



Verein für Leibesübungen Lahnstein 1970 e.V.

Mitglied im Deutschen Turner-Bund - DTB

Sportplan 2011

Stand 01.11.2011

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 Victoria Fuß

Mädchen und Jungenturnen

Mädchenturnen	6 - 8 Jahre	Di. 16.00 - 17.00 h	Turnhalle Goetheschule	Heike Fuß Victoria Fuß
Jungenturnen	6 - 8 Jahre	Di. 17.00 - 18.00 h	Turnhalle Goetheschule	Heike Fuß Victoria Fuß

Gerätturnen

Mädchen	ab 7 bis 8 Jahre nach Eignung	Mi. 17.30 - 19.00 h	Schulzentrum neue Turnhalle	Sigrid Gerstenberg Lena Rätz
Jungen	ab 7 bis 8 Jahre nach Eignung	Mi. 17.00 - 18.30 h	Schulzentrum neue Turnhalle	Joachim Grämer

Inline-Skating - 2 Kurse - nur zwischen den Oster- und Sommerferien

2 Inlinerkurse	Jungen und Mädchen 6 Jahre - 10 Jahre	Sa. 09.00 - 10.30 h	Turnhalle Goetheschule	Matthias Pott
		Sa. 10.30 - 12.00 h		

Ballett

Anfänger	Mädchen von 4 bis 6/7 Jahre	Do. 17.00-17.45 h	Turnhalle Freiherr-vom-Stein Schule	Ute Simony
Anfänger	Mädchen von 7/8 Jahre	Do. 17.45-18.30 h	Turnhalle Freiherr-vom-Stein Schule	Ute Simony



Verein für Leibesübungen Lahnstein 1970 e.V.

Mitglied im Deutschen Turner-Bund - DTB

Sportplan 2011

Stand 01.11.2011

Leichtathletik

Jungen und Mädchen	7 - 12 Jahre im Sommer	Mi. 17.30-19.00 h	Rhein-Lahn-Stadion	Annette Lietz
Jungen und Mädchen	7 -12 Jahre im Winter	Di. 17.00-18.00 h	2011/2012 fällt aus. Alternativen auf der Homepage	

Judo

Anfänger	Kinder ab 7 Jahre	Mi. und Fr. 17.00 - 18.30 h	Schulzentrum alte Turnhalle	Heiko Schilling Nils Lubitz Tobias Wagner Andreas Böhm Sebastian Niel Andreas Bauer Tim Halbig Jörg Weyerhäuser
Fortgeschrittene	Kinder ab 7 Jahre	Mi. und Fr. 17.00 - 18.30 h	Schulzentrum alte Turnhalle	
Fortgeschrittene	Jugendliche ab 12 Jahre und Erwachsene	Mi. und Fr. 18.30 - 20.00 h	Schulzentrum alte Turnhalle	
Fortgeschrittene	Erwachsene	Di. 19.00 - 21.45 h	Schulzentrum alte Turnhalle	

Rhönrad

Nachwuchs ab 7 Jahre und ab 125cm Körpergröße	Mo. 16.15-17.45 h und Do. 17.00 -18.30 h		Turnhalle Goetheschule	Helga Christ Vera Christ Carla Christ Viola Fischer Denise Geis
Bundesklasse	Di. 18.00-20.00 h		Turnhalle Goetheschule	Vera Christ Helga Christ
Fortgeschrittener Nachwuchs	Mo. 17.00-19.00 h und Do. 18.00 -20.00 h		Turnhalle Goetheschule	Helga Christ Vera Christ Carla Christ Viola Fischer Stefanie Hoffmann
Geübte Jugendliche und Erwachsene	Fr. 18.00-21.00 h So. 16.00-19.00 h		Turnhalle Goetheschule	Helga Christ Vera Christ



Verein für Leibesübungen Lahnstein 1970 e.V.

Mitglied im Deutschen Turner-Bund - DTB

Sportplan 2011

Stand 01.11.2011

Badminton

Jeder	Sportbegeisterte Jugendliche und Erwachsene	Mo. 20.00- 21.45 h	Schulzentrum alte Turnhalle	
-------	---	-----------------------	--------------------------------	--

Gesundheitssport

Yoga Kurse Fortgeschrittene	Frauen und Männer	Di. 20.15- 21.45 h	Turnhalle Freiherr-vom- Stein Schule	Angela Lemler
Yoga Kurse Anfänger	Frauen und Männer		NN	Angela Lemler
Beckenbodengymnastik	Frauen jeden Alters	Di. 18.00- 19.00 h	Turnhalle Freiherr-vom- Stein Schule	Pia Breisig

Frauensport

Gymnastik	Jugendliche und Frauen	---	---	wir suchen eine Übungsleiterin
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 Rhönrade je 8,00 €. Kursgebühren je nach Sportart.

Ausführliche Informationen zu allen Sportangeboten finden Sie auf unserer Homepage unter:

www.vfl-lahnstein.de