

GESAMTANGEBOT

Winter 2011/12

aktualisiert Jan. 2012

Voraussetzung zur Teilnahme an den angebotenen Aktivitäten ist eine Mitgliedschaft im VfL 1848 Bad Kreuznach (Beiträge siehe Anhang)

SPORTART	Alter	ORT*	TAG	ZEIT	TRAINER/ÜL	zus. Gebühren mtl.:
(*Erklärung siehe Anhang)						
AEROBIC/STEPP-AEROBIC						
Aerobic + Stepp-Aerobic		Jahnh. 2	Dienstag	18:30-19:30	Nies	
Aerobic für Kinder	ab 6J.	Jahnh. 2	Bei Interesse bitte in der VfL-Geschäftsstelle anmelden!!			
AIKIDO						
Form der Selbstverteidigung, die durch beobachtend-passives Ausweichen mit Abwehrbewegungen durch Arme und Beine gekennzeichnet ist						
	ab 14	Jahnh.1	Montag	20:00-21:30	Noll	einmalig: 25Euro
	"	Dojo	Mittwoch	20:15-22:00	Klein	
f.behinderte+nichtbeh.Menschen	ab16	Meisenheim	Dienstag	20.00-22.00	Schmidt	Bodelschw.-Zentr.Turnh.
BASKETBALL						
U 16 M-1	96/97	MLK-Schule 1	Montag	17:00-19:00	Bechtoldt	
U 16 M-2	96/97	MLK-Schule 2	Montag	17.00-19.00	Bynoe	
U 18 M	94/95	MLK-Schule	Montag	19.00-22.00	Stumm	
U 14 M	98/99	MLK-Schule	Dienstag	16.30-18.30	Ferri+Gerngroß	
Damen 2/U 17 W	95/96	MLK-Schule	Dienstag	18:30-20:00	Streiter+Özçay	
Herren 2		LiHi,gr.Ha.	Dienstag	18.00-20.00		
Damen 1		MLK-Schule	Dienstag	20:00-22:00	Kontic	
BK-Old-Luchse-All-Stars		LiHi,gr.Ha.	Dienstag	20.00-22.00	Boos	
U 16 M-1	96/97	MLK-Schule 1	Mittwoch	17.00-18.30	Bechtoldt	
U 16 M-2	96/97	MLK-Schule 2	Mittwoch	17.00-18.30	Bynoe	
U 18 M	94/95	MLK-Schule	Mittwoch	18.30-20.15	Stumm	
Herren 1		MLK-Schule	Mittwoch	20.15-22.00	Breckheimer	
Senioren		LiHi,gr.Ha.	Mittwoch	20.15-22.00	Dr.Bauer	
U 13 W	99/00	MLK-Schule	Donnerstag	16.30-18.00	L.Busser	
Damen 2/ Herren 2		MLK-Schule	Donnerstag	18.00-20.00	C.Streiter	
U 14 M	98/99	LiHi,gr.Ha.	Donnerstag	18.00-20.00	Ferri+Gerngroß	
Damen 1		MLK-Schule	Donnerstag	20:00-21:30	Kontic	
U 17 W	95/96	MLK-Schule	Freitag	17.00-19.00	Özçay	
Herren 1		MLK-Schule	Freitag	19.00-21.30	Breckheimer	
U 12	00/01	MLK-Schule	Samstag	10.00-12.00	R.Streiter	
U 10, Jahr. 02/03		MLK-Schule	Samstag	12.00-13.30	R.Streiter	
FITNESS-CENTER						
für alle		Jahnh.K	Montag	17:00-21:00	Hundt	
für alle		Jahnh.K	Montag	10:30-12:00	Lang/Schöffel	Zehnerk.vorm.:18€
für alle		Jahnh.K	Dienstag	17:00-21:00	Albrecht	
für alle		Jahnh.K	Mittwoch	17:00-21:00	Hönes	Studio-Verträge:
für alle		Jahnh.K	Mittwoch	10.30-12.00	Lang/Schöffel	
für alle		Jahnh.K	Donnerstag	18:00-21:00	Schweickardt	1/4Jahr = 50€
Leichtathletik-Senioren		Jahnh.K	Freitag	16:00-18:00	Martin	1/2Jahr = 80€
für alle		Jahnh.K	Freitag	16:00-21:00	Hönes	1Jahr = 125€
für alle		Jahnh.K	Samstag	12:00-16:00	Albrecht	Zehnerkarte = 20€
GYMNASTIK,PRÄVENTIV						
Rückenfitness		Jahnh.1	Montag	19.00-20.00	Artz-Kettler	
Wirbelsäulengymnastik		Jahnh.2	Montag	20:00-21:00	Fischer	
Gymnastik contra Osteoporose		Dojo	Dienstag	9:00+10:15	Kadisch-Waidner	
Schonende Gymn.b.Rückenbeschwerden		Hofgarten-70	Mittwoch	20.00-21.00	Artz-Kettler	Kurs:auch f.Nichtmitgl.
Venengymnastik		Dojo	Freitag	09:30-10:30	Schöffel	
Nacken,Schultern,Rücken		Dojo	Freitag	16:00-17:00	Schöffel	Kurs:auch f.Nichtmitgl.
Wirbelsäulengymnastik		KS	Freitag	17:30-18:30	Kurz	Kurs:auch f.Nichtmitgl.

