

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</p> <p>Sporthalle der „Schule am Bienhortal“ (nur solange die Sporthalle der Feuerwehrscheule noch geschlossen ist)</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, gantztägig möglich</p>	<p>Leichtathletik 16:30 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 <i>Nach Öffnung der Tennisplätze im April/Mai, gantztägig möglich</i></p>	<p>Volleyball 15:30 bis 17:30 Uhr</p> <p>Alexandr Pylypenko 0261 39057261</p> <hr/> <p>Aquafit *) 1. Gruppe :17:30 – 18:15 Uhr 2. Gruppe: 18:15 – 19:00 Uhr</p> <p>Aqua-Zumba *) 19:00 – 19:45 Uhr *) siehe Kurs-Gebühren</p> <p>Swetla Müller 0171 7074175</p> <hr/> <p>Senioren-gymnastik 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 <i>Mannschaftstraining ab 17:00 Uhr</i></p>	<p>Wandern Jeden 2. Donnerstag im Monat <i>Ganztageswanderung ab Grundschule Lehrhohl/ bzw. Bushaltestelle</i></p> <p>Ziel u. Abmarsch siehe Schaukasten am EKZ Asterstein</p> <p>Hubert Buchen 0261/79250</p> <hr/> <p>Walking 17.00 bis 18:30 Uhr</p> <p><i>Ab Ende Oktober von 16.00 – 17.30 Uhr</i></p> <p><i>Treffpunkt: Bushaltestelle vor Feuerwehrscheule</i></p> <p>Anita Sauer 0261/74130</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 <i>Nach Öffnung der Tennisplätze im April/Mai gantztägig möglich</i></p>	<p>Kinderschwimmen *) Für Kinder ab 5 Jahre</p> <p>Warteliste !!! <i>Belegung der Kurse erfolgt nach Eingang der Meldungen</i></p> <p>Anfänger: 15:00 bis 15:45 Uhr</p> <p>Fortgeschrittene: 16.:00 bis 16:45 Uhr</p> <p>Sigrid Meuer 0261/ 66667</p> <p>*) siehe Kurs-Gebühren</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 <i>Nach Öffnung der Tennisplätze im April/Mai, gantztägig möglich</i></p>		<p>Die aktuellsten Informationen über Ihre DJK und die Übungsstunden finden Sie <u>im Schaukasten</u> am EKZ Asterstein (Wand Nettomarkt) Vereinsheim: Lindenallee gegenüber LFWS</p> <p>Beate Schmidt Pressewart</p> <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 u. Aqua - Zumba *) - Vereinsmitglieder 40,00 € / pro Kurs - Nichtmitglieder 58.00 € / pro Kurs</p> <p>4. Kinderschwimmen *) - Mitgl.-Beitrag von 4 € plus Kursgebühren in Höhe von 50 €</p> <p>*) Die Kurse erstrecken sich über 10 Übungsstunden. Dauer einer Übungsstunde: - bei Zumba a' 60 min, - bei Yoga a'90 min, - bei Aquafit a' 45 min - bei Kinderschwimmen a' 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, Zumba, Yoga u. für Tennis fallen **zusätzliche Gebühren an.**

Für Zumba u. 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 Rheinell 7, 56077 Koblenz
Finanzen: Alex Dick, Fußsohl 7 56076 Koblenz
Beisitzer: Henry Schütt, Görliizer Str. 3, 56077 Koblenz