



2023

Komm vorbei – sei dabei

SPORTPROGRAMM

Georg-Elser-Weg 1+2 – 89075 Ulm – 0731/26035 – info@vflulm.de – www.vflulm.de



Liebe Mitglieder und Interessenten,

gerne möchten wir Sie über unsere Sportangebote auf den folgenden Seiten informieren. Entdecken Sie unser breites Angebot für alle Altersklassen.

Von diversen Bewegungs- und Hallensportarten über Gesundheits- und Fitnessangeboten ist alles vertreten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken unserer vielfältigen Angebote.

Gewiss ist auch etwas für Sie dabei.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr VfL-Team

AIKIDO

Ansprechpartner und Abteilungsleiter Aikido

Herr Joachim Vietzen

E-Mail: vorstand@aikido-ulm.de

Trainingstag	Uhrzeit	Ort	Trainer/in
Montag	19:30 – 21:30	VfL-Turm	André Jablonski
Dienstag	19:30 – 21:00	VfL-Turm	Joachim Vietzen
Donnerstag	19:30 – 21:30	VfL-Turm	André Jablonski

Die Abteilung Aikido erhebt neben dem VfL-Mitgliedsbeitrag einen Abteilungsbeitrag in folgender Staffelung:

Jugendliche 16-18 Jahre

11,25 € / Vierteljahr

Erwachsene ab 18 Jahre

15,00 € / Vierteljahr

Enthalten sind die Beiträge für den Deutschen Aikido Verband und dem Aikido Shinki Rengo Verband (Aikikai Honbu Dojo). Eine Aufnahmegebühr fällt nicht an.

JUDO

Ansprechpartner und Abteilungsleiter Judo

Herr Stefan Nagel

E-Mail: stefan.nagel@hotmail.de

Erwachsene und Jugendliche

Trainingstag	Training	Uhrzeit	Ort
Montag	Ab 15 J/Erwachsene	19:30 - 21:00	Neue Turnhalle der Eduard-Mörrike-Schule
Mittwoch	Ab 15 J/Erwachsene	19:30 - 21:00	Neue Turnhalle der Eduard-Mörrike-Schule
Freitag	Ab 15 J/Erwachsene	19:30 - 21:00	Neue Turnhalle der Eduard-Mörrike-Schule

Sie haben viele Möglichkeiten Judo im VfL zu betreiben:

Techniktraining, Vorbereitung auf Kyu- und Dan-Prüfungen, Judo als Wettkampf, Fitness- und Gesundheitstraining, Judo als Randori-Training, Judo-Sportabzeichen, Judo-Selbstverteidigung, Judo-Safari, u.v.m. Nach Absprache mit dem Trainerteam ist ein Individualtraining möglich.

Die Abteilung Judo erhebt neben dem VfL-Mitgliedsbeitrag einen Abteilungsbeitrag für alle Mitglieder in Höhe von 18,00 € / Vierteljahr.

JUDO

Kinder und Jugendliche

Bitte vorab Trainerin Uschi Korner kontaktieren ursula.korner@gmx.de.

Trainingstag	Training	Uhrzeit	Ort
Montag	Fortgeschritten U9/U11	16:30 - 17:45	Neue Turnhalle der Eduard-Mörike-Schule
Montag	U15/U13	18:00 - 19:30	Neue Turnhalle der Eduard-Mörike-Schule
Dienstag	Fortgeschritten U9/U11	17:00 - 18:15	Neue Turnhalle der Eduard-Mörike-Schule
Mittwoch	Judospitzen 4-6 Jahre	16:00 - 17:00	Neue Turnhalle der Eduard-Mörike-Schule
Mittwoch	Fortgeschritten U9/U11	17:00 - 18:15	Neue Turnhalle der Eduard-Mörike-Schule
Mittwoch	Jugend U15/U13	18:15 - 19:30	Neue Turnhalle der Eduard-Mörike-Schule
Freitag	Judospitzen 4-6 Jahre	15:45 - 16:45	Neue Turnhalle der Eduard-Mörike-Schule
Freitag	Anfänger 6-10 Jahre	16:45 - 18:00	Neue Turnhalle der Eduard-Mörike-Schule
Freitag	Jugend U11/U13/U15	18:15 - 19:30	Neue Turnhalle der Eduard-Mörike-Schule

Trainingszeiten unter Vorbehalt. Änderungen entnehmen Sie bitte der Homepage: www.judoinulm.de

Ninjutsu und NinDo (Abteilung Judo)

Ansprechpartner und Abteilungsleiter Ninjutsu

Herr Herbert Gawenda

Telefon: 0731/723147

Trainingstag	Uhrzeit	Ort	Trainer/in
Dienstag	18:00 – 20:00	SZ Kuhberghalle	Herbert Gawenda

Bitte beachten, dass ein Mindestalter von 16 Jahren vorausgesetzt wird.

