Jazz Dance und Hip Hop. Dieser dynamische Tanzstil besticht durch schnelle Bewegungen. Isolations-, Spannungs- und Dehnübungen werden trainiert. Zusätzlich werden Choreographien für verschiedene Auftritte einstudiert. (6 bis 8 Jahre)

Fr, 17.00 – 18.00 Uhr

14.01. – 08.04.22 (13 Einheiten)

Kosten: M 32,50 € / NM 63,50 €

Cerasela Birovescu

Sweet Reflex

Trendige Musik wie Hip Hop und Funk unterstützen die Bewegungen und helfen neue Körper- und Bewegungspotentiale zu entdecken. In dieser Stunde werden coole Choreographien auf aktuelle Musik einstudiert. Pirouetten, Partnerübungen und Formationswechsel stehen im Vordergrund. Koordination, Kondition und Konzentration werden hierbei gefördert.

(8 bis 12 Jahre)

Di, 17.00 – 18.00 Uhr

11.01. – 05.04.22 (13 Einheiten)

Kosten: M 32,50 € / NM 63,50 €

Cerasela Birovescu

Reflex Show- und Wettkampfgruppe

Anspruchsvolle Choreografien werden in dieser Stunde einstudiert. Es wird Wert gelegt auf korrekte Ausführung, Spannung und Synchronität. Der Tanzstil ist vielfältig. Von Funky Jazz, Latino Hip Hop bis zu Modern Dance. Beim Aufwärmtraining werden Plies, Batements, Piques, Pirouetten und Sprünge geübt. Anschließend wird an der aktuellen Choreographie weiter gearbeitet, neue Tanzschritte einstudiert und an der Technik gefeilt. Dehnübungen bilden den Abschluss dieser abwechslungsreichen Stunde. Der Einstieg ist jederzeit möglich! (12 bis 19 Jahre)

Di, 18.00 – 19.00 Uhr

11.01. – 05.04.22 (13 Einheiten)

Kosten: M 32,50 € / NM 63,50 €

Cerasela Birovescu

Ballett

Ballett ist einfach schön und gleichzeitig etwas Besonderes. Dieser Tanz fördert die Körperbeherrschung und die Kreativität, stellt aber auch Anforderungen an Technik und Disziplin. Übungen an der Ballettstange gehören dazu, genauso wie das Einstudieren von Kombinationen, von Haltung, Grazie und Spannung. Die Freude an der Bewegung und an der Musik steht im Vordergrund.

(ab 6 Jahre)

Fr, 16.00 – 17.00 Uhr

14.01. – 08.04.22 (13 Einheiten)

Kosten: M 32,50 € / NM 63,50 €

Cerasela Birovescu

Zumba® Kids

Zumba® Kids Kurse sind energiegeladene Fitness-Partys mit speziell kinderfreundlichen Choreographien und Musik, zu der Kinder gerne gemeinsam tanzen. Konzentration und Selbstbewusstsein werden gefördert.

(ab 7 Jahre)

Do, 16.00 – 17.00 Uhr

13.01. – 07.04.22 (12 Einheiten)

Kosten: M 30,00 € / NM 59,00 €

Joanny Kornitzer, 08241/918733

Zumba® Teens

In diesem Kurs werden Bewegungs- und Musikelemente miteinander kombiniert. Gleichzeitig wird das Gemeinschaftsgefühl gefördert. Zumba® Teens Kurse sind coole, energiegeladene Dance-Partys. Trainiert werden Fitness-Choreographien zu lateinamerikanischer Musik. Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und vieles mehr...

Konzentration und Selbstvertrauen werden gefördert. Zusätzlich regt dieser Tanzstil den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination. (ab 12 Jahre)

Do, 17.30 – 18.30 Uhr

13.01. – 07.04.22 (12 Einheiten)

Kosten: M 30,00 € / NM 59,00 €

Joanny Kornitzer, 08241/918733

UNSER VORSTAND

1. Vorstand	Stefan Müsse
2. Vorstand	Marco Kögl
3. Vorstand	Michael Grenz
Schatzmeister	Manfred Seitz
Schriftführerin	Heidi Brossette
Techn. Leiter	Friedbert Hechler



UNSERE ABTEILUNGSLEITER

Aikido:	Elmar Sterzl
Ausdauersport:	Erich Frei
Badminton:	Centa Spies
Basketball:	Bernhard Seitz
Judo:	Lydia Senner
Handball:	Sebastian Weischer
Klettern:	Detlef Scheer
Leichtathletik:	Gerd Seitz
Rehabilitationssport:	Maria Böck
Ski:	Alexander Seitz
Taekwondo:	Felix Burger
Turnen:	Lucas Ullwer
Gymnastik:	Sabine Janowski
Volleyball:	Stefanie Schoppel
Buchloer Hütte:	Markus Singer

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Die Geschäftsstelle ist täglich von 8.00 bis 11.00 Uhr, sowie donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr in der VfL-Sporthalle geöffnet.

Telefon: 08241/960455

Fax: 08241/960473

E-Mail: info@vfl-buchloe.de

Für Fragen und weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

Impressum:
Geschäftsstelle VfL Buchloe
Sporthalle, Am Bad 4
86807 Buchloe

Bettina Rimpler, Carola Müller, Brigitte Seitz

ViSdP: Vorstand des VfL Buchloe
Satz und Druck: MESAPRINT

Unterstützer:

