



Breitensport ist ein recht allgemeiner Begriff, der häufig mit dem Synonym Freizeitsport gleichgesetzt wird. Er bezeichnet generell die Ausübung sportlicher Aktivitäten, deren Fokus allerdings nicht auf dem professionellen Wettkampf liegt, sondern insbesondere der Bewegung, Gesundheit, Spaß und Fitness dient.

VFL Breitensport
Vorstand Jörg Rapp

Abteilungsleitung
John Rädler

Stellvertretung
Michael Koch

Move and More
Bewegung und mehr...
Leitung Michael Koch

Schriftführer Berichte
Udo Jäger

Leitung Kinderturnen

Fitness-Fun-Spaß-Gymnastik-
Kurse
Michael Koch
Fit und beweglich im Alter
Ursula Butz
Seniorengymnastik
Elke Schrade/Hubert
Wiedemann
Gymnastik/Basketball
Esi Vollmer
Nordic Walking Laufftreff`s
Hubert Abt
Micha + Britta Koch

Leitung Boccia
John Rädler

Leitung Kurse
John Rädler

Kooperation
Jörg Rapp/ John Rädler

Leitung Spiel, Sport und Spaß
mit Hund
Maggie Grimm

VfL Breitensport Übersicht Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Lt-Walking 09.00 – 10.00 Uhr Waldsiedlung Hubert Abt	Tai Chi 19.15 -20.15 Uhr Aula Schule BZ Petra Weber	Stammtisch BS Ab 18 Uhr 1.Mittwoch/Monat Vereinsheim	Lt-Walking 09.00 – 10.00 Uhr Waldsiedlung Hubert Abt	Sport-Spiel-Spaß mit dem Hund 15.00 – 16-00 Uhr Sportgelände Mäggi Grimm	
Boccia 17.00 – 19.30 Uhr Sportgelände John Rädler	Fit und beweglich im Alter 18.00 – 19.00 Uhr Humpishalle Ursula Butz		Kinderturnen 16.00 – 17.00 Uhr Humpishalle	Boccia 17.00 – 19.30 Uhr Sportgelände John Rädler	
Line Dance 17.15 – 19.30 Uhr MB – MZR Ilona Gindele	Fit-Fun- Spaß Gymnastik Kurse 19.30 – 20.30 Uhr Humpishalle Micha Koch		Freizeitbasket ball – Gymnastik 20.00– 21.00 Uhr Humpishalle Edi Vollmer	Soiel und Gymnastik im Alter 18.30 – 20.00 Uhr Humpishalle Elke Schrade	

Lt = Lauftreff
MB – MZR = Meckenbeuren Mehrzweckraum
Sporthalle

Boccia/Outdoor Schach

Leitung John Rädler
John.Raedler@VfL-Brochenzell.de



Willkommen bei der Abteilung Boccia / Schach

Wir spielen Boccia – andere nennen es auch Boule.
Boule stammt aus Frankreich – die italienische Variante nennt sich Boccia. Wir treffen uns Freitags abends zum Training. Bei schönem Wetter sind wir auch spontan und nützen dieses aus. Neugierige und Einsteiger sind stets willkommen. Spielkugeln sind vorhanden.

Fragen gerne an Boccia@VfL-Brochenzell.de

Das Outdoorschachfeld bringt frischen Wind in die Gemüter der Spieler. Da kommen Schachfans voll auf ihre Kosten.

Wir spielen zu den gleichen Zeiten wie die Boccia-Termine.

Gerne können Sie sich melden und einfach mal testen/schnuppern.

Wir freuen uns auf Sie.

Fit und beweglich im Alter

Leitung: Ursula Butz

Butz.Ursula60gmail.com



**Dienstags 18:00 – 19:00 Uhr
in der Humpishalle**

Schwerpunkt: Sturzprophylaxe

- Gleichgewichtstraining
- Beweglichkeits- und Krafttraining der Extremitäten
- Koordinationstraining
- Gedächtnistraining

Wichtig: Die sozialen Kontakte sollen gefördert werden, durch

- mehrere gemeinsame Aktivitäten, angepasst an die körperlichen Möglichkeiten der Turnerinnen
- nach jeder Turnstunde einkehren, abwechselnd in den umliegenden Gaststätten.