KANU						
Kinder + Erwachsene		Berufsschulhalle	Dienstag	18:00-20:00		jährlich zum 1.1.:
		Bootshaus	Mittwoch	ab 17 Uhr		Kinder bis 18J. 15€
						Erwachsene 20€
KARATE						
Selbstverteidigung, bei der Hand, Faust, Handkante, Ellbogen, sowie Fuß und Knie für Schläge, Stöße + Tritte (ohne Griffe + Hebel) eingesetzt werden.						
Stil: Shotokan	ab 8	Dojo	Dienstag	16.00-17.30	Rashid Tamoor	
Stil: Goju Ryu	alle	Dojo	Samstag	16.00-18.00	Nino Daniel	
KEGELN für Senioren						
		Peffermiehl	jeden 2ten Dienstag im Monat ab 15:30			
LEICHTATHLETIK						
Wintertraining (Herbst- bis Osterferien findet in den Hallen statt)						
Schüler	8-12	Jahnh. 1	Montag	16:00-17:30	Markert/Ceylan	
Schüler/Jugend	ab 12	Jahnh. 1	Montag	17:30-19:00	Markert/Ceylan	
Schüler/Jugend	ab 12	Jahnh. 1	Mittwoch	17.30-19.30	Markert/Ceylan	
Aktive + Senioren	ab 35	SoSch	Mittwoch	20.00-22.00	Martin/Ovie	
Krafttraining		Jahnh.K	Freitag	16:00-18:00	Martin	
RADSPORT						
Ansprechpartner Herr Forsch 0671/63171						
Radtouren		Treffp.Jahnh.	Dienstag	18:00 Uhr	Forsch	
REHA-+PRÄV.-SPORT						
Rückenfitness		Jahnh. 1	Montag	19.00-20.00	Artz-Kettler	
Osteoporose-Gymnastik		Dojo	Dienstag	09:00+10:15	Kadisch-Waidner	
Sport nach Krebs (Frauen)		Jahnh. 1	Mittwoch	09:30-10:30	Schöffel	m.ärztl.Verordn.mögl.
und		Dojo	Freitag	16:00-17:00	Schöffel	m.ärztl.Verordn.mögl.
Schonende Gymn.b.Rückenbeschwerden		Hofgarten-70	Mittwoch	20.00-21.00	Artz-Kettler	Kurs:auch Nicht-VfLer!
Fitness für Diabetiker		Jahnh. 2	Donnerstag	09:00-10:00	Kadisch-Waidner	m.ärztl.Verordn.mögl.
Schulter-Reha		Jahnh.R+KR	Donnerstag	17.00-18.00	Schweickardt	m.ärztl.Verordn.mögl.
Fit auf den Beinen (Venengymn.)		Dojo	Freitag	09:30-10:30	Schöffel	m.ärztl.Verordn.mögl.
Nacken-Schulter-Rücken		Dojo	Freitag	16:00-17:00	Schöffel	Kurs:auch Nicht-VfLer!
Wirbelsäulen-Gesundheitsgymn.		KS	Freitag	17:30-18:30	Kurz	Kurs:auch Nicht-VfLer!
RINGEN						
Bambini und Kooperation	ab5J.	Jahnh. R	Montag	16.00-17.30	Eich / Goretzki	
SchülerInnen	b.15J.	Jahnh. R	Montag	17.30-19.00	Eich/Goretzki	
Erwachsenentraining		Jahnh. R	Dienstag	19:00-21:00	Helbing	
Schülertraining und Bambini	5-15J.	Jahnh. R	Mittwoch	17.30-19.00	Eich	
Bambini		Jahnh. R	Donnerstag	17:30-18:30	Zsarnay	
Schülertraining	b.15J.	Jahnh. R	Freitag	17:00-19:00	Eich	
Erwachsenentraining		Jahnh. R	Freitag	19:00-21:00	Helbing/Trainingszeiten nach Absprache m. Helbing	
SCHWIMMEN						
		Hallenbad	Montag	17.00-18.30	Ritter/Wolf	Info: Tel. 0671/32822
		Hallenbad	Mittwoch	18.00-20.00	Ritter / Rehbein	Stefan Ritter
SENIOREN						
Kegeln		Peffermiehl	jeden 2ten Dienstag im Monat 15:30 bis 18:00			
Gymnastik, Fr.u.Männer		Jahnh. 2	Mittwoch	10:30-11:30	Feller	
Wandern (jdn. 1.Mittwoch/Monat)		siehe Aushang	Mittwoch	ab 14:00	Pfeifer	Treffpunkt Jahnhalle
Seniorgymnastik 70+		Jahnh. 1	Freitag	14:45-15:45	Schöffel	Kurs:auch Nicht-VfLer!
Tanzkreis Frauen		Jahnh. 2	Donnerstag	14:30-16:00	Pispers	Sommer: 15.30Uhr
SHOWTANZ						
Canteras	ab 10	Dojo+Jahnh.2	Montag	17:00-19:00	Wohlleben	
Nenitas	6-9J.	Dojo	Mittwoch	17.00-18.00	Neuhäusel/Wachn.	
Las Chicas		Jahnh. 2	Mittwoch	18:30-20:30	Wachner	
Canteras	ab 10	Jahnh. 2	Freitag	17:00-19:00	Wohlleben	
Las Chicas		Jahnh. 2	Freitag	19:00-21:30	Wachner	
BK-City-Kids sind zu finden unter "Hip Hop"						
SOMA + JEDERMANN						
Gruppe, in der sich Sportler nach Beendigung ihrer sportlichen Laufbahn zum Train.treffen						
		LiHi	Donnerstag	20:00-22:00	Ising	
SPIELE-GRUPPE						
Rommee, Kanaster usw.						
für interessierte VfL-Mitglieder		Sitzungszimm.	jeden 1. Dienstag im Monat		15-18Uhr	
TANZEN						
siehe auch unter Jazz- und Showtanz und bei "Weisse Fräck"						
Tanzkreis Frauen		Jahnh. 2	Donnerstag	14:30-16:00	Pispers	Sommer:15.30Uhr

