

NEUNZEHN21



03.09.2023 | AUSGABE 2 | SAISON 2023/2024



A-KLASSE SÜDPFALZ
03.09.2023 | 15:00 UHR



C-KLASSE SÜDPFALZ WEST
03.09.2023 | 12:30 UHR



UNSERE PARTNER



LIEBE VFB-FANS,

der nächste Heimspieltag steht für unsere beiden aktiven Mannschaften an.

Mit einem Sieg und einem Unentschieden aus zwei Spielen ist die Elf von Trainer Timo Theobald noch ungeschlagen. Allerdings macht man sich das Leben immer wieder durch Unkonzentriertheiten selbst schwer. Umso wichtiger ist es heute gegen die Mannschaft des FC Bavaria Würth 1913 e.V., die wir hiermit im Birkenhain begrüßen dürfen, mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung die Punkte einzufahren.

Einen wichtigen Auswärtserfolg durfte am vergangenen Spieltag unsere Zweitvertretung feiern. Beim munteren 4:5 Sieg ging es hin und her. Auch hier war die geschlossene Mannschaftsleistung der Schlüssel zum Erfolg. Zum heutigen Match begrüßen wir den ASV Lug/Schwanheim II. Es gilt den positiven Trend weiter fortzusetzen und somit das Punktekonto weiter zu füllen.

Uffse!



INHALT

- 04 Busfahrt nach Schweighofen
- 05 Vorstellung neuer Sponsor
- 06 VfB-Classics
- 09 1. Mannschaft
- 14 2. Mannschaft
- 19 Jugend
- 22 Gymnastik
- 23 Rätsel
- 24 Unsere Sponsoren



Theo vor dem Spiel

Symbolbild für das Spiel in Frankweiler



Theo nach dem Spiel

Mit dem Bus nach Schweighofen

Auswärtsfahrt der VfB-Fans zum Pokalspiel

Hallo VfB'ler,

am Mittwoch, den 6. September um 19:00 Uhr, findet das erste Pokalspiel unserer 1. Mannschaft in Schweighofen statt.



Zu diesem Spiel würden wir einen Fan-Bus organisieren.

Abfahrt wäre um 17:30 Uhr an der Feuerwehr Hochstadt. Zurück wären wir, im Falle einer Verlängerung, spätestens um 22:30 Uhr.

Die Kosten der Fahrt belaufen sich pro Person auf 12€.

Bei Interesse bitte schnellstmöglich unter 0160-96705224 anmelden.



Dachdeckerei Koch neuer Sponsor



Die neue Bandenwerbung wurde bereits auf der Gegengerade installiert.

DER VFB HOCHSTADT DARF HIERMIT DEN NEUEN SPONSOR „DACHDECKEREI / SPENGLEREI THOMAS KOCH“ VORSTELLEN.

DAS IN OFFENBACH AN DER QUEICH ANSÄSSIGE UNTERNEHMEN IST AB SOFORT NEUER PARTNER DES VFB HOCHSTADT. OB SPENGLERARBEITEN, EIN NEUES DACH ODER DIE ABDICHTUNG VON FLACHDÄCHERN. BEI THOMAS KOCH SIND SIE AN DER RICHTIGEN ADRESSE. DER FACHBETRIEB IST FÜR DEN ASBESTABBAU NACH TRGS 519 ZERTIFIZIERT.

IM NAMEN DES VEREINS BEDANKEN WIR UNS FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG UND DAS ENTGEGENBRACHTTE VERTRAUEN!

DIE VORSTANDSCHAFT

Father & Son – Live Akustik Konzert

Am 28. Oktober 2023 findet im Clubheim des VfB Hochstadt das Konzert von Dieter & Lukas Wetzel, bekannt unter dem Namen „Father&Son“ statt. Verbringt einen schönen Abend mit abwechslungsreicher Musik. Für Essen und Getränke ist ausreichend gesorgt!

Eintritt: VVK 12 Euro Einlass: 18 Uhr Beginn: 19 Uhr

Kartenbestellung: Jochen Kleidchen – 0178/5551782 oder per Mail an mail@vfb-hochstadt.de

Netto-Vereinsspende beginnt bald!

Die Spendenphase startet in wenigen Tagen und wir freuen uns schon auf den 17-wöchigen Spendenzeitraum in der Netto-Filiale Offenbach! Ab dem 04.09.2023 geht es los!

