



Beachvolleyball



Während der Sommerferien immer **dienstags ab 19.00 Uhr** auf dem Beachvolleyballfeld Außensportanlage an der Altenstadthalle.

Je nach Wetterlage und Absprache auch zu anderen Terminen.

Gäste sind herzlich eingeladen mitzuspielen.

Deutsches Sportabzeichen



Training immer dienstags ab 19.00 Uhr Außensportanlage an der Altenstadthalle

Der Verein lädt auch 2019 während der Sommerferien zum Training auf dem Sportgelände neben der Altenstadthalle ein. Autorisierte Übungsleiter stehen bereit und werden die Leistungen für das Sportabzeichen dokumentieren. Mit etwas Übung sind die Anforderungen des Deutschen Olympischen Sportbundes von jedermann zu schaffen.

Anmeldegebühr für das Sportabzeichen:
10 € für Nichtmitglieder



*Verein für Leibesübungen
Altenstadt von 1968 e.V.*



VfL Altenstadt von 1968 e.V.
www.vfl-altenstadt.de

Kontakt/Anmeldungen

Sommerprogramm Altes Kino:
Sabine Wosnitza Tel. 06047-955121
sommerprogramm@vfl-altenstadt.de

Deutsches Sportabzeichen:
Winfried Reisinger Tel. 06047-950012
winfried.reisinger@vfl-altenstadt.de
Ferdinand Apfel Tel. 06405-501651

Beachvolleyball:
Sven Lachnit Tel. 06047-3432832
sven.lachnit@vfl-altenstadt.de

Anmeldungen bitte immer mit Angabe des Namens, Telefonnummer, für welche Veranstaltung und ob VfL-Mitglied oder Gastteilnehmer.

*Lust auf Bewegung?
Lust auf was Neues?*

Sommerferien Sportprogramm 2019





Sommerprogramm Altes Kino

Alle Veranstaltungen finden im Alten Kino statt: Obergasse 28, Altenstadt (wenn nicht anders angegeben).
Die Teilnahmegebühr ist bar vor Beginn der Sportstunde zu entrichten.

Tanzgymnastik

mit Gudrun Hoff

19.00 - 21.00 Uhr am 1. und 8. Juli
Teilnahmegebühr je Übungseinheit:
Mitglieder 2,50 €, Gäste 5,00 €

Montags

Feierabend mit Rad (ca. 18-25 km)

mit Sabine Wosnitza

18.00 Uhr am 1., 8. und 15. Juli, **wetterabhängig**

Treffpunkt Bahnhof Altenstadt

Teilnahmegebühr je Übungseinheit:
Mitglieder 2,50 €, Gäste 5,00 €

Mittwochs

Feldenkrais

mit Stephanie Schach

16.00 - 17.30 Uhr am 3., 10. und 17. Juli
Teilnahmegebühr je Übungseinheit:
Mitglieder 5 €, Gäste 10,00 €

Nordic Walking

mit Hildegard Stark

18.00 - 19.00 Uhr am 3., 10. und 17. Juli
Teilnahmegebühr je Übungseinheit:
Mitglieder 2,50 €, Gäste 5,00 €

Donnerstags

Fitness Workout

mit Silke Wenzel

10.30 - 11.30 Uhr am 25. Juli, 1. und 8. August
Teilnahmegebühr je Übungseinheit:
Mitglieder 2,50 €, Gäste 5,00 €

Rückenfit mit Pilates

mit Sabine Wosnitza

16.30 - 17.30 Uhr am 4., 11. und 18. Juli
Teilnahmegebühr je Übungseinheit:
Mitglieder 2,50 €, Gäste 5,00 €

Dienstags

Aqua-Gymnastik

(Schwimmbad Ortenberg)

mit Sabine Dahms

10.00 - 11.00 Uhr am 2., 9., 16., 23., 30. Juli und 5. August
Teilnahmegebühr je Übungseinheit:
Mitglieder 2,50 €, Gäste 5,00 € + Schwimmbad Eintritt

PMR (Progressive Muskelentspannung)

mit Heike Finkernagel-Rahmani

19.15 - 20.15 Uhr am 3., 10. und 17. Juli
Teilnahmegebühr je Übungseinheit:
Mitglieder 2,50 €, Gäste 5,00 €

Freitags

Rückenfitness

mit Sabine Dahms

18.00 - 19.00 Uhr am 1., 8. und 15. Juli
Teilnahmegebühr je Übungseinheit:
Mitglieder 2,50 €, Gäste 5,00 €

Fitte Füße, Knie, Hüfte

mit Sabine Wosnitza

17.30 - 18.30 Uhr am 2., 9. und 16. Juli
Teilnahmegebühr je Übungseinheit:
Mitglieder 2,50 €, Gäste 5,00 €

Outdoorfitness

mit Marlene Heinzmann

18.00 - 20.00 Uhr am 2., 9. und 16. Juli
Teilnahmegebühr je Übungseinheit:
Mitglieder 5 €, Gäste 10 €

Walking

mit Elvira Bunzel

18.30 - 19.30 Uhr am 2. und 9. Juli
Treffpunkt Sportplatz Höchst
Teilnahmegebühr je Übungseinheit:
Mitglieder 2,50 €, Gäste 5,00 €

Feierabend mit Rad (ca. 18-25 km)

mit Silke Wenzel

18.00 Uhr am 24., 31. Juli und 7. August, **wetterabhängig**
Treffpunkt Bahnhof Altenstadt
Teilnahmegebühr je Übungseinheit:
Mitglieder 2,50 €, Gäste 5,00 €



Samstags

Outdoorfitness

mit Marlene Heinzmann

9.00 - 11.00 Uhr am 13. und 20. Juli
Teilnahmegebühr je Übungseinheit:
Mitglieder 5 €, Gäste 10 €

Sonntags

Waldspaziergang mit Qigong

mit Susan Batchelor

Treffpunkt Sportplatz Höchst
10.00 - 12.30 Uhr am 7. Juli
Teilnahmegebühr je Übungseinheit:
Mitglieder 5 €, Gäste 10 €