Ansprechpartner und Abteilungsleiter NinDo

Herr Falk-Peter Hirschel

Mobil: 0176/20697695

Trainingstag	Uhrzeit	Ort	Trainer/in
Mittwoch	20:00 – 22:00	VfL Turmstudio	Falk-Peter Hirschel
Freitag	20:00 – 22:00	VfL Turmstudio	Falk-Peter Hirschel

KARATE

Ansprechpartner und Abteilungsleiter Karate

Homepage: www.vflulm-karate.de

Frau Andrea Foschum
E-Mail: karate@vflulm-karate.telebus.de
Telefon: 0731/ 55 10 96



Kinder und Jugendliche

Trainingstag	Training	Uhrzeit	Ort	Trainer/in
Mittwoch	Fortgeschrittene bis Grün	17:45 – 18:45	VfL Gymnastikstudio	Reinhard Foschum
Mittwoch	Kinder ab 8 Jahren Einsteiger bis Gelb	17:45 - 19:00	VfL Turmstudio	Jacqueline Andratschke
Mittwoch	Fortgeschrittene ab Blau	18:50 - 19:50	VfL Gymnastikstudio	Reinhard Foschum
Freitag	Kinder ab 8 Jahren Einsteiger bis Gelb	17:30 - 18:30	VfL Gymnastikstudio	Uwe Schilling
Freitag	Fortgeschrittene	17:30 - 18:30	VfL Turmstudio	Giuseppe Severino
Freitag	Wettkampftraining	18:45 - 20:00	VfL Turmstudio	Giuseppe Severino
Freitag	Fortgeschrittene	18:45 - 20:00	VfL Gymnastikstudio	Uwe Schilling

KARATE

Jugendliche und Erwachsene

Trainingstag	Training	Uhrzeit	Ort	Trainer/in
Montag	Einsteiger und Fortgeschrittene	19:30 – 21:00	Turnhalle der Bodelschwingh Schule	Uwe Schilling
Donnerstag	Einsteiger und Fortgeschrittene	19:45 – 21:15	VfL Gymnastikstudio	Reinhard Foschum
Samstag auf Anfrage	Einsteiger und Fortgeschrittene	14:30 – 16:00	VfL Gymnastikstudio	Reinhard Foschum
Sonntag	Wettkampftraining	10:00 – 11:30	VfL Gymnastikstudio	Giuseppe Severino

Die Abteilung Karate erhebt neben dem VfL-Mitgliedsbeitrag einen Abteilungsbeitrag in folgender Staffelung:

Kinder bis 15 Jahre	5,50 € / Monat
Jugendliche von 16 bis 17 Jahre	6,50 € / Monat
Erwachsene ab 18 Jahren	9,00 € / Monat

Enthalten sind die Beiträge für den Deutschen Karate Verband und die Karate Ausweise.
Eine Aufnahmegebühr fällt nicht an.

KEGELN

Ansprechpartner und Abteilungsleiter Kegeln

Trainingstag	Uhrzeit	Ort
Dienstag und Donnerstag	16:00 – 20:00	VfL Bundeskegelbahnen

Interessierte jeden Alters

Die Abteilung Kegeln erhebt neben dem VfL-Mitgliedsbeitrag einen Abteilungsbeitrag für Mitglieder ab 14 Jahre in Höhe von 15,00 €/Vierteljahr.

