



VfL Sport im Überblick

Zielgruppe	Übungsstunden	Wann	Wann	Wo	Übungsleiter	Telefon
Turnen						
Kinder	Mädchenturnen 7 - 12 Jahre	Mo	16:30 - 17:30	Altenstadthalle	Maika Janat-Vennemann	0176 - 73208204
Kinder / Jugendliche	Mädchen -Teenie -Turnen 13 - 17 Jahre	Mo	17:30 - 18:30	Altenstadthalle	Maika Janat-Vennemann	0176 - 73208204
Kinder	Kleinkinderturnen 4 - 6 Jahre	Mi	14:45 - 15:45	Bürgerhaus Lindheim	Silke Leder	06047 - 3290791
Kinder	Kleinkinderturnen 4 - 6 Jahre	Mi	16:00 - 17:00	Bürgerhaus Lindheim	Silke Leder	0157 - 58457876
Kinder	Grundschulkinder 6 - 10 Jahre	Do	14:30 - 16:00	Bürgerhaus Lindheim	Silke Leder	0157 - 58457876
Kinder	Kleinkinderturnen 3 - 6 Jahre	Do	15:00 - 16:00	Altenstadthalle	Heike Finkernagel-Rahmani	0151 - 67303716
Kinder	Kleinkinderturnen 3 - 6 Jahre	Do	16:00 - 17:00	Altenstadthalle	Heike Finkernagel-Rahmani	06047 - 1467
Kinder	Eltern und Kind Turnen	Fr	9:30 - 10:30	Gymnastikhalle Höchst	Silke Leder	06047 - 3290791
Kinder	Eltern und Kind Turnen	Fr	16:00 - 17:00	Altenstadthalle	Kirsten Hilpert	06047 - 9864755
Kinder	Mädchen / Jungen ab 6 Jahren	Fr	17:00 - 18:00	Altenstadthalle	Kirsten Hilpert	06047 - 9864755
Leichtathletik						
Jugendliche	Leistungsgruppe	Mo	18:15 - 20:15	VfL-Sportanlage / Schul-Sporthalle	Martina Freder	0152 - 34363010
Kinder	Leichtathletik U8	Di	15:00 - 16:30	VfL-Sportanlage / Altenstadthalle	Winfried Reisinger Ferdinand Apfel	06047 - 950012 0157 - 30411022
Kinder	Leichtathletik U10	Di	16:30 - 18:00	VfL-Sportanlage / Altenstadthalle	Winfried + Ferdinand	siehe oben
Jugend/Erwachsene	Leichtathletik U12 - Aktive	Di	18:00 - 20:00	VfL-Sportanlage / Altenstadthalle	Winfried + Ferdinand	siehe oben
Jugendliche	Fördergruppe U12	Di	16:30 - 18:00	VfL-Sportanlage / Schul-Sporthalle	Martina Freder	0152 - 34363010
Jugendliche	Leistungsgruppe	Di	18:00 - 20:00	VfL-Sportanlage / Schul-Sporthalle	Martina Freder	0152 - 34363010
Jugendliche	Leistungsgruppe U14	Mi	17:30 - 19:30	VfL-Sportanlage / Schul-Sporthalle	Martina Freder	0152 - 34363010
Jugendliche	Fördergruppe U12	Do	16:30 - 18:00	VfL-Sportanlage / Schul-Sporthalle	Martina Freder	06047 - 954567
Jugend/Erwachsene	Leichtathletik	Do	17:00 - 19:00	VfL-Sportanlage / Altenstadthalle	Winfried Reisinger	06047 - 950012
Jugendliche	Leistungsgruppe	Do	18:00 - 20:00	VfL-Sportanlage / Schul-Sporthalle	nach Absprache	
Basketball						
Jugend	U14 mix	Mo	17:00 - 18:30	Waldsporthalle	Jakob Schriever	0157 - 85695093
Jugend	U16 mix	Mo	18:30 - 20:00	Waldsporthalle	Jakob Schriever	0157 - 85695093
Erwachsene	Herren	Mo	20:00 - 22:00	Waldsporthalle	Quentin Faust	0173 - 6927316
Jugend/Erwachsene	Herren / U16	Mi	19:00 - 20:30	Waldsporthalle	Quentin Faust	06048 - 9523767
Jugend	U18 m / w	Mi	20:30 - 22:00	Waldsporthalle	Quentin Faust	06048 - 9523767
Kinder	U12 mix	Do	16:30 - 18:00	Waldsporthalle	Simon Pilorz	0155 - 68869182
Kinder	U10 mix	Fr	17:30 - 18:30	Turnhalle Limesschule	Robert Glavas	0176 - 84934051
Kinder	U8 mix	Fr	16:30 - 17:30	Turnhalle Limesschule	Robert Glavas	0176 - 84934051
Volleyball + Badminton						
Erwachsene/Jugend	Volleyball Damen	Mo	20:00 - 22:00	Turnhalle Limesschule	Milad Hassanzadeh	0151 - 43604540
Erwachsene/Jugend	Volleyball Herren	Di	20:00 - 22:00	Turnhalle Limesschule	Carsten Lauerer	0170 - 3516992
Erwachsene/ Jugend	Volleyball Damen	Mi	20:00 - 22:00	Turnhalle Limesschule	Milad Hassanzadeh	0151 - 43604540
Erwachsene/Jugend	Volleyball Damen und Herren / Jederman	Do	20:00 - 22:00	Turnhalle Limesschule	Abdelhamid Rahmani	06047 - 1467
