

Übungsstunden – Übersicht 1 / 2019 (Januar bis einschl. Mai 2019)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Hinweise
<p><b>Eltern – Kind – Turnen</b> 15:30 bis 17:30 Uhr</p> <p><b>Heidi Roll,</b> <b>0261/71979</b></p> <hr/> <p><b>Tischtennis</b> 17:30 bis 19:00 Uhr Alle Altersgruppen</p> <p><b>Alex Dick</b> <b>015782502241</b></p> <hr/> <p><b>Zumba *)</b> 19:00 – 20:00 Uhr</p> <p><b>Ramona Präsang</b> <b>Tel.: 0160 1505362</b></p> <p>*) es fallen Kurs-Gebühren an</p> <hr/> <p><b>Boule</b> 18:00 bis 19:00Uhr Boulebahn der DJK am Tennisheim der DJK</p> <hr/> <p><b>Tennis</b> Nach Öffnung der Tennisplätze im April/Mai, ganztägig möglich</p>	<p><b>Leichtathletik</b> 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 Bienhorntal“</p> <hr/> <p><b>Annelie Prinz</b> <b>01622989123</b></p> <hr/> <p><b>Frauengymnastik</b> 19:30 bis 21:30 Uhr</p> <hr/> <p><b>Irmgard Reim</b> <b>0261/73338</b></p> <hr/> <p><b>Tennis</b> Nach Öffnung der Tennisplätze im April/Mai, ganztägig möglich</p>	<p><b>Faustball</b> 15:15*) bis 17:30 Uhr *) Anfangszeit nur, wenn Halle durch Schule nicht belegt (sonst erst 15:30 Uhr)</p> <hr/> <p><b>Rolf Heland</b> <b>0261/801123</b></p> <hr/> <p><b>Walking</b> 16.00 bis 17:00 Uhr Treffpunkt: Bushaltestelle vor Feuerweherschule</p> <p><b>Anita Sauer 0261/74130</b></p> <hr/> <p><b>Aquafit *)</b> 1. Gruppe :17:30 – 18:15 Uhr 2. Gruppe: 18:15 – 19:00 Uhr 3. Gruppe: 19:00 – 19:45 Uhr</p> <p>*) es fallen Kurs-Gebühren an</p> <hr/> <p><b>Bettina Rechberger</b> <b>01774954893</b></p> <hr/> <p><b>Seniorengymnastik</b> 17:30 bis 18:30 Uhr</p> <hr/> <p><b>Matthias Schmidt</b> <b>0261/71003</b></p> <hr/> <p><b>Tischtennis</b> 19:00 bis 22:00 Uhr Alle Altersgruppen</p> <p><b>Alex Dick</b> <b>015782502241</b></p> <hr/> <p><b>Tennis</b> Mannschaftstraining ab 17:00 Uhr</p>	<p><b>Wandern</b> Jeden 2. Donnerstag im Monat 09:00 Uhr Ganztageswanderung ab Grundschule Lehrhohl/ bzw. Bushaltestelle (siehe jeweiligen Aushang, ca. 10 Tage vorher)</p> <hr/> <p><b>Hubert Buchen</b> <b>0261/79250</b></p> <hr/> <p><b>Yoga *)</b> 18:30 – 20:00 Uhr</p> <p><b>Walburga Kreikamp</b> <b>Tel. 02603/13647</b></p> <p>*) es fallen Kurs-Gebühren an</p> <hr/> <p><b>Fitness für Frauen</b> 20:00 bis 21:00 Uhr</p> <hr/> <p><b>Walburga Kreikamp</b> <b>Tel. 02603/13647</b></p> <hr/> <p><b>Tennis</b> Nach Öffnung der Tennisplätze im April/Mai ganztägig möglich</p>	<p><b>Kinderschwimmen *)</b> Für Kinder ab 5 Jahre</p> <p><b>Anfänger:</b> 15:00 bis 15:45 Uhr <b>Fortgeschrittene:</b> 16:00 bis 16:45 Uhr</p> <p><b>Termine für beide Gruppen</b> 11. Januar 2019 18. Januar 2019 25. Januar 2019 15. Februar 2019 08. März 2019 15. März 2019 22. März 2019 29. März 2019 03. Mai 2019 10. Mai 2019</p> <p>*) es fallen Kurs-Gebühren an</p> <hr/> <p><b>Sigrid Meuer</b> <b>0261/ 66667</b></p> <hr/> <p><b>Kinderturnen (3 – 6 Jahre)</b> 1. Gruppe: 15:00 bis 16:00 Uhr 2. Gruppe: 16:00 bis 17:00 Uhr</p> <hr/> <p><b>Anke Rohn</b> <b>0261/28749509</b></p> <hr/> <p><b>Tischtennis</b> 17:00 bis 22:00 Uhr <b>Dennis Böckler</b> <b>0261/29636391</b></p> <hr/> <p><b>Tennis</b> Nach Öffnung der Tennisplätze im April/Mai ganztägig möglich</p>	<p><b>Leichtathletik</b> 10:00 bis 11:30 Uhr</p> <p>Alle Altersgruppen Oster – bis Herbstferien auf der Bezirkssportanlage Lindenallee,</p> <p>Herbst – bis Osterferien in der Turnhalle der „Schule am Bienhorntal“</p> <p><b>Wichtiger Hinweis:</b> An folgenden Samstagen steht die Sporthalle nicht zur Verfügung:</p> <p>16.02.2019 23.02.2019 06.04.2019 13.04.2019 11.05.2019 18.05.2019</p> <hr/> <p><b>Annelie Prinz</b> <b>01622989123</b></p>	<p><b>Die aktuellsten Informationen</b> über Ihre DJK und die Übungsstunden finden Sie im Schaukasten am EKZ Asterstein (am Nettomarkt) <b>Vereinsheim:</b> Lindenallee gegenüber LFKS</p> <p><b>Beate Schmidt</b> <b>Pressewart</b></p> <hr/> <p><b>Kursgebühren</b> <b>1. Zumba *)</b> - Vereinsmitglieder 15,00 €/pro Kurs - Nichtmitglieder 48,00 €/pro Kurs <b>2. Yoga *)</b> - Vereinsmitglieder 50,00 €/pro Kurs - Nichtmitglieder 68,00 €/pro Kurs <b>3. Aquafit *)</b> - Vereinsmitglieder 40,00 € / pro Kurs - Nichtmitglieder 58,00 € / pro Kurs <b>4. Kinderschwimmen *)</b> - Mitgl.-Beitrag von 4 € plus Kursgebühren = von 50 €</p> <p>*) Die Dauer eines Kurs beträgt 10 Std. bei Zumba a´ 60min, bei Yoga a´ 90 min, bei Aquafit a´ 45min bei Kinderschwimmen a´ 45min.</p>

Soweit nicht anders angegeben, finden alle Angebote in der Turnhalle bzw. im Schwimmbad der „Schule am Bienhorntal“ statt. Weitere Informationen erteilt der jeweilige Übungsleiter. Der Mitgliedsbeitrag für Kinder u. Jugendliche beträgt 4,00 € pro Monat, für Erwachsene 6,00 € pro Monat. Nur für die Kurse Aquafit, Kinderschwimmen, Zumba, Yoga u. 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 (Kommissarisch) Elena Dick, Fußsohl 7, 56076 Koblenz  
**Beisitzer:** Henry Schütt, Görlitzer Str. 3, 56077 Koblenz