SPORTART	Alter	ORT*	TAG	ZEIT	TRAINER/UL	zus. Gebühren mtl.:
TENNIS						Erwachsene:112€ jährl.
						2.Mitgl.Erw.:56€ jährl.
Nähere Informationen über das Tennis-Training erhalten Sie von Udo Fleischmann Tel.: 0671 / 75226						Kinder/Jugendl./Schüler
Im Internet: www.vflbadkreuznach-tennis						u.Stud.: 56€ jährl.
						Pass.Mitgl.: 25€ jährl.
TISCHTENNIS						
Tischt. am Vormittag		Jahn. 1	Mo.+ Do.	10:30-12:00	Krings/Haus	
Schüler und Jugend	ab 8J.	KFH	Montag	17:30-19:00	Rückrich	
Herren, Damen + Jugend		KFH	Montag	19:00-22:00	Rückrich	
Schüler und Jugend	ab 8J.	VG Rüdesheim	Mittwoch	18:00-19:30	Fey	
Herren, Damen, Jugend		VG Rüdesheim	Mittwoch	19:30-22:00	Fey	
Schüler	ab 8J.	Jahn. 1	Freitag	16:15-17:30	Haus/Gölz	
Jugend	ab 14J.	Jahn. 1	Freitag	17:30-19:00	Haus	
Herren,Damen,Jugend,Jedermann		Jahn. 1	Freitag	19:00-21:45	Haus/Ingenbr./Krings	
TURNEN						
Kinderturnen	3+4J.	Jahn. 1	Montag	15:00-16:00	Schmidt/Budde	
Eltern-Kind-Turnen	bis 3	Jahn. 1	Dienstag	10:00-11:00	Schmidt/Budde	Kurs:auch f.Nichtmitgl.
Gerätturnen	ab 3J.	Jahn.2+1	Dienstag	15:00-16:30	Medina	ab 21.2.12!!
Turnen	5-7J.	Jahn. 1	Mittwoch	15:00-16:00	Schmidt/Budde	
Gerätturnen	ab 8J.	Jahn.2+1	Mittwoch	16:00-17:30	Medina	ab 22.2.12!!
Turnen	ab 7 J	bitte vorerst	in der Gruppe	um 15Uhr	teilnehmen!!!	
WALKING/NORDIC-WALKING						
auch für AnfängerInnen:Treffp.Salinent.Eing.Stadion			Montag	18.30-20.00	Feller-Ovie	Kurs:auch f.Nichtmitgl.
auch für AnfängerInnen:Treffp.Salinental.Eing.Schwimmb.			Freitag	16.00-17.00	Feller-Ovie	Kurs:auch f.Nichtmitgl.
WANDERN jeden ersten Mittwoch im Monat / 14:00 Uhr Jahnhalle Horst Pfeifer Aushang in der Halle						
WEISSE FRÄCK						
WF-Ballett		Jahn. R	Montag	19.30-22.00	Auplat	
WF-Girls (Garde)	ab18	KS	Mittwoch	19:30-22:00	Kiese	
WF-Thunder (mittl.Garde)	13-17	Hofg.14	Mittwoch	19.00-21.00	Kwauka	
WF "Butterfly"	9-12	Jahn. 2	Freitag	15.00-16.30	Steinert	
