

NEUNZEHN21



10.09.2023 | AUSGABE 3 | SAISON 2023/2024



A-KLASSE SÜDPFALZ
03.09.2023 | 15:00 UHR



C-KLASSE SÜDPFALZ
VERSCHOBEN
03.09.2023 | 12:30 UHR



UNSERE PARTNER



LIEBE VFB-FANS,

Es ist wieder Sonntag und wir dürfen Euch herzlich im Birkenhain begrüßen.

Nicht unschön ist die derzeitige Situation für unsere Erste. 4 Spiele, 3 Siege, 1 Unentschieden. Das sollte für das heutige Heimspiel genug Selbstbewusstsein geben um dem Gegner der SG Freckenfeld/Winden das Leben auf dem Platz schwer zu machen. Aber jedes Spiel beginnt bei 0 und man muss für den Erfolg hart arbeiten. Beginnen wir damit!

Einen unnötigen Rückschlag erlitt unsere Zweite im Heimspiel gegen den ASV Lug-Schwanheim II. Hoffen wir, dass man die richtigen Lehren aus dem Spiel ziehen wird. Das Spiel gegen den punktgleichen Gegner aus Schweigenrechtenbach/Dierbach II musste aufgrund Personalmangel verschoben werden. Somit müssen wir bis zum nächsten Spiel warten um eine Reaktion zu sehen. Und ein kleiner Tipp nebenbei: Nicht an das Tor, sondern in das Tor schießen 😊 Auf ein Neues ihr Buwe in Grün!

Uffse!

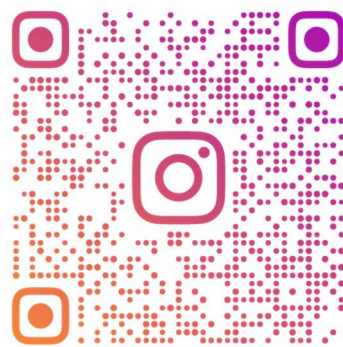


INHALT

- 04** Rückblick letzter Spieltag
- 05** Rückblick Pokalspiel
- 07** Aktuelles
- 09** VfB-Classics
- 11** 1. Mannschaft
- 17** 2. Mannschaft
- 23** Jugend
- 24** Gymnastik
- 27** Unsere Sponsoren



Folgt uns auf



@VFB_1921_HOCHSTADT_E.V

Rückblick

Zusammenfassung der zurückliegenden Spiele

VfB Hochstadt – FC Bavaria Wörth 3:2

In einem umkämpften Spiel behielt unser VfB letztendlich die Oberhand. Zunächst gingen jedoch die Gäste bereits in der 10. Minute in Führung, die Marcel Schulz nach Foul an Max Jenal in der 33. Spielminute per Foulelfmeter egalisieren konnte. Mit diesem Remis ging es in die Pause. Kurz nach der Pause gingen die Bavaren erneut in Führung – und erneut konnte Marcel Schulz per Elfmeter ausgleichen. In der 65. Minute erzielte der umtriebige Max Jenal nach Ecke per Kopf den umjubelten Führungstreffer für den VfB. Mit großem Kampf brachten unsere Grün-Weißen den Sieg über die Zeit. Großer Jubel im Birkenhain beim Abpfiff des sehr guten Schiris Jonas Isufaj. Damit hat der VfB nach 3 Spielen 7 Punkte – damit kann man leben



VfB Hochstadt II – ASV Lug-Schwanheim II 3:5



Eine vermeidbare Niederlage unserer Reserve, die in diesem Spiel oft zu genau zielte und diverse Male Pfosten und Latte traf.

Torschützen für den VfB Mike Schwamberger, Jochen Kleidchen und Andreas Hünerfauth.

Rückblick

Zusammenfassung der zurückliegenden Spiele

SG Schweighofen/Kapsweyer - VfB Hochstadt

4:5 n.E.

Endlich war es so weit, das erste Flutlicht und zugleich Pokalspiel der aktuellen Saison stand vor der Tür. Die VfB Anhänger machen sich per Bus, Auto und Zweirad auf den Weg nach Schweighofen.



Man versammelte sich ca. eine Stunde vor Spielbeginn um letzte Vorbereitungen außerhalb des Platzes zu treffen. Kurz darauf hingen auch schon alle Fahnen und die ersten Fackeln



entzündeten sich. Gemeinsam sang man sich ein und peitschte die Mannschaft nochmal an. Nach 90 Minuten stand trotz viel Rauch, etlichen Fackeln, und lautstarkem Gesang auf dem Platz



leider immer noch 1:1. In der Verlängerung versuchte man mit vereinten Kräften die Mannschaft nochmal nach vorne zu schreien, was jedoch leider nicht so funktionierte wie gewünscht. Folge, Elfmeterschießen. Durch mehrere vergebene Elfer auf beiden Seiten machte

man es spannend bis zum Schluss. Letzten Endes konnten unsere Jungs das Ding mit 5:4 für den VfB entscheiden und der Platzsturm war vorprogrammiert. Man feierte entsprechend noch ausgiebig und ließ den Abend ausklingen.