Mit den Worten "Einfach aufrunden" wird der Einkaufsbetrag an den Kassen auf den nächsten 10-Cent-Betrag aufgerundet und die Differenz wird gespendet: also 1 bis 10 Cent. Zusätzlich kann an allen Pfandautomaten der Pfandbon-Wert gespendet werden, in Filialen ohne spendenfähige Leergutautomaten wird der Pfandbon einfach an der Kasse gespendet.

An folgenden Tagen verdoppelt Netto den gesammelten Spendenbetrag durch eine Unternehmensspende:

Dienstag, 19.09.2023, Samstag, 07.10.2023, Samstag, 11.11.2023 !!

Willst Du unsere Talente seh'n...

...musst Du in den Birkenhain geh'n!

Am 9. September 2023 findet der Heimspieltag der JSG Hainbach statt. Alle Jugendmannschaften von der G- bis zur A-Jugend spielen an diesem Tag in Hochstadt! Nebenbei wird gegen 15 Uhr unsere letztjährige E-Jugend für Ihren Staffelsieg durch die Verbandsgemeinde Offenbach geehrt.

VfB-Classics

Was macht eigentlich... Benjamin Heberling?

Es ist schon ein paar Tage her, seit wir unseren ehemaligen Sturmtank im Birkenhain begrüßen durften. Für uns Grund genug, um uns wieder bei Benjamin zu melden.

In der Zwischenzeit hat es unser Prinz Charming nach seinem Geographie-Studium in den Norden der Republik verschlagen. In Hamburg arbeitet er seit Oktober 2022 als „Projektleiter Umweltbildung“ bei H2Org gGmbH. Zuvor war er knapp zwei Jahre bei der Hamburger Geflüchtetenhilfe und danach in der Hacker School tätig. Auch sein ehrenamtliches Engagement in einer Fahrradwerkstatt für Geflüchtete, sowie für 'Wege aus der Einsamkeit', einem Seniorenprojekt sollten erwähnt werden.

Nachdem er früher die Abwehrspieler huckepack durch den 16er getragen hat, wirft er sich seit 2016 für die Grandhoppers Altona in der Freizeit-Verbandsoberrliga ins Getümmel.

„Ich krieg nicht mehr viel mit. Ein bisschen was. Auf den wenigen Pfalz Besuchen im Jahr, frage ich de Sterne Tobi immer was beim VfB geht. Will auch mal wieder zu einem Spiel kommen. Aber in mir ist es voller lebendiger Erinnerung aus all den Jugendjahren ab 94. Damals war Jonas Healy bei jedem Turnier Spieler des Turniers. Und die aktiven Jahre von 2007 bis 12 unter Sven, Blecho und ein letztes Spiel unter Mario Brod im September 2012 in Freimersheim sind ganz lebendig in mir.



Oder der Heimsieg gegen den VfL Neustadt. Wann war das? April 2009? Harry [Dominik Skroblin] verschießt den Elfer beim 0-1, dann Doppelschlag, Heimsieg und die Stimmung danach. Das sind Dinge, die sind für immer da. Werden bisschen blasser, aber die Farbe geht nicht raus.

Der Verein und der Ort haben ihren festen Platz in mir.“

Auf diesem Wege wünschen wir Dir weiterhin alles Gute und bestmöglichen Erfolg bei allem was Du tust. Wir freuen uns, wenn wir Dich mal wieder auf einen echten Pälzer Schorle im Birkenhain begrüßen dürfen!

