

# NEUNZEHN21



24.09.2023 | AUSGABE 4 | SAISON 2023/2024



**A-KLASSE SÜDPFALZ**  
**24.09.2023 | 15:00 UHR**



**C-KLASSE SÜDPFALZ WEST**  
**24.09.2023 | 12:30 UHR**





---

# UNSERE PARTNER

---



## LIEBE VFB-FANS,

Willkommen zum 7. Spieltag im Birkenhain.

Zu unserem Heimspiel der 1. Mannschaft begrüßen wir den SV Olympia Rheinzabern. Während die Mannschaft von Trainer Marco Weigel zuhause noch keinen Sieg verbuchen konnte, hat es auswärts zumindest zu einem 3er gereicht. Unsere 1. Wird wieder alles in die Waagschale werfen müssen um den Negativ-Trend von zuletzt 3 Niederlagen in Folge zu stoppen. Timo Theobald wird unsere Mannschaft entsprechend einstellen.

Nicht viel besser sieht es derzeit bei unserer Zweiten aus. Zuletzt musste man sich in Klingenmünster deutlich zu schlagen geben. Gegen den heutigen Gast aus Schaidt wartet eine Mannschaft, welche die letzten beiden Spiele siegreich gestalten konnte. Auch hier heißt es für Stephan Hilsdorf & Co alles zu versuchen um Punkte zu sammeln.

Volle Unterstützung für unsere Boys in green!

**Uffse!**



## INHALT

**04** Dein Stammplatz!

**05** Helferfest 2023

**06** SWFV-Vereinsdialog

**07** Sicherer Sport

**09** 1. Mannschaft

**17** 2. Mannschaft

**24** Jugend

**27** Gymnastik

**28** Unsere Sponsoren



# Sichere Dir Deinen Stammplatz!

Die VfB Dauerkarte ist da!

ALLE LIGASPIELE DER 1.  
UND 2. MANNSCHAFT

ZUM VORTEILSPREIS

PRAKTISCHES  
SCHECKKARTENFORMAT

ERHÄLTlich AN DER  
KASSE IM BIRKENHAIN





## Helferfest 2023

**Eine rundum gelungene Veranstaltung...**

Am Samstag, dem 16.09.2023, fand das erste VfB Helferfest im Birkenhain statt. Dies war eine Gelegenheit seitens der Vorstandschaft einfach einmal DANKE zu sagen. Eingeladen waren alle ehrenamtlichen Helfer, die sich beim VfB im letzten Jahr engagiert haben. Ca. 70 Personen folgten der Einladung zu gegrillten Schweinshaxen, Knödeln, Salat, Wildfleischkäse, Schorle, Bier, Verdauerle....

Vielen Dank an die Familie Geitlinger/Theis für das optimale Catering. Nicht Wenige schwärmten vom "besten Haxn" den sie je gegessen hatten. Als Schmankerl wurde noch Kaiserschmarrn und Mousse zum Nachtisch angeboten. So wurde bei gutem Wetter und Musik bis tief in die Nacht gefeiert.

Wer auch im nächsten Jahr mit dabei sein will ist herzlich eingeladen sich beim VfB zu engagieren. Es sind immer wieder

Dienste bei den Heimspielen, dem Jugendtag, am Knopfesd oder auch gerne Donnerstag abends zur Sitzung der aktiven Mannschaften zu besetzen. Arbeitseinsätze gibt es auch immer wieder. Wenn ihr helfen wollt, sprecht oder schreibt uns gerne an.



*Eure Vorstandschaft.*

## Einladung zum Vereinsdialog

Um eine repräsentative Bestandsaufnahme der künftigen Anforderungen im Fußball zu ermitteln und notwendige Maßnahmen daraus abzuleiten, wird der Vereinsdialog deutschlandweit mit ausgewählten Vereinen durchgeführt.



