



Verein für Leibesübungen Lahnstein 1970 e.V.

Mitglied im Deutschen Turner-Bund - DTB

Sportplan 2010

Stand 01.01.2010

Kindersport

Mutter-Kind-Turnen	2 - 3 Jahre	Fr. 16.00 - 17.00 h	Turnhalle Goetheschule	Christiane Schmitz
Kinderturnen	4 - 6 Jahre	Fr. 17.00 - 18.00 h	Turnhalle Goetheschule	Christiane Schmitz Heike Fuß Nadine Engelbrecht
Spiele & Spaß	Jungen / Mädchen ab 4 Jahre	Di. 17.00 - 18.00 h	Turnhalle Freiherr-vom-Stein Schule	Gisela, Walter u. Torsten Scheer

Mädchen und Jungenturnen

Mädchenturnen	6 - 8 Jahre	Di. 16.15 - 17.15 h	Turnhalle Goetheschule	Nadine Engelbrecht Heike Fuß
Jungenturnen	6 - 8 Jahre	Di. 17.15 - 18.15 h	Turnhalle Goetheschule	Nadine Engelbrecht

Fit for Kids -

Jungen und Mädchen	ab 8 Jahre	in Planung		
--------------------	------------	------------	--	--

Gerätturnen

Mädchen	ab 7 bis 8 Jahre nach Eignung	Mi. 17.30 - 19.00 h	Schulzentrum neue Turnhalle	Sigrid Gerstenberg Inci Ipek
Jungen	ab 7 bis 8 Jahre nach Eignung	Di. 17.00 - 18.30 h	voraussichtlich nach Ostern 2010	Wir suchen einen Übungsleiter!

Inline-Skating - Anfängerkurse - nach den Osterferien bis Herbstferien

Jungen und Mädchen	6 Jahre - 10 Jahre Anfänger	Fr. 14.30-16.00 h	Turnhalle Goetheschule	Matthias Pott
--------------------	-----------------------------	-------------------	------------------------	---------------

Ballett

Anfänger	Mädchen 5 - 7 Jahre	Mi. 16.00-16.45 h	Schulzentrum Aula	Ute Simony
Anfänger	Mädchen 8 - 10 Jahre	Mi. 16.45-17.30 h	Schulzentrum Aula	Ute Simony
Fortgeschrittene	Mädchen ab 11 Jahre	Mi. 17.40-18.25 h	Schulzentrum Aula	Ute Simony

Hip Hop Funky

Tanzbegeisterte Mädchen	ab 10 Jahre		NN	Wir suchen eine Übungsleiterin!
-------------------------	-------------	--	----	---------------------------------



Verein für Leibesübungen Lahnstein 1970 e.V.

Mitglied im Deutschen Turner-Bund - DTB

Sportplan 2010

Stand 01.01.2010

Leichtathletik

Jungen und Mädchen	7 - 10 Jahre im Sommer	Mi. 16.30-18.00 h	Rhein-Lahn-Stadion	Sabrina Fischer Annette Lietz
Jungen und Mädchen	ab 11 Jahre im Sommer	Mi. 16.30-18.00 h	Rhein-Lahn-Stadion	Sabrina Fischer
Jungen und Mädchen	7 -10 Jahre im Winter	Mi. 17.00-18.00 h	Schulzentrum neue Turnhalle	Annette Lietz
Jungen und Mädchen	ab 11 Jahre im Winter	Mi. 18.00-19.00 h	Schulzentrum neue Turnhalle	Sabrina Fischer

Judo

Anfänger	Kinder ab 7 Jahre	Mi. und Fr. 17.00 - 18.30 h	Schulzentrum alte Turnhalle	Heiko Schilling Nils Lubitz Tobias Wagner
Fortgeschrittene	Kinder ab 7 Jahre	Mi. und Fr. 17.00 - 18.30 h	Schulzentrum alte Turnhalle	Andreas Böhm Sebastian Niel Tim Halbig
Fortgeschrittene	Jugendliche ab 12 Jahre und Erwachsene	Mi. und Fr. 18.30 - 20.00 h	Schulzentrum alte Turnhalle	Andreas Bauer