UNSERE PARTNER



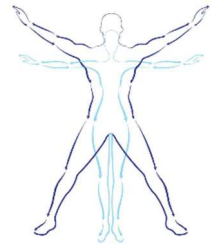
Peter Rieg GmbH
Haustechnik

SPORT SHOP
DANNER
Offenbach



Glaserei + Schreinerei
Ernst Dambach

Physiotherapie
Michael Brechtel



Dr. Markus Emmel
Weinlabor



— STERN —

A-KLASSE SÜDPFALZ



Kader A-Klasse Südpfalz

Tor

Matthias Kubsch | Blagoy Blagoev

Abwehr

Oliver Baljak | Jan Ehlers | Nico Hartmann | Daniel Moster

Sebastian Werling | Fabian Wingerter | Sven Maier

Mittelfeld

Jan-Niklas Degen | Marc Hauk | Max Jenal | Jonas Meier | Marvin Mandery

Nick Schmidt | Marcel Schulz | Philipp Ullmer | Jannik Weber



Sturm

Danny Christmann | Dominik Koch

Trainer

CT Timo Theobald | CO Dominik Koch | TW Julian Roth

Tabelle A-Klasse Südwest

| Platz | Mannschaft | Spiele | G | U | V | Torverhältnis | Tordifferenz | Punkte |
|-------|---|--------|---|---|---|---------------|--------------|----------|
| → 1. |  SV Minfeld | 3 | 3 | 0 | 0 | 8 : 1 | 7 | 9 |
| → 2. |  TSV Fortuna Billigheim-Ingenheim II | 3 | 2 | 1 | 0 | 10 : 6 | 4 | 7 |
| ↗ 3. |  FC Phönix Bellheim | 3 | 2 | 0 | 1 | 7 : 4 | 3 | 6 |
| ↗ 4. |  SG Klingenmünster-Göckl.-Eschb. | 3 | 2 | 0 | 1 | 5 : 3 | 2 | 6 |
| ↘ 5. |  SV Viktoria Herxheim II | 3 | 1 | 2 | 0 | 3 : 2 | 1 | 5 |
| ↘ 6. |  SV Olympia Rheinzabern | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 : 2 | 2 | 4 |
| ↗ 7. |  SG Freckenfeld/Winden | 3 | 1 | 1 | 1 | 11 : 10 | 1 | 4 |
| → 8. |  VfB Hochstadt | 2 | 1 | 1 | 0 | 4 : 3 | 1 | 4 |
| ↗ 9. |  FV Neuburg | 3 | 1 | 1 | 1 | 5 : 7 | -2 | 4 |
| ↘ 10. |  TuS Wollmesheim | 3 | 1 | 0 | 2 | 8 : 6 | 2 | 3 |
| ↘ 11. |  TSV Landau e. V. | 3 | 1 | 0 | 2 | 9 : 10 | -1 | 3 |
| ↘ 12. |  SV 1965 Erlenbach | 2 | 1 | 0 | 1 | 4 : 5 | -1 | 3 |
| ↘ 13. |  FVP Maximiliansau | 3 | 1 | 0 | 2 | 4 : 7 | -3 | 3 |
| ↘ 14. |  FC Bavaria Wörth 1913 e.V. | 3 | 1 | 0 | 2 | 3 : 8 | -5 | 3 |
| → 15. |  TuS Frankweiler/Gleisw./Siebeld. | 3 | 0 | 1 | 2 | 4 : 7 | -3 | 1 |
| → 16. |  TSG Jockgrim II | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 : 8 | -8 | 0 |

Spielplan Saison 2023/2024

| | | | | |
|----------------------|----------------------------------|---|----------------------------|--------------|
| So, 20.08.23 15:00 | VfB Hochstadt | - | TSV Landau e. V. | 3 : 2 |
| So, 27.08.23 15:00 | TuS Frankweiler/Gleisw./Siebeld. | - | VfB Hochstadt | 1 : 1 |
| So, 03.09.23 15:00 | VfB Hochstadt | - | FC Bavaria Wörth 1913 e.V. | : |

Pokal

| | | | | |
|----------------------|-------------------------------------|---|-------------------------|---|
| Mi, 06.09.23 19:00 | SG Schweighofen/Kapsweyer | - | VfB Hochstadt | : |
| So, 10.09.23 15:00 | VfB Hochstadt | - | SG Freckenfeld/Winden | : |
| Do, 14.09.23 19:00 | SV 1965 Erlenbach | - | VfB Hochstadt | : |
| So, 17.09.23 15:00 | SG Klingenmünster-Göckl.-Eschb. | - | VfB Hochstadt | : |
| So, 24.09.23 15:00 | VfB Hochstadt | - | SV Olympia Rheinzabern | : |
| So, 01.10.23 15:00 | FVP Maximiliansau | - | VfB Hochstadt | : |
| So, 08.10.23 15:00 | FV Neuburg | - | VfB Hochstadt | : |
| So, 15.10.23 15:00 | TuS Wollmesheim | - | VfB Hochstadt | : |
| So, 22.10.23 15:00 | VfB Hochstadt | - | SV Minfeld | : |
| Fr, 27.10.23 19:00 | TSV Fortuna Billigheim-Ingenheim II | - | VfB Hochstadt | : |
| So, 05.11.23 14:30 | VfB Hochstadt | - | TSG Jockgrim II | : |
| Sa, 11.11.23 18:00 | FC Phönix Bellheim | - | VfB Hochstadt | : |
| So, 19.11.23 14:45 | VfB Hochstadt | - | SV Viktoria Herxheim II | : |
| So, 26.11.23 15:00 | VfB Hochstadt | - | SV 1965 Erlenbach | : |
| So, 03.12.23 14:30 | TSV Landau e. V. | - | VfB Hochstadt | : |