Im Rahmen dieser Amateurfußballkampagne findet der nächste Vereinsdialog am Mittwoch, den 04.10.2023 um 19:00 Uhr im Vereinsheim des VfB Hochstadt statt.

Der SWFV wird voraussichtlich mit dem Präsidenten, dem 1. Vizepräsidenten, den beiden Vizepräsidenten, dem Kreisvorsitzenden, dem Verbandsdirektor und dem Koordinator Amateurfußballkampagne am Vereinsdialog teilnehmen.

Der Ablauf der Veranstaltung ist wie folgt vorgesehen:

Nach der Begrüßung und einer kleinen Vorstellungsrunde wird der SWFV-Präsident kurz die Inhalte der Amateurfußballkampagne vorstellen. Die bisher genannten Punkte sollten nicht mehr als 20 Minuten in Anspruch nehmen. Danach wird Ihrem Verein eine Stunde lang die Möglichkeit geboten, Fragen, Wünsche oder Probleme an uns heranzutragen.

Um eine bessere Vorbereitung zu gewährleisten, sollen etwaige Themenwünsche aus den Bereichen Kommunikation, Entwicklung Spielbetrieb, Ehrenamt im Verein und Finanzen im Vorfeld des Vereinsdialogs bis zum 26.09.2023 mitgeteilt werden. Selbstverständlich können Sie auch andere Themenfelder benennen. Den Abschluss nach ca. 90 Minuten bildet dann eine kurze Zusammenfassung der angesprochenen Inhalte.

Falls es Interesse gibt, sich diesem Termin anzuschließen, bitten wir um Rückmeldung bis spätestens Sonntag, 24.09.2023.

# Sicherer Sport mit einem Defibrillator für unseren Verein

Der Sportbund Pfalz fördert im Rahmen seines Programms "Herzsichere Ausstattung von Sportstätten" die Anschaffung eines Automatisierten Externen Defibrillators (AED), auch bekannt als "Laiendefibrillator", für Vereine.



Ein Defibrillator, kurz "Defi" genannt, ist ein tragbares medizinisches Gerät zur Behandlung von Herzrhythmusstörungen durch Abgabe von Stromstößen. Durch den Einsatz eines AED können im Falle eines plötzlichen Herzstillstands aufgrund von Kammerflimmern und dem daraus resultierenden Versagen der Herzfunktion Leben gerettet werden. Ein AED führt praktisch automatisch eine

Analyse der Herzrhythmusstörungen durch und ist daher besonders für Laienhelfer/innen geeignet.

Der Sportbund Pfalz unterstützt den Kauf des Geräts mit 50 % des Preises (bis zu maximal € 750.-). Der VFB hat beschlossen von dieser Förderung Gebrauch zu machen und den "Lebensretter" für das Vereinsheim anzuschaffen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn sich jemand mit einer Spende beteiligen möchte! Bei Fragen kann man sich gerne an die Vorstandschaft wenden.

Vielen Dank!

# UNSERE PARTNER



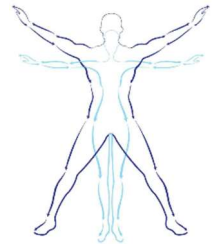
**Peter Rieg GmbH**  
**Haustechnik**

**SPORT SHOP**  
**DANNER**  
Offenbach



**Glaserei + Schreinerei**  
**Ernst Dambach**

**Physiotherapie**  
**Michael Brechtel**



**Dr. Markus Emmel**  
*Weinlabor*



— STERN —



# A-KLASSE SÜDPFALZ



## Rückblick

VfB Hochstadt – SG Freckenfeld/Winden

1:3

Im Kerwe-Heimspiel konnte der VfB an die guten Leistung der ersten Saisonspiele nicht anknüpfen – zudem hatte die Mannschaft einige Ausfälle zu verkraften. Das Spiel fand auf einem sehr bescheidenem Niveau statt, wobei die VfB-Abwehr einige Male sehr schlecht aussah und kräftigst bei den Gegentoren mithalf. Zur Halbzeit stand es bereits 2:0 für die Gäste. Nach einer Stunde dann mit dem 3. Gegentreffer die Vorentscheidung. Nach dem Anschluß in der 63. Minute durch einen abgefälschten Fernschuß von Jan-Niklas Degen keimte nochmals etwas Hoffnung im Birkenhain auf, doch fand der VfB an diesem Tag keine Mittel, um den Gast nochmals in Bedrängnis zu bringen. VfB-Torhüter Matthias Kubsch hielt, was zu halten war und war bester VfB-Akteur auf dem Platz.





