

ÜBUNGSSTUNDEN

Lust auf Spaß, Sport und Spiel? Dann auf zum VfL!
In diesen Abteilungen bieten wir Übungsstunden an ...



www.vfl-traben-trarbach.de

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG		
VORMITTAGS																	
			10:00-11:00	Reha-Sport	Loretta-Halle ↑ / ↓	10:00-12:00	Reha-Sport (Hockergruppe von 10:00 - 11:00)	Loretta-Halle ↓						10:00-13:00	Turnen Leistungs-Gruppe Mädchen	Loretta-Halle ↑	
NACHMITTAGS																	
Ab 14:00	Boule	Moselufer Traben	17:30-19:00	Fechten	Loretta-Halle ↑	15:45-16:45	Eltern-Kind-Turnen	Loretta-Halle ↑	17:30-19:30	Turnen Mädchen & Jungen	Loretta-Halle ↑	15:45-17:00	Turnen für Jungs (5 - 10 J.) fällt derzeit aus Übungsleiter gesucht!	Loretta-Halle ↑	Ab 14:00	Boule	Moselufer Traben
			17:45-19:15	Flag Football U13	Sportplatz/Schulzentrum	17:00-18:30	Basketball (ab 8 Jahre)	Loretta-Halle ↓	18:00-19:00	Kinder-Karate (7 - 14 J.)	Schulzentrum	16:00-17:00	Kinderturnen (4-6 Jahre)	Loretta-Halle ↑	15:00-16:30	Nordic Walking (Winter)	versch. Treffpunkte (s. Webseite)
						17:00-18:30	Tanzgruppe Fireflies	Loretta-Halle ↑				17:00-18:30	Tanzgruppe Fireflies	Loretta-Halle ↑	16:00-23:00	Tischtennis Meisterschaftsspiele	Loretta-Halle ↓
						17:00-18:30	Basketball (ab 8 Jahre)	Loretta-Halle ↓				17:00-18:30	Inlinehockey Kinder	Gymnasium			
ABENDS																	
18:00-19:00	Reha-Sport	Loretta-Halle ↑ / ↓	18:00-23:00	Tischtennis Jugend & Erwachsene	Loretta-Halle ↓	18:00-20:00	Radsport (Sommer)	Brücke ↓ Traben	18:00-20:00	Flag Football U16 + „Seniorteam“	Sportplatz	18:00-23:00	Tischtennis Jugend & Erwachsene	Loretta-Halle ↓			
18:00-19:00	Kinder-Karate (6 - 14 J.)	Schulzentrum	18:00-19:30	Nordic Walking (Sommer)	versch. Treffpunkte (s. Webseite)	18:30-20:00	Radsport	Loretta-Halle ↓	18:30-19:30	Reha-Sport	Loretta-Halle ↓	Ab 18:00	Volleyball Mixed (Sommer)	Beachvolleyballanlage			
18:00-20:00	Flag Football U16 + „Seniorteam“	Sportplatz/Schulzentrum	18:00-19:00	Inklusions-Shotokan-Karate Anfänger und Kinder (7 - 14 J.)	Schulzentrum	18:45-19:45	Frauen-Gymnastik	Loretta-Halle ↑	19:00-21:00	Inklusions-Shotokan-Karate Erwachsene	Schulzentrum	18:15-20:00	Inlinehockey Jugend und Erwachsene	Gymnasium			
19:00-20:30	Karate Stiloffen/Selbstverteidigung	Schulzentrum	19:00-20:00	ZUMBA Gold	Loretta-Halle ↑	19:30-20:30	KAHA	Grundschule Allwies	19:00-20:30	Karate SV/Stiloffen	Schulzentrum	19:00-22:00	Bogensport	Loretta-Halle ↑			
19:00-20:30	Frauen-Gymnastik	Loretta-Halle ↑	19:00-21:00	Inklusions-Shotokan-Karate Erwachsene	Schulzentrum				19:30-21:00	Sport Jeder-frau/mann	Loretta-Halle	20:00-22:00	Volleyball Mixed (Winter)	Gymnasium			
19:00-20:30	Gymnastik für Männer (50+)	Loretta-Halle ↓	19:30-21:30	Badminton Erwachsene	Schulzentrum				19:30-20:30	Aroha	Grundschule Allwies						
									19:30-21:00	laido & Jodo	Loretta-Halle ↓						
									20:00-21:30	Yoga (Hatha)	Loretta-Halle ↓						

Fragen? Probetraining? Meldet Euch gerne!

- **Badminton**
André Marrass
06541/8178688
- **Bogensport**
Mike Prill
06541/812650
- **Boule**
Hermann Bohrmann
06541/812104
- **Eltern-Kind-Turnen**
Maren Laux & Jenni Bindges
- **Fechten**
Olaