

VfL Altendiez

DER Verein für Leistungs-, Breiten-, Gesundheits- und Freizeit- Sport bietet im **DEZEMBER 2016 an:**

Seit 24. OKTOBER 2016 gelten Winter-Trainingszeiten !

I. Turnabteilung

1. Montag

a) Lahnblickhalle Altendiez

Turnen Frauen 65+

10:00 bis 11:00 Uhr

Leitung: Liesel Heymann Tel.: **06432-8401792**

b) Schulsporthalle Altendiez

Leistungsturnen Mädchen

16:00 bis 18:00 Uhr

Leitung: Claudia Lueken-Fäth u. Tobias Röse

Leistungsturnen Jungen, ab 6 Jahre

16:00 bis 19:30 Uhr

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

Herzgruppe

18:00 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)

19:30 bis 20:30 Uhr

Leitung: Manuela Müller, Tel.: 06541/409247

Fitness/Aerobic für Frauen

20:30 bis 22:00 Uhr

Leitung: Nicole Fürstenfelder Tel.: 06432-801750

Jedermann – Sport

20:30 bis 22:00 Uhr

Leitung: Michael Künzler Tel.: 06432-83704

c) Hain in Diez (Wendehammer)

Neues Kursangebot im VfL Altendiez

Nordic Walking – Gesundheitskurs,

einschließlich Gewichtsmanagement

Neue Termine folgen

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 erstattungsfähig und auf max. 15 Teilnehmer begrenzt!!

2. Dienstag

a) Lahnblickhalle Altendiez

Senioren u. Seniorinnen Gymnastik Gruppe 60+

10:00 bis 11.30 Uhr

Leitung: Sibylle Brechtel 06432-62687

Funktionsgymnastik für Damen und Herren

19:00 bis 20:00 Uhr Leitung: Waltraud Wilbert

b) Schulsporthalle Altendiez

Kleinkinderturnen -3 bis 6 Jahre-

14:00 bis 15:00 Uhr

Leitung: Birgit Welter und Anna Bassin

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

15:00 bis 16:00 Uhr Leitung: Andreas Schwarz

Allgemeines Mädchenturnen, ab 6 Jahre

16:00 bis 17:00 Uhr

Leitung: **Saskia Jonas, Tabea Fäth**

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

16:00 bis 18:30 Uhr

Leitung: Klaus-Hermann Wilbert, Lorenz Windisch und Tom Kunz

c) Parkplatz „Lichte Eichen“

Walking und Nordic Walking für jedes Alter

10.00 bis 11.30 Uhr

Leitung: Ursula Ohl Tel.: 06432-81357

Liesel Heymann Tel.: 06432-3418468

3. Mittwoch

a) Schulsporthalle Altendiez

Leistungsturnen Mädchen 5 – 8 Jahre

15:30 bis 17:30 Uhr

Leitung: Simone Köck und Silke Schuhmacher

Allgemeines Jungenturnen, ab 5 Jahre

derzeit Pause

Leitung: Info über Tobias Röse

b) Ev. Gemeindehaus Heistenbach

Joga für Jedermann auf Kursbasis

18:45 bis 20:15 Uhr

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

4. Donnerstag

a) Lahnblickhalle Altendiez

Rückenschule, für Neueinsteiger und Geübte

10:00 bis 11:00 Uhr

Leitung: Liesel Heymann

Weitere Informationen erteilt Liesel Heymann Tel.: 06432-8401 792

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

NEU: Pilates-Kurs, NEU !

19:00 bis 20:00 Uhr

Leitung: Manuela Römer,

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

5. Freitag

a) Schulsporthalle Altendiez

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

17:00 bis 19:30 Uhr

Leitung: Klaus-Hermann Wilbert und Ulf Schumacher

Leistungsturnen Mädchen

17:00 bis 19:30 Uhr

Leitung: Birgit Welter, Silke Schuhmacher und Tobias Röse

Sportabzeichen-Treff

19:30 bis 21:00 Uhr

Leitung: Birgit Welter

b) Lahnblick-Halle Altendiez

NEU- 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. **06432-8401 792** und 06432-81357

6. Sonntag

a) Schulsporthalle Altendiez

Rope-Skipping

17:00 bis 18:00 Uhr Einsteiger

17.00 bis 19:00 Uhr Fortgeschrittene

Leitung: Birgit Welter Tel: 06432-82133

II. 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 **Abteilungs-Leiter des VfL Altendiez Andreas Henschel** gerne zur Verfügung.

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

WINTER-TRAININGSZEITEN seit Oktober 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

III. VfL-Tennisabteilung

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

IV. VfL Tanzsportabteilung „Lahngold“

Nähere Informationen zu Trainings-Angeboten und Zeiten

erteilt Hubert Lehmann

Tel.: 0157-73918498

Email: abteilungsleiter@lahngold.de

Homepage: www.lahngold.de

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

In der LG Lahn – Aar – Esterau

Winter-Trainingszeiten seit Oktober 2016;

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

VI. 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

Ansprechpartner: Erich Holzhäuser Tel. 06432-82294

**Wenn 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:

Norbert 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:

a. Abteilungsleitung Aktive

Andreas Henschel, Landweg 8, 65556 Limburg-Staffel

Tel. 06431-22302

b. Jugendleiter

vorübergehend Andreas Henschel

c. Abteilungsleitung Alte Herren

Martin Jonas, Friedrichstr. 21, 65624 Altendiez

Tel. 06432-83106

d. Abteilungsleitung Mädchen- und Frauenfußball

Sascha Baier,

Tel. 0152-53587130

Tennisabteilung:

Dieter Ries, Auf der Erzgrub 4, 65624 Altendiez

Tel. 06432-81327

Tanzsportabteilung:

Hubert 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:

Claudia Wiederstein, Diezer Straße 47, 65624 Altendiez

Tel. 06432-801724

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