

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Hinweise	Vorstand
<p><b>Eltern – Kind – Turnen</b> 15:30 bis 17:30 Uhr</p> <p><b>Heidi Roll,</b> 0261 / 71979</p> <hr/> <p><b>Tischtennis</b> 17:30 bis 19:00 Uhr <i>Alle Altersgruppen</i></p> <p><b>Alex Dick</b> 0157 - 82502241</p> <hr/> <p><b>Punk Rock Workout</b> 19.00 bis 20.00 Uhr</p> <p><b>Sonja Rosinus</b> Informationen unter e-Mail: info@djk-asterstein.de</p> <hr/> <p><b>Tennis</b> <i>Nach Öffnung der Tennisplätze im April/Mai, ganztägig möglich</i></p>	<p><b>Neu ab Februar 2025</b></p> <p><b>Rope Skipping</b> 17:30 bis 18:30 Uhr</p> <p>Informationen unter e-Mail: <a href="mailto:info@djk-asterstein.de">info@djk-asterstein.de</a></p> <p><b>Sonja Rosinus</b></p> <hr/> <p><b>Punk Rock Workout</b> 18.30 bis 19.30 Uhr</p> <p><b>Sonja Rosinus</b></p> <hr/> <p><b>Frauengymnastik</b> 19:30 bis 21:30 Uhr</p> <p><b>Susanne Wolf</b> 0176 - 27592100</p> <hr/> <p><b>Tennis</b> (siehe Montag)</p>	<p><b>Aqua-Gymnastik *)</b> 17:30 – 18:15 Uhr <b>Aqua – Fit *)</b> 18:15 – 19:00 Uhr <b>Aqua-Power *)</b> 19:00 – 19:45 Uhr</p> <p><b>Andrea Michels</b> 02622 – 2886</p> <p>*) <b>siehe Kurs-Gebühren</b></p> <hr/> <p><b>Tai-Chi</b> 17:30 bis 18:50 Uhr</p> <p><b>Susanne Wolf</b> 0176 - 27592100</p> <p>*) <b>siehe Kurs-Gebühren</b></p> <hr/> <p><b>Tischtennis</b> 19:00 bis 22:00 Uhr <i>Alle Altersgruppen</i></p> <p><b>Alex Dick</b> 0157-82502241</p>	<p><b>Wandern</b> Jeden 2. Donnerstag im Monat <i>Ganztageswanderung ab Bushaltestelle</i></p> <p>Ziel u. Abmarsch siehe Schaukasten am EKZ Asterstein</p> <p><b>Hubert Buchen</b> 0261/79250</p> <hr/> <p><b>Walking</b> 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> <b>Anita Sauer 0261/74130</b></p> <hr/> <p><b>Yoga *)</b> 18:30 – 20:00 Uhr</p> <p><b>Walburga Kreikamp,</b> 02603 / 13647</p> <p>*) <b>siehe Kurs-Gebühren</b></p> <hr/> <p><b>Fitness für Frauen</b> 20:00 bis 21:00 Uhr</p> <p><b>Walburga Kreikamp,</b> 02603 / 13647</p> <hr/> <p><b>Tennis</b> (siehe Montag)</p>	<p><b>Kinderschwimmen *)</b> Für Kinder ab 5 Jahre</p> <p>Leider können wir zurzeit <b>keine Anmeldungen</b> für das Kinderschwimmen (Seepferdchen) annehmen.</p> <p><b>Für den Bronze Kurs nehmen wir noch Anmeldungen an.</b></p> <p><b>Anfänger:</b> 15:00 bis 15:45 Uhr <b>Fortgeschrittene:</b> 16:00 bis 16:45 Uhr</p> <p><b>Sigrid Meuer</b> *) <b>siehe Kurs-Gebühren</b></p> <hr/> <p><b>Kinderturnen</b> (4 – 6 Jahre) 15:00 bis 16:00 Uhr <b>Heidi Roll</b></p> <hr/> <p><b>Kinder-Geräteturnen</b> (ab 1. Schuljahr) 15.30 – 17.00 Uhr Sporthalle des Gymnasiums auf dem Asterstein <b>Kristin Bähner</b> 0176-56442731</p> <hr/> <p><b>Seniorengymnastik</b> 16.00 – 17.00 Uhr</p> <p><b>Susanne Wolf</b> 0176 – 27592100</p> <hr/> <p><b>Tischtennis</b> 17:00 bis 22:00 Uhr</p> <p><b>Alex Dick</b> 0157 – 82502241</p>	<p>*) <b>Kursgebühren ab 01.01.2025</b></p> <p><b>1. Yoga *)</b> nur für Mitglieder im Verein € 40,00 für 10 Kursbesuche</p> <p><b>2. Aqua-Gymnastik, Aqua-Fit u. Aqua - Power *)</b> 50,00 € / pro Kurs</p> <p><b>3. Kinderschwimmen *)</b> - Mitgl.-Beitrag von € 5,00 € plus Kursgebühren in Höhe von 60,00 €</p> <p><b>4. Tai-Chi *)</b> nur für Mitglieder im Verein € 40,00 für 10 Kursbesuche</p> <p>Alle Kurse werden nur für Mitglieder angeboten.</p> <p>*) <b>Die Kurse erstrecken sich über 10 Übungsstunden. Dauer einer Übungsstunde:</b> 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: <a href="mailto:info@djk-asterstein.de">info@djk-asterstein.de</a> richten.</p>	<p><b>Vorstand:</b></p> <p><b>1. Vorsitzender:</b> Michael Schmidt, An der Rheinhell 7, 56077 Koblenz. Tel. 0261 / 703255</p> <p><b>2. Vorsitzende:</b> Rose-Maria Olf, Dr. Bachenheimer Str. 3, 56112 Lahnstein</p> <p><b>Vereinsmanager und</b></p> <p><b>1. Kassierer:</b> Alex Dick, Auf der Fußsohl 7, 56076 Koblenz,</p> <p><b>2. Kassiererin:</b> Elena Dick, Auf der Fußsohl 7, 56076 Koblenz</p> <p><b>Geschäftsführerin und Pressewart:</b> Beate Schmidt, An der Rheinhell 7, 56077 Koblenz. Tel. 0261 / 703255</p> <p><b>Sportliche Leiterin:</b> Anita Sauer, Glogauerstr. 10, 56077 Koblenz</p> <p><b>Beisitzer:</b> Marion Diederich</p> <p><b>Vereinskonto:</b> Sparkasse Koblenz <b>IBAN:</b> DE45 5705 0120 00001305 18 <b>BIC:</b> 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 5,00 € pro Monat, für Erwachsene 7,50 € 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](http://www.djk-asterstein.de) Beate Schmidt Pressewartin Tel. 0261 – 703255