WINTERSPORT						
Skigymnastik		Jahn. 1	Dienstag	19.00-20.30	Buschner	
Radtouren (Mai-Okt.)		Jahn. 1	Donnerstag		Lunkenheimer	ab Jahnhalle
WIRBELSÄULENGYMNASTIK						
Wirbelsäulengymnastik für Senioren		Jahn. 2	Montag	20:00-21:00	Fischer	
Wirbels-/Gesundheitsgymnastik		Jahn. 2	Mittwoch	10:30-11:30	Feller	
		KS	Freitag	17:30-18:30	Kurz	Kurs:auch f.Nichtmitgl.
YOGA						
		Dojo	Mittwoch	10.00-11.00	Fichtel	Kurs:auch f.Nichtmitgl.
Erklärungen für "Ort"						
Jahn. 1	großer Hallenteil			RS	Realschule	
Jahn. 2	kleiner Hallenteil			Pefferm.	Kegelbahn der Gaststätte	
Jahn. 3	ganze Halle			BS	Berufsschulhalle	
Dojo	Judoraum			KFH	Konrad-Frey-Halle	
Jahn. R	Ringerraum			LiHi	Lina-Hilger-Gymn.	
Jahn. K	Fitnessraum			Hofg.70	Turnh.Grundsch.Hofgartenstr.70	
KS	Kleistschule			Röka	Gymn. Römerkastell	
Stama	Gymnasium Stadtmauer			SoSch	Sonderschule Ellerbach	
Geschw.-Scholl	Geschwister-Scholl-Haus			Möbus	Möbusstadion	
Hofg.14	Turnh.Grundsch.Hofgartenstr.14			Stad.Sal.	Stadion Salinental KR = Kunstrasen	
Jakob-Kiefer	Jakob-Kiefer-Halle /Römerkastell			MLK-Schule	Martin-Luther-King-Schule	
VG Rüdesheim	Verbandsgemeindehalle Rüdesheim			JUZ	Mühlenstr. 23	
WEITERE INFORMATIONEN:						
Erwachsene		ab 01.01.2009	Mit Ihrer Mitgliedschaft haben Sie Zutritt zu allen Abteilungen!			
Kinder/Jugendl./Studenten		10,00 €	pro Monat	Sie erreichen unsere Geschäftsstelle Mo.-Fr.: Hochstr.27, Bad Kreuznach täglich von 8 - 12 Uhr (Mila Schöffel) und von 13 - 20 Uhr (Sabine Ripke) Tel.: 0671 / 32278 Fax: 30811 Homepage: www.vfl-1848.de e-mail: geschaeftsstelle@vfl-1848.de		
Rentner/Pensionäre		8,00 €	pro Monat			
Familie: 3 Personen		8,00 €	pro Monat			
" 4 "		19,50 €	pro Monat			
" 5 "		21,50 €	pro Monat			
weitere Kinder		23,50 €	pro Monat			
		frei				
Die Mitgliedschaft erlischt durch Kündigung seitens des Mitglieds bis 30.Sept. und ist nur zum Ende des Geschäftsjahres zulässig!						