

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Hinweise	Vorstand
<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 <i>Alle Altersgruppen</i></p> <p>Alex Dick 0157 - 82502241</p> <hr/> <p>Punk Rock Workout 19.00 bis 20.00 Uhr</p> <p>Sonja Rosinus</p> <p>Informationen unter e-Mail: info@djk-asterstein.de</p> <hr/> <p>Tennis <i>Nach Öffnung der Tennisplätze im April/Mai, ganztägig möglich</i></p>	<p>Leichtathletik 17:30 bis 19:30 Uhr Alle Altersgruppen</p> <p>Osterferien bis Herbstferien auf der Bezirkssportanlage Lindentallee.</p> <hr/> <p>Nach den Herbstferien bis Osterferien in der Turnhalle der „Schule am Bienhorntal“</p> <hr/> <p>Susanne Wolf 0176 - 27592100</p> <hr/> <p>Frauengymnastik 19:30 bis 21:30 Uhr</p> <hr/> <p>Susanne Wolf 0176 - 27592100</p> <hr/> <p>Tennis (siehe Montag)</p>	<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>Tai-Chi 17:30 bis 18:50 Uhr</p> <p>Susanne Wolf 0176 - 27592100</p> <hr/> <p>Tischtennis 19:00 bis 22:00 Uhr <i>Alle Altersgruppen</i></p> <p>Alex Dick 0157-82502241</p> <hr/> <p>Punk Rock Workout</p> <p>Ab Mai bis Oktober Fit-walk und Genuss-run im Freien 19.00 bis 20.00 Uhr</p> <p>Sonja Rosinus</p>	<p>Wandern Jeden 2. Donnerstag im Monat <i>Ganztageswanderung ab Bushaltestelle</i></p> <p>Ziel u. Abmarsch siehe Schaukasten am EKZ Asterstein</p> <hr/> <p>Hubert Buchen 0261/79250</p> <hr/> <p>Walking 16.00 bis 17:30 Uhr</p> <p>01.04. bis Ende Oktober 17.00 bis 18.30 Uhr</p> <p><i>Treffpunkt: Bushaltestelle vor der Feuerweherschule</i> Anita Sauer 0261/74130</p> <hr/> <p>Yoga *) 18:30 – 20:00 Uhr</p> <p>Walburga Kreikamp, 02603 / 13647</p> <hr/> <p>Fitness für Frauen 20:00 bis 21:00 Uhr</p> <p>Walburga Kreikamp, 02603 / 13647</p> <hr/> <p>Tennis (siehe Montag)</p>	<p>Kinderschwimmen *) Für Kinder ab 5 Jahre</p> <p>Leider können wir zurzeit keine Anmeldungen für das Kinderschwimmen (Seepferdchen) annehmen. Alle Kurse sind bis auf Weiteres ausgebucht. Es wird auch keine Warteliste geführt. Sobald es freie Stunden gibt, werden wir es bekannt geben.</p> <hr/> <p>Anfänger: 15:00 bis 15:45 Uhr</p> <p>Fortgeschrittene: 16:00 bis 16:45 Uhr</p> <p>Sigrid Meuer *) siehe Kurs-Gebühren</p> <hr/> <p>Kinderturnen (4 – 6 Jahre) 15:00 bis 16:00 Uhr Heidi Roll</p> <hr/> <p>Kinder-Geräteturnen (ab 1. Schuljahr) 15.30 – 17.00 Uhr Sporthalle des Gymnasiums auf dem Asterstein Kristin Bähler 0176-56442731</p> <hr/> <p>Seniorengymnastik 16.00 – 17.00 Uhr</p> <p>Susanne Wolf 0176 – 27592100</p> <hr/> <p>Tischtennis 17:00 bis 22:00 Uhr</p> <p>Alex Dick 0157 – 82502241</p>	<p>*) Kursgebühren</p> <p>1. Yoga *) ab 01.04.2023 nur für Mitglieder im Verein € 30,00 für 10 Kursbesuche</p> <p>2. Aqua-Gymnastik, Aqua-Fit u. Aqua - Power *) 40,00 € / pro Kurs</p> <p>3. Kinderschwimmen *) - Mitgl.-Beitrag von 4,00 € plus Kursgebühren in Höhe von 50,00 €</p> <p>4. Tai-Chi *) ab 01.04.2023 nur für Mitglieder im Verein € 30,00 für 10 Kursbesuche</p> <p>Alle Kurse werden nur für Mitglieder angeboten.</p> <p>*) Die Kurse erstrecken sich über 10 Übungsstunden. Dauer einer Übungsstunde: bei Yoga 90 min, bei Tai-Chi 80 min., bei Aqua-Gymnastik, Aqua-Fit und Aqua-Power 45 min., bei Kinderschwimmen 45 min.,</p> <hr/> <p>Weitere Information zu den Angeboten oder sonstige Fragen bitte per Mail an: info@djk-asterstein.de richten.</p>	<p>Vorstand:</p> <p>1. Vorsitzender: Michael Schmidt, An der Rheinhell 7, 56077 Koblenz. Tel. 0261 / 703255</p> <p>2. Vorsitzende: Rose-Maria Olf, Dr. Bachenheimer Str. 3, 56112 Lahnstein</p> <p>Vereinsmanager und</p> <p>1. Kassierer: Alex Dick, Auf der Fußsohl 7, 56076 Koblenz,</p> <p>2. Kassiererin: Elena Dick, Auf der Fußsohl 7, 56076 Koblenz</p> <p>Geschäftsführerin: Beate Schmidt, An der Rheinhell 7, 56077 Koblenz. Tel. 0261 / 703255</p> <p>Sportliche Leiterin: Anita Sauer, Glogauerstr. 10, 56077 Koblenz</p> <p>Beisitzer: Marion Diederich und Mohamad Al Darouich</p> <p>Vereinskonto: Sparkasse Koblenz IBAN: DE45 5705 0120 00001305 18 BIC: MALADE51KOB</p>

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