



SPORTFREUNDE VOLLMERHAUSEN 1887/08 e.V.

BADMINTON - BASKETBALL - BODYFITNESS - ELTERN-KIND - FRAUEN - GYMNASTIK - HOBBY-FUSSBALL - INLINE-SKATEN - JUNGEN LAUFEN - MÄDCHEN - MÄNNER - RÜCKENGYMNASTIK - SCHWIMMEN - SPEED-BADMINTON - TURNEN - VOLLEYBALL - WALKING

WWW.SPORT-VOLLMERHAUSEN.DE

Postfach 310413 - 51619 Gummersbach vorstand@sport-vollmerhausen.de

Montag

18.30 - 19.30 **Lauftreff** Turnhalle Vollmerhausen

Wer Lust und Laune zum Laufen hat, ist herzlich willkommen. Schwierigkeitsgrad: Mittel

Ansprechpartner: Stefan Esser **Tel.: 02263/952380**

20.00 - 21.45 **Badminton I** Sporthalle Derschlag

Auf 4 Feldern wird Badminton gespielt. Gemischte Gruppe offen für Spielerinnen/Spieler ab 18 Jahren.

Übungsleiter: Oliver Rosin und/oder Jascha Bau **Tel.: 02261/72668 und/oder 02261/8862**

20.00 - 21.45 **Inline-Skaten** Gerhard-Kienbaum-Sporthalle

Ihr seid schon mal gescatet und wollt Euch verbessern? Dann seid Ihr hier richtig! Kommt einfach bei uns vorbei... (ab 18 Jahren, Sportschuhe und eine vollständige Schutzausrüstung inkl. Helm sind mit zu bringen!)

Trainerin: Daniela Schmid **Tel.: 02261/979921**

Dienstag

17.00 - 18.30 **Frauen III/Gymnastik** Turnhalle Vollmerhausen

Frauen jeden Alters halten sich fit mit Bewegung jeglicher Art

Übungsleiterin: Ilona Flader **Tel.: 02261/75860**

17.30 - 19.30 **Fußball-Hobby 2** Gerhard-Kienbaum-Sporthalle

Junge Männer ab 18 bis Spielen zusammen Fußball

Übungsleiter: Luke Eisenhuth **Tel.: 02263/951263**

17.00 - 19.00 **Speedbadminton II** auch für Anfänger Sporthalle der Waldorfschule

Eine Sportart ... ohne Netz, einfach loslegen und Spaß haben ... Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Vergiss Federball! ... Ob bei Tag oder Nacht, Fun- oder Matchspeeden kannst Du immer ... Probier's bei uns aus!

Ansprechpartner: Christof Rinker **Tel.: 02261/76842**

18.30 - 19.45 **Body-Fitness für Frauen** Turnhalle Vollmerhausen

Eine Mischung aus Ausdauer und Problemzonen-Training straffen den Körper und die Muskulatur, alles zum Rhythmus toller Musik. Wenn Du Spaß an Bewegung hast, dann komm vorbei! Für Frauen ab 18 Jahren

Übungsleiterin: Claudia Rath-Rinker **Tel.: 02261/76842**

Mittwoch

10.00 - 11.30 **Walking** Treffpunkt Ende Schulbergstr. Vollmerhausen

Ob Sie 'Walken' oder 'Nordic Walken' wollen, bleibt Ihnen überlassen ... zwischen Vollmerhausen und Hardt-Handgarten, Liefenroth und Rospe gibt es jede Menge gut befestigte Wege durch den Wald und an Wiesen entlang.

Ansprechpartner: Irmgard Borchmann **Tel.: 02261/77319**

15.30 - 16.30 **Mädchen I** Turnhalle Vollmerhausen

Für Mädchen von ca. 5 Jahren bis 10 Jahren. Lernen, mit dem Sport umzugehen ist ein Ziel. Laufen, Ausdauer und Kondition ist angesagt, miteinander Umgehen und Rücksicht üben wird praktiziert.

Übungsleiterin: Karo Karrer **Tel.: 02261/921854**

16.30 - 17.45 **Mädchen II** Turnhalle Vollmerhausen

Bei den Mädchen ab 10 Jahren wird der Sport schon etwas spezialisiert. Ballspiele kommen hinzu und die Beweglichkeit der eigenen Körper gilt es zu erfahren und auszubauen.

Übungsleiterin: Karo Karrer **Tel.: 02261/921854**

19.00 - 20.00 **Rückentraining** Turnhalle Vollmerhausen

Dehn- und Kräftigungsübungen für den gesamten Halteapparat - mit Schwerpunkt Rücken und Bauchmuskulatur

Übungsleiterin: Birgid Frick **Tel. 02261/978800**

19.30 - 21.45 **Badminton II** Sporthalle Derschlag

Auf 4 Feldern wird Badminton gespielt. Gemischte Gruppe offen für Spielerinnen/Spieler ab 18 Jahren.

Übungsleiter: Oliver Rosin und/oder Jascha Bau **Tel.: 02261/72668 und/oder 02261/8862**

20.00 - 22.00 **Fußball-Hobby** Turnhalle Vollmerhausen

Junge Männer, im Alter von 20 - ca. 28 Jahren momentan, spielen Fußball

Übungsleiter: Oliver Marx **Tel.: 02261/790729**

Einmal vorbei kommen heisst nicht direkt Mitglied werden ... Ein bis dreimal 'schnuppern'

ist okay! Ausserdem bieten wir auch alle Angebote in 10-er Kursform an! Testen Sie uns ...