Rhönrad

Nachwuchs	Kinder ab 7 Jahre und ab 125cm Körpergröße und Fortgeschrittene	Mo. 16.00-17.30 h und Mo. 17.30 - 19.00 h	Turnhalle Goetheschule	Helga Christ Carla Christ Viola Fischer
Fortgeschrittener Nachwuchs	Bundesklasse	Di. 18.00-20.00 h	Turnhalle Goetheschule	Vera Christ Helga Christ
Nachwuchs	Kinder ab 7 Jahre und ab 125cm Körpergröße und Fortgeschrittene	Mo. 16.00-17.30 h und Mo. 17.30 - 19.00 h	Turnhalle Goetheschule	Helga Christ Vera Christ Carla Christ Viola Fischer
Fortgeschrittene	Geübte Jugendliche und Erwachsene	Fr. 18.00-20.00 h So. 17.00-19.00 h	Turnhalle Goetheschule	Helga Christ



Verein für Leibesübungen Lahnstein 1970 e.V.

Mitglied im Deutschen Turner-Bund - DTB

Sportplan 2010

Stand 01.01.2010

Badminton

Jeder	Sportbegeisterte Frauen und Männer	Mo. 20.00- 21.45 h	Schulzentrum alte Turnhalle	Gisela Scheer Walter Scheer
-------	---------------------------------------	-----------------------	--------------------------------	--------------------------------

Gesundheitssport

Yoga Kurse Fortgeschrittene	Frauen und Männer	Di. 20.15- 21.45 h	Schulzentrum alte Turnhalle	Angela Lemler
Yoga Kurse Anfänger	Frauen und Männer	Do. 20.00- 21.30 h	Turnhalle Goetheschule	Angela Lemler
Stretch & Relax	Jugendliche, Frauen und Männer	Di. 18.00- 19.00 h	Schulzentrum alte Turnhalle/ Aula	Carmen Minor
Wirbelsäulengymnastik Kurse für Fortgeschrittene	Frauen und Männer jeden Alters	Di. 19.00- 20.00 h	Schulzentrum alte Turnhalle	Carmen Minor
Wirbelsäulengymnastik Kurse für Anfänger	Frauen und Männer jeden Alters	Di. 19.00- 20.00 h	Schulzentrum alte Turnhalle	Carmen Minor
Beckenbodengymnastik	Frauen jeden Alters	Di. 18.00- 19.00 h	Turnhalle Freiherr-vom- Stein Schule	Pia Breisig

Frauensport

Bodyforming	Jugendliche und Frauen	Mo. 19.00- 20.00 h	Schulzentrum alte Turnhalle	Carmen Minor
Step-Aerobic	Fortgeschrittene	Di. 19.00- 20.00 h	Turnhalle Freiherr-vom- Stein Schule	Pia Breisig

Wer Interesse hat, unsere Sportgruppen kennen zu lernen und mit zu machen, kann gerne in die Übungsstunden kommen. Sprechen Sie die Übungsleiter an. In der Regel können Sie zweimal schnuppern, bevor Sie sich beim dritten Mal entscheiden müssen. Danach können Sie sich über die Übungsleiter beim VfL Lahnstein als Mitglied anmelden. Kurse in den verschiedenen Sportarten können auch als Nichtmitglieder belegt werden.

Unsere monatlichen Mitgliedsbeiträge:

Kinder, Wehrpflichtige und Rentner 5,00 €,

Erwachsene ab 18 Jahre 6,00 €,

Familien (ab 3 Personen) 13,00 €,

Zusatzbeiträge: für Ballett, Judo und Rhönrad je 8,00 €.

Kursgebühren je nach Sportart.

Ausführliche Informationen zu allen Sportangeboten finden Sie auf unserer Homepage unter: www.vfl-lahnstein.de