Fit-Fun-Spaß-Gymnastik-Kurse

Leitung: Michael Koch

Michael.Koch@VfL-Brochenzell.de



Dienstags 19.30 – 20.30Uhr in der Humpishalle

Bauch- und Rückenkräftigungsübungen – Dehnung und Kräftigung des Schulter-, Arm-, Nackenbereichs, der Beine und des Po's – Viel Gutes für die Wirbelsäule – Kräftigung des Beckenbodens – Gutes für Venen und Füße – Pilatesübungen – machbare Yoga-Elemente – Braingym (Aktivierung der Hirn-Synapsen)

Im Rahmen einer stets effektiv vorbereiteten Stunde werden Herz-Kreislauf, Haltung, Kraft, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und Koordination aktiviert und verbessert:

Eine kurze „Cool-Down-Phase“ bildet den Abschluss jeder Sportstunde; sie besteht abwechselnd aus

- Entspannungsübungen
- Körperreisen
- Meditativen Tänzen
- Partnermassagen

An Handgeräten kommen zum Einsatz: Theraband, Tennis- und Gymnastikball, Reifen, Stäbe, Fußgewichte, Hanteln, das Seil zur Fußgymnastik, Luftballons und die Langbank.

„Das beste Trainingsgerät ist der eigene Körper“

Freizeitbasketball-Gymnastik

Leitung: Edi Vollmer
edevollmer@gmx.de



Jeden Donnerstag ab 20.00 Uhr – 21.00 Uhr

Wir Männer treiben unter Anleitung Gymnastik und Basketball sowie Ballspiele.

Sport zur Erhaltung und Verbesserung der Herz- und Kreislauffunktion, Ausdauer und Beweglichkeit, sowie Haltung, Gleichgewicht, Reaktion und Koordination.

Leistungsdruck hatten wir lange genug im Beruf – jetzt bestimmt jeder seine Leistungsgrenze je nach Alter und Kondition!!

Natürlich gibt es nach dem Schwitzen auch den gemütlichen Teil. Denn Geselligkeit fördert den Zusammenhalt in der Jedermann Gruppe.

In der Ferienzeit gibt es andere Aktivitäten wie: Radfahren, Wanderungen, usw.

Wir freuen uns über neue Gesichter !!!!

Also bewegt euch und kommt einfach mal am Donnerstag mit Sportbekleidung und Turnschuhen zur Humpishalle in Brochenzell.

Spiel und Gymnastik im Alter

Sprecher: Hubert Wiedemann/Jürgen Weber

Training: Elke Neuschel



Jeden Freitag ab 18.30 Uhr – 20.00 Uhr in der Humpishalle

Wir betreiben Männer-Gymnastik und Sport(Ballspiele) zur Erhaltung und Verbesserung unserer Fitness.

Unter Anleitung von Elke, trainieren wir Beweglichkeit und Körperhaltung sowie Gleichgewicht, Reaktion und Koordination.

Dabei bestimmt jeder Mann selbst seine Leistungsgrenze, Pausen sind gestattet.

Wir freuen uns über jeden der mitmacht (Sportkleidung + Turnschuhe)

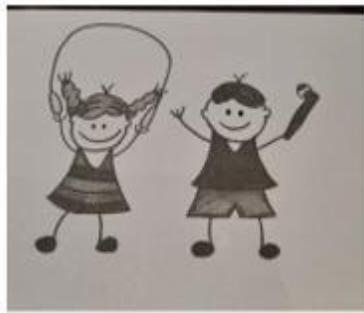
Natürlich gibt es nach dem Schwitzen auch den gemütlichen Teil. Denn Geselligkeit fördert den Zusammenhalt in der Jedermann-Gruppe.

In der Ferienzeit gibt es andere Aktivitäten wie: Radfahren, Wanderungen usw.

Wir freuen uns über neue Gesichter!

Kinderturnen

Leitung:



Kommt mit ins Brochenzeller Abenteuerland

Wir spielen und turnen mit Klein- und Großgeräten.
Wir rennen, springen, rollen, klettern und balancieren.

Einfach alles was Kindern Spaß macht!

Auf spielerische Art und in fantasiereichen Stunden mit unterschiedlichen Bewegungsanforderungen verbessern die Kinder ihre Bewegungsfähigkeit, die Körperwahrnehmung, sowie Konzentration und Ausdauer und erwerben turnerische Grundfertigkeiten. Die Turnübungen und Spiele in der Gruppe fördern gleichzeitig auch das Sozialverhalten der Kinder und intensivieren Freundschaften.

Zurzeit kein Kinderturnen

Nordic Walking

Leitung Michael Koch
Lauftreff Mo und Do Treff: Hubert Abt



Lauftreff Montag und Donnerstag 9 Uhr

Unter der Leitung von Hubert Abt treffen sich die Walker am Waldparkplatz in der Waldsiedlung/Gunterbach in Brochenzell. Dieser Treffpunkt ist auch Start zum morgendlichen Frühsport.