**kennst du eine neue Sportart und möchtest die mit anderen spielen...
... Spreche uns einfach mal an... Vielleicht haben wir eine möglichkeit für Dich...**

Donnerstag

19.30 - 20.30 **Schwimmen** Gumbala Gummersbach

Unsere Vereinsmitglieder haben hier die Möglichkeit, 1 Stunde Schwimmen zu gehen!

Ansprechpartner: Ulrike Becker **Tel.: 02261/76344**

20.00 - 22.00 **Frauen I** Turnhalle Vollmerhausen

Frauen treffen sich zum Sport. Laufen, Bewegen sich zur Musik, tun etwas für die Figur und Geist.

Übungsleiterin: Karin Sahner **Tel.: 02261/74396**

20.00 - 22.00 **Mixed-Volleyball** Sporthalle der Waldorfschule

Frauen und Männer im Alter zw. 25 und 50 spielen zusammen Volleyball. Für den Liga-Spielbetrieb ist eine Mannschaft gemeldet und ist hier spielt man in der Kreisklasse

Übungsleiter: Christian Karrer **Tel.: 02261/921854**

Freitag

16.00 - 17.15 **Jungen I** Turnhalle Vollmerhausen

Für Jungen von ca. 5 Jahren bis 12 Jahren. Genau, wie bei den Mädchen heißt es Lernen, mit dem Sport umzugehen, Laufen, Ausdauer und Kondition ist angesagt, miteinander Umgehen und Rücksicht üben wird praktiziert.

Übungsleiter: Klaus-Dieter Heil **Tel.: 02262/707679**

17.00 - 18.30 **Lauftreff/Kondition** Eugen-Haas-Halle/Lochwiese GM

Im Sommer in der Lochweise, im Winter in der Halle wird hier speziell Kondition gemacht

Ansprechpartner: Stefan Esser **Tel.: 02263/952380**

17.15 - 18.45 **Jungen II** Turnhalle Vollmerhausen

Auch hier wird mehr Wert auf Ballsportarten gelegt, und wie es bei Jungs so üblich ist Meistens wird Fußball gespielt. In der wärmeren Jahreszeit natürlich auch draußen auf dem Platz

Übungsleiter: Klaus-Dieter Heil **Tel.: 02262/707679**

18.00 - 20.00 **Jugendbadminton** Sporthalle der Waldorfschule

Auf 4 Spielfeldern trainieren und spielen interessierte Mädchen und Jungen im Alter von ca. 10 bis 16 Jahren.

Übungsleiter: Sam Golkar **Ansprechp. Daniela Schmid: 02261/979921**

20.00 - 22.00 **Jugendbadminton/Mannschaft** Sporthalle Waldorfschule

Training für interessierte Mädchen und Jungen im Alter zw. 13 bis 17 Jahren - 4 Spielfelder stehen uns in der Halle zur Verfügung.

Trainerin: Daniela Schmid **Tel.: 02261/979921**

18.45 - 20.00 **Basketball** Turnhalle Vollmerhausen

Wer Lust und Laune hat Basketball um der Bewegung willen zu spielen ist hier herzlich willkommen. Für jedes Alter, für Sie und Ihn. Wer nach den 1 1/4 Std. nicht schwitzt ist selbst schuld.

Übungsleiter: Klaus-Dieter Heil **Tel.: 02262/707679**

20.00 - 22.00 **Freitagsmännergruppe** Turnhalle Vollmerhausen

Männer im Alter von ca. 40 bis 70 Jahren treffen sich um mit Bewegung Abstand vom Alltagsstress zu bekommen. Im Winter wird in der Halle meist 1 Std. Basketball, 1 Std. Fußball gespielt. Im Sommer draußen meist nur Fußball.

Übungsleiter: Klaus Teutsch **Tel.: 02261/72978**

18.30 - 22.00 **Speedbadminton I** Mannschaft u. Fortgeschrittene Sporthalle der gew. Schule D'hsn.

ohne Netz, einfach loslegen und Spaß haben ... Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Vergiss Federball! ... Ob bei Tag oder Nacht, Fun- oder Matchspeeden... Hier spielen Fortgeschrittene und die Mannschaft

Übungsleiter: Michael Krantz **Tel.: 02261/979921**

Samstag

10.00 - 12.00 **Jugendbadminton/Mannschaft** Turnhalle Vollmerhausen

Ersatz-Training wenn die Waldorf-Halle mal wieder zu ist - Leider nur 1 Spielfeld

18.00 - 19.30 **Speedbadminton** Anfänger Turnhalle Grdsch. Dieringhausen

Ersatz-Trainings-Zeit - wird ungerne genommen, wegen Samstagabends

Sonntag

11.00 - 12.30 **Lauftreff** Netto-Parkplatz Strombach

Haben Sie Spaß daran, die "Sünden" des Samstags weg zu laufen Kommen Sie vorbei.

Ansprechpartner: Stefan Esser **Tel.: 02263/952380**

Stand/Ausgabe April 2015 - Aktuelles im Internet unter

HTTP://WWW.SPORT-VOLLMERHAUSEN.DE