Winterpause

| | | | | |
|----------------------|----------------------------|---|-------------------------------------|---|
| So, 25.02.24 14:30 | VfB Hochstadt | - | TuS Frankweiler/Gleisw./Siebeld. | : |
| So, 03.03.24 15:00 | FC Bavaria Wörth 1913 e.V. | - | VfB Hochstadt | : |
| So, 10.03.24 15:00 | SG Freckenfeld/Winden | - | VfB Hochstadt | : |
| So, 17.03.24 15:00 | VfB Hochstadt | - | SG Klingenmünster-Göckl.-Eschb. | : |
| So, 24.03.24 15:00 | SV Olympia Rheinzabern | - | VfB Hochstadt | : |
| So, 07.04.24 15:00 | VfB Hochstadt | - | FVP Maximiliansau | : |
| So, 14.04.24 15:00 | VfB Hochstadt | - | FV Neuburg | : |
| So, 21.04.24 15:00 | VfB Hochstadt | - | TuS Wollmesheim | : |
| So, 28.04.24 15:00 | SV Minfeld | - | VfB Hochstadt | : |
| So, 05.05.24 15:00 | VfB Hochstadt | - | TSV Fortuna Billigheim-Ingenheim II | : |
| So, 12.05.24 13:00 | TSG Jockgrim II | - | VfB Hochstadt | : |
| So, 19.05.24 15:00 | VfB Hochstadt | - | FC Phönix Bellheim | : |
| So, 26.05.24 15:00 | SV Viktoria Herxheim II | - | VfB Hochstadt | : |

UNSERE PARTNER



BODENSEH

- Elektro
- Sanitär
- Heizung
- Solar

IHR PARTNER IN SACHEN

Elektro

Sanitär

Heizung

Solartechnik

KONTAKTIEREN SIE UNS

Hauptstraße 111 | Tel.: 0 63 47 / 91 91 70
76879 Hochstadt | www.bodenseh.net

GLASS

CNC - DREHEN + FRÄSEN
LASERTECHNIK + TIEFZIEHEN

linden-apotheke
apotheker udo hillenhagen
hauptstraße 175 · 76879 hochstadt

Landgasthof
„Zum Waldhaus“

C-KLASSE

SÜDPFALZ WEST



Kader C-Klasse Südpfalz West

Tor

Blagoev Blagoy | Maximilian Fröhlich

Abwehr

Florrent Qorraaj | Luis Hummel | Fabien Derenty

Philipp Breßler | Stephan Hilsdorf

Mittelfeld

Eric Engel | Felix Hummel | Kenny Knoch | Jonas Kohler | | Kevin Seib

Mike Schwammberger | Luca Wittemeier | Marcel Voltz
















Sturm

Philipp Kohler | Maximilian Mayer | Philipp Silberg | Dominik Stern

Verantwortlich

TM Tobias Englberger

Tabelle C-Klasse Südpfalz West

| Platz | Mannschaft | Spiele | G | U | V | Torverhältnis | Tordifferenz | Punkte |
|-------|--|--------|---|---|---|---------------|--------------|----------|
| → 1. |  SV Knöringen | 3 | 3 | 0 | 0 | 19 : 1 | 18 | 9 |
| → 2. |  FV Queichheim | 3 | 3 | 0 | 0 | 15 : 5 | 10 | 9 |
| ↘ 3. |  SG Völkersweiler/Silz/Walhambach II | 3 | 2 | 0 | 1 | 14 : 8 | 6 | 6 |
| → 4. |  SV Landau West II | 2 | 1 | 1 | 0 | 8 : 3 | 5 | 4 |
| ↗ 5. |  SG Klingenmünster-Göckl.-Eschb. II | 3 | 1 | 1 | 1 | 5 : 10 | -5 | 4 |
| ↗ 6. |  TSV Fortuna Billigheim-Ingenheim III | 2 | 1 | 0 | 1 | 6 : 6 | 0 | 3 |
| ↘ 7. |  TuS Albersweiler 1982 e.V. | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 : 2 | 0 | 3 |
| ↘ 8. |  TuS Schaidt II | 3 | 1 | 0 | 2 | 5 : 6 | -1 | 3 |
| → 9. |  TuS Frankweiler/Gleisw./Siebeld. II | 3 | 1 | 0 | 2 | 10 : 12 | -2 | 3 |
| ↘ 10. |  FSV Offenbach II | 3 | 1 | 0 | 2 | 5 : 8 | -3 | 3 |
| ↘ 11. |  TuS Wollmesheim II | 3 | 1 | 0 | 2 | 4 : 7 | -3 | 3 |
| → 12. |  VfB Hochstadt II | 3 | 1 | 0 | 2 | 9 : 14 | -5 | 3 |
| → 13. |  ASV Lug/Schwanheim II | 3 | 1 | 0 | 2 | 2 : 7 | -5 | 3 |
| ↗ 14. |  SG Schweigen-Rechtenbach/Dierbach II | 2 | 1 | 0 | 1 | 5 : 12 | -7 | 3 |
| ↘ 15. |  SG Godramstein-Mörzheim | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 : 10 | -8 | 0 |

