

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Hinweise
Eltern – Kind – Turnen 15:30 bis 17:30 Uhr Heidi Roll, 0261/71979 Tischtennis 17:30 bis 19:00 Uhr Alle Altersgruppen Alex Dick 015782502241 Punk Rock Workout 19.00 bis 20.00 Uhr Sonja Rosinus Informationen unter e-Mail: info@djk-asterstein.de Tennis Nach Öffnung der Tennisplätze im April/Mai, ganztägig möglich	Leichtathletik 16:30 bis 18:15 Uhr Alle Altersgruppen <i>Oster – bis Herbstferien auf der Bezirkssportanlage Lindenallee,</i> <i>Herbst – bis Osterferien in der Turnhalle der „Schule am Bienhorntal“</i> Zurzeit kein Übungsleiter Frauengymnastik 19:30 bis 21:30 Uhr Irmgard Reim 0261/73338 Tennis Nach Öffnung der Tennisplätze im April/Mai, ganztägig möglich	Volleyball 15:30 bis 17:30 Uhr Alexandr Pylypenko 0261 39057261 Aqua-Gymnastik *) 17:30 – 18:15 Uhr Aqua – Fit *) 18:15 – 19:00 Uhr Aqua-Power *) 19:00 – 19:45 Uhr Andrea Michels 02622 - 2886 Qi Gong 17:30 bis 19:00 Uhr Yvonne Schmitzdorf 0157-55504935 <i>*) siehe Kurs-Gebühren</i> Tischtennis 19:00 bis 22:00 Uhr Alle Altersgruppen Alex Dick 0157-82502241	Wandern Jeden 2. Donnerstag im Monat Ganztageswanderung ab Grundschule Lehrhohl/ bzw. Bushaltestelle Ziel u. Abmarsch siehe Schaukasten am EKZ Asterstein Hubert Buchen 0261/79250 Walking 16.00 bis 17:30 Uhr Ab 01.04. bis Ende Oktober 17.00 bis 18.30 Uhr <i>Treffpunkt: Bushaltestelle vor Feuerweherschule</i> Anita Sauer 0261/74130 Yoga *) 18:30 – 20:00 Uhr Walburga Kreikamp, Tel. 02603/13647 <i>*) siehe Kurs-Gebühren</i> Fitness für Frauen 20:00 bis 21:00 Uhr Walburga Kreikamp, Tel. 02603/13647 Tennis Nach Öffnung der Tennisplätze im April/Mai ganztägig möglich	Kinderschwimmen *) Für Kinder ab 5 Jahre Aufnahmestopp Für Bronze-Kurs kann sich weiterhin angemeldet werden. Warteliste !!! Belegung der Kurse erfolgt nach Eingang der Meldungen Anfänger: 15:00 bis 15:45 Uhr Fortgeschrittene: 16:00 bis 16:45 Uhr Sigrid Meuer 0261/ 66667 <i>*) siehe Kurs-Gebühren</i> Kinderturnen (3 – 6 Jahre) 15:00 bis 16:00 Uhr Anja Schwarz 017631343654 NEU Kinder-Geräteturnen (ab 6 Jahre) 16.00 – 17.00 Uhr Kristin Böhner 0176-56442731 Tischtennis 17:00 bis 22:00 Uhr Alexandr Pylypenko 0261 39057261 Tennis Nach Öffnung der Tennisplätze im April/Mai, ganztägig möglich	Die aktuellsten Informationen über Ihre DJK und die Übungsstunden finden Sie im Schaukasten am EKZ Asterstein (Wand Nettomarkt) und auf unserer Homepage unter www.djk-asterstein.de Beate Schmidt Pressewartin Tel. 0261 - 703255 *) Kursgebühren 4. Yoga *) - Vereinsmitglieder 50,00 €/pro Kurs in 2022 ausgesetzt - Nichtmitglieder 68,00 €/pro Kurs 2. Aqua-Gymnastik, Aqua-Fit u. Aqua - Power *) - Vereinsmitglieder 40,00 € / pro Kurs - Nichtmitglieder 58,00 € / pro Kurs 3. Kinderschwimmen *) - Mitgl.-Beitrag von 4,00 € plus Kursgebühren in Höhe von 50 € 4. Qi Gong *) Kursgebühren in 2022 ausgesetzt *) Die Kurse erstrecken sich über 10 Übungsstunden. Dauer einer Übungsstunde: - 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. Weitere Informationen zu Angeboten oder sonstige Fragen bitte per Mail an: info@djk-asterstein.de richten.

Soweit nicht anders angegeben, finden alle Angebote in der Turnhalle bzw. im Schwimmbad der „Schule am Bienhorntal“ 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: Michael Schmidt, An der Rheinhell 7, 56077 Koblenz Tel. 0261 / 703255
Geschäftsführerin: Beate Schmidt, An der Rheinhell 7, 56077 Koblenz
Sportliche Leiterin: Anita Sauer, Glogauerstr. 10, 56077 Koblenz

2. Vorsitzende: Rose-Maria Olf, Dr. Bachenheimer Str. 3, 56112 Lahnstein
Vereinsmanager und 1. Kassierer: Alex Dick, Auf der Fußsohl 7, 56076 Koblenz, 2. Kassierer: Elena Dick, Auf der Fußsohl 7, 56076 Koblenz
Beisitzer: Marion Diederich und Mohamad Al Darouich

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

10.10.2022