

Übungsstunden - Übersicht 1 / 2020

www.djk-asterstein.de

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*) 19.00 - 20.00 Uhr Sporthalle der Feuerwehrschule</p> <p>Swetla Müller 0171-7074175 *) siehe Kurs-Gebühren</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><i>Oster - bis Herbstferien auf der Bezirkssportanlage Lindenallee,</i></p> <p><i>Herbst - bis Osterferien in der Turnhalle der „Schule am Bienhortal“</i></p> <p>Susanne Wolf 0176 - 27592100</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>Volleyball 15:30 bis 17:30 Uhr Alexandr Pylypenko 0261 - 39057261</p> <hr/> <p>Walking 16.00 bis 17:00 Uhr Treffpunkt: Bushaltestelle vor Feuerwehrschule Anita Sauer 0261/74130</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 *) siehe Kurs-Gebühren</p> <p>Bettina Rechberger 0177 - 4954893</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 Alex Dick 015782502241</p> <hr/> <p>Tennis Mannschaftstraining ab 16:00 Uhr</p>	<p>Wandern Jeden 2. Donnerstag im Monat 09:00 Uhr Ganztageswanderung ab Grundschule Lehrhoh/ bzw. Bushaltestelle</p> <p>Ziel und Treffpunkt siehe Schaukasten am EKZ Asterstein</p> <p>Hubert Buchen 0261/79250</p> <hr/> <p>Yoga *) 18:30 - 20:00 Uhr</p> <p>Walburga Kreikamp, Tel. 02603/13647</p> <p>*) siehe Kurs-Gebühren</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 *)</p> <p>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>*) siehe Kurs-Gebühren</p> <hr/> <p>Sigrid Meuer 0261/ 66667</p> <hr/> <p>Kinderturnen (3 - 6 Jahre)</p> <p>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>Alexandr Pylypenko 0261 - 39057261</p> <hr/> <p>Tennis Nach Öffnung der Tennisplätze im April/Mai, ganztägig möglich</p>	<p>Samstag</p>	<p>Hinweise</p> <p>Die aktuellsten Informationen über Ihre DjK und die Übungsstunden finden Sie im Schaukasten am EKZ Asterstein (Wand Nettomarkt) Vereinsheim: Lindenallee gegenüber LFKS</p> <p>Beate Schmidt Pressewart</p> <hr/> <p>*) Kursgebühren</p> <p>1. Zumba *) - Vereinsmitglieder 15,00 €/pro Kurs in 2020 ausgesetzt - Nichtmitglieder 48,00 €/pro Kurs</p> <p>2. Yoga *) - Vereinsmitglieder 50,00 €/pro Kurs in 2020 ausgesetzt - Nichtmitglieder 68,00 €/pro Kurs</p> <p>3. Aquafit *) - Vereinsmitglieder 40,00 € / pro Kurs - Nichtmitglieder 58,00 € / pro Kurs</p> <p>4. Kinderschwimmen *) - Mitgl.-Beitrag von 4,00 € plus Kursgebühren in Höhe von 50,00 €</p> <p>*) Die Kurse erstrecken sich über 10 Übungsstunden. Da er einer Übungsstunde: - bei Zumba á 60 Min. - bei Yoga á 90 Min. - bei Aquafit á 45 Min. - bei Kinderschwimmen á 45 Min.</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 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. **Für Zumba und Yoga werden im Jahr 2020 keine zusätzlichen Gebühren erhoben!**

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