

VfL Altendiez

DER Verein für Leistungs-, Breiten-, Gesundheits- und Freizeit- Sport

bietet an im **MAI 2016:**

Seit APRIL 2016 gelten Sommer-Trainingszeiten !

1. Turnabteilung

1. Montag

1.) Lahnblickhalle Altendiez

Turnen Frauen 65+

10:00 bis 11:00 Uhr

Leitung: Liesel Heymann Tel.: 06432-3418469

2.) Schulsporthalle Altendiez

Leistungsturnen Mädchen

6:00 bis 18:00 Uhr

Leitung: Claudia Lueken-Fäth u. Tobias Röse

Leistungsturnen Jungen, ab 6 Jahre

6:00 bis 19:30 Uhr

Leitung: Klaus-Hermann Wilbert, Tom Kunz und Tobias Röse

Lehrergruppe

8:00 bis 19:30 Uhr

Leitung: Ursula Ohl, Claudia Jonas, Ulrike Müller,

Dr. Herbert Lammert und Dr. Mischa von Bergh.

Frauengymnastikgruppe Schwerpunkt Rückenschule

(offen für alle Altersklassen)

9:30 bis 20:30 Uhr

Leitung: Manuela Müller, Tel.: 06541/409247

Fitness/Aerobic für Frauen

10:30 bis 22:00 Uhr

Leitung: Nicole Fürstenfelder Tel.: 06432-801750

Hedermann – Sport

10:30 bis 22:00 Uhr

Leitung: Michael Künzler Tel.: 06432-83704

2.) Hain in Diez (Wendehammer)

Neues Kursangebot im VfL Altendiez

Derzeitiger Kurs: Mo 11.04. – 13.06.2016:

Montag-Vormittag: 09:00 – 10:30 Uhr,

Montag- Abend: 18:00 – 19:30 Uhr,

Lordic Walking – Gesundheitskurs,

einschließlich Gewichtsmanagement

Ort: Diezer Hain ab Christiansweg/Wendehammer

Info und Anmeldung bei: Sibylle Brechtel Tel.: 06432-62687

Ernährungsberaterin/DSV NW Trainerin/Trainer-B-Lizenz

Prävention/Rehabilitation

E-Mail: info@fit-mit-brechtel.de

Internet: www.fit-mit-brechtel.de

Der PLUSPUNKT Gesundheitskurs ist von den KK erstattungs-

fähig und auf max. 15 Teilnehmer begrenzt!!

2. Dienstag

1.) Lahnblickhalle Altendiez

Senioren u. Seniorinnen Gymnastik Gruppe 60+

10:00 bis 11.30 Uhr

Leitung: Sibylle Brechtel 06432-62687

Funktionsgymnastik für Damen und Herren

9:00 bis 20:00 Uhr Leitung: Waltraud Wilbert

2.) Schulsporthalle Altendiez

Kleinkindturnen -3 bis 6 Jahre-

4:00 bis 15:00 Uhr

Leitung: **Birgit Welter**

Eltern-Kind-Turnen -ca. 1 1/2 bis 3 Jahre-

5:00 bis 16:00 Uhr Leitung: **Andreas Schwarz**

Allgemeines Mädchenturnen, ab 6 Jahre

6:00 bis 17:00 Uhr

Leitung: **Saskia Jonas, Tabea Fäth**

Leistungsstunden Jungen, ab 6 Jahre, Schüler- u. Jugend-Turner,

6:00 bis 19:30 Uhr

Leitung: Klaus-Hermann Wilbert und Tom Kunz

) Parkplatz „Lichte Eichen“

Valking und Nordic Walking für jedes Alter

6:00 bis 11:30 Uhr

Leitung: Ursula Ohl Tel.: 06432-81357

Liesel Heymann Tel.: 06432-3418468

iii. Mittwoch

) Schulsporthalle Altendiez

Leistungsstunden Mädchen 5 – 8 Jahre

5:30 bis 17:30 Uhr

Leitung: Simone Köck und Silke Schuhmacher

Allgemeines Jungenturnen, ab 5 Jahre

6:00 bis 17:00 Uhr

Leitung: Simon Huber

) Ev. Gemeindehaus Heistenbach

Loga für Jedermann auf Kursbasis

8:45 bis 20:15 Uhr

Leitung: Rosa Neu-Nink Tel.: 06439-2291200

iv. Donnerstag

) Lahnblickhalle Altendiez

Rücken in Schwung für Neueinsteiger

9:00 bis 10:00 Uhr

Leitung: Liesel Heymann

Rücken in Schwung für Geübte

10:15 bis 11:15 Uhr

Leitung: Liesel Heymann

Weitere Informationen erteilt Liesel Heymann Tel.: 06432-3418468

) Trainings-Saal der VfL-TSA „Lahngold“, Hof von Holland in 65582 Diez:

IEU: Pilates-Kurs, NEU !