VfL-Mannschaften Kegeln

Herrenmannschaft in der 2. Bezirksklasse Alb-Donau

Herrenmannschaft in der Bezirksklasse A Alb-Donau

Gemischtes Team in der Bezirksklasse Alb-Donau

Senioren A in der Regionalliga Nordwürttemberg

Wassersport

Gesundheitssport Aqua-Schongymnastik

Trainingstag	Kurs	Uhrzeit	Ort	Trainer/in
Mittwoch	Powergymnastik im Wasser (32 °C)	17:00 - 17:45	Schwimmhalle der Bodelschwingh Schule	Johanna Ubl
Donnerstag	Schongymnastik im Wasser (32 °C)	17:00 - 17:45	Schwimmhalle der Bodelschwingh Schule	Johanna Ubl
Donnerstag	Schongymnastik im Wasser (32 °C)	18:45 - 19:30	Schwimmhalle der Bodelschwingh Schule	Angela Söll

Jahresbeitrag pro Kurs muss für das gesamte Jahr bezahlt werden

Einzelmitglied 120,00 €

Mitglied Ehepaar 200,00 €

Ristorante • Pizzeria



VFL-Gaststätte

**Dienstag bis Sonntag geöffnet von
11.00 – 14:30 und von 17:00 - 23.00 Uhr**

Reservierung unter Tel. 0731/ 55 04 66

Turnen Freizeitsport Gesundheitssport (TFG)

Ansprechpartner und Auskunft

VfL Geschäftsstelle
E-Mail: info@vflulm.de
Telefon: 0731/26035

Abteilungsleiter

Herr Reinhard Bappert
E-Mail: reinhard.bappert@t-online.de

Gesundheitssport Rücken

Trainingstag	Kurs	Uhrzeit	Ort	Trainer/in
Montag	Wirbelsäulengymnastik	18:00 -19:00	VfL Gymnastikstudio	Susanne Holm
Montag	Wirbelsäulengymnastik	19:00 -20:00	VfL Gymnastikstudio	Susanne Holm
Dienstag	Schonende Wirbelsäulengymnastik	09:30 -10:30	VfL Gymnastikstudio	Marion Hadamitzky
Dienstag	Wirbelsäulengymnastik	19:00 –20:00	Turnhalle der Grundschule Eichenplatz	Marion Hadamitzky

Kursgebühren pro Tertial – Rücken

Mitglied 40,00 €
Mitglied Ehepaar 60,00 €
Nichtmitglied 100,00 €
Nichtmitglied Ehepaar 180,00 €

Fit im Alter

Trainingstag	Kurs	Uhrzeit	Ort	Trainer/in
Montag	TopFit	10:00 - 11:30	Sporthalle Böfingen	Marga Tschauner
Montag	Fit Forever - Präventives Muskeltraining	16:30 - 17:45	VfL Gymnastikstudio	Ilona Engels
Dienstag	Senioren- und Sitzgymnastik	10:00 - 11:00	Gemeindehaus der evangelischen Kirchen	Rosmarie Burg
Mittwoch	Fit& Gesund - Präventives Muskeltraining	09:45 - 11:15	VfL Gymnastikstudio	Marga Tschauner
Mittwoch	Gymnastik	18:30 - 20:00	Turnhalle der Albrecht Berblinger Schule	Irmhild Braig
Donnerstag	Fit ins Alter	09:45 - 11:15	Sporthalle Böfingen	Ilona Engels
Donnerstag	Gymnastik und Spiele	20:15 - 21:45	Turnhalle der FOS Neu-Ulm	Gabi Reck
Freitag	Gymnastik	17:45 - 19:15	Turnhalle des Scholl Gymnasiums	Irmhild Braig

Die Teilnahmegebühr für Fit im Alter, Nordic Walking und das Sportabzeichen beträgt für Mitglieder 8,00 € pro Tertial, für Nichtmitglieder Rentner 35,00 € pro Tertial sowie Nichtmitglieder Erwachsene 50 € pro Tertial.

Fitness und Freizeitsport

Trainingstag	Kurs	Uhrzeit	Ort	Trainer/in
Montag	Outdoor Fitness	18:00 – 19:30	Treff Eingang VfL Gaststätte	Gabi Knappe
Montag	Yoga	18:10 - 19:25	VfL Turm	Olga Cannizzaro
Montag	Dance Workout	20:10 - 21:10	VfL Gymnastikstudio	Adi Müller
Dienstag	RückenFit	17:45 - 18:45	VfL Gymnastikstudio	Gabi Knappe
Dienstag	Pilates	19:00 - 20:00	VfL Gymnastikstudio	Christine Mangold
Mittwoch	Mommy fit	11:00 – 12:00	VfL Turm	Sarah Scherer
Mittwoch	Body Workout	19:15 - 20:15	VfL Gymnastikstudio	Adi Müller
Mittwoch	Move & Mind	20:15 - 21:45	VfL Gymnastikstudio	Dr. Alexander Wergin
Mittwoch	Yoga	19:00 - 20:30	Turnhalle der Grundschule Eichenplatz	Marga Tschauener
Mittwoch	Badminton	20:00 - 21:45	Sporthalle Böfingen	Sabine Ortinghorn
Donnerstag	Fit-Mix	19:00 - 20:00	Turnhalle der Bodelschwingh Schule	Reinhard Bappert
Donnerstag	Qigong	18:30 - 19:30	VfL Gymnastikstudio	Frank Holthaus