Spielplan C-Klasse Südpfalz West

| | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|---|--------------------------------------|-------|
| So, 20.08.23 12:30 | SV Landau West II | - | VfB Hochstadt II | 6 : 1 |
| So, 20.08.23 12:30 | VfB Hochstadt II | - | SG Völkersweiler/Sitz/Walhambach II | 3 : 4 |
| So, 27.08.23 12:30 | TuS Frankweiler/Gleisw./Siebeld. II | - | VfB Hochstadt II | 4 : 5 |
| So, 03.09.23 12:30 | VfB Hochstadt II | - | ASV Lug/Schwanheim II | : |
| So, 10.09.23 12:30 | VfB Hochstadt II | - | SG Schweigen-Rechtenbach/Dierbach II | : |
| So, 17.09.23 12:30 | SG Klingenmünster-Göckl.Eschb. II | - | VfB Hochstadt II | : |
| So, 24.09.23 12:30 | VfB Hochstadt II | - | TuS Schaidt II | : |
| So, 01.10.23 15:00 | FV Queichheim | - | VfB Hochstadt II | : |
| So, 08.10.23 | Spielfrei | | | |
| So, 15.10.23 12:30 | TuS Wollmesheim II | - | VfB Hochstadt II | : |
| So, 22.10.23 12:30 | VfB Hochstadt II | - | TuS Albersweiler | : |
| So, 29.10.23 13:00 | TSV Fortuna Billigheim-Ingenheim III | - | VfB Hochstadt II | : |
| So, 05.11.23 12:30 | VfB Hochstadt II | - | SG Godramstein-Mörzheim | : |
| So, 12.11.23 12:30 | FSV Offenbach II | - | VfB Hochstadt II | : |
| So, 19.11.23 13:00 | VfB Hochstadt II | - | SV Knöringen | : |
| So, 26.11.23 13:00 | VfB Hochstadt II | - | SV Landau West II | : |
| So, 03.12.23 12:30 | SG Völkersweiler/Sitz/Walhambach II | - | VfB Hochstadt II | : |
| Winterpause | | | | |
| So, 25.02.24 12:30 | VfB Hochstadt II | - | TuS Frankweiler/Gleisw./Siebeld. II | : |
| So, 03.03.24 12:30 | ASV Lug/Schwanheim II | - | VfB Hochstadt II | : |
| So, 10.03.24 12:30 | SG Schweigen-Rechtenbach/Dierbach II | - | VfB Hochstadt II | : |
| So, 17.03.24 12:30 | VfB Hochstadt II | - | SG Klingenmünster-Göckl.-Eschb. II | : |
| So, 24.03.24 12:30 | TuS Schaidt II | - | VfB Hochstadt II | : |
| So, 07.04.24 12:30 | VfB Hochstadt II | - | FV Queichheim | : |
| So, 14.04.24 | Spielfrei | | | |
| So, 21.04.24 12:30 | VfB Hochstadt II | - | TuS Wollmesheim II | : |
| So, 28.04.24 12:30 | TuS Albersweiler | - | VfB Hochstadt II | : |
| So, 05.05.24 12:30 | VfB Hochstadt II | - | TSV Fortuna Billigheim-Ingenheim III | : |
| So, 12.05.24 12:30 | SG Godramstein-Mörzheim | - | VfB Hochstadt II | : |
| So, 19.05.24 12:30 | VfB Hochstadt II | - | FSV Offenbach II | : |
| So, 26.05.24 12:30 | SV Knöringen | - | VfB Hochstadt II | : |

UNSERE PARTNER



WEINKOMMISSION

STERN

GMBH



HEIMSERVICE

Pizza & Döner King

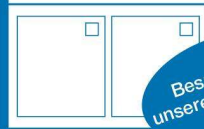
Seit 2006 Pizza & Döner King in Hochstadt

Original Pizza aus dem Steinofen

MEIER & LAUDAGE

Fenster + Türen + Ausstellung

Fenster
Haustüren
Rollladen
Beratung
Ausstellung
Montage



Besuchen Sie
unsere Ausstellung!

