



Sommerprogramm 2026



Komm' zu uns, komm' in Bewegung

TANZGYMNASTIK

montags
29.06. / 06.07. / 13.07.

19:00 – 20:00 Uhr

VfL Fitness-Zentrum
Waldsiedlung

Mitglieder kostenfrei
Gäste 5 Euro



Gudrun Hoff
+49 171 3294939

E-BIKE-RADTOUR

donnerstags
02.07. / 09.07. / 16.07.

ab 18:00 Uhr

Altenstadt Bahnhof /
Ladestraße

kostenfrei



Silke Wenzel
+49 172 6420934

BOULE-PETANQUE-BOCCIA

Sonntag, 19.07. – 10:00 – 12:00 Uhr
Sonntag, 26.07. – 14:00 – 16:00 Uhr

Altenstadt Bahnhof /
Ladestraße

Mitglieder 3 Euro
Gäste 5 Euro



Helmut Möller
+49 176 21764427

SCHNUPPERSTUNDE GRIECHISCHE TÄNZE

mittwochs
15.07. / 22.07.

10:00 – 11:30 Uhr

VfL Fitness-Zentrum
Waldsiedlung

- Keine Vorkenntnisse nötig
- Jedes Fitnesslevel & Alter willkommen

Mitglieder 5 Euro
Gäste 10 Euro



Anastasia Panagiotopoulos Müller
+49 176 34474026

OUTDOOR-MAMA-FIT (MIT KINDERWAGEN)

montags
15.06 / 22.06. / 29.06.

09:30 – 10:30 Uhr

Altenstadt Bahnhof /
Ladestraße

Mitglieder 3 Euro
Gäste 5 Euro



Anastasia Panagiotopoulos Müller
+49 176 34474026

YOGA AUF DEM SPORTFELD

Samstag, 01.08.

09:00 – 10:15 Uhr

Sportanlage an der
Altenstadthalle

Mitglieder 7 Euro
Gäste 14 Euro



Michaela Sommer
+49 1514 1652175

YANG YIN YOGA

Freitag, 17.07.

19:30 – 21:30 Uhr

VfL-Fitnesszentrum
Waldsiedlung

Mitglieder 12 Euro
Gäste 25 Euro



Michaela Sommer
+49 1514 1652175

OUTDOOR - ZUMBA

freitags
03.07. / 10.07. / 17.07.

18:30 – 19:30 Uhr

Sportanlage an der
Altenstadthalle

Mitglieder 3 Euro
Gäste 6 Euro



Ana Gonzales
+49 173 8772793

SCHNUPPERSTUNDEN ZUMBA

ZUMBA GOLD (FÜR SENIOR:INNEN)

Freitag, 26.06.

17:00 – 18:00 Uhr

VfL-Fitnesszentrum
Waldsiedlung

Mitglieder 3 Euro
Gäste 6 Euro



Ana Gonzales
+49 173 8772793

ZUMBA TONING

Dienstag, 23.06.

19:30 – 20:30 Uhr

VfL-Fitnesszentrum
Waldsiedlung

Mitglieder 3 Euro
Gäste 6 Euro



+49 1514 1652175
+49 176 73208204

SPORTABZEICHEN-TREFF

dienstags in den
Sommerferien

18:00 Uhr – 20:00 Uhr

Sportanlage an der
Altenstadthalle

Mitglieder kostenfrei
Gäste 10 Euro



Ferdinand Apfel +49 157 54990200
Winfried Reisinger +49 152 033333469

BEACHVOLLEYBALL

ab Juli dienstags
und spontan nach Wetterlage

18:30 Uhr (ca. 2 h)

Sportanlage an der
Altenstadthalle

kostenfrei



Kontakt gemischt:
Alexander Diller
+49 178 217 8379

Frauen-Gruppe:
Ileen Räddecke
+49 152 31819423



WEDNESDAY NIGHT SKATING

01.07. / 08.07.
 18:30 – 19:30 Uhr
 Altenstadt Bahnhof /
kostenfrei



Michaela Sommer +49 1514 1652175
Maika Janat-Vennemann +49 176 73208204

Komm' zu uns,
komm' in Bewegung



Bitte für das jeweilige Angebot bei den Trainer:innen per whatsapp anmelden