Turnen Freizeitsport Gesundheitssport (TFG)

Kursgebühren pro Tertial Fitness

RückenFit, Mind & Move, Pilates, Fit-Mix, Dance Workout, Qigong

Mitglied/Nichtmitglieder 21,00 €/100 €

Mitglied Ehepaar/Nichtmgl 32,00 €/180 €

Kursgebühren pro Tertial Entspannung

Yoga

Mitglied/Nichtmitglieder 35,00 €/100 €

Mitglied Ehepaar/Nichtmgl 60,00 €/180 €

Kursgebühren pro Tertial Body Workout Mommy fit

Mitglieder /Nichtmitglieder 10,00 €/100 €

Kursgebühren pro Tertial Freizeitsport

Badminton, Fitness & Spiel

Mitglied/Nichtmitglieder 8,00 €/50 €

Kursgebühren /Tertial Outdoor Fitness

Mitglieder /Nichtmitglieder 15,00 €/100 €



**DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN**

Mai bis September mit Reinhard Bappert auf den VfL-
Außenanlagen.

Nähere Infos unter www.vflulm.de oder 0731/26035

Turnen Freizeitsport Gesundheitssport (TFG)

Kinder und Jugendsport

Trainingstag	Kurs	Uhrzeit	Ort	Trainer/in
Montag	Inline-Skating Einsteiger 5-8 Jahre	16:00 - 17:00	Sporthalle Böfingen	Antje Müller
Montag	Inline-Skating Fortgeschrittene 6-10 Jahre	17:00 - 18:00	Sporthalle Böfingen	Antje Müller
Montag	Eltern-Kind-Turnen bis 4 Jahre	15:00 - 16:00	Sporthalle Böfingen	Olga Cannizzaro
Montag	M-E-G-A Kids 3-4 Jahre	16:00 - 17:00	Sporthalle Böfingen	Olga Cannizzaro
Montag	M-E-G-A Kids 5-6 Jahre	17:00 - 18:00	Sporthalle Böfingen	Olga Cannizzaro
Montag	Basketball 8-11 Jahre	18:00- 19:00	Sporthalle Böfingen	Lifeng Sun
Montag	Basketball 12-15 Jahre	19:00 - 20:00	Sporthalle Böfingen	Lifeng Sun
Dienstag	Schwimmunterricht ab 6 Jahre – 10x	16:00 - 17:00	Schwimmbad der Gustav Werner Schule	Elke Kopp nur auf Anfrage
Dienstag	Rope Skipping 8-12 Jahre	16:30 - 17:30	Sporthalle Böfingen	Daliah Vivaldi

Kinder und Jugendsport

Trainingstag	Kurs	Uhrzeit	Ort	Trainer/in
Dienstag	Leichtathletik 6-9 Jahre	18:00 - 19:00	Sporthalle Böfingen	Anna Kinateder
Dienstag	Leichtathletik 10-15 Jahre	19:00 - 20:00	Sporthalle Böfingen	Anna Kinateder
Mittwoch	M-E-G-A Kids 3-6 Jahre	15:00 - 16:00	Sporthalle Böfingen	Olga Cannizzaro
Mittwoch	HipHop Minnies 7-10	15:25 - 16:25	VfL Gymnastikstudio	Marie Nothdurft
Mittwoch	HipHop Teens 11-15	16:25 - 17:25	VfL Gymnastikstudio	Marie Nothdurft
Donnerstag	CHAMPS Sport, Spiel & Ball 5-7 Jahre	16:00 - 17:00	Neue Turnhalle der Eduard Mörike Schule	Sabine Kiesewetter
Donnerstag	CHAMPS 8-9 Jahre	17:00 - 18:00		
Donnerstag	CHAMPS Sport, Spiel & Ball 10-16 Jahre	18:00 - 19:30	Neue Turnhalle der Eduard Mörike Schule	Oskar Leinmüller
Freitag	Eltern-Kind-Turnen bis 4 Jahre	15:30 - 16:30	Neue Turnhalle der Eduard Mörike Schule	Olga Cannizzaro
Sonntag	Inline-Skating ab 10 Jahren	17:00 - 19:00	Sporthalle Böfingen	Helge Rehwald

