

Übungsstunden – Übersicht

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | 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</p> <p>Swetla Müller 0171 7074175 *) siehe Kurs-Gebühren</p> <hr/> <p>Tennis Nach Öffnung der Tennisplätze im April/Mai, ganztägig 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>NN</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</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>Qi Gong 17:30 bis 19:00 Uhr</p> <p>Yvonne Schmitzdorf 015755504935 *) siehe Kurs-Gebühren</p> <hr/> <p>Tischtennis 19:00 bis 22:00 Uhr Alle Altersgruppen</p> <p>Alex Dick 015782502241</p> <hr/> <p>Boule 18:00 bis 19:00Uhr Boulebahn der DJK am Tennisheim der DJK</p> | <p>Wandern Jeden 2. Donnerstag im Monat Ganztageswanderung ab Grundschule Lehrhohl/ bzw. Bushaltestelle</p> <p>Ziel u. Abmarsch siehe Schaukasten am EKZ Asterstein</p> <p>Hubert Buchen 0261/79250</p> <hr/> <p>Walking 16.00 bis 17:30 Uhr Treffpunkt: Bushaltestelle vor Feuerschule</p> <p>Anita Sauer 0261/74130</p> <hr/> <p>Yoga *) 18:30 – 20:00 Uhr</p> <p>Walburga Kreikamp, Tel. 02603/13647 *) 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 *) Für Kinder ab 5 Jahre</p> <p>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>Sigrid Meuer 0261/ 66667 *) siehe Kurs-Gebühren</p> <hr/> <p>Kinderturnen (3 – 6 Jahre)</p> <p>1. Gruppe: 15:30 bis 16:30 Uhr 2. Gruppe: 16:30 bis 17:30 Uhr</p> <p>Anja Schwarz 017631343654</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>Die aktuellsten Informationen über Ihre DJK und die Übungsstunden finden Sie <u>im Schaukasten</u> am EKZ Asterstein (Wand Nettomarkt) <u>Vereinsheim:</u> Lindenallee gegenüber LFWs</p> <p>Beate Schmidt Pressewart</p> <hr/> <p>*) Kursgebühren</p> <p>1. Zumba *) - Vereinsmitglieder 15,00 €/pro Kurs <u>in 2021 ausgesetzt</u> - Nichtmitglieder 48,00 €/pro Kurs</p> <p>2. Yoga *) - Vereinsmitglieder 50,00 €/pro Kurs <u>in 2021 ausgesetzt</u> - 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 € <u>plus</u> Kursgebühren in Höhe von 50 €</p> <p>5. Qi Gong *) Kursgebühren <u>in 2021 ausgesetzt</u></p> <hr/> <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. - bei Qi Gong a´ 90 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, Yoga u. Qi Gong 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

Vereinskonto: Sparkasse Koblenz IBAN: DE45 5705 0120 0000 1305 18 BIC: MALADE51KOB