

## Sportprogramm für alle Mitglieder ohne Zuzahlung

Orange markierte Sportstunden sind speziell für Kinder und Jugendliche.

### MITTWOCH

#### VfL Sporthalle:

##### Gennach-Saal:

14.00 Uhr Fit im Alter Renate Pfandzelter  
17.15 Uhr Taekwondo Kinder Felix Burger  
19.30 Uhr Gesundheitssport Frauen wechselnde ÜL

##### Exquisa-Saal:

17.00 Uhr Kindertanz FSJ  
18.00 Uhr Judo Lydia Senner

##### Allgäu-Saal:

14.30 Uhr Sanfte Gymnastik 1 wechselnde ÜL  
15.30 Uhr Sanfte Gymnastik 2 wechselnde ÜL  
17.15 Uhr Taekwondo, Jugendl./Erw. Felix Burger  
18.30 Uhr Taekwondo Felix Burger  
19.30 Uhr Taekwondo Felix Burger

##### Stammelwand:

20.00 Uhr freies Klettern

### DONNERSTAG

#### Mittelschule:

16.00 Uhr Volleyball U12 – 18 Stefan Huber

#### VfL Sporthalle:

##### Halle 1:

17.00 Uhr Ballsport ab 6 Jahren FSJ  
18.00 Uhr Fitness für jeden wechselnde ÜL  
20.00 Uhr Volleyball Damen 3 Franz Babl

##### Halle 2:

16.15 Uhr Einrad Anfänger ab 6 Jahre Heidi Klaunzler  
17.15 Uhr Einrad Fortgeschrittene Heidi Klaunzler  
18.30 Uhr Handball B-Jugend Sebastian Weischer  
20.00 Uhr Volleyball Damen 1 Martin Wagner

##### Gennach-Saal:

18.45 Uhr Tabata Birgit Möckl

##### Exquisa-Saal:

18.30 Uhr Step-Aerobic Annerose Kelleter

##### Allgäu-Saal:

19.00 Uhr Linedance Anfänger Katy Engstle  
20.30 Uhr Linedance Fortgeschrittene Katy Engstle

##### Stammelwand:

19.00 Uhr freies Klettern

### FREITAG

#### Außenanlage Gymnasium:

17.00 Uhr Leichtathletik, Sommer Gerd Seitz  
18.00 Uhr Leichtathletik  
Wettkampf, Sommer Gerd Seitz

#### Gymnasium:

19.00 Uhr Basketball U18 Lukas Marioneck  
20.00 Uhr Basketball Herren 1 und 2 Joachim Bremser

#### Mittelschule:

17.00 Uhr Leichtathletik, Winter Gerd Seitz  
18.30 Uhr Handball C-Jugend m/w Felix Mainberger,  
Lukas Brugger

#### VfL Sporthalle:

##### Halle 1:

16.15 Uhr Taekwondo Kinder Felix Burger  
17.30 Uhr Taekwondo, Jugendl. + Erw. Felix Burger  
20.00 Uhr Handball Herren Sebastian Weischer

##### Halle 2:

17.30 Uhr Basketball U14/U16 Lukas Marioneck  
19.00 Uhr Basketball Hobby, Herren

##### Halle 3:

14.00 Uhr Kinderturnen 4 – 5 Jahre Christina Müller  
15.00 Uhr Kinderturnen 6 – 7 Jahre Christina Müller  
17.00 Uhr Wettkampfturnen Amelia Heemann  
18.30 Uhr Akrobatik A. Heemann/L.Ullwer

##### Exquisa-Saal:

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

##### Allgäu-Saal:

20.00 Uhr One Passion Joana Rehle

### SAMSTAG

09.00 Uhr Lauffreff, Schützenheim Nicole C. Becker

#### VfL Sporthalle:

Exquisa-Saal:  
10.00 Uhr Aikido Elmar Sterzl  
11.30 Uhr Aikido Fortgeschrittene Elmar Sterzl

## Kursangebot Frühjahr/Sommer 2022

### 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  
28.04. – 28.07.22 (12 Einheiten)  
Kosten: M 48,00 € / NM 89,00 €  
Paola Montoya

### Tanz dich fit

Dieser Kurs findet im Herbst wieder statt.

### KLETTERKURSE

#### Juniorklettern

Gruppe 1: Mi, 14-tägig,  
17.30 – 18.30 Uhr  
27.04. – 20.07.22

Gruppe 2: Mi, 14-tägig,  
18.30 – 19.30 Uhr  
27.04. – 20.07.22  
Steffi Schäffer

Gruppe 1: Mi, 14-tägig,  
17.30 – 18.30 Uhr  
04.05. – 27.07.22

Gruppe 2: Mi, 14-tägig,  
18.30 – 19.30 Uhr  
04.05. – 27.07.22  
Michael Lindemann

Kosten: M 36,00 € (je 6 Einheiten)

Die Gruppen sind jeweils begrenzt auf 7 Teilnehmer. Anmeldung bis 25. 04.22: stammelwand@t-online.de

Vereinsmitgliedschaft erforderlich!

### Toprope / Vorstieg Kletterkurse

Diese Kurse finden im Herbst wieder statt.

### Schnupperklettern

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

### KINDER- UND JUGENDPROGRAMM

#### Funky-Jazz

Funky Jazz beinhaltet schnelle, fetzige und präzise Bewegungen, die in einem temperamentvollen Mix aus Ausdruck, Showelementen und Bühnenpräsenz zu

einer powervollen Choreographie vereint werden. Trainiert werden Technik, Koordination, Flexibilität und Kreativität.  
(6 bis 8 Jahre)  
Fr, 17.00 – 18.00 Uhr  
26.04. – 29.07.22 (12 Einheiten)  
Kosten: M 30,00 € / NM 59,00 €  
Cerasela Birovescu

### Reflex Show- und Wettkampfgruppe

In dieser Stunde werden anspruchsvolle Choreographien einstudiert. Es wird auf korrekte Ausführung, Spannung und Synchronität Wert gelegt. Der Tanzstil ist vielfältig und bietet eine Kombination aus Funky Jazz und Latino Hip Hop. Powervolles Tanzen, verschiedene Aufwärmtechniken, Partnerübungen und Formationswechsel werden hierbei in einer Choreographie vereint. Dehnübungen bilden den Abschluss dieser abwechslungsreichen Stunde. Der Einstieg ist jederzeit möglich!  
(12 bis 19 Jahre)  
Di, 18.00 – 19.00 Uhr  
26.04. – 26.07.22 (12 Einheiten)  
Kosten: M 30,00 € / NM 59,00 €  
Cerasela Birovescu

### Slackline/Rope Skipping NEU!

Slacken ist eine Trendsportart, bei der man auf einem Kunstfaserband oder Gurtband balanciert, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist. Als Aufwärmtraining wird zusammen Seilspringen geübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. (ab 8 Jahre)  
Fr, 16.00 – 17.00 Uhr  
29.04. – 27.05.22 (5 Einheiten)  
Kosten: M kostenfrei / NM 25,00 €  
Luca Motz, FSJ

### Hula Hoop/Rope Skipping NEU!

Ziel ist es den Reifen (Hula Hoop) mit Schwung durch gleichmäßige Bewegungen auf der Höhe der Taille zu halten. Trainiert wird hierbei die Bauchmuskulatur, Geschicklichkeit und Ausdauer. Hula Hoop ist ein Fitnessstraining das richtig Spaß macht. Als Aufwärmtraining wird zusammen Seilspringen geübt und versucht diverse Disziplinen zu erlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. (ab 8 Jahre)  
Fr, 16.00 – 17.00 Uhr  
29.04. – 27.05.22 (5 Einheiten)  
Kosten: M kostenfrei / NM 25,00 €  
Nicola Korta, FSJ

### Aikido für Jugendliche NEU!

Einführung in das Iwama ryu Aikido speziell für Jugendliche von 13 – 16 Jahren. Techniken mit und ohne Waffen (Stab/Schwert), unter fachkundiger Anleitung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Mo, 19.05 – 20.05 Uhr  
02.05. – 20.06.22 (8 Einheiten)  
Kosten: M 32,00 € / NM 61,00 €  
Andreas Wörfel, Seppi Becker

### 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  
**Ski:** Alexander Seitz  
**Taekwondo:** Felix Burger  
**Turnen:** Lucas Ullwer  
**Gymnastik:** Sabine Janowski  
**Volleyball:** Stefanie Schoppel  
**Buchloer Hütte:** Markus Singer

### UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Die Geschäftsstelle ist täglich von 8.00 bis 11.00 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:

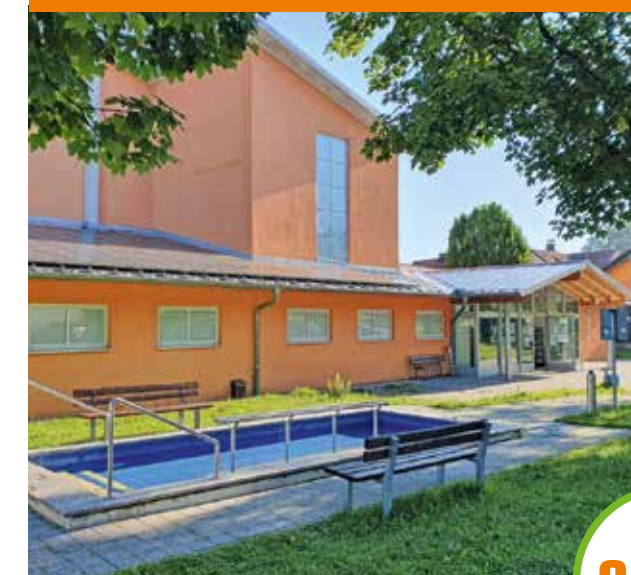
 VR Bank  
Augsburg-Ostallgäu eG



## Bewegung ist Leben

Informationen des VfL  
für ein aktives und gesundes Buchloe

[www.vfl-buchloe.de](http://www.vfl-buchloe.de)



02/22

Smovey = swing-move-smile

## Anmeldungen werden bei Kursbeginn vom jeweiligen Kursleiter gerne entgegengenommen!

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

**Bitte beachten Sie:** Kurse, die von den meisten Krankenkassen bezuschusst werden, sind mit einem \* gekennzeichnet. Dies wird jedoch nicht gewährleistet.

### M steht für Vereinsmitglieder NM für Nichtmitglieder

Um eine effiziente Leitung und Betreuung zu gewährleisten, finden alle Kurse mit begrenzter Höchstteilnehmerzahl statt. Die Teilnahme erfolgt nach Anmeldungseingang. **Angaben ohne Gewähr.** Sie finden in unserem Flyer auch unser aktuelles Sportangebot, für das zum VfL-Mitgliedsbeitrag keine zusätzlichen Kursgebühren anfallen.

### Orange 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. 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  
25.04. – 18.07.22 (12 Einheiten)  
Kosten: M 36,00 € / NM 77,00 €  
Maria Böck, 08241/1066

#### Präventives Gesundheitsangebot Schwerpunkt Rücken\*

Bewältigung von Alltagsbeschwerden. Erlern von Atemtechniken und richtige Bewegungsabläufe. Techniken zum schmerzfreien Tragen, Sitzen und Stehen werden trainiert. Hauptziel ist die Rückenentlastung. Mo, 18.45 – 19.45 Uhr  
25.04. – 18.07.22 (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, Krebskrankungen 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 2: Di, 15.00 – 16.00 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 und steigert neben der Mobilität unter anderem die soziale Integration sowie das allgemeine Wohlbefinden. Mobilität, Stabilität, Kraft und Ausdauer sind „tragende Elemente“ unserer physischen Gesundheit bis ins hohe Alter. 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 Gesundheitsiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert. Mo, 14.00 – 15.00 Uhr  
04.04. – 27.06.22 (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  
26.04. – 26.07.22 (12 Einheiten)  
Kosten: M 36,00 € / NM 77,00 €  
Kurs 2: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr  
29.04. – 29.07.22 (12 Einheiten)  
Kosten: M 36,00 € / NM 77,00 €  
Wechselnde Kursleiter

#### 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  
25.04. – 11.07.22 (10 Einheiten)  
Kosten: M 70,00 € / NM 100,00 €  
Anna Kohler, Physiotherapeutin

#### Functional Training NEU!

Functional 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  
25.04. – 25.04.22 (12 Einheiten)  
Kosten: M 48,00 € / NM 89,00 €  
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  
25.04. – 27.06.22 (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  
25.04. – 27.06.22 (8 Einheiten)  
Kosten: M 32,00 € / NM 61,00 €  
Elmar Sterzl

#### Qi Gong

In der Bewegung entspannen, frische Energie tanken und somit für Körper, Geist und Gesundheit etwas tun. Kurs 1: Mi, 10.00 – 11.00 Uhr  
27.04. – 13.07.22 (10 Einheiten)  
Kurs 2: Do, 10.15 – 11.15 Uhr  
28.04. – 21.07.22 (10 Einheiten)  
Kosten: M 40,00 € / NM 75,00 €  
Hannelore Voith, 08344/8295

#### Indian Balance®

Den Körper bewegen, während die Seele ausruht. Indian Balance® ist ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. Durch gezielte Körperübungen werden Bauch, Beine, Po und Rücken intensiv trainiert. Achtsamkeit und Atmung stehen im Zentrum von Indian Balance®. Blockaden der Meridiane werden gelöst, Spannungen und Stress werden abgebaut. Wir entfachen unser Lebensfeuer und aktivieren neue Lebensenergie. Di, 19.15 – 20.15 Uhr  
26.04. – 12.07.22 (10 Einheiten)  
Kosten: M 30,00 € / NM 65,00 €  
Jana Tröbner-Schmid

#### Yoga Anfänger II 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. Hier lernst du Yoga und alles was dazugehört genauer kennen. 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. Wir haben bereits im Januar mit „Yoga für Anfänger“ gestartet. Wenn du Interesse hast noch einzusteigen, kontaktiere hierfür bitte die VfL-Geschäftsstelle. Gerne kannst du deine eigene Matte mitbringen. Yogamatten sind in der Halle ebenfalls verfügbar. Leichte Sportbekleidung, warme Socken und eine Decke zur Entspannung bitte nicht vergessen. Mi, 19.45 – 20.45 Uhr  
27.04. – 27.07.22 (12 Einheiten)  
Kosten: M 48,00 € / NM 89 €  
Ulrike Alten

#### Yoga Fortgeschrittene

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  
25.04. – 25.07.22 (12 Einheiten)  
Kosten: M 48,00 € / NM 89,00 €  
Birgit Klein  
Kurs 2: Fr, 9.30 – 10.30 Uhr  
29.04. – 29.07.22 (12 Einheiten)  
Kosten: M 48,00 € / NM 89,00 €  
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  
25.04. – 25.07.22 (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 Abschwingen 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  
25.04. – 11.07.22 (10 Einheiten)  
Kosten: M 40,00 € / NM 75,00 €  
Kurs 2: Mi, 8.30 – 9.30 Uhr  
27.04. – 13.07.22 (10 Einheiten)  
Kosten: M 40,00 € / NM 75,00 €  
Elke Reßle, 08241/5251  
**Eigenes Trampolin:**  
Kursgebühr abzüglich 20,00 €

#### 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  
26.04. – 19.07.22 (11 Einheiten)  
Kosten: M 44,00 € / NM 82,00 €  
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  
28.04. – 21.07.22 (10 Einheiten)  
Kosten: M 30,00 € / NM 65,00 €  
Elke Reßle, 08241/5251

Orange markierte Sportstunden sind speziell für Kinder und Jugendliche.

MONTAG		DIENSTAG	
08.30 Uhr Nordic Walking, Schützenheim	Klaus Wessely	<b>VfL Sporthalle:</b> Halle 2:	
18.30 Uhr Nordic Walking, Schützenheim	Günther Rösner (Winter) Günther Rösner (Sommer)	16.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen	Ute Meitinger
19.00 Uhr Nordic Walking, Schützenheim		17.00 Uhr Turnen/Akrobatik, Anf. ab 6 J.	Amelie Baur
		20.00 Uhr Volleyball mixed	Steffi Schmid
<b>Außenanlagen Gymnasium:</b> 17.00 Uhr Leichtathletik, Sommer	Gerd Seitz	Halle 3:	A. Heemann, L. Ullwer
		18.30 Uhr Akrobatik	
<b>Mittelschule:</b> 18.00 Uhr Leichtathletik, Winter	Gerd Seitz	Gennach-Saal:	Silvia Grimm
		19.15 Uhr Power-Gymnastik	
<b>VfL Sporthalle:</b> Halle 1:		Exquisa-Saal:	Hans Albertshofer Andreas Wörfel
16.15 Uhr Powerkids ab 6 Jahren	Heidi Klaunzler, FSJ	10.00 Uhr Wellnessgymnastik	
17.30 Uhr Taekwondo	Felix Burger	17.30 Uhr Aikido Kinder	
18.30 Uhr Rhythmische Gymnastik	Elke Reßle	Allgäu-Saal:	Birgit Möckl
19.30 Uhr Funktionsgymnastik Damen	wechselnde ÜL	20.30 Uhr Step Aerobic Männer	
20.30 Uhr Funktionsgymnastik Herren	wechselnde ÜL	Stammelwand:	
		19.00 Uhr freies Klettern	
Halle 2:		<b>MITTWOCH</b>	
16.00 Uhr Parcours 1 für Kinder ab 6 J.	Christina Müller	18.30 Uhr Nordic Walking	Günther Rösner (Winter)
17.00 Uhr Parcours 2 für Kinder ab 6 J.	Christina Müller	Parkplatz Comenius GS	Günther Rösner (Sommer)
20.00 Uhr Volleyball Hobby	Armin Hörmann	19.00 Uhr Nordic Walking Schützenheim	Jürgen Tölzer (Winter)
Halle 3:		18.00 Uhr Lauftreff	Jürgen Tölzer (Sommer)
18.30 Uhr Aufbauartige Turnen	Kerstin Klaunzler	Eingang VfL Sporthalle	
21.00 Uhr Fitnessgruppe	Hansjörg Leinsle	19.00 Uhr Lauftreff	
Gennach-Saal:		Eingang VfL Sporthalle	
20.00 Uhr One Passion	Joana Rehle		
Exquisa-Saal:		<b>Außengelände Gymnasium</b>	
17.00 Uhr Judo Kinder	Marijam Schmidt	18.00 Uhr Leichtathletik, Sommer	Gerd Seitz
19.00 Uhr Selbstverteidigung	Elmar Sterzl		
20.00 Uhr Aikido	Elmar Sterzl	<b>Gymnasium:</b>	
Allgäu-Saal:		18.30 Uhr Basketball U16	Lukas Marioneck
18.00 Uhr Jonglieren ab 7 Jahre	Julia Kratel	20.00 Uhr Basketball Herren 1	Joachim Bremser
<b>DIENSTAG</b>		<b>Mittelschule:</b>	
<b>Gymnasium:</b>		18.00 Uhr Leichtathletik, Winter	Gerd Seitz
18.30 Uhr Basketball U14	Lukas Marioneck	20.00 Uhr Handball Herren	Sebastian Weischer
20.00 Uhr Basketball U20/Herren 2	Joachim Bremser	<b>VfL Sporthalle:</b> Halle 1:	
<b>Mittelschule:</b>		15.30 Uhr Sport für Geschwisterkinder	FSJ
18.30 Uhr Handball B-Jugend, männlich	Sebastian Weischer	16.45 Uhr Handball E-Jugend	Martin Komes
		18.30 Uhr Taekwondo Erwachsene	Felix Burger
<b>VfL Sporthalle:</b>		Halle 2:	
Halle 1:		15.30 Uhr Eltern-Kind-Turnen	Anja Knechtel
16.00 Uhr Leichtathletik Kinder	Gitti Seitz, FSJ	18.30 Uhr Handball C-Jugend, männl.	Lukas Brugger
17.15 Uhr Tischtennis	Anne Zimmermann	20.00 Uhr Badminton	Centa Spies
19.30 Uhr Volleyball Damen 1	Martin Wagner		