Erwachsene/Jugend	Volleyball Herren	Fr	20:00 - 22:00	Turnhalle Limesschule	Carsten Lauerer	0170 - 3516992
Erw./Jugend/Kinder	Beachvolleyball wetterabhängig	div.	nach Absprache	Beachplatz VfL-Sportanlage	Alexander Diller	0178 - 2178379
Erw./Jugend/Kinder	Badminton	Mo	18:00 - 21:00	Altenstadthalle	Patrick Würtenberger	0152 - 54245885
Erw./Jugend/Kinder	Badminton	Mi	18:00 - 20:00	Altenstadthalle	Tim Heller	0173 - 2857336
Gymnastik + Tanz						
Frauen Männer	Bodyfit	Mo	18:30 - 19:30	Altenstadthalle / VfL Sportanlage	Miria Battaglia	0178 - 4112516
Frauen	Damengymnastik	Mo	19:00 - 20:00	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Gudrun Hoff	06047 - 5253
Frauen Männer	Fitness-Gymnastik	Mo	19:30 - 20:30	Turnhalle der Grundschule	Kirsten Hilpert	06047 - 9864755
Frauen	Damengymnastik	Mi	19:30 - 21:00	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Gudrun Hoff	06047 - 5253
Frauen	Pilates & Co., "Fit forever"	Do	09:00 - 10:00	Bürgerhaus Waldsiedlung	Silke Wenzel	06047 - 5140
Fitness + Gesundheit						
Frauen und Männer	Walking (Okt.-Ostern 9:00 Uhr)	Di / Fr	09:00	Sportplatz Höchst	Edeltraud Gwilliam	0160 5859726
Erw./Jugendliche	Gerätepark Krafttraining	Di	18:00 - 19:00	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Helmut Möller	06047 - 7413
Erw./Jugendliche	Gerätepark Krafttraining	Do	19:00 - 21:00	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Winfried Reisinger	06047 - 950012
Kurse Fitness + Gesundheit						
Frauen Männer	Fit im Alltag / ATP (Alltags-Trainings-Programm)	Mo	18:00 - 19:00	Bürgerhaus Lindheim	Sabine Dahms	06041 - 5399
Frauen Männer	Pilates	Di	10:30 - 11:30	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Juliane Günther	0162 - 2546109
Frauen Männer	Ganzkörpertraining - sanft aber effektiv	Di	16:45 - 17:45	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Iwona Macko	0178 - 2124387
Frauen Männer	Pilates	Di	18:00 - 19:00	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Iwona Macko	0178 - 2124387
Frauen Männer	Zumba Toning	Di	19:30 - 20:30	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Ana Milena Pizo	0173 - 8772793
Frauen Männer	QiGong (ab November)	Mi	14:45 - 16:15 16:30 - 18:00	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Constanze Schinkels	06047 - 953653 0163 - 1291806
Frauen Männer	Yoga Soulful Flow	Fr	08:30 - 09:45	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Michaela Sommer	0151 - 41652175
Frauen Männer	Zumba Gold	Fr	17:15 - 18:15	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Ana Milena Pizo	0173 - 8772793
Frauen Männer	Zumba Fitness	Fr	18:30 - 19:30	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Ana Milena Pizo	0173 - 8772793
Präventionskurse und Rehasport						
Frauen Männer	Reha-Sport	Di	09:15 - 10:15	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Juliane Günther	0162 - 2546109
Frauen Männer	50+ /Rehasport	Di	16:00 - 17:00	Bürgerhaus Waldsiedlung	Heike Finkernagel-Rahmani	06047 - 1467
Frauen Männer	Reha-Sport	Mi	10:00 - 11:00 18:15 - 19:15	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Heike Finkernagel-Rahmani	06047 - 1467
Frauen Männer	Reha-Sport	Do	09:00 - 10:00	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Sabine Wosnitza	06047 - 955121
Frauen Männer	Reha-Sport	Do	10:30 - 11:30	Fitness-Zentrum, Siemensstr. 4	Silke Wenzel	06047 - 5140
Frauen Männer	Reha-Sport	Do	17:45 - 18:45	DGH Heegheim, Brunnenstr. 26	Sabine Dahms	06041 - 5399
Frauen Männer	Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining	Do	18:00 - 19:00	Bürgerhaus Waldsiedlung	Silke Wenzel	06047 - 5140