

DAS SPORTANGEBOT DER SPORTFREUNDE VOLLMERHAUSEN 1887/1908 E.V.

Montag		
18.30 - 19.30	Lauftreff	Turnhalle Vollmerhausen
Wer Lust und Laune zum Laufen hat, ist herzlich willkommen. Schwierigkeitsgrad: Mittel		
Ansprechpartner: Stefan Esser Alter Markt 29, 51766 Engelskirchen Tel.: 02263/952380		
20.00 - 21.45	Badminton II	Sporthalle Derschlag
Auf 4 Feldern wird Badminton gespielt. Gemischte Gruppe offen für Spielerinnen/Spieler ab 18 Jahren.		
Übungsleiter: Thomas Krantz Auf der Gostert, 51645 Gummersbach Tel.: 02261/979921		
Dienstag		
15.30 - 17.00	Etern-Kind-Sport	Turnhalle Vollmerhausen
Kinder ab ca. 2 1/2 Jahren erlernen in Zusammenarbeit mit einem Elternteil sich sportlich zu betätigen!		
Übungsleiterin: Andrea Schmidt-Bressin Tel.: 02261/546537		
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		
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-Hanfgarten, 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 und Janine Rothe Tel.: 02261/921854 oder 5464304		
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 und Janine Rothe Tel.: 02261/921854 oder 5464304		
17.45-19.00	Frauen II / Seniorinnen	Turnhalle Vollmerhausen
Unsere Seniorinnen sind immer noch so aktiv, wie es geht. In den Übungsstunden sind Gymnastik und Tänze ebenso gefragt wie Spiele und Gedächtnistraining. Nach der Übungsstunde freuen sie sich auf das gemütliche Beisammensitzen		
Übungsleiterin: Karin Sahner Eulenhartstr. 9a, 51645 Gummersbach Tel.: 02261/74396		
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 III	Sporthalle Derschlag
Auf 4 Feldern wird Badminton gespielt. Gemischte Gruppe offen für Spielerinnen/Spieler ab 18 Jahren.		
Übungsleiter: Michael Krantz Galileistr. 16, 51645 Gummersbach Tel.: 02261/979921		
20.00 - 22.00	Fußball-Hobby	Turnhalle Vollmerhausen
Junge Männer, im Alter von 18 - ca. 22 Jahren momentan, spielen Fußball		
Übungsleiter: Oliver Marx Liefenroth 19, 51645 Gummersbach Tel.: 02261/79072		
Donnerstag		
19.30 - 20.30	Schwimmen	Gumbala Gummersbach
Unsere Vereinsmitglieder haben hier die Möglichkeit, 1 Stunde Schwimmen zu gehen!		
Ansprechpartner: Jörg Etzler Mozartstr. 10, 51643 Gummersbach Tel.: 02261/818521		
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 Eulenhartstr. 9a, 51645 Gummersbach 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 Virchowstr. 28, 51643 Gummersbach 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 Mediascher Gasse 11, 51674 Wiehl Tel.: 02262/707679		
16.30 - 18.00	Badminton für Kinder	Sporthalle der Waldorfschule
Training für interessierte Mädchen und Jungen im Alter zw. 6 bis 9 Jahren - 4 Spielfelder stehen uns in der Halle zur Verfügung.		
Übungsleiterin: Daniela Schmid Galileistr. 16, 51645 Gummersbach Tel.: 02261/979921		
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 Alter Markt 29, 51766 Engelskirchen 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 Mediascher Gasse 11, 51674 Wiehl Tel.: 02262/707679		
17.30 - 19.30	Jugendbadminton I	Sporthalle Gymnasium Grotenbach
Auf 4 Spielfeldern trainieren und spielen interessierte Mädchen und Jungen im Alter von ca. 10 bis 12 Jahren.		
Übungsleiterinnen: Inga Wirth und Carolin Zündorf Ansprechp. Daniela Schmid: 02261/979921		
18.00 - 19.30	Jugendbadminton II	Sporthalle der Waldorfschule
19.30 - 21.30	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 Galileistr. 16, 51645 Gummersbach Tel.: 02261/979921		
18.30 - 19.30	Speedbadminton	Sporthalle der gew. Schule D'hsn.
Eine neue Sportart ... ohne Netz, einfach loslegen und Spaß haben ... Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Vergeiß Federball! ... Ob bei Tag oder Nacht, Fun- oder Matchspeeden kannst Du immer ... Probier's bei uns aus!		
Übungsleiter: Michael Krantz Galileistr. 16, 51645 Gummersbach 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 1/4 Std. nicht schwitzt ist selbst schuld.		
Übungsleiter: Klaus-Dieter Heil Mediascher Gasse 11, 51674 Wiehl 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: Günter Marx Liefenroth 19, 51645 Gummersbach Tel.: 02261/76602		
19.30 - 22.00	Badminton I	Sporthalle der gew. Schule D'hsn.
Auf 2 Feldern wird Badminton gespielt. Gemischte Gruppe offen für Spielerinnen/Spieler ab 18 Jahren.		
Übungsleiter: Michael Krantz Galileistr. 16, 51645 Gummersbach Tel.: 02261/979921		
Samstag		
10.00 - 12.00	Jugendbadminton/Mannschaft	Turnhalle Vollmerhausen
Ersatz-Training für interessierte Mädchen und Jungen - Leider nur 1 Spielfeld		
Trainerin: Daniela Schmid Tel.: 02261/979921		
Sonntag		
11.00 - 12.30	Lauftreff	Aldiparkplatz Strombach
Haben Sie Spaß daran, die "Sünden" des Samstags weg zu laufen Kommen Sie vorbei.		
Ansprechpartner: Stefan Esser Alter Markt 29, 51766 Engelskirchen Tel.: 02263/952380		
Samstag oder Sonntag nach Vereinbarung		
Haben Mitglieder die Möglichkeit auf dem Kleinspielfeld Tennis zu spielen!		
Ansprechpartner: Günter Marx Tel.: 02261/76602		

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 ...

Stand/Ausgabe Januar 2012 - Aktuelleres im Internet unter
[HTTP://WWW.SPORT-VOLLMERHAUSEN.DE](http://www.sport-vollmerhausen.de)