Die TFG-Abteilung erhebt neben dem VfL-Mitgliedsbeitrag einen Beitrag in Höhe von 8 € pro Tertial für die Stunden Leichtathletik, Inliner, Eltern-Kind-Turnen. Für MEGA, CHAMPS und Rope Skipping fällt eine Teilnahmegebühr in Höhe von 16 € pro Tertial an und für Basketball 10 € pro Tertial. Bei Mitgliedschaft, die allerdings mindestens 1 Jahr Gültigkeit haben muss, fällt für den Schwimmunterricht eine Gebühr von 80 € an, für Nichtmitglieder 150 €.

FUSSBALL MÄNNER

Ansprechpartner Fußball-Jugend

mihael.krizmanic@t-online.de

Ansprechpartner Fußball-Aktiv

koordinator-aktive.fussball@vflulm.de

Team	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer
Bambini	Mittwoch	17:15 – 18:30	Platz 3	Andreas Hartmann
F2-Jugend U8	Dienstag	17:00 – 18:30	Platz 3	Oskar Leinmüller
	Freitag	17:00 – 18:30	Platz 3	
F1- Jugend U9	Montag	17:15 – 18:45	Platz 4	Johannes Kwossek
	Mittwoch	17:15 – 18:45	Platz 2	
E2-Jugend U10	Montag	17:15 – 18:45	Platz 4	Mihael Krizmanic
	Mittwoch	17:15 – 18:45	Platz 3	
E1-Jugend U 11	Dienstag	17:00 – 19:00	Platz 4	Luis Lopez, Vincent Jeschke Ekrem Aksoy
	Donnerstag	17:15 – 19:00	Platz 3	
D-Jugend U 13	Montag	17:15 – 18:45	Platz 3	Tihomir Bjelka
	Mittwoch	17:15 – 18:45	Platz 4	
C-Jugend U 15	Montag	17:30 – 19:30	Platz 2	Marco Saccarello Ramon Sterk
	Donnerstag	17:30 – 19:00	Platz 4	
	Donnerstag	19:00 – 20:30	Platz 3	
Aktive	Mittwoch	19:00 – 21:00	Platz 3	aktuell unbekannt
	Freitag	19:00 – 21:00	Platz 3,4	

Fußball erhebt einen Abteilungsbeitrag: Bambini - C-Jugend 24 €, A- und B- Jugend 36 € und Aktive 57 € pro Jahr.

FUSSBALL DAMEN

Ansprechpartner und Abteilungsleiter

Herr Alexander Wachsmann

E-Mail: info@maedelspower.de

Team	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer
D- Jugend U13	Donnerstag	17:15 – 18:30	Platz 2	
C-Jugend U 15	Dienstag	17:30 – 19:00	Platz 4	Rouven Harter, Alexander Zoglmeier
	Freitag	17:00 – 18:30	Platz 2	
B-Jugend U 17	Dienstag	18:30 – 20:00	Platz 3	Tom Roschmann
	Donnerstag	19:00 – 20:30	Platz 2 oder 3	
Frauen I und II	Dienstag	19:00 – 21:00	Platz 4	Jens Guhlke, Jochen Holl, Carmen Häcker
	Mittwoch		Platz 2	
	Freitag	19:00 – 21:00	Platz 3	

Fußball weiblich erhebt keinen Abteilungsbeitrag
Jüngere Jahrgänge sind sehr herzlich willkommen!

Achtung! Im Winter weichen die Trainingszeiten ab, Informationen erhalten Sie bei der Abteilungsleitung

TENNIS

Abteilungsleiter Tennis

Frau Birgit Muhsal
E-Mail: tennis@vflulm.de

Ansprechpartner Jugend

Michael Bischofberger und Ralf Illing
tennisjugend@vflulm.de

Buchungssystem im Internet unter vflulm.ebusy.de

	Beitrag/ Jahr	Umlage/ Jahr
Erwachsene	105,00 €	32,00 €
Ehepaare	180,00 €	64,00 €
Auszubildende, Studenten, FSJ, BFD	58,00 €	keine
Jugendliche bis 18 Jahre 1. Kind	32,00 €	keine
2. Kind	26,00 €	keine
3. Kind	keiner	keine
Passive Mitgliedschaft	16,00 €	keine
Schnupperjahr Erwachsene (bei Neumitgliedern)	0,00 €	keine
Schnupperjahr Jugendliche (bei Neumitgliedern)	0,00 €	keine

