

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

<b>Montag</b>		
<b>18.30 - 19.30</b>	<b>Laufftreff</b>	<b>Turnhalle Vollmerhausen</b>
Wer Lust und Laune zum Laufen hat, ist herzlich willkommen. Schwierigkeitsgrad: Mittel		
Ansprechpartner: <b>Stefan Esser</b> Alter Markt 29, 51766 Engelskirchen      Tel.: 02263/952380		
<b>20.00 - 21.45</b>		
	<b>Badminton II</b>	<b>Sporthalle Derschlag</b>
Auf 4 Feldern wird Badminton gespielt. Gemischte Gruppe offen für Spielerinnen/Spieler ab 18 Jahren.		
Übungsleiter: <b>Thomas Krantz</b> Auf der Gostert, 51645 Gummersbach      Tel.: 02261/979921		
<b>Dienstag</b>		
<b>15.30 - 17.00</b>	<b>Etern-Kind-Sport</b>	<b>Turnhalle Vollmerhausen</b>
Kinder von ca. 2 1/2 - 5 Jahren werden unter Mitwirkung eines Elternteils spielerisch zum Sport geführt.		
Übungsleiterin: <b>Karina Janzen</b> Tel.: 0160/2137534		
<b>17.00 - 18.30</b>	<b>Frauen III/Gymnastik</b>	<b>Turnhalle Vollmerhausen</b>
Frauen eigentlich jeden Alters bewegen sich zu Musik, halten sich fit mit Bewegung		
Übungsleiterin: <b>Karina Janzen</b> Tel.: 0160/2137534		
<b>18.30 - 19.45</b>	<b>Aero-Freestyle</b>	<b>Turnhalle Vollmerhausen</b>
Anspruchsvolles Ausdauertraining für Männer & Frauen mit Power - Power-Workout für einen straffen, schlanken Körper und für ein leistungsfähiges Herz-Kreislaufsystem!!!		
Übungsleiterin: <b>Karina Janzen</b> Tel.: 0160/2137534		
<b>Mittwoch</b>		
<b>10.00 - 11.30</b>	<b>Walking</b>	<b>Treffpunkt Ende Schulbergstr. Vollmerhausen</b>
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: <b>Irmgard Borchmann</b> Tel.: 02261/77319		
<b>15.30 - 16.30</b>	<b>Mädchen I</b>	<b>Turnhalle Vollmerhausen</b>
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: <b>Sandra Teutsch</b> Mörchenstr. 15, 51645 Gummersbach      Tel.: 02261/72978		
<b>16.30 - 17.45</b>	<b>Mädchen II</b>	<b>Turnhalle Vollmerhausen</b>
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: <b>Sandra Teutsch</b> Mörchenstr. 15, 51645 Gummersbach      Tel.: 02261/72978		
<b>17.30 - 19.30</b>	<b>Jugendbadminton I</b>	<b>Gerhard-Kienbaum-Sporthalle</b>
Auf 4 Spielfeldern trainieren und spielen interessierte Mädchen und Jungen im Alter von ca. 10 bis 12 Jahren.		
Übungsleiterinnen: <b>Inga Wirth und Carolin Zündorf</b> Ansprechp. <b>Daniela Schmid: 02261/979921</b>		
<b>17.45-19.00</b>	<b>Frauen II / Seniorinnen</b>	<b>Turnhalle Vollmerhausen</b>
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 Beisammensein		
Übungsleiterin: <b>Karin Sahner</b> Eulenhartdstr. 9a, 51645 Gummersbach      Tel.: 02261/74396		
<b>19.00 - 20.00</b>	<b>Ferchau - Volleyball</b>	<b>Turnhalle Vollmerhausen</b>
Hier wird Freizeitmäßig, hauptsächlich von Ferchau-Engineering-Mitarbeitern, Volleyball gespielt		
Ansprechpartner: <b>Dominik Reichert</b> Tel.: 02261/3006117		
<b>19.30 - 21.45</b>	<b>Badminton III</b>	<b>Sporthalle Derschlag</b>
Auf 4 Feldern wird Badminton gespielt. Gemischte Gruppe offen für Spielerinnen/Spieler ab 18 Jahren.		
Übungsleiter: <b>Michael Krantz</b> Galileistr. 16, 51645 Gummersbach      Tel.: 02261/979921		
<b>20.00 - 22.00</b>	<b>Fußball-Hobby</b>	<b>Turnhalle Vollmerhausen</b>
Junge Männer, im Alter von 18 - ca. 22 Jahren momentan, spielen Fußball		
Übungsleiter: <b>Patrick Haas</b> Auf dem Schilde 8, 51645 Gummersbach      Tel.: 02261/72621		
<b>Donnerstag</b>		
<b>19.30 - 20.30</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>Gumbala Gummersbach</b>
Unsere Vereinsmitglieder haben hier die Möglichkeit, 1 Stunde Schwimmen zu gehen!		
Ansprechpartner: <b>Jörg Etzler</b> Mozartstr. 10, 51643 Gummersbach      Tel.: 02261/818521		

