



Übungsstunden – Übersicht

Stand: 10.2018

www.djk-asterstein.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Hinweise
<p>Eltern – Kind – Turnen 16:00 bis 17:00 Uhr</p> <p>Heidi Roll, 0261/71979</p> <hr/> <p>Tischtennis 17:00 bis 19:00 Uhr Alle Altersgruppen</p> <p>Alex Dick 015782502241</p> <hr/> <p>Zumba *) 19:00 – 19:55 Uhr</p> <p>Ramona Präsang Tel.: 0160 1505362</p> <p>*) es fallen Kurs-Gebühren an</p> <hr/> <p>Boule 18:00 bis 19:00Uhr Boulebahn der DJK am Tennisheim der DJK</p> <hr/> <p>Tennis Nach Öffnung der Tennisplätze im April/Mai, ganztägig möglich</p>	<p>Leichtathletik 16:45 bis 18:15 Uhr Alle Altersgruppen</p> <p>Oster – bis Herbstferien auf der Bezirkssportanlage Lindenallee,</p> <p>Herbst – bis Osterferien in der Turnhalle der „Schule am Bienhortal“</p> <p>Annelie Prinz 01622989123</p> <hr/> <p>Aerobic/Workout 18:30 – 19:30 Uhr</p> <p>Eva Scherach 0261 / 95221344</p> <hr/> <p>Zirkeltraining 19:30 – 20:30 Uhr (Kleine Turnhalle)</p> <p>Eva Scherach 0261 / 95221344</p> <hr/> <p>Frauengymnastik 19:30 bis 21:30 Uhr</p> <p>Irmgard Reim 0261/73338</p> <hr/> <p>Tennis Nach Öffnung der Tennisplätze im April/Mai, ganztägig möglich</p>	<p>Faustball 15:15*) bis 17:30 Uhr *) Anfangszeit nur, wenn Halle durch Schule nicht belegt (sonst erst 15:30 Uhr)</p> <p>Rolf Heland 0261/801123</p> <hr/> <p>Aquafit *) 1. Gruppe :17:00 – 17:45 Uhr 2. Gruppe: 17:45 – 18:30 Uhr 3. Gruppe: 18:30 – 19:15 Uhr</p> <p>*) es fallen Kurs-Gebühren an</p> <p>Aqua – Power 19:00 – 20:00 Uhr für Erwachsene ab 18 Jahren</p> <p>Eva Scherach 0261 / 95221344</p> <hr/> <p>Seniorengymnastik 17:30 bis 18:30 Uhr</p> <p>Elmar Jansen 017675968071</p> <hr/> <p>Tischtennis 19:00 bis 22:00 Uhr Alle Altersgruppen</p> <p>Alex Dick 015782502241</p> <hr/> <p>Tennis Mannschaftstraining ab 17:00 Uhr</p>	<p>Walking 17.00 Uhr bis 18:30 Treffpunkt: Bushaltestelle vor Feuerweherschule</p> <p>Anita Sauer 0261/74130</p> <hr/> <p>Wandern Jeden 2. Donnerstag im Monat 09:00 Uhr Ganztageswanderung ab Grundschule Lehrhohl/ bzw. Bushaltestelle</p> <p>Hubert Buchen 0261/79250</p> <hr/> <p>Yoga *) 18:30 – 20:00 Uhr</p> <p>Walburga Kreikamp, Tel. 02603/13647</p> <p>*) es fallen Kurs-Gebühren an</p> <hr/> <p>Fitness für Frauen 20:00 bis 21:00 Uhr</p> <p>Walburga Kreikamp, Tel. 02603/13647</p> <hr/> <p>Tennis Nach Öffnung der Tennisplätze im April/Mai ganztägig möglich</p>	<p>Kinderturnen (3 – 6 Jahre) 1. Gruppe: 15:00 bis 16:00 Uhr 2. Gruppe: 16:00 bis 17:00 Uhr</p> <p>Anke Rohn 0261/28749509</p> <hr/> <p>Tischtennis 17:00 bis 22:00 Uhr</p> <p>Dennis Böckler 0261/29636391</p> <hr/> <p>Tennis Nach Öffnung der Tennisplätze im April/Mai ganztägig möglich</p>	<p>Leichtathletik 10:00 bis 11:30 Uhr Alle Altersgruppen</p> <p>2018 an folgenden Tagen:</p> <p>08.09.2018 22.09.2018 06.10.2018 13.10.2018 10.11.2018 17.11.2018 24.11.2018 01.12.2018 08.12.2018 15.12.2018</p> <p>Annelie Prinz 01622989123</p>	<p>Die aktuellsten Informationen über Ihre DJK und die Übungsstunden finden Sie im Schaukasten am EKZ Asterstein (am Nettomarkt)</p> <p>Vereinsheim: Lindenallee gegenüber LFKS</p> <p>Beate Schmidt Pressewart</p> <hr/> <p>Kursgebühren 1. Zumba *) - Vereinsmitglieder 15,00 €/pro Kurs - Nichtmitglieder 48,00 €/pro Kurs 2. Yoga *) - Vereinsmitglieder 50,00 €/pro Kurs - Nichtmitglieder 68,00 €/pro Kurs 3. Aquafit *) - Vereinsmitglieder 40,00 € / pro Kurs - Nichtmitglieder 58,00 € / pro Kurs *) Die Dauer eines Kurs beträgt 10 Std. bei Zumba a`60min, bei Yoga a`90 min, bei Aquafit a`45min</p>

Soweit nicht anders angegeben, finden alle Angebote in der Turnhalle bzw. im Schwimmbad der „Schule am Bienhortal“ statt. Weitere Informationen erteilt der jeweilige Übungsleiter. Der Mitgliedsbeitrag für Kinder und Jugendliche beträgt 4,00 € pro Monat, für Erwachsene 6,00 € pro Monat. Lediglich für den Schwimmkurs, Zumba, Yoga und für Tennis fallen zusätzliche Gebühren an.

Vorstand: 1. **Vorsitzender:** Heinz Dieter Künneke, Hanns-Maria-Lux-Straße 40, 56077 Koblenz
Geschäftsführerin: Anita Sauer, Glogauer Straße 10, 56077 Koblenz,
Sportliche Leiterin: Rose-Maria Olf, Dr.Bachenheimr Str.3, 56112 Lahnstein,

2. **Vorsitzende:** Michael Schmidt, An der Rheinhell 7, 56077 Koblenz
Finanzen: Alex Dick, Fußsohl 7 56076 Koblenz und Werner Böckler, Anton-Gabele-Str.9, 56077 Koblenz
Beisitzer: Henry Schütt, Görlitzer Str. 3, 56077 Koblenz