

Das Sportangebot der Sportfreunde Vollmerhausen 1887/1908 e.V.



SPORTFREUNDE VOLLMERHAUSEN
 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 100863 - 51619 Gummersbach - Vereinsraum Schulbergstr. 10, 51645 Gummersbach

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 zussammen 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.: 0226176842

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-Hangarten, Liefenroste 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: Günter Marx Tel.: 02261/76602

18.30 - 22.00 **Speedbadminton I** 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 ungern 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

