

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>Punk Rock Workout</p> <p>19.00 bis 20.00 Uhr</p> <p>Sonja Rosinus</p> <p>Informationen unter e-Mail: info@djk-asterstein.de</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>Zurzeit kein Übungsleiter</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>Aqua-Gymnastik *) 17:30 – 18:15 Uhr</p> <p>Aqua – Fit *) 18:15 – 19:00 Uhr</p> <p>Aqua-Power *) 19:00 – 19:45 Uhr</p> <p>Andrea Michels 02622 - 2886</p> <hr/> <p>Qi Gong 17:30 bis 19:00 Uhr</p> <p>Yvonne Schmitzdorf 0157-55504935</p> <p>*) siehe Kurs-Gebühren</p> <hr/> <p>Tischtennis 19:00 bis 22:00 Uhr Alle Altersgruppen</p> <p>Alex Dick 0157-82502241</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</p> <p>Ab 01.04. bis Ende Oktober 17.00 bis 18.30 Uhr</p> <p><i>Treffpunkt: Bushaltestelle vor Feuerwehrschule</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 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</p> <p>*) siehe Kurs-Gebühren</p> <hr/> <p>Kinderturnen (3 – 6 Jahre) 15:00 bis 16:00 Uhr</p> <p>Anja Schwarz 017631343654</p> <p>NEU Kinder-Geräteturnen (ab 6 Jahre) 16.00 – 17.00 Uhr</p> <p>Kristin Bähner 0176-56442731</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) und auf unserer Homepage unter www.djk-asterstein.de</p> <p>Beate Schmidt Pressewartin Tel. 0261 - 703255</p> <hr/> <p>*) Kursgebühren</p> <p>1. Yoga *) - Vereinsmitglieder 50,00 €/pro Kurs in 2022 ausgesetzt - Nichtmitglieder 68,00 €/pro Kurs</p> <p>2. Aqua-Gymnastik, Aqua-Fit u. Aqua - Power *) - Vereinsmitglieder 40,00 € / pro Kurs - Nichtmitglieder 58,00 € / pro Kurs</p> <p>3. Kinderschwimmen *) - Mitgl.-Beitrag von 4,00 € plus Kursgebühren in Höhe von 50 €</p> <p>4. Qi Gong *) Kursgebühren in 2022 ausgesetzt</p> <hr/> <p>*) Die Kurse erstrecken sich über 10 Übungsstunden. Dauer einer Übungsstunde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bei Yoga a´90 min, - bei Aqua-Gymnastik, Aqua-Fit und Aqua-Power a´45 min - bei Kinderschwimmen a´ 45 min. - bei Qi Gong a´ 90 min. <hr/> <p>Weitere Informationen zu Angeboten oder sonstige Fragen bitte per Mail an: info@djk-asterstein.de richten.</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, Yoga u. für Tennis fallen zusätzliche Gebühren an. **Für Yoga u. Qi Gong werden im Jahr 2022 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 Tel. 0261 - 703255
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