



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 Gumbersbach
vorstand@sport-vollmerhausen.de

Montag

18.30 - 19.30 **Lauffreff** Turnhalle Vollmerhausen
Wer Lust und Laune zum Laufen hat, ist herzlich willkommen. Schwierigkeitsgrad: Mittel

Ansprechpartner: Stefan Esser Tel.: 02261/804408

20.00 - 21.45 **Badminton I** Sporthalle Derschlag
Auf 4 Feldern wird Badminton gespielt. Gemischte Gruppe offen für Spielerinnen/Spieler ab 18 Jahren.

Übungsleiter: Sam Golkar Tel.: 02261/804408

20.00 - 21.30 **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!)

Übungsleitung: Elisabeth Wolfslast / Werner Mehrbrodt Tel.: 02261/65710 oder 02261/72653

Dienstag

16.00 - 17.00 **Eltern Kind** Turnhalle Vollmerhausen
Kleinkinder, vom Laufalter bis maximal 5 Jahre turnen mit Mama, Papa, Oma, Opa,

Übungsleiterin: Simone Veit Tel.: 01702914481

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

17.00 - 19.00 **Crossminton II (Speedbadminton)** 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!

Übungsleiter: 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-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 - 16.45 **Mädchen I** Turnhalle Vollmerhausen
Für Mädchen von Jahrgang 2005-2009, die Kinder lernen, mit dem Sport umzugehen; Laufen, Ausdauer und Kondition ist angesagt, miteinander Umgehen und Rücksicht üben wird praktiziert.

Übungsleiterin: Karo Karrer Tel.: 02261/921854

17.30 - 19.00 **Mädchen II/Junge Frauen** Turnhalle Vollmerhausen
Bei den Mädchen Jahrgang 1997-2003 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: Sam Golkar Tel.: 02261/804408

20.00 - 22.00 **Fußball-Hobby** Turnhalle Vollmerhausen
Junge Männer, im Alter von 20 - ca. 28 Jahren spielen Fußball

Übungsleiter: Oliver Marx Tel.: 02261/790729

Einmal vorbei kommen heißt nicht direkt Mitglied werden ... Schau Dir die Gruppe in Ruhe an. Ein bis dreimal 'schnuppern' ist okay!

Donnerstag

19.30 - 20.30 **Schwimmen** Gumbala Gumbersbach
Unsere Vereinsmitglieder haben hier die Möglichkeit, 1 Stunde Schwimmen zu gehen!

Ansprechpartner: Ulrike Becker/Tanja Görne/Claudia Rath-Rinker/Jörg Grüber 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 **Lauffreff/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 - 18.30 **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 **findet im Moment nicht satt** Tel.: 02261/804408

20.00 - 22.00 **Diese Zeit sucht noch neue Ideen** Sporthalle Waldorfschule

Übungsleiter:

18.30 - 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 **Crossminton I (Speedbadmir)** 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 **Diese Zeit sucht noch neue Ideen** Turnhalle Vollmerhausen

18.00 - 19.30 **Speedbadminton** Anfänger Turnhalle Grdsch. Dieringhausen
Ersatz-Trainingszeit bei Bedarf Anfragen an Christof Rinker Tel.: 02261/76842

Sonntag

11.00 - 12.30 **Lauffreff** Netto-Parkplatz Strombach
Haben Sie Spaß daran, die "Sünden" des Samstags weg zu laufen Kommen Sie vorbei.

Ansprechpartner: Stefan Esser Tel.: 0173/5451067

Stand/Ausgabe April 2017 - Aktuelleres im Internet unter
HTTP://WWW.SPORT-VOLLMERHAUSEN.DE

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