

Übungsstunden – Übersicht 2 / 2019 (Oktober 2019 bis März 2020)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Hinweise
<p>Eltern – Kind – Turnen 15:30 bis 17:30 Uhr</p> <p>Heidi Roll, 0261/71979</p> <hr/> <p>Tischtennis 17:30 bis 19:00 Uhr Alle Altersgruppen</p> <p>Alex Dick 015782502241</p> <hr/> <p>Zumba 19:30 – 20:00 Uhr</p> <p>Ramona Präsang Tel.: 0160 1505362</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 Bienhorntal“</p> <p>Susanne Wolf</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 :17:30 – 18:15 Uhr 2. Gruppe: 18:15 – 19:00 Uhr 3. Gruppe: 19:00 – 19:45 Uhr</p> <p>*) es fallen Kurs-Gebühren an Bettina Rechberger 01774954893</p> <hr/> <p>Seniorengymnastik 17:30 bis 18:30 Uhr</p> <p>Matthias Schmidt 0261/71003</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 16.00 bis 17:00 Uhr Treffpunkt: Bushaltestelle vor Feuerwehrschule 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> <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>Kinderschwimmen *) Für Kinder ab 5 Jahre Warteliste! Belegung der Kurse erfolgt nach Eingang der Meldungen</p> <p>Anfänger: 15:00 bis 15:45 Uhr</p> <p>Fortgeschrittene: 16:00 bis 16:45 Uhr</p> <p>*) es fallen Kurs-Gebühren an Sigrid Meuer 0261/ 66667</p> <hr/> <p>Kinderturnen (3 – 6 Jahre)</p> <p>1. Gruppe: 15:00 bis 16:00 Uhr</p> <p>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> <hr/> <p>Tennis</p>	<p>Leichtathletik 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>Susanne Wolf</p>	<p>Die aktuellsten Informationen über Ihre DJK und die Übungsstunden finden Sie im Schaukasten am EKZ Asterstein (am Nettomarkt) Vereinsheim: Lindenallee gegenüber LFKS</p> <p>Beate Schmidt Pressewart</p> <hr/> <p>Kursgebühren</p> <p>1. Aquafit *) - Vereinsmitglieder 40,00 € / pro Kurs - Nichtmitglieder 58.00 € / pro Kurs</p> <p>2. Kinderschwimmen *) - Mitgl.-Beitrag von 4 € plus Kursgebühren = von 50 €</p> <p>*) Die Dauer eines Kurs beträgt 10 Std.</p> <p>bei Aquafit á 45 min.</p> <p>bei Kinderschwimmen á 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 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