

## Sportprogramm-Übersicht im VfL

### MITTWOCH

<b>Halle 2:</b> 20.00 Uhr Badminton	Centa Spies
<b>Gennach-Saal:</b> 14.00 Uhr Fit im Alter 17.15 Uhr Taekwondo Kinder 20.00 Uhr Gesundheitssport Frauen	Renate Pfandzelter wechselnde ÜL
<b>Exquisa-Saal:</b> 17.00 Uhr Kindertanz 18.00 Uhr Judo	FSJ Margit Steidl

<b>Allgäu-Saal:</b> 14.30 Uhr Sanfte Gymnastik 17.15 Uhr Taekwondo Kinder/Jugendliche 18.30 Uhr Taekwondo Jugendliche/Erwachsene	wechselnde ÜL
---	---------------

<b>Stammewand:</b> 20.00 Uhr freies Klettern	
---	--

### DONNERSTAG

<b>Gymnasium:</b> 18.00 Uhr Basketball U18	Lukas Marioneck
---	-----------------

<b>VfL Sporthalle:</b> <b>Halle 1:</b> 15.30 Uhr Leistungsturnen weiblich 17.15 Uhr Ballsport ab 6 Jahren 18.00 Uhr Volleyball Damen 2 20.00 Uhr Volleyball Damen 1	FSJ Anh-Tuan Pham Franz Babl
--	------------------------------------

<b>Halle 2:</b> 16.00 Uhr Kiss 2b 17.00 Uhr Kiss Jugend 18.30 Uhr Handball C-Jugend	Julian Müller Julian Müller S. Weischer
--	---

<b>Halle 3:</b> 14.00 Uhr KiSS 1b 15.00 Uhr KiSS 3a 16.15 Uhr Einrad Anfänger 17.15 Uhr Einrad Fortgeschrittene 18.00 Uhr Zirkeltraining 19.30 Uhr Handball A-Jugend männlich	Julian Müller Julian Müller Heidi Klaunzler Heidi Klaunzler Hannes Stärk Josef Schmalholz
---	--

<b>Gennach-Saal:</b> 18.30 Uhr Step-Aerobic 19.45 Uhr Step-Aerobic	Annerose Kelleter Birgit Möckl
--	-----------------------------------

<b>Exquisa-Saal:</b> 20.00 Uhr Fitness für jeden	Klaus Wessely
---	---------------

<b>Allgäu-Saal:</b> 19.00 Uhr Linedance Anfänger 20.30 Uhr Linedance Fortgeschrittene	Kathy Adam Cornelia Erlbeck
---	--------------------------------

<b>Stammewand:</b> 18.00 Uhr freies Klettern	
---	--

### FREITAG

15.00 Uhr Nordic Walking, Schützenheim	Klaus Wessely (Winter)
17.30 Uhr Nordic Walking, Schützenheim	Klaus Wessely (Sommer)

<b>Außenanlage Gymnasium</b> 17.30 Uhr Leichtathletik, je nach Witterung	Gerd Seitz
---	------------

<b>Gymnasium:</b> 17.45 Uhr Handball C-Jugend, männlich 19.30 Uhr Basketball Herren 2 19.30 Uhr Basketball Herren 1	S. Weischer Christoph Lauer Joachim Bremser
--	---

<b>VfL Sporthalle:</b> <b>Halle 1:</b> 15.00 Uhr KiSS 3b 16.15 Uhr Taekwondo Kinder 17.30 Uhr Taekwondo Jugendliche + Erwachsene 19.00 Uhr Taekwondo	Julian Müller
---	---------------

<b>Halle 2:</b> 17.30 Uhr Basketball U14, U16 19.00 Uhr Basketball Hobby, Herren 20.00 Uhr Handball Herren	Lukas Marioneck Klaus-Peter Wien
---	-------------------------------------

<b>Halle 3:</b> 14.30 Uhr Kinderturnen ab 4 Jahren und Akrobatik Anfänger 15.30 Uhr Turnen Fortgeschrittene 17.30 Wettkampfturnen 19.00 Uhr Akrobatik Astral	Amelia Heemann Christina Müller Amelia Heemann, Christina Müller Amelia Heemann Joana Rehle Michi Schweinberger
--	---

<b>Gennach-Saal:</b> 14.15 Uhr Orientalischer Tanz	
---	--

<b>Exquisa-Saal:</b> 17.30 Uhr Aikido Kinder 19.00 Uhr Selbstverteidigung 20.00 Uhr Aikido	Andreas Würfel Elmar Sterzl Elmar Sterzl
---	--

<b>Allgäu-Saal:</b> 20.00 Uhr One Passion	Joana Rehle
--	-------------

### SAMSTAG

09.00 Uhr Lauftreff, Schützenheim	Nicole C. Becker
-----------------------------------	------------------

<b>VfL Sporthalle:</b> <b>Exquisa-Saal:</b> 10.00 Uhr Aikido 11.30 Uhr Aikido Fortgeschrittene 19.00 Uhr Taekwondo (j. 3. Sa/Monat)	Elmar Sterzl Elmar Sterzl S. Schmid-Kemmeter
---	--

### SONNTAG

<b>VfL-Sporthalle:</b> <b>Gennach-Saal:</b> 17.00 Uhr One Passion	Joana Rehle
---	-------------

## Kursangebot Herbst/Winter 2020

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 körperlichem Muskelaufbau bietet.  
Do, 18.00 – 19.00 Uhr  
24.09. – 17.12.20 (12 Mal)  
Kosten: M 48,00 € / NM 89,00 €  
Paola Montoya

**Orientalischer Tanz**  
Wir tanzen zu orientalischen Klängen.  
Fr, 14.15 – 15.15 Uhr  
11.09. – 18.12.20 (14 Mal)  
Kosten: M kostenfrei / NM 25,00 €  
Elke Reßle

**Tanz dich fit**  
Tanzen bringt den Kreislauf in Schwung, hält die Gelenke fit und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Bauchtanz, Cha-Cha-Cha und Folklore Tänze: Getanzt wird alles, was Spaß macht!  
Do, 10.15 – 11.15 Uhr  
17.09. – 17.12.20 (13 Mal)  
Kosten: M kostenfrei / NM 25,00 €  
Maria Böck

**WORKOUT@home NEU!**  
Nach dem Motto „Fit in den eigenen vier Wänden“ trainieren wir bequem von zu Hause via Zoom Videokonferenz unseren ganzen Körper. Hierbei handelt es sich um ein Kräftigungsprogramm rund um Bauch, Beine und Po. Dieses Training bietet volle Flexibilität. Buchen Sie 10 Trainingseinheiten und setzen Sie diese im Zeitraum von September bis Dezember flexibel ein.  
So, 09.00 – 10.00 Uhr  
13.09. – 20.12.20 (10 Mal)  
Kosten: M 40,00 € / NM 65,00 €  
Yvonne Würtz, 0152/53441498

**KLETTERRKURSE**  
**Juniorklettern**  
Kinder 1: Mi, 14-tägig  
17.30 – 18.30 Uhr, 16.09. – 16.12.20  
Jugend 1: Mi, 14-tägig  
18.30 – 19.30 Uhr, 16.09. – 16.12.20  
Johanna Fischer  
Kinder 2: Mi, 14-tägig  
17.30 – 18.30 Uhr, 23.09. – 23.12.20  
Jugend 2: Mi, 14-tägig  
18.30 – 19.30 Uhr, 23.09. – 23.12.20  
Michael Lindemann  
Kosten: M 36,00 € (je 6 Einheiten)  
Vereinsmitgliedschaft erforderlich!

**Toprope / Vorstieg Kletterkurse**  
**Toprope**  
16./17. Oktober 2020  
13./14. November 2020  
**Vorstieg**  
11./12. Dezember 2020

**Schnupperklettern**  
Jeden Donnerstag ab 19.00 Uhr für Jugendliche und Erwachsene  
Die Kurse finden an der Stammewand in der VfL-Sporthalle statt.  
Anmeldung: stammewand@t-online.de

### KINDER- UND JUGENDPROGRAMM

**Funky-Jazz**  
Moderner Mix aus Jazz und Hip Hop. Dieser dynamische Tanzstil besticht durch schnelle Bewegungen. Einstudiert werden Choreographien, die gute Laune machen. (von 6 bis 8 Jahren)  
Di, 17.30 – 18.30 Uhr  
15.09. – 15.12.20 (13 Mal)  
Kosten: M 32,50 € / NM 63,50 €  
Cerasela Birovescu

**Sweet-Reflex Wettkampfgruppe**  
Trendige Musik wie Hip Hop und Funk unterstützen die Bewegungen und helfen neue Körper- und Bewegungspotentiale zu entdecken. In dieser Stunde werden coole Choreographien einstudiert, Koordination, Kondition und Konzentration gefördert. (8 – 12 Jahren)  
Di, 18.30 – 19.30 Uhr  
15.09. – 15.12.20 (13 Mal)  
Kosten: M 32,50 € / NM 63,50 €  
Cerasela Birovescu

**Reflex Show- und Wettkampfgruppe**  
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 - 19 Jahre)  
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr  
16.09. – 16.12.20 (12 Mal)  
Kosten: M 36,00 € / NM 65,00 €  
Cerasela Birovescu

**Yoga Kids**  
Auf spielerische und phantasievolle Weise, ohne Wertung und Leistungsdruck, üben wir eine Yoga-Asana-Reihe. Sanftes Körpertraining wird mit der Schulung des Vorstellungsvermögens, der Konzentration, Atemwahrnehmung und Entspannung verbunden. Yoga stärkt das Selbstbewusstsein!  
Kurs 1: Do, 15.00 – 16.00 Uhr (5 – 8 Jahre)  
Kurs 2: Do, 16.00 – 17.00 Uhr (9 – 13 Jahre)  
24.09. – 17.12.20 (12 Mal)  
Kosten: M 30,00 € / NM 59,00 €  
Bahar Kar-Köhler, 0160/7784966

**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 J.)  
Do, 16.00 – 17.00 Uhr  
10.09. – 03.12.20 (12 Mal)  
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.  
Do, 17.30 – 18.30 Uhr  
10.09. – 03.12.20 (12 Mal)  
Kosten: M 30,00 € / NM 59,00 €  
Joanny Kornitzer, 08241/918733

**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

## Liebe Sportlerinnen und Sportler,

wie im vergangenen Jahr freut es mich, Ihnen unseren neuen Kursflyer für das Jahr 2020/21 vorstellen zu dürfen.

Auch wenn wir dieses Mal, bedingt durch die Corona-Krise, mit Einschränkungen in der Durchführung der Kurse zu rechnen haben, denke ich, dass wir Ihnen unter Einhaltung der von der Regierung und des Landessportbundes vorgegebenen Regeln wieder ein umfangreiches und für alle Altersgruppen zugeschnittenes Sportprogramm bieten können.

Besonders freut es uns, dass wir wieder einige neue Kursangebote wie z. B. Funktionelles Training, Fasziatraining, Kranich Qi Gong und Zumba Fitness anbieten können. Da wir mit der Zeit gehen, bieten wir Ihnen zusätzlich ein online Workout-Training. Hiermit können Sie bequem von zuhause aus teilnehmen.

Nähere Informationen über unseren neuen online Kurs „Workout@Home“ und alle weiteren Kurse erhalten Sie auch jederzeit über unsere Geschäftsstelle. Unsere Mitarbeiterinnen geben Ihnen dazu gerne Auskunft.

Es wäre schön, wenn wir Sie auch in diesem Jahr – trotz der etwas schwierigen Bedingungen – wieder für unser sportliches Angebot begeistern könnten. Wir hoffen alle, dass wir zum Start der neuen Kurse mit weiteren Erleichterungen in der Bereitstellung der Sportstätten rechnen und langsam wieder zu einem normalen Sportbetrieb übergehen können.

Wir bedanken uns sehr herzlich für Ihr Verständnis und die Treue, die Sie unserem Verein entgegenbringen.  
Bleiben Sie gesund, wir freuen uns auf Ihr Kommen.

**Gerhard Frind**  
3. Vorstand des VfL Buchloe



Die Vereinshütte des VfL Buchloe



## Bewegung ist Leben

Informationen des VfL für ein aktives und gesundes Buchloe

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



Die Akrobatik-Gruppe des VfL Buchloe in Berlin.

02/20

