



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Hinweise	Vorstand
Eltern – Kind – Turnen 15:30 bis 17:30 Uhr Heidi Roll, 0261 / 71979 Tischtennis 17:30 bis 19:00 Uhr <i>Alle Altersgruppen</i> Alex Dick 0157 - 82502241 Punk Rock Workout 19.00 bis 20.00 Uhr Sonja Rosinus Informationen unter e-Mail: info@djk-asterstein.de Tennis <i>Nach Öffnung der Tennisplätze im April/Mai, ganztägig möglich</i>	Leichtathletik 17:30 bis 19:30 Uhr Alle Altersgruppen Osterferien bis Herbstferien auf der Bezirkssportanlage Lindenallee. Nach den Herbst- ferien bis Osterferien in der Turnhalle der „Schule am Bienhorntal“ Susanne Wolf 0176 - 27592100 Frauengymnastik 19:30 bis 21:30 Uhr Susanne Wolf 0176 - 27592100 Tennis (siehe Montag)	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 *) siehe Kurs-Gebühren Tai-Chi 17:30 bis 18:50 Uhr Susanne Wolf 0176 - 27592100 *) siehe Kurs-Gebühren Tischtennis 19:00 bis 22:00 Uhr <i>Alle Altersgruppen</i> Alex Dick 0157-82502241 Punk Rock Workout 19.00 bis 20.00 Uhr Sonja Rosinus	Wandern Jeden 2. Donnerstag im Monat <i>Ganztageswanderung ab Bushaltestelle</i> Ziel u. Abmarsch siehe Schaukasten am EKZ Asterstein Hubert Buchen 0261/79250 Walking 16.00 bis 17:30 Uhr 01.04. bis Ende Oktober 17.00 bis 18.30 Uhr <i>Treffpunkt: Bushaltestelle vor der Feuerwehrscheule</i> Anita Sauer 0261/74130 Yoga *) 18:30 – 20:00 Uhr Walburga Kreikamp, 02603 / 13647 *) siehe Kurs-Gebühren Fitness für Frauen 20:00 bis 21:00 Uhr Walburga Kreikamp, 02603 / 13647 Tennis (siehe Montag)	Kinderschwimmen *) Für Kinder ab 5 Jahre Warteliste !!! <i>Belegung der Kurse erfolgt nach Eingang der Meldungen.</i> Anfänger: 15:00 bis 15:45 Uhr Fortgeschrittene: 16:00 bis 16:45 Uhr Sigrid Meuer 0261 / 66667 *) siehe Kurs-Gebühren Kinderturnen (3 – 6 Jahre) 15:00 bis 16:00 Uhr Heidi Roll Kinder-Geräteturnen (ab 1. Schuljahr) 16.00 – 17.00 Uhr Sporthalle des Gymnasiums auf dem Asterstein Kristin Bähner 0176-56442731 Seniorengymnastik 16.00 – 17.00 Uhr Susanne Wolf 0176 – 27592100 Tischtennis 17:00 bis 22:00 Uhr Alex Dick 0157 – 82502241 Tennis (siehe Montag)	*) Kursgebühren 1. Yoga *) Vereinsmitglieder 50,00 €/ pro Kurs Nichtmitglieder 68,00 €/ pro Kurs. Kursgebühren zurzeit ausgesetzt 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 50,00 € 4. Tai-Chi *) Kursgebühren zurzeit ausgesetzt *) Die Kurse erstrecken sich über 10 Übungsstunden. Dauer einer Übungsstunde: bei Yoga 90 min, bei Aqua-Gymnastik, Aqua-Fit und Aqua-Power 45 min., bei Kinderschwimmen 45 min., Weitere Information zu den Angeboten oder sonstige Fragen bitte per Mail an: info@djk-asterstein.de richten.	Vorstand: 1. Vorsitzender: Michael Schmidt, An der Rheinhell 7, 56077 Koblenz. Tel. 0261 / 703255 2. Vorsitzende: Rose-Maria Olf, Dr. Bachenheimer Str. 3, 56112 Lahnstein Vereinsmanager und 1. Kassierer: Alex Dick, Auf der Fußsohl 7, 56076 Koblenz, 2. Kassiererin: Elena Dick, Auf der Fußsohl 7, 56076 Koblenz Geschäftsführerin: Beate Schmidt, An der Rheinhell 7, 56077 Koblenz. Tel. 0261 / 703255 Sportliche Leiterin: Anita Sauer, Glogauerstr. 10, 56077 Koblenz Beisitzer: Marion Diederich und Mohamad Al Darouich Vereinskonto: Sparkasse Koblenz IBAN: DE45 5705 0120 00001305 18 BIC: MALADE51KOB

Soweit nicht anders angegeben, finden alle Angebote in der Turnhalle bzw. im Schwimmbad der „Schule am Bienhorntal“ statt. Weitere Informationen erteilt der jeweilige Übungsleiter bzw. die Übungsleiterin. Der Mitgliedsbeitrag für Kinder u. Jugendliche beträgt 4,00 € pro Monat, für Erwachsene 6,00 € pro Monat. Für die Aqua-Kurse, Kinderschwimmen, Yoga, Tai-Chi und für Tennis fallen zusätzliche Gebühren an.

Die aktuellen 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

06.01.2023