## Rückblick

SV Erlenbach – VfB Hochstadt 3:1

Am vergangenen Donnerstag musste der VfB zum Nachholspiel in Erlenbach antreten. Bereits in der 1. Minute gingen unsere Männer in Grün durch einen Treffer von Philipp Ullmer in Führung, die die Gastgeber jedoch kurz vor der Pause ausgleichen konnten. In der 53. Spielminute ging der SVE in Führung, die die Einheimischen in der 65. Minute auf 3:1 ausbauen konnten.





## Rückblick

SG Klingenmünster-Göckl.-Eschbach - VfB Hochstadt 1:0

Von zwei gleichwertigen Mannschaften waren die Gastgeber die glücklichere und konnte kurz vor Abpfiff des Spiels den Siegtreffer erzielen. Damit kassierte der VfB nun die die 3. Niederlage in Serie. Der Blick sollte und muss nach unten gehen ....



# 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	6	5	1	0	25 : 7	18	<b>16</b>
→ 2.	 SV 1965 Erlenbach	6	5	0	1	17 : 8	9	<b>15</b>
↗ 3.	 SG Freckenfeld/Winden	6	4	1	1	27 : 14	13	<b>13</b>
↘ 4.	 SV Minfeld	6	4	1	1	12 : 8	4	<b>13</b>
→ 5.	 FC Phönix Bellheim	6	3	2	1	13 : 9	4	<b>11</b>
↗ 6.	 SG Klingenmünster-Göckl.-Eschb.	6	3	2	1	8 : 5	3	<b>11</b>
↗ 7.	 TSV Landau e. V.	6	3	1	2	20 : 14	6	<b>10</b>
↘ 8.	 SV Viktoria Herxheim II	5	2	3	0	7 : 4	3	<b>9</b>
→ 9.	 VfB Hochstadt	6	2	1	3	9 : 12	-3	<b>7</b>
→ 10.	 TuS Wollmesheim	5	2	0	3	13 : 10	3	<b>6</b>
↗ 11.	 SV Olympia Rheinzabern	6	1	2	3	9 : 10	-1	<b>5</b>
↘ 12.	 FV Neuburg	6	1	2	3	7 : 13	-6	<b>5</b>
→ 13.	 FVP Maximiliansau	6	1	1	4	6 : 19	-13	<b>4</b>
↗ 14.	 TuS Frankweiler/Gleisw./Siebeld.	6	0	3	3	9 : 17	-8	<b>3</b>
↘ 15.	 FC Bavaria Wörth 1913 e.V.	6	1	0	5	6 : 21	-15	<b>3</b>
→ 16.	 TSG Jockgrim II	6	0	0	6	2 : 19	-17	<b>0</b>





# 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	1 : 3
Do, 14.09.23   19:00	SV 1965 Erlenbach	-	VfB Hochstadt	3 : 1
So, 17.09.23   15:00	SG Klingenmünster-Göckl.-Eschb.	-	VfB Hochstadt	1 : 0
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](http://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





# Rückblick

VfB Hochstadt II – SG Schweigen-Rechtenbach/Dierbach II abg.

Das Spiel musste aufgrund Spielermangel unsererseits verlegt werden. Neuer Spieltermin ist Mittwoch, der 27.09.2023 / 19:30 Uhr.