Dieser Abend dürfte wohl jedem mitgereisten Fan und Spieler noch lange in Erinnerung bleiben. Zu erwähnen ist noch das es sehr erfreulich ist, kontinuierlich neue junge Gesichter bei Spielen des VfB zu sehen. Das zeigt, dass auch in unserer heutigen Zeit der Fußball immer noch einen großen Stellenwert aber auch eine große Verantwortung in unserer Gesellschaft trägt.



Also ein kleiner Appell an alle jungen Menschen in unseren Reihen die Fussball und Gemeinschaft genauso leben wollen, kurbelt den Rolladen hoch, macht die Playstation aus und verfolgt zusammen mit uns die Spiele unseres VfB's. Falls ihr fragen habt oder nicht wisst wie ihr zu den entsprechenden Terminen kommen könnt, schreibt uns einfach und wir finden eine Lösung.

In diesem Sinne bis zum nächsten Heimspiel diesen Sonntag.



Der VfB sagt Danke

Ob in der Küche, auf dem Knoppfest, hinter der Theke, bei der Reinigung der Kabinen, als Jugendtrainer oder auf dem Rasenmäher. Ohne Euer Engagement könnte unser Verein seiner sozialen Verantwortung gar nicht gerecht werden.



Lasst uns das zusammen im Rahmen des „VfB-Helferfests“ 2023 feiern. Es sind alle aufgerufen, die sich für den Verein eingebracht haben.

Zur Anmeldung einfach in der Liste im Clubhaus eintragen oder unseren Präsi Marcel Graczyk ansprechen.

Die Vorstandschaft

Netto-Vereinsspende läuft!

Seit dem 04.09.2023 kann in der Netto-Filiale Offenbach für den VfB gespendet werden!

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 einfach an der Kasse gespendet werden.

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

Sammelt Eure Pfandflaschen und gebt sie an einem der folgenden Tage im Netto ab:

Dienstag, 19.09.2023

Samstag, 07.10.2023

Samstag, 11.11.2023

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 über das [Bestellformular](#)

VfB-Classics

Was macht eigentlich... Tobias Braun?

Es war die Zeit der Derbys gegen den ASV Landau. Unser VfB spielte damals noch in der Bezirksliga und Trainer war damals ein gewisser Roland Wittmann.

Tobias, von 2000 – 2003 als Stürmer am Birkenhain unterwegs beschreibt die heißen Spiele gegen den ASV Landau als eines seiner Highlights. Genauso wie die „coole Stimmung“ in und um die Mannschaft herum.

Noch heute bekommt er ab und an Infos über den VfB vom „Felde“ oder „Brodl“.

Die Fußballschuhe hat Tobi an den Nagel gehängt. Dafür war wahrscheinlich auch zu wenig Zeit...

Seine Abschlussstärke nutzt er auch außerhalb des Spielfeldes, um erfolgreich zu sein.

2009 macht er den Abschluss an der Uni Freiburg, dazwischen war er 1 Jahr an der Universität in Valencia und 1,5 Jahre an der Uni Lisboa. Diverse Praktika führten ihn nach Argentinien und Kanada. Auch in Italien war er lange Jahre.

Nach seinem Studium hängt er noch ein Fernstudium an der Uni München dran. Seitdem hat er seinen „Magister artium Philologie“ (Sprach- und Literaturwissenschaft). DaF-Trainer (Deutsch als Fremdsprache), TELC-Prüfer, The European Language Certificates...

Ende 2010 bis 2020 war er Language Coach in Basel.

Manch ein Fußballprofi wäre froh über solch eine Titelsammlung!

Heute lebt und arbeitet er in Lissabon.

Und seit kurzem hat er auch ein Original VfB-Schobbeglas!

Lass es Dir gutgehen und genieß' die Schorle aus Deinem neuen Glas.

Viele Grüße aus dem Birkenhain!



