



## VfL Sport im Überblick

Zielgruppe	Übungsstunden	Wann	Wann	Wo	Übungsleiter	Telefon
<b>Turnen</b>						
Kinder	Eltern und Kind Turnen	Fr	9:30 - 10:30	Gymnastikhalle Höchst	Silke Leder	06047-3290791
Kinder	Eltern und Kind Turnen	Fr	16:00 - 17:00	Altenstadthalle	Kirsten Hilpert	06047-9864755
Kinder	Mädchen/Jungen ab 6 Jahren	Fr	17:00 - 18:00	Altenstadthalle	Kirsten Hilpert	06047-9864755
Kinder	Kleinkinderturnen 4 - 6 Jahre	Mi	14:45 - 15:45	Bürgerhaus Lindheim	Silke Leder	06047-3290791
Kinder	Kleinkinderturnen 4 - 6 Jahre	Mi	16:00 - 17:00	Bürgerhaus Lindheim	Silke Leder	0157-58457876
Kinder	GrundschulKinder 6 - 10 Jahre	Do	15:00- 16:00	Bürgerhaus Lindheim	Maika Janat-Vennemann	0176-73208204
Kinder	Kleinkinderturnen 3 - 6 Jahre	Do	15:30 - 16:30	Turnhalle Limesschule	Heike Finkemagel	0151 - 67303716
Kinder	Kleinkinderturnen 3 - 6 Jahre	Do	16:30 - 17:30	Turnhalle Limesschule	Heike Finkemagel	06047 - 1467
Kinder	Mädchenturnen ab 9 Jahren	Mo	17:00 - 18:00	Altenstadthalle	Maika Janat-Vennemann	0176-73208204
<b>Leichtathletik</b>						
Kinder	Leichtathletik U8	Di	15:00 - 16:30	VfL-Sportplatz, Altstadt- o. Schul-Turnhalle	Winfried Reisinger Ferdinand Apfel	06047-950012 0157-30411022
Kinder	Leichtathletik U10	Di	16:30 - 18:00	dto.	Winfried + Ferdinand	siehe oben
Jugend/Erwachsene	Leichtathletik U12 - Aktive	Di	18:00 - 20:00	dto	Winfried + Ferdinand	siehe oben
Jugend/Erwachsene	Leichtathletik	Do	17:00 - 19:00	dto.	Winfried Reisinger	06047-950012
Jugendliche	LA Leistungsgruppe	Mo	18:15 - 20:15	dto.	Martina Freder	0152-34363010
Jugendliche	LA Fördergruppe U12	Di	16:30 - 18:00	dto.	Martina Freder	0152-34363010
Jugendliche	LA Leistungsgruppe	Di	18:00 - 20:00	dto.	Martina Freder	0152-34363010
Jugendliche	LA Leistungsgruppe	Mi	18:00 - 20:00	dto.	Martina Freder	0152-34363010
Jugendliche	LA Fördergruppe U12	Do	16:30 - 18:00	dto.	Martina Freder	06047-954567
Jugendliche	LA Leistungsgruppe	Do	18:00 - 20:00	dto. / Freitag Leistungsgruppe	nach Absprache	
<b>Basketball</b>						
Jugendliche	Basketball U14 mixed	Mo	18:00 - 20:00	Waldsporthalle	Jakob Schriever	0157-85695093
Erwachsene Männer	Basketball Herren	Mo	20:00 - 22:00	Waldsporthalle	Quentin Faust	06048-9523767
Jugendliche	Basketball U12 mixed	Di	17:30 - 19:30	Altenstadthalle	<a href="mailto:david-york.jahnke@vfl-altenstadt.de">david-york.jahnke@vfl-altenstadt.de</a>	
Jugendliche	Basketball Herren U16	Mi	20:00 - 22:00	Waldsporthalle	Quentin Faust	06048-9523767
Jugendliche	Basketball U8/U10 mixed	Fr	16:30 - 18:00	Turnhalle Limesschule	Yannik Tauwel	0151-72417457
Jugendliche Mädchen	Basketball Mädchen 14-17 Jahre	Do	18:00-19:30	Waldsporthalle	Yannik Tauwel	0151-72417457
<b>Breitensport:</b>						
Erwachsene/Jugend	Volleyball	Mo	20:00 - 22:00	Altenstadthalle	Zoltan Baranyai Sandro Beken	06047 - 2637 0176-32046864
Erwachsene/Jugend	Volleyball mit Gymnastik	Di	20:00 - 22:00	Turnhalle Limesschule	Hamid Rahmani	06047 - 1467
Erwachsene/Jugend	Volleyball Damen Mannschaft	Mi	20:00 - 22:00	Altenstadthalle	Sandro Beken	0176-32046864
Erwachsene/Jugend	Volleyball Herren	Fr	20:00 - 22:00	Turnhalle Limesschule	Carsten Lauerer	0170-3516992
Erw./Jugend/Kinder	Beachvolleyball wetterabhängig	div.	spontan	VfL-Sportplatz	Alexander Diller	0178-2178379
Erw./Jugend/Kinder	Badminton	Mo	18:00 - 21:00	Altenstadthalle	Patrick Würtenberger	0152-54245885
Erw./Jugend/Kinder	Badminton	Mi	18:00 - 20:00	Altenstadthalle	Tim Heller	0173-2857336
Erw./Jugend/Kinder	Skateboarding	FR	16:00 - 18:00	Skateranlage Vogelsbergstr.	Marius Grün	0177-9101642
<b>Gymnastik und Tanz</b>						
Frauen Männer	Bodyfit	Mo	18:30 - 19:30	Altenstadthalle/Sportplatz	Miria Battaglia	0178-4112516
Frauen	Gymnastik	Mo	19:00 - 20:00	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Gudrun Hoff	06047 - 5253
Frauen Männer	Fitness-Gymnastik	Mo	19:30 - 20:30	Grundschul-Turnhalle	Kirsten Hilpert	06047-9864755
Frauen	Tanzgymnastik	Mi	19:30 - 21:00	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Gudrun Hoff	06047- 5253
Frauen	Pilates & Co., "Fit forever"	Do	09:00 - 10:00	Bürgerhaus Waldsiedlung	Silke Wenzel	06047- 5140
<b>Fitness + Gesundheit</b>						
Frauen und Männer	Walking (Okt.-Ostern 9:00 Uhr)	Di / Fr	08:00	Sportplatz Höchst	Hildegard Stark	06047 - 5919
Erw./Jugendliche	Gerätepark Krafttraining	Di	18:00 - 19:00	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Helmut Möller	06047 - 7413
Erw./Jugendliche	Gerätepark Krafttraining	Do	19:00 - 21:00	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Winfried Reisinger	06047-950012
<b>Kurse Fitness + Gesundheit</b>						
Frauen Männer	Fit im Alltag	Mo	18:00 - 19:00	Bürgerhaus Lindheim	Sabine Dahms	06041 - 5399
Frauen Männer	Pilates	Di	10:30 - 11:30	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Juliane Günther	0162-2546109
Frauen Männer	Qigong	Mi	14:45 - 16:15 16:30 - 18:00	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Constanze Schinkels	06047-953653 0163-1291806
Frauen Männer	Hatha Yoga Flow	Di	18:30 - 19:45 20:00 - 21:15	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Lisa Burgdorf	0162-1988099
Frauen Männer	Yoga Souful Flow	Fr	09:00 - 10:00	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Michaela Sommer	0151-41652175
Frauen Männer	Slow Jogging	Mi	17:30h - 18:30h	Sportplatz Höchst	Cora Harten	06047 - 9974234
<b>Präventionskurse und Rehasport</b>						
Frauen Männer	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	Di	17:15 - 18:15	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Sabine Wosnitza	06047-955121
Frauen Männer	50+ /Rehasport	Di	16:00 - 17:00	Bürgerhaus Waldsiedlung	Heike Finkemagel-Rahmani	06047 - 1467
Frauen	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	Do	18:00 - 19:00	Bürgerhaus Waldsiedlung	Silke Wenzel/Sabine W.	06047 - 5140 06047-955121
Frauen Männer	Reha-Sport	Di	09:15 - 10:15	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Juliane Günther	0162-2546109
Frauen Männer	Reha-Sport	Mi	10:00 - 11:00 18:15 - 19:15	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Heike Finkemagel-Rahmani	06047 - 1467
Frauen Männer	Reha-Sport	Do	09:00 - 10:00	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Sabine Wosnitza	06047- 955121
Frauen Männer	Reha-Sport	Do	10:30 - 11:30	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Silke Wenzel	06047 - 5140
Frauen Männer	Reha-Sport	Do	17:45 - 18:45	DGH Heegheim, Brunnenstr.26	Sabine Dahms	06041 - 5399