<b>20.00 - 22.00</b>	<b>Frauen I</b>	<b>Turnhalle Vollmerhausen</b>
Frauen treffen sich zum Sport. Laufen, Bewegungen sich zur Musik, tun etwas für die Figur und Geist.		
Übungsleiterin: <b>Karin Sahner</b> Eulenhartdstr. 9a, 51645 Gummersbach      Tel.: 02261/74396		
<b>20.00 - 22.00</b>		
	<b>Mixed-Volleyball</b>	<b>Sporthalle der Waldorfschule</b>
Frauen und Männer im Alter zw. 25 und 50 spielen zusammen Volleyball. Für den Liga-Spielbetrieb ist eine Mannschaft gemeldet und ist hier das letzte Mal vor 10 Jahren in die Kreisliga aufgestiegen. Seit dem spielt man dort im Mittelfeld.		
Trainer: <b>Günter Marx</b> Liefenroth 19, 51645 Gummersbach      Tel.: 02261/76602		
<b>Freitag</b>		
<b>16.00 - 17.15</b>	<b>Jungen I</b>	<b>Turnhalle Vollmerhausen</b>
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: <b>Klaus-Dieter Heil</b> Mediascher Gasse 11, 51674 Wiehl      Tel.: 02262/707679		
<b>16.30 - 18.00</b>	<b>Badminton für Kinder</b>	<b>Sporthalle der Waldorfschule</b>
Training für interessierte Mädchen und Jungen im Alter zw. 6 bis 9 Jahren - 4 Spielfelder stehen uns in der Halle zur Verfügung.		
Übungsleiterin: <b>Daniela Schmid</b> Galileistr. 16, 51645 Gummersbach      Tel.: 02261/979921		
<b>17.00 - 18.30</b>	<b>Laufftreff/Kondition</b>	<b>Eugen-Haas-Halle/Lochwiese GM</b>
Im Sommer in der Lochweise, im Winter in der Halle wird hier speziell Kondition gemacht		
Ansprechpartner: <b>Stefan Esser</b> Alter Markt 29, 51766 Engelskirchen      Tel.: 02263/952380		
<b>17.15 - 18.45</b>	<b>Jungen II</b>	<b>Turnhalle Vollmerhausen</b>
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: <b>Klaus-Dieter Heil</b> Mediascher Gasse 11, 51674 Wiehl      Tel.: 02262/707679		
<b>18.00 - 19.30</b>	<b>Jugendbadminton II</b>	<b>Sporthalle der Waldorfschule</b>
<b>19.30 - 21.30</b>	<b>Jugendbadminton/Mannschaft</b>	<b>Sporthalle Waldorfschule</b>
Training für interessierte Mädchen und Jungen im Alter zw. 13 bis 17 Jahren - 4 Spielfelder stehen uns in der Halle zur Verfügung.		
Trainerin: <b>Daniela Schmid</b> Galileistr. 16, 51645 Gummersbach      Tel.: 02261/979921		
<b>18.30 - 19.30</b>	<b>Speedbadminton</b>	<b>Sporthalle der gew. Schule D'hsn.</b>
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: <b>Michael Krantz</b> Galileistr. 16, 51645 Gummersbach      Tel.: 02261/979921		
<b>18.45 - 20.00</b>	<b>Basketball</b>	<b>Turnhalle Vollmerhausen</b>
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: <b>Klaus-Dieter Heil</b> Mediascher Gasse 11, 51674 Wiehl      Tel.: 02262/707679		
<b>20.00 - 22.00</b>	<b>Freitagsmännergruppe</b>	<b>Turnhalle Vollmerhausen</b>
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: <b>Günter Marx</b> Liefenroth 19, 51645 Gummersbach      Tel.: 02261/76602		
<b>19.30 - 22.00</b>	<b>Badminton I</b>	<b>Sporthalle der gew. Schule D'hsn.</b>
Auf 2 Feldern wird Badminton gespielt. Gemischte Gruppe offen für Spielerinnen/Spieler ab 18 Jahren.		
Übungsleiter: <b>Michael Krantz</b> Galileistr. 16, 51645 Gummersbach      Tel.: 02261/979921		
<b>Samstag</b>		
<b>10.00 - 12.00</b>	<b>Samstagsmänner (Fußball)</b>	<b>Turnhalle Vollmerhausen</b>
Männer mit einem Altersdurchschnitt, der jünger ist als in der Freitagsguppe spielen hier fast ausschließlich Fußball, im Winter drinnen, im Sommer auch draußen.		
Übungsleiter: <b>Martin Gickler</b> Schulstr. 10, 51645 Gummersbach      Tel.: 02261/979753		
<b>Sonntag</b>		
<b>11.00 - 12.30</b>	<b>Laufftreff</b>	<b>Aldiparkplatz Strombach</b>
Haben Sie Spaß daran, die "Sünden" des Samstags weg zu laufen .... Kommen Sie vorbei.		
Ansprechpartner: <b>Stefan Esser</b> Alter Markt 29, 51766 Engelskirchen      Tel.: 02263/952380		
<b>Samstag oder Sonntag nach Vereinbarung</b>		
Haben Mitglieder die Möglichkeit auf dem Kleinspielfeld Tennis zu spielen!		
Ansprechpartner: <b>Günter Marx</b> Tel.: 02261/76602		

Stand/Ausgabe Ende Januar 2010 - Aktuelleres im Internet unter

HTTP://WWW.SPORT-VOLLMERHAUSEN.DE