## Rückblick

**SG Klingenmünster-Göckl.-Eschb. II – VfB Hochstadt II 4:1**

Justin Glaser konnte in der 60. Minute den 2:1-Anschlußtreffer für den VfB erzielen, doch kurz vor Ende der Partie sorgten die Einheimischen mit zwei weiteren Treffern für klare Verhältnisse.



# 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.	 FV Queichheim	6	5	0	1	30 : 12	18	<b>15</b>
➤ 2.	 SV Knöringen	4	4	0	0	21 : 2	19	<b>12</b>
➤ 3.	 TuS Frankweiler/Gleisw./Siebeld. II	5	3	0	2	20 : 14	6	<b>9</b>
➤ 4.	 TuS Schaidt II	5	3	0	2	10 : 8	2	<b>9</b>
➤ 5.	 SG Volkersweiler/Silz/Walhambach II	6	3	0	3	23 : 22	1	<b>9</b>
➤ 6.	 ASV Lug/Schwanheim II	5	3	0	2	11 : 12	-1	<b>9</b>
➤ 7.	 SV Landau West II	5	2	1	2	15 : 10	5	<b>7</b>
➔ 8.	 TSV Fortuna Billigheim-Ingenheim III	4	2	1	1	8 : 7	1	<b>7</b>
➤ 9.	 TuS Wollmesheim II	5	2	1	2	12 : 13	-1	<b>7</b>
➤ 10.	 SG Klingenmünster-Göckl.-Eschb. II	6	2	1	3	11 : 22	-11	<b>7</b>
➤ 11.	 FSV Offenbach II	5	2	0	3	11 : 13	-2	<b>6</b>
➤ 12.	 TuS Albersweiler 1982 e.V.	5	1	1	3	4 : 8	-4	<b>4</b>
➤ 13.	 SG Godramstein-Mörzheim	5	0	3	2	8 : 16	-8	<b>3</b>
➤ 14.	 VfB Hochstadt II	5	1	0	4	13 : 23	-10	<b>3</b>
➤ 15.	 SG Schweigen-Rechtenbach/Dierbach II	5	1	0	4	9 : 24	-15	<b>3</b>



# 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/Silz/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	verlegt
So, 17.09.23   12:30	SG Klingenmünster-Göckl.Eschb. II	-	VfB Hochstadt II	4 : 1
So, 24.09.23   12:30	VfB Hochstadt II	-	TuS Schaidt II	:
Mi, 27.09.23   12:30	VfB Hochstadt II	-	SG Schweigen-Rechtenbach/Dierbach 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/Silz/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**

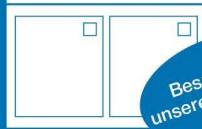
*Seit 2006 Pizza & Döner King in Hochstadt*



## 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](http://www.fenster-ml.de) · [fenster@fenster-ml.de](mailto:fenster@fenster-ml.de)

WALZ



**OPTIK**   
 **UHREN**  
**WALTENBERGER**



## Ehrung für die E-Jugend

Staffelsieger der Saison 2022/2023

Im Rahmen des Heimspieltags der Jugend in Hochstadt am 09. September 2023 wurden das Team der letztjährigen E-Jugend für Ihren Staffelsieg in der 1. Kreisklasse durch die Verbandsgemeinde geehrt.

Auch das Trainerteam hatte noch für alle Spieler etwas dabei. So bekam jeder Spieler als kleines Dankeschön für die abgelaufene Saison einen Fußball von Derbystar. So können die Talente ihre Tricks und Finten auch zuhause weiter üben.



# 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?

*"Auf der linken offensiven Seite spiele ich gerne"*

Was ist dein aktueller Lieblingsverein?

*"1. FC Kaiserslautern!"*

Wer ist dein fußballerisches Vorbild und warum?

*"Ich habe kein besonderes Vorbild"*

Hast Du einen Lieblingstrick?

*"Den Elastico finde ich cool"*



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

# HIERMIT BEDANKEN WIR UNS BEI UNSEREN TREUEN PARTNERN

