

Übungsstunden – Übersicht

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> 0261/71979</p> <hr/> <p><b>Tischtennis</b> 17:30 bis 19:00 Uhr Alle Altersgruppen</p> <p><b>Alex Dick</b> 015782502241</p> <hr/> <p><b>Zumba *)</b> 19:00 – 20:00 Uhr</p> <p><b>Sporthalle der „Schule am Bienhortal“</b> (nur solange die Sporthalle der Feuerwehrschiele noch geschlossen ist)</p> <p><b>Swetla Müller</b> 0171 7074175 *) siehe Kurs-Gebühren</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> 16:30 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> <hr/> <p><b>Frauengymnastik</b> 19:30 bis 21:30 Uhr</p> <p><b>Irmgard Reim</b> 0261/73338</p> <hr/> <p><b>Tennis</b> <i>Nach Öffnung der Tennisplätze im April/Mai, ganztägig möglich</i></p>	<p><b>Volleyball</b> 15:30 bis 17:30 Uhr</p> <p><b>Alexandr Pylypenko</b> 0261 39057261</p> <hr/> <p><b>Walking</b> 16.00 bis 17:00 Uhr <u>Treffpunkt:</u> Bushaltestelle vor Feuerwehrschiele <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</p> <p><b>Aqua-Zumba *)</b> 19:00 – 19:45 Uhr *) siehe Kurs-Gebühren</p> <p><b>Swetla Müller</b> 0171 7074175</p> <hr/> <p><b>Senioren-gymnastik</b> 17:30 bis 18:30 Uhr</p> <p><b>Matthias Schmidt</b> 0261/71003</p> <hr/> <p><b>Tischtennis</b> 19:00 bis 22:00 Uhr Alle Altersgruppen</p> <p><b>Alex Dick</b> 015782502241</p> <hr/> <p><b>Tennis</b> Mannschaftstraining ab 17:00 Uhr</p>	<p><b>Wandern</b> Jeden 2. Donnerstag im Monat Ganztageswanderung ab Grundschule Lehrhohl/ bzw. Bushaltestelle</p> <p>Ziel u. Abmarsch siehe Schaukasten am EKZ Asterstein</p> <p><b>Hubert Buchen 0261/79250</b></p> <hr/> <p><b>Yoga *)</b> 18:30 – 20:00 Uhr</p> <p><b>Walburga Kreikamp,</b> Tel. 02603/13647</p> <p>*) siehe Kurs-Gebühren</p> <hr/> <p><b>Fitness für Frauen</b> 20:00 bis 21:00 Uhr</p> <p><b>Walburga Kreikamp,</b> Tel. 02603/13647</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>Warteliste !!!</b> Belegung der Kurse erfolgt nach Eingang der Meldungen</p> <p><b>Anfänger:</b> 15:00 bis 15:45 Uhr</p> <p><b>Fortgeschrittene:</b> 16:00 bis 16:45 Uhr</p> <hr/> <p><b>Sigrid Meuer</b> 0261/ 66667</p> <p>*) siehe Kurs-Gebühren</p> <hr/> <p><b>Kinderturnen</b> (3 – 6 Jahre) 1. Gruppe: 15:00 bis 16:00 Uhr 2. Gruppe: 16:00 bis 17:00 Uhr</p> <hr/> <p><b>Tischtennis</b> 17:00 bis 22:00 Uhr</p> <p><b>Alexandr Pylypenko</b> 0261 39057261</p> <hr/> <p><b>Tennis</b> Nach Öffnung der Tennisplätze im April/Mai, ganztägig möglich</p>		<p><b>Die aktuellsten Informationen</b> über Ihre DJK und die Übungsstunden finden Sie <u>im Schaukasten</u> am EKZ Asterstein (Wand Nettomarkt) Vereinsheim: Lindenallee gegenüber LFWS</p> <p><b>Beate Schmidt Pressewart</b></p> <p>*) <b>Kursgebühren</b></p> <p><b>1. Zumba *)</b> - Vereinsmitglieder 15,00 €/pro Kurs in 2021 ausgesetzt - Nichtmitglieder 48,00 €/pro Kurs</p> <p><b>2. Yoga *)</b> - Vereinsmitglieder 50,00 €/pro Kurs in 2021 ausgesetzt - Nichtmitglieder 68,00 €/pro Kurs</p> <p><b>3. Aquafit u. Aqua - Zumba *)</b> - Vereinsmitglieder 40,00 € / pro Kurs - Nichtmitglieder 58,00 € / pro Kurs</p> <p><b>4. Kinderschwimmen *)</b> - Mitgl.-Beitrag von 4 € plus Kursgebühren in Höhe von 50 €</p> <p>*) <b>Die Kurse erstrecken sich über 10 Übungsstunden.</b> <b>Dauer einer Übungsstunde:</b> - 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 2021 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  
Beisitzer: Henry Schütt, Görlitzer Str. 3, 56077 Koblenz