

Sportangebote des VfL Ummeln e.V.

Turnabteilung

Ansprechpartner:
Marion Riediger, Tel. 488465
Sabine Neumann, Tel. 202732

Kinderturnen (Turnhalle Quittenweg)

Mo. 15-16 Uhr Kinder 3 1/2 bis 5 Jahre
Mo. 16-17 Uhr Kinder 6 bis 8 Jahre
Mo. 16-17 Uhr Eltern/Kind/Gr. Kinder 2-3 1/2 Jahre
Mo. 17-18.30 Uhr Kinder ab 8 Jahren

Ballett u. Modern Dance (Halle Trüggelbachstr.)

Fr. 14.30-15.15 Uhr Ballett f. Kinder 4-7 Jahre
Fr. 15.15-16.15 Uhr Ballett f. Kinder 8-11 Jahre
Fr. 16.15-17.00 Uhr Modern Dance f. Kinder ab 10 Jahre
Fr. 17.00-18.00 Uhr Ballett f. Kinder ab 12 Jahre

Frauen- und Männerturngruppen

Mo. 17.15-18.15 Uhr Turnen Frauen (Halle Trüggelbachstr.)
Mo. 18.15-19.45 Uhr Turnen Männer (Trüggelbachstr.)
Mo. 18.30-20.00 Uhr Turnen Männer (Halle Quittenweg)
Mo. 20.00-21.30 Uhr Turnen Frauen (Trüggelbachstr.)
Mi. 19.00-20.00 Uhr Turnen Frauen (Trüggelbachstr.)
Do. 16.30-17.30 Uhr Turnen für Frauen mit Migrations-
hintergrund (Trüggelbachstr.)
Do. 20.00-21.30 Uhr Turnen Männer (Halle Quittenweg)

Unser Kursangebot (Halle Trüggelbachstr.)

Mo. 16.15-17.15 Uhr Fitnessgymnastik
Di. 19.00-20.00 Uhr Step-Aerobic f. Anfänger
Mi. 17.00-18.00 Uhr Step-Aerobic f. Fortgeschrittene
Mi. 18.00-19.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik
Do. 10.30-11.30 Uhr Feldenkrais
Do. 18.00-19.00 Uhr Fatburner
Do. 19.00-20.00 Uhr ZUMBA
Fr. 8.30-9.30 Uhr Seniorenturngruppe (Rücken Fit)

Rehasport im VfL

Ansprechpartner: Norbert Brinken, Tel. 488272
Di. 15.00-15.45 Uhr Rehasport Orthopädie (Trüggelbachstr.)
Di. 16.00-16.45 Uhr Rehasport COPD (Trüggelbachstr.)
Do. 18.00-19.00 Uhr Herzsportgruppen (Quittenweg)

Badminton (Turnhalle Quittenweg)

Ansprechpartner:
Marion Riediger, Tel. 488465
Mi. 17.00-18.30 Uhr Kinder u. Jugendl. 7-18 J.
Mi. 18.30-20.00 Uhr Erwachsene u. Jugendl.

Tischtennis (Turnhalle Quittenweg)

Ansprechpartner:
Eberhard Grabe, Tel. 487376
Mo. u. Do. 19-22 Uhr Männer u. Frauen

Laufgruppe (Sportpl. Trüggelbachstr.)

Di. 18.30-19.30 Uhr (Treffp. Parkplatz)

Seniorengruppe

Ansprechpartner:
Lothar Hamacher, Tel. 48683
Klönen, jeden 2. Montag im Monat
Radfahren, jeden 1. Dienstag im Monat
Wandern, jeden 4. Donnerstag im Monat

Fußball-Abteilung

Fußball-Senioren, Ansprechpartner
Frank Pietsch, Tel. 0151-140657504
Di.+Do. ab 19.00 Uhr 1.+2. Mannschaft
Fußball-Altliga, Ansprechpartner
Frank Niestrat, Tel. 488232
Di. 20-22 Uhr Ü32, Ü40, Ü50, Ü60+Ü65
Turnhalle Quittenweg
Fußball-Jugend, Ansprechpartner
Hans Keuch, Tel. 0171/6767070
Von Mini-Kickern bis zur A-Jugend
Trainingszeiten s. Internet oder
telef.bei Hans Keuch
www.Vfl-ummeln.com

Das **VfL-Clubhaus** am Trüggelbach kann man mieten: Geburtstage, Jubiläen,
Familienfeiern etc. , Kontakt: Frank Niestrat 0521-488232, Handy: 0151-14538400 oder
niefra@aol.com