Telefon 0 63 27 / 96 97 42 · Telefax 0 63 27 / 96 97 43
Im Altenschemel 114 · 67435 Neustadt/LSp

www.fenster-ml.de · fenster@fenster-ml.de

WALZ



OPTIK 
 **UHREN**
WALTENBERGER

Heimspieltag der JSG Hainbach

9. September 2023 im Birkenhain



Auch dieses Jahr startet unsere Jugend mit einem Heimspieltag. Fand der letztjährige Heimspieltag noch beim VfL Essingen statt, so können am 9. September 2023 unsere Nachwuchskicker im heimischen Birkenhain auflaufen. Zudem werden einige unserer Schiedsrichter aktiv sein.

Die Spiele finden von „Klein“ nach „Groß“ statt. Für das leibliche Wohl wird ausreichend gesorgt sein.

Hier der aktuelle Spielplan:

| UHRZEIT | JUGEND | HEIM | - | GAST |
|---------|--------|-----------------|---|-------------------------|
| 10:00 | G | JSG Hainbach | - | TSV Landau |
| 11:00 | F | JSG Hainbach I | - | TuS Hördt |
| 11:00 | F | JSG Hainbach II | - | SV West Landau |
| 12:00 | E | JSG Hainbach II | - | FC Phönix Bellheim II |
| 12:00 | E | JSG Hainbach I | - | FC Phönix Bellheim I |
| 13:00 | D | JSG Hainbach II | - | SV West Landau III |
| 14:30 | C | JSG Hainbach | - | ASV Lug/Hauenstein SG |
| 16:00 | B | JSG Hainbach | - | JFV Landau II |
| 18:00 | A | JSG Hainbach | - | TSG 1849 Deidesheim U21 |

Wenn Ihr Fragen zu unserer Jugendarbeit habt, dann könnt Ihr gerne vor Ort einen unserer Jugendtrainer oder Jugendleiter ansprechen.

Kommt und unterstützt unsere Jugend!

Vorstellung unserer Jugendspieler

An dieser Stelle werden unsere VfB-Jungspieler vorgestellt. Heute mit...

Derzeitige Jugend

"Ich spiele in der D-Jugend"

Hast Du eine Lieblingsposition?

"Am liebsten spiele ich auf dem Flügel oder im Sturm"

Was ist dein aktueller Lieblingsverein?

"Ich mag den FC Barcelona"

Wer ist dein fußballerisches Vorbild und warum?

"Messi, weil er super dribbeln kann!"

Hast Du einen Lieblingstrick?

"Den Flick-Flak"

Es ist die letzte Minute im wichtigsten Spiel der Saison. Beim Stand von 0:0 gibt es einen Elfmeter für Dein Team. Wirst Du ihn schießen?

"Ja, ich würde den Elfmeter schießen"



UNSERE PARTNER



Neuer Kurs: AROHA

AROHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Liebe“

AROHA ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im $\frac{3}{4}$ Takt, festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Das Programm bietet ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten. Ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.



Zielgruppen

- Kurseinsteiger, Sportanfänger und Wiedereinsteiger
- Jüngere und ältere Kursteilnehmende mit unterschiedlichem Fitnesslevel
- Teilnehmende, die Fett verbrennen,
- und die Stress abbauen wollen
- Übergewichtige und leistungsschwächere Personen und Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden

Ziele

- Verbesserung der Ausdauer und Stärkung des Herz-Kreislauf Systems
- Verbesserung des Körpergefühls, der Balance und der Muskelflexibilität
- Stressabbau, Gefühl von Entspannung und Mobilität.
- Förderung des Selbstbewusstseins und Spüren der körperlichen und geistigen Kraft

Bilderrätsel

Im rechten Bild haben sich 5 Fehler eingeschlichen. Wer findet sie?



HIERMIT BEDANKEN WIR UNS BEI UNSEREN TREUEN PARTNERN