Eine kostenpflichtige Mitgliedschaft im Hauptverein ist verpflichtend

TENNIS

Ansprechpartner und Anmeldung für Jugend- und Erwachsenentraining

Tennisschule Working with Winners

Herr Marc Schray Mobil: 0173/5494044

Herr Leander Exner Mobil: 0160/7351269

Ansprechpartner für Themen im Jugendbereich

Frau Birgit Muhsal bmuhsal@web.de

Sommersaison (ab Anfang Mai bis Ende September):

Spielbetrieb für Mitglieder auf 5 Sandplätzen und 2 Hartplätzen. Verbandsspielbetrieb für Kinder und Jugendliche sowie Erwachsene, Tennisevents, z.B. Vereinsmeisterschaften, Sommercamp u.v.m.

Wintersaison (ab Ende September bis Anfang Mai):

Abonnements, Einzelstunden und Training in der vereinseigenen 2-Feld-Tennishalle, ausgestattet mit einem blauen Tennis-Slide-Hallengranulatboden, Beleuchtung, Heizung sowie Umkleiden und Duschen von Ende September bis Ende April – auch für Nichtmitglieder.

Den aktuellen Belegungsplan sowie Preisliste unserer Tennishalle finden Sie unter www.vflulm.de. Für nähere Informationen und Buchungen von Einzel- oder Abostunden steht Ihnen das VfL-Geschäftsstellenteam gerne zur Verfügung.

Die Hallensaison ist für Mitglieder sowie für Nichtmitglieder das ganze Jahr geöffnet, es kann 365 Tage im Jahr gespielt werden.

TENNIS

WORKING WITH WINNERS

Tennis beim VfL Ulm e.V.

Das Trainerteam von Working with Winners bietet beim VfL Ulm e.V. ganzjährige Trainingsmöglichkeiten für alle Alters- und Spielklassen an. Ob Einzel-, Gruppen- oder Mannschaftstraining - wir haben für jeden was dabei. Für die Jüngsten haben wir unsere Ballschule ins Leben gerufen. Das Angebot wird durch Feriencamps und zusätzliche Events ergänzt. Vereinbare bei Interesse doch einfach ein Schnuppertraining (Kontakt: tennis@workingwithwinners.de; Web: workingwithwinners.de).

Wir freuen uns auf Dich! Leander Exner & Marc Schray



**WORKING
WITH
WINNERS**

Volleyball

Ansprechpartner und Abteilungsleiter Volleyball

E-Mail: volleyball.vfl-ulm@web.de

Herr Thomas Brandl

E-Mail: brandlfinger@web.de

Herr Siegfried Ungewitter

E-Mail: ungewitter@t-online.de

Herr Thomas Streiftau

E-Mail: streifis@arcor.de

Beachvolleyball im Sommer

Trainingstag	Uhrzeit	Ort
Montag	18:00 – 21:00	VfL-Beachanlage
Dienstag	18:00 – 21:00	VfL-Beachanlage
Mittwoch	18:00 – 21:00	VfL-Beachanlage
Donnerstag	18:00 – 21:00	VfL-Beachanlage

Freizeitspieler/ -innen

Trainingstag	Uhrzeit	Ort
Montag	19:30 – 20:00	Sporthalle Böfingen
Montag	20:00 – 21:45	Sporthalle Böfingen
Dienstag (Damen)	19:00 – 21:00	Grundschule Friedrichsau
Dienstag	20:00 – 21:45	Sporthalle Böfingen
Donnerstag	20:00 – 22:00	Gelbe Olgahalle (beim Kepler Gymnasium)
Freitag (Herren)	18:30 – 20:30	Eduard-Mörrike-Schule
Freitag	20:30 – 22:00	Eduard-Mörrike-Schule

Die Abteilung Volleyball erhebt keinen zusätzlichen Abteilungsbeitrag.