9:00 bis 20:00 Uhr

Leitung: Manuela Römer,

Anmeldung und Infos über Tel.-Nr. 06432/645284-0

v. Freitag

) Schulsporthalle Altendiez

Leistungsstunden Jungen, ab 6 Jahre, Schüler- u. Jugend-Turner,

6:00 bis 19:00 Uhr

Leitung: Klaus-Hermann Wilbert und Ulf Schumacher

Leistungsstunden Mädchen

7:00 bis 19:30 Uhr

Leitung: Birgit Welter, Silke Schuhmacher und Tobias Röse

Sportabzeichen-Treff

9:30 bis 21:00 Uhr

Leitung: Birgit Welter

) Lahnblick-Halle Altendiez

IEU- Bewegungs-Gruppe für Hochaltrige ab 80 Jahre- NEU seit September 2013.

10:00 -11:00 Uhr

Leitung: Liesel Heymann, Ursula Ohl

Weitere Infos unter Tel.-Nr. 06432-3418468 und 06432-81357

vi. Sonntag

) Schulsporthalle Altendiez

Rope-Skipping

7:00 bis 18:00 Uhr Einsteiger

7:00 bis 19:00 Uhr Fortgeschrittene

Leitung: Birgit Welter Tel: 06432-82133

I. VfL-Fußballabteilung

ALLE aktuellen Infos zur Fußballabteilung des VfL Altendiez, wie z.B. Trainingszeiten und Spiel-Termine der Fußballer, unter: www.fussball-altendiez.de;

der Fußballerinnen unter www.msgaltendiez.de

Für weitere Informationen steht Ihnen der Jugendleiter des VfL Altendiez gerne zur Verfügung.

Fußball-Jugendleitung VfL Altendiez: Maximilian Lenz
Tel.: 06432-9163700
E-Mail: maxilenz@gmx.de

Mädchen- und Frauenfußball (MSG Altendiez/Diez-Freindiez)

SOMMER-TRAININGSZEITEN seit April 2016,

Einzelheiten: siehe Internetseite www.msgaltendiez.de .

Kontakt: info@msgaltendiez.de

Abteilungsleiter: Sascha Baier (VfL Altendiez),
Kontakt: info@msgaltendiez.de & Tel.: 0152-53587130

Stellv. Abteilungsleiter: Björn Dietrich (SV Diez-Freindiez)
Kontakt: info@msgaltendiez.de & Tel.: 0172-8589823

Jugendleiterin: Vicky Bach (VfL Altendiez)
Kontakt: info@msgaltendiez.de & Tel.: 0178-4029709

Interessierte Mädchen, Jugendliche und Frauen sind jederzeit herzlich willkommen.
Weitere Infos finden Sie auch unter www.msgaltendiez.de

II. VfL-Tennisabteilung

Nähere Information erteilt Abt.-Leiter Dieter Ries, Tel.-Nr. 06432/81237

V.VfL Tanzsportabteilung „Lahngold“

Nähere Informationen zu Trainings-Angeboten und Zeiten

erteilt Hubert Lehmann
Tel.: 0157-73918498
Email: abteilungsleiter@lahngold.de
Homepage: www.lahngold.de

1. VfL Leichtathletikabteilung (LAZ Lahn-Aar-Diez)

in der LG Lahn –Aar – Esterau

Sommer-Trainingszeiten seit April 2016;

Siehe: Homepage: www.laz-lahn-aar-diez.de

1/1. Tischtennis

Montag

Training für Schüler ab 10 Jahre

von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Training für Senioren

von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Ort: Lahnblickhalle

Kontaktpartner: Erich Holzhäuser Tel. 06432-82294

Nenn sie noch Fragen haben, dann rufen sie bitte

die zuständigen Personen an:

vereins-Geschäftsstelle des VfL Altendiez:

Feldstraße 14, 65624 Altendiez

tel. und Fax 06432-84315

E-Mail: vfl@vfl-altendiez.de

Mitgliederverwaltung:

Jorbert Prebentow, Feldstr. 19, 65624 Altendiez
Tel. 06432-81462 E-Mail: norbert.prebentow@web.de

Turnabteilung:

Tobias Röse, Lahnblick 37, 65624 Altendiez
Tel. 06432-9249012

Fußballabteilung:

i. Abteilungsleitung Aktive

Andreas Henschel, Landweg 8, 65556 Limburg-Staffel
Tel. 06431-22302

ii. Jugendleiter

Maximilian Lenz, Schulstr. 20a, 65624 Altendiez
Tel. 06432-9163700

iii. Abteilungsleitung Alte Herren

Martin Jonas, Friedrichstr. 21, 65624 Altendiez
Tel. 06432-83106

iv. Abteilungsleitung Mädchen- und Frauenfußball

Jascha Baier,
Tel. 0152-53587130

Tennisabteilung:

Dieter Ries, Auf der Erzgrub 4, 65624 Altendiez
Tel. 06432-81327

Tanzsportabteilung:

Hilbert Lehmann, Odenwaldstraße 8, 65520 Bad Camberg;
Tel. 0157-7391 8498

Leichtathletikabteilung:

Klaus Dieter Welk85er, Auf der Au 16, 56379 Geilnau
Tel. 06439-1692

Tischtennisabteilung:

Erich Holzhäuser, Oberscheidstraße 14, 65524 Altendiez
Tel. 06432-82294

Wandern, Rad- und Skisport:

Staudia Wiederstein, Diezer Straße 47, 65624 Altendiez
Tel. 06432-801724

Weitere Informationen über den VfL enthält die
Internet-Homepage: <http://www.vfl-altendiez.de>