UNSERE PARTNER



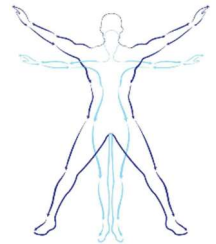
Peter Rieg GmbH
Haustechnik

SPORT SHOP
DANNER
Offenbach
SPORT 2000



Glaserei + Schreinerei
Ernst Dambach

Physiotherapie
Michael Brechtel



Dr. Markus Emmel
Weinlabor



A-KLASSE SÜDPFALZ



Bildergalerie

VfB Hochstadt - FC Bavaria Würth



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.	 TSV Fortuna Billigheim-Ingenheim II	4	3	1	0	14 : 6	8	10
↘ 2.	 SV Minfeld	4	3	0	1	8 : 5	3	9
↗ 3.	 SG Freckenfeld/Winden	4	2	1	1	19 : 13	6	7
↘ 4.	 FC Phönix Bellheim	4	2	1	1	8 : 5	3	7
↗ 5.	 VfB Hochstadt	3	2	1	0	7 : 5	2	7
↘ 6.	 SG Klingenmünster-Göckl.-Eschb.	4	2	1	1	6 : 4	2	7
↗ 7.	 TuS Wollmesheim	4	2	0	2	11 : 7	4	6
↘ 8.	 SV Viktoria Herxheim II	4	1	3	0	4 : 3	1	6
↗ 9.	 SV 1965 Erlenbach	3	2	0	1	7 : 7	0	6
↘ 10.	 FV Neuburg	4	1	2	1	6 : 8	-2	5
↘ 11.	 SV Olympia Rheinzabern	4	1	1	2	6 : 5	1	4
↘ 12.	 TSV Landau e. V.	4	1	1	2	10 : 11	-1	4
→ 13.	 FVP Maximiliansau	4	1	1	2	5 : 8	-3	4
→ 14.	 FC Bavaria Wörth 1913 e.V.	4	1	0	3	5 : 11	-6	3
→ 15.	 TuS Frankweiler/Gleisw./Siebeld.	4	0	1	3	7 : 15	-8	1
→ 16.	 TSG Jockgrim II	4	0	0	4	1 : 11	-10	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.	3 : 2

Pokal

Mi, 06.09.23 19:00	SG Schweighofen/Kapsweyer	-	VfB Hochstadt	4 : 5
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



Bildergalerie

VfB Hochstadt II - ASV Lug/Schwanheim II



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	4	4	0	0	21 : 2	19	12
↗ 2.	 SG Völkersweiler/Silz/Walhambach II	4	3	0	1	20 : 9	11	9
↘ 3.	 FV Queichheim	4	3	0	1	16 : 7	9	9
↗ 4.	 TuS Frankweiler/Gleisw./Siebeld. II	4	2	0	2	15 : 13	2	6
↗ 5.	 TSV Fortuna Billigheim-Ingenheim III	3	2	0	1	7 : 6	1	6
↗ 6.	 TuS Schaidt II	4	2	0	2	7 : 7	0	6
↗ 7.	 ASV Lug/Schwanheim II	4	2	0	2	7 : 10	-3	6
↘ 8.	 SV Landau West II	3	1	1	1	9 : 5	4	4
↗ 9.	 TuS Wollmesheim II	4	1	1	2	8 : 11	-3	4
↘ 10.	 SG Klingenmünster-Göckl.-Eschb. II	4	1	1	2	6 : 16	-10	4
↘ 11.	 TuS Albersweiler 1982 e.V.	3	1	0	2	2 : 3	-1	3
↘ 12.	 FSV Offenbach II	3	1	0	2	5 : 8	-3	3
↘ 13.	 VfB Hochstadt II	4	1	0	3	12 : 19	-7	3
→ 14.	 SG Schweigen-Rechtenbach/Dierbach II	3	1	0	2	6 : 17	-11	3
→ 15.	 SG Godramstein-Mörzheim	3	0	1	2	6 : 14	-8	1

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	3 : 5
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

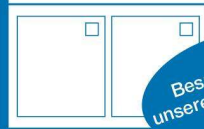
Seit 2006 Pizza & Döner King in Hochstadt

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



Am 9. September fand der Heimspieltag der JSG Hainbach statt. Bei sonnigem Wetter fanden sich viele Eltern, Großeltern und weitere Kiebitze ein, um sich die Spiele der Nachwuchstalente anzuschauen.

Auch unsere Jungschiedsrichter waren dabei im Einsatz und machten Ihre Sache ebenso gut.

Vielen Dank an alle Helfer, die dafür gesorgt haben, dass der Tag erfolgreich verlaufen ist.

Und hier die Endergebnisse im Überblick:

UHRZEIT	JUGEND	HEIM - GAST	Ergebnis
10:00	G	JSG Hainbach - TSV Landau	o.E.
11:00	F	JSG Hainbach I - TuS Hördt	o.E.
11:00	F	JSG Hainbach II - SV West Landau	e.E.
12:00	E	JSG Hainbach II - FC Phönix Bellheim II	1:13
12:00	E	JSG Hainbach I - FC Phönix Bellheim I	2:6
13:00	D	JSG Hainbach II - SV West Landau III	2:2
14:30	C	JSG Hainbach - ASV Lug/Hauenstein SG	8:1
16:00	B	JSG Hainbach - JFV Landau II	6:1
18:00	A	JSG Hainbach - TSG 1849 Deidesheim U21	2:2

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

Unterstützt weiterhin 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 linken Flügel oder im Sturm"

Was ist dein aktueller Lieblingsverein?

"1. FC Kaiserslautern!"

Wer ist dein fußballerisches Vorbild und warum?

"Ronaldo. Wegen seinen Dribblings"

Hast Du einen Lieblingstrick?

"Den Tip-Tap"

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?

"Ich würde es versuchen"



UNSERE PARTNER



Neuer Kurs: AROHA

AROHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Liebe“

AROHA ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ 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

HIERMIT BEDANKEN WIR UNS BEI UNSEREN TREUEN PARTNERN

