

Sportangebote des VfL Ummeln e.V.

Turnabteilung

Ansprechpartner:

Sabine Neumann, Tel. 202732

Kinderturnen (Turnhalle Quittenweg)

Mo. 15.30-16.30 Uhr Kinder ab 3 1/2 Jahre

Mo. 16.30-17.30 Uhr Kinder ab 6 Jahre

Mo. 16.30-17.30 Uhr Eltern/Kind/Gr. Kinder ab Laufalter

Mo. 17.30-19.00 Uhr Kinder ab 8 Jahre

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 Dance-Step

Mi. 18.00-19.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

Do. 10.30-11.30 Uhr Feldenkrais

Do. 18.00-19.00 Uhr Dance Workout

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.)

Mi. 14.00-14.45 Uhr Rehasport Orthopädie (Trüggelbachstr.)

Do. 18.00-19.00 Uhr Herzsportgruppen (Quittenweg)

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

Neu: Walking Football (ab 40), im Sommer dienstags

Hallentraining im Winter: Montags von 19.15 - 20.00 Uhr (Sporthalle Quittenweg)

Badminton (Turnhalle Quittenweg)

Ansprechpartner:

Sabine Neumann, Tel.202732

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

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