

Kursübersicht Freizeitsport

Kurs	Zielgruppe	Leitung	Nr.	Tag	Zeit	Ort	Gebühr in € Mitglieder Einzel / Paare im Tertial	Gebühr in € Nichtmitglieder Einzel / Paare im Tertial
Seniorinnen und Senioren								
TopFit	Herren	Susanne Hom Übungsleiterin Prävention "P"	321	Montag	10:00-12:00	Sporthalle Böfingen	5	31
Gymnastik für Seniorinnen	Damen	Rosmarie Burg st. gepr. Übungsleiterin	VfL	Montag	15:30 - 16:30	VfL Gymnastikstudio	5	31
Fit ins Alter	Damen, Herren	Iona Engels st. gepr. Übungsleiterin	310	Donnerstag	10:00 - 11:00	Sporthalle Böfingen	5	31 / 52
Fit ins Alter	Damen, Herren	Iona Engels st. gepr. Übungsleiterin	79	Donnerstag	16:30 - 18:00	Turnhalle der Bodelschwingh Schule	5	31 / 52
Senioren- und Sitzgymnastik	Damen, Herren	Rosmarie Burg st. gepr. Übungsleiterin	VfL	Dienstag	10:00 - 11:00	Gemeindsaal der Auferstehungskirche	5	20
Walking und Laufen								
Nordic Walking	Damen, Herren	Egbert Mohr Übungsleiter Prävention "P"	171	Dienstag	09:30 - 10:30	Treffpunkt Turnhalle der Eduard Mörike Schule	Einführung 10 Folgekurs 5	Einführung 31 Folgekurs 15
Walking für Jedermann	Damen, Herren	Hanne Westphal Walking-Betreuerin	207	Dienstag	10:00 - 11:00	Treffpunkt Parkplatz in der Friedrichsau hinter dem Gefängnis	5	21 / 35
Nordic Walking	Damen, Herren	Egbert Mohr Übungsleiter Prävention "P"	171a	Freitag	15:30 - 16:30	Treffpunkt Turnhalle der Eduard Mörike Schule	Einführung 10 Folgekurs 5	Einführung 31 Folgekurs 15
Nordic Walking	Damen, Herren	Iona Engels st. gepr. Übungsleiterin	207a	Freitag	10:00 - 11:00	Treffpunkt Turnhalle der Eduard Mörike Schule	5	21 / 35
Lauftreff	Damen, Herren	Gabriele Marz VfL-Lauftreff-Leiterin	VfL	Dienstag	19:00 - 20:00	Treffpunkt Parkplatz VfL Um/Neu-Ulm e.V.	frei	frei
Gymnastik, Fitness und Deutsches Sportabzeichen								
Fit and Fun (mit Kinderbetreuung)	Damen	Reinhard Bappert st. gepr. Sportlehrer	213	Montag	09:00 - 10:30	Sporthalle Böfingen	5	36
Fit Forever - Präventives Muskeltraining	Damen	Gisela Schmid Übungsleiterin Prävention "P"	308	Montag	18:30 - 20:00	Sporthalle Böfingen	5	31
Fit over Forty	Damen, Herren	Klaus Kappeler st. gepr. Übungsleiter	71	Montag	20:15 - 21:45	Turnhalle des Kepler Gymnasiums	5	31 / 52
Fit und Gesund - Präventives Muskeltraining	Damen, Herren	Gisela Schmid Übungsleiterin Prävention "P"	5	Mittwoch	09:45 - 11:15	VfL Gymnastikstudio	5	31
Training für Deutsches Sportabzeichen und Bayerisches Leistungssportabzeichen	Damen, Herren	Egbert Mohr Übungsleiter Prävention "P"	VfL	Mittwoch	18:30 - 20:00	VfL Sportgelände im Sommerhalbjahr	5	31 / 52
Gymnastik	Damen	Irmhild Braig st. gepr. Übungsleiterin	VfL	Mittwoch	18:30 - 20:00	Turnhalle der Berblinger Schule	5	31
Bodymix	Damen	Susanne Holm Krankengymnastin	233	Donnerstag	09:00 - 10:00	VfL Gymnastikstudio	5	31
Fitness und Spiele - Gruppe "Naturfreunde"	Damen, Herren	Reinhard Bappert st. gepr. Sportlehrer	95	Donnerstag	20:15 - 21:45	Turnhalle der Bodelschwingh Schule	5	31 / 52
Gymnastik und Spiele	Damen	Gabi Reck st. gepr. Übungsleiterin	VfL	Donnerstag	20:15 - 21:45	Turnhalle der Fachoberschule Neu-Ulm	5	31
Gymnastik	Damen	Irmhild Braig st. gepr. Übungsleiterin	VfL	Freitag	19:00 - 20:30	Nüblinghalle	5	31
Aerobic								
Step Aerobic	Damen, Herren	Alexandra Assmann Übungsleiterin Prävention "P"	175	Donnerstag	18:45 - 19:45	VfL Gymnastikstudio	5	31
Badminton								
Freizeit Badminton	Damen, Herren	Sabine Ortinghorn Vereins-Übungsleiterin	211	Mittwoch	20:00 - 21:45	Sporthalle Böfingen	8 / 13	36 / 62
Der Aktivbeitrag für Vereinsmitglieder von 5 Euro muss nur für max. 2 parallel besuchte Kurse des Freizeitbereichs entrichtet werden. Erfragen Sie die genauen Regeln auf der Geschäftsstelle.								
Inline Skating								
Inline Skating Technik- und Ausdauertraining	Damen, Herren	Waltraud Oswald st. gepr. Inline Skating Trainerin	800	Sommer: Montag	18:30 - 20:00	Treffpunkt Parkplatz VfL Um/Neu-Ulm e.V.	7	26
Inline Skating Technik- und Ausdauertraining	Damen, Herren	Waltraud Oswald st. gepr. Inline Skating Trainerin	801	Winter: Sonntag	18:30 - 20:00	Sporthalle Böfingen	Für beide Kurse: 7	Für beide Kurse: 26
Inline Skating Technik- und Ausdauertraining	Damen, Herren	Waltraud Oswald st. gepr. Inline Skating Trainerin	802	Winter: Dienstag	18:30 - 20:00	Tiefgarage Basteicenter		
Inline Skating Ferienkurse in den Pfingstferien und Sommerferien	Damen, Herren Familien	Waltraud Oswald st. gepr. Inline Skating Trainerin	850	auf Anfrage	2 x 2 Stunden	Sporthalle Böfingen	15 Familie+Kurs 860: 35	28 Familie+Kurs 860: 60
Nimmt eine Familie an Inline Skating teil, beträgt der Familienbeitrag für VfL-Mitglieder 20 Euro für Nichtmitglieder 60 Euro.								