ROUNDNET

Abteilungsleiter und Ansprechpartner

Herr Simon Schäfer
E-Mail: simon@profmichaelschaefer.de
Tel: 0160/99568255

Roundnet, auch bekannt unter dem Namen „Spikeball“, ist eine seit geraumer Zeit in Europa immer mehr aufblühende Trendsportart. Gespielt wird ähnlich dem Beachvolleyball 2 gegen 2, wobei der Ball nicht über ein Netz geschlagen, sondern in eine Art am Boden stehendes "Minitrampolin" gespielt wird. Es gibt keine Spielfeldhälften, wodurch sich das 360°-Spiel in den Ballwechseln sehr dynamisch und spektakulär gestaltet.

Trainingstag	Uhrzeit	Ort
Montag	20:15 – 21:45	UVE Halle Frauenstr. 115 / im Sommer im Freien

Die Abteilung Roundnet erhebt einen Abteilungsbeitrag von 24 € /Jahr

Mitgliedsbeiträge VfL-Ulm/Neu-Ulm 1905 e.V.

	Monatlich	Jährlich
Erwachsene	9,25 €	111,00 €
Ehepaare	15,00 €	180,00 €
Familie mit Kinder bis 18 Jahre	15,50 €	186,00 €
Auszubildende, Schüler, Studierende über 18 Jahre	5,25 €	63,00 €
Jugendliche 16 bis 18 Jahre	5,00 €	60,00 €
Kinder bis 15 Jahre (ab 3.Kind frei)	4,00 €	48,00 €
Rentner, Personen mit Behinderung	5,75 €	69,00 €
Arbeitslose, FSJ, BFD	4,50 €	54,00 €

Aufnahmeanträge können Sie auf unsere Homepage downloaden oder bei unserer Geschäftsstelle erhalten.

Bei Fragen steht Ihnen die VfL-Geschäftsstelle gerne zur Verfügung

Dienstag: 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Mittwoch: 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Änderungen vorbehalten.

E-Mail: info@vflulm.de

Telefon: 0731/26035

Qigong



Achtsamkeit / Stressbewältigung / Entspannung / Prävention

Seien Sie mit dabei, Ziel ist es

- Gesund zu Altern
- den Atem und den eigenen Körper wahrnehmen
- Achtsamkeit zu erlernen
- Stressbewältigung / Entspannung / Prävention

Ein kleiner Auszug aus dem Programm

- sanften Mobilisation der Gelenke und Dehnung
- Übungen zur Harmonisierung des Qi-Flusses
- klassische chinesische Qigong-Übungen



TERMINE

- Donnerstag
- 18:30 - 19:30 Uhr
- VfL Gymnastikstudio

ANSPRECHPARTNER

- Frank Holthaus

ANMELDUNG

- 07 31 / 260 35
- info@vflulm.de

Ulm vereint!

www.vflulm.de

Outdoor Fitness



Fitness und Entspannung an der frischen Luft

fin alle,

die sich gerne bewegen und Sport, Fitness und Entspannung an der frischen Luft machen.

Wir bewegen uns auf dem Außengelände der VfL Sportanlagen und binden dieses in unser Programm mit ein, steigern dabei langsam die Kondition.

Die Beweglichkeit und Fitness werden durch gezielte Gymnastik verbessert.



TERMINE

- Montag
- 18:00 - 19:30
- Eingang der VfL Gaststätte (Treffpunkt)

ANSPRECHPARTNER

- Gabriele Knappe

ANMELDUNG

- 07 31 / 260 35
- info@vflulm.de

Ulm vereint!

www.vflulm.de

Mommy fit Kurs



Als Mutter den Alltag mit Familie und Job meistern, sich selbst dabei aber nicht vergessen, eine echte Aufgabe!

Nimm die Herausforderung an und gönne dir einmal in der Woche deine „Quality-Me-Time“ Auszeit auf die du dich wirklich freuen kannst. Mit einem abwechslungsreichen Workout erarbeiten und stärken wir deine Ganzkörperfitness, Ausdauer, Kraft, körperliche Flexibilität, Beckenboden sowie deine Bauch-, Rücken- und Tiefenmuskulatur. Männer sind gerne willkommen. Babys dürfen mitgebracht werden.



TERMINE

- Mittwoch
- 11:00 - 12:00 Uhr
- VfL Turm

ANSPRECHPARTNER

- Sarah Scherer

ANMELDUNG

- 07 31 / 260 35
- info@vflulm.de

Ulm vereint!

www.vflulm.de



Wir haben verschiedene Kurse, welche von der Krankenkasse bezuschusst werden, bitte fragen Sie auf der Geschäftsstelle nach.