Je nach Lust und Laune, sowie der eigenen Fitness, können unterschiedliche Streckendistanzen gelaufen werden. In der Regel liegen diese zwischen 5 und 7 Kilometern. Wer sich im Brochenzeller Wald auskennt, kann auch mal einen Weg abseits der gewohnten Walkingwege wagen.

Spiel - Sport und Spaß mit Hund

Leitung: Maggie Grimm



Das Team um Maggie Grimm mit den Hunden trifft sich
Freitags um 15 Uhr auf dem Sportgelände des VfL Brochenzell.
(Bolzplatz)
Dauer 1 Stunde.

Gerne können Sie Maggie Grimm kontaktieren um mehr zu erfahren.

Kontakt

0176/30 603 805 – Grimm.Brochenzell@web.de

Kurse Line Dance



Line Dance ist eine eigenständige Tanz Art, die zu den American Line & Western Dances gehört. Meist wird auf Country und New Country Music getanzt, aber auch zu Irish Folk Music, Oldies oder zu modernen Liedern aus fast jeder Musikrichtung.

Line Dance ist für alle Altersstufen geeignet. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Es wird in Linien neben- und hintereinander getanzt. Für jeden Tanz gibt es eine festgelegte Schrittfolge, meistens mit Richtungswechseln und regelmäßigen Wiederholungen. Dabei sollten die Tänzer möglichst synchron dieselben Schritte ausführen und gleichzeitig und gemeinsam die Richtung ändern. Schrittfehler beim Tanzen sind nicht schlimm, man reiht sich einfach wieder ein und tanzt weiter.

Wir treffen uns immer Montags um 17.15 Uhr im M-Raum Sporthalle Meckenbeuren. Fortgeschrittene beginnen um 18.30 Uhr

Es werden in der Gruppe in Linien – Lines- neben- und hintereinander die gleichen Schritte getanzt. Linedance ist für Jedermann (Frau) erlernbar, es gibt keine Altersbeschränkung und es wird kein Tanzpartner benötigt.

Die Kurse werden im Rahmen der Kooperation (TSV Meckenbeuren, SV Kehlen, VfL Brochenzell) angeboten.

Info's und Anmeldung: Ilona Gindele, Tel. 01704724659 Email: i.gindele@web.de

Kurse Taijiquan



In den letzten Jahren hat Taijiquan im sportmedizinischen, psychologischen und philosophischen Bereich weltweit Interesse erlangt.

Die Tai Chi Übungen sehen aus, als würden sie in Zeitlupe oder unter Wasser ausgeführt. Die sanften, langsamen, gleichmäßigen und ruhigen Bewegungen eignen sich selbst für ältere und körperlich schwächere Menschen. Insgesamt besteht Tai Chi Chuan aus 37 Grundübungen die alle erlernbar sind. Diese auszuführen bedeutet jedoch eine Menge Übung und Erfahrung. Deshalb begeben sich viele Menschen in die Obhut einer Tai Chi Lehrerin, eines Tai Chi Lehrers oder eines Tai Chi Meisters. Unter dieser Anleitung werden die Bewegungen und Abläufe korrigiert und auf die geistig-seelischen Inhalte hingewiesen.

Das Tai Chi Chuan hat 3 Hauptaspekte: Gesundheit, Selbstverteidigung und Meditation. Es wirkt sich positiv auf unser Gesamtbefinden aus, denn wir haben es mit einer Bewegungslehre der traditionellen chinesischen Medizin zu tun. Das komplexe Übungssystem zielt auf die Ganzheit des menschlichen Wesens.

Wer regelmäßig Tai Chi Chuan übt, erreicht die Harmonie aller Kräfte von Körper, Seele und Geist. Da die Bewegungen frei von Leistungsdruck, Kraft und Härte vorgenommen werden, können diese therapeutischen Übungen kann mit keiner anderen Sportarten verglichen werden.

Tai Chi Chuan hilft Stress zu bewältigen und zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.

Die Kurse werden im Rahmen der Kooperation (TSV Meckenbeuren, SV Kehlen, VfL Brochenzell) angeboten.

Die Anmeldung erfolgt über Petra Weber (Taijiquan Lehrerin) unter 0151/2727 2127



Wir suchen Dich

- Du hast Lust Dich im Ehrenamt zu arrangieren**
- mit einer tollen Truppe etwas zu erreichen**
- in einem tollen Team mitzuwirken**

Dann melde dich einfach bei uns.

Wir suchen für diverse Gruppen

z.B. Walking – Radwandern - Turnen und andere -

Leute wie Dich, die Verantwortung übernehmen wollen und können.

Gerne schicken wir dich auch auf einen Übungsleiterlehrgang.

Du hast Fragen – melde dich einfach bei

Petra.Spornik@VfL-Brochenzell.de - John.Raedler@VfL-Brochenzell.de