

Sportangebot des VfL Niederwenigern

Stand: Oktober 2011

Wochentag	Uhrzeit	Kurs	Übungsleiter	Telefon
Turnen				
Sporthalle Rügenweg				
Montag	15.30-16.30	Turnen Mädchen (ab 6 Jahre)	Pia und Mona Beuckelmann	45796
	16.30-17.30	Einführung in das Geräteturnen	Pia und Mona Beuckelmann	45796
Dienstag	15.30-16.30	Kursangebot „Rückenfit“	Vera Beuckelmann	45796
	16.30-17.30	Dance with me – Tanzen für Kinder 1.und 2. Klasse	Nadine Noak	6864696
	17.30-18.30	Rücken-Fit	Gabi Bärthel	33782
	18.30-19.30	Body Styling mit Kleingeräten	Vera Beuckelmann	45796
	19.30-20.30	Step-Aerobic f. Anfänger	Ute Adolphi	43276
	20.30-21.30	Tai Chi Kursangebot	Henry Schramm	
Mittwoch	14.30-15.30	Vorschulturnen	Pia u. Mona Beuckelmann	45796
	15.30-16.30	"Fitte Kids"	Pia u. Mona Beuckelmann	45796
	16.30-17.30	Wechselndes Kursangebot für Kinder	Pia u. Mona Beuckelmann	45796
Donnerstag	17.00-18.00	"Dance with me" - Tanzen für Kinder 3. und 4. Klasse	Nadine Noack	6864696
	20.00-21.00	Power-Aerobic/Workout	Claudia Schnieders	945550
Freitag	15.30-16.30	Vorschulturnen für 4-6jährige	Mona Beuckelmann Lena Breddemann	45796
	16.30-17.30	Turnzwerge Eltern-/Kind-Turnen 1,5-3 Jahre	Pia u. Mona Beuckelmann	45796
	19.45-21.45	Fitnessstraining f. Männer	Edmund Reimertz	45053
Halle Burgaltendorfer Str.				
Montag	10.00-11.00	Aerobic/Gymnastik	Ute Adolphi	43276
	16.00-17.30	Gütesiegelangebot DTB Rücken-Fit Kursangebot	Vera Beuckelmann	45796
	17.30-19.00	Gymnastik für Frauen	Petra Diergardt	947664
Mittwoch	08.45-09.45	Step Aerobic	Claudia Schnieders	945550
	15.00-16.00	Gymnastik Frauen 60plus	Petra Diergardt	947664
	16.00-17.00	Gymnastik Frauen 50plus	Petra Diergardt	42759
	17.00-18.00	Pilates	Jessica Plückthun	
Donnerstag	16.30-17.30	Große Ballspiele	Pia u. Mona Beuckelmann	45796
	17.30-18.30	Gerätturnen f. Fortgeschrittene	Pia und Mona Beuckelmann	45796
Freitag	17.30-19.30	Indiaca	Dirk Krause	26776
	19.30-21.30	Konditionstraining gemischte	Udo Brunne	40876

Sportangebot des VfL Niederwenigern

		Gruppe		
Leichtathletik				
Donnerstag	Kinder ab 6 Jahren Training Sommer 15.00-17.00 Sportplatz Wildhagen Training Winter 15.00-17.00 Sporthalle Rüggengeweg		Michael Winkel	0172- 5830701
Sportabzeichenabnahme:				
Donnerstag	17.00-19.00	Sportplatz Niederwenigern	Ernst Busse / Heinz Follrichs	45388 41929
Laufftreff am Bahrenberg:				
Sonntag	10.00		Heinz Follrichs Helmut Pförtner	41929 4967
Walking Treffpunkt Vereinsheim				
Montag	07.30	Frauen	Sonja Breddemann	40654
Dienstag	17.30	gemischte Gruppe	Heinz Follrichs	41929
Donnerstag	07.30	Frauen	Sonja Breddemann	40654
Donnerstag	17.30(Sommer) 17.00 (Winter)	Nordic Walking	Sabine Wein	42404
Wandern				
Dienstag	14-tägig	Treffpunkt unterer Domplatz	Petra Diergardt	947664
Tischtennis Sporthalle Rüggengeweg				
Montag	19.30-22.00	Senioren	Holger Hackert	02324-42684
Donnerstag	18.30-20.00	Jugend	Stefan Schöler	
Handball Sporthalle Holthausen				
Dienstag	18.30-20.00	Damen	N.N.	
	20.00-21.30	Herren	Reinhard Wessel	42757
Mittwoch	18.30-20.00	B-Jugend männlich	Paul-Georg Breddemann	
Donnerstag	17.00-18.30	D-Jugend weiblich	Carolin Konze Hanna Wessel	43595 42757
	18.30-20.00	Gem. E-Jugend C-Jugend männlich D-Jugend männlich	Thorsten Stumpe Dirk Stiepert Klaus Wieschermann	43724 40271
	20.00-22.00	Damen	N.N.	
Sporthalle Rüggengeweg				
Freitag	17.30-18.30	Herren	Reinhard Wessel	42757
	18.30-19.45	Alte Herren	Detlef Baumann	40873
Sporthalle Burgaltendorfer Str.				
Mittwoch	15.00-16.00	F-Jugend	Martina Peeters	34334
Freitag	15.00-16.00	F-Jugend	Martina Peeters	34334
	16.15-17.30	E-/D-Jugend	Martina Peeters	34334

Sportangebot des VfL Niederwenigern

Schwimmen

Schwimmhalle Essener Str. diese Kurse sind anmeldepflichtig

Montag	15.30-16.15 16.30-17.15	Schwimmkurse	Christine Pathe & Helfer	
Mittwoch	14.45-15.30 15.30-16.15 16.15-17.00 17.00-17.45		Andrea Geller&Helfer Andrea Geller&Helfer Steffi Bluhm&Helfer Steffi Bluhm&Helfer	
Freitag	15.00-15.45 15.45-16.30 16.30-17.15		Andrea Geller&Helfer Andrea Geller&Helfer Jessica Plückthun&Helf	

Halle Grundschule Rauendahl

Freitag	17.00-18.00	Übungsstunden ab Seepferdchen	Muriel Dewulf und F. Fischer	
Freitag	18.00-19.00	Übungsstunden Fortgeschrittene	Muriel Dewulf und F. Fischer	

Halle Schulzentrum Holthausen

Mittwoch	16.00-17.00	Übungsstunden ab Seepferdchen	Muriel Dewulf, Sarah Sauerwein, Johanna Adams	
Mittwoch	17.00-18.00	Übungsstunden ab Bronze	Muriel Dewulf	
Donnerstag	18.00-19.00	Übungsstunden ab Silber, Abzeichenabnahme Gold	Muriel Dewulf	
	19.00-20.00 dabei von 19.40-20.00	freies Schwimmen für alle Sportabzeichenabnahme jeden 2. u. 4. Donnerstag im Monat	Ansprechpartner Wolfgang Esch	02324-40397

Auskunft erteilt Muriel Dewulf unter 02324 / 45705, muriel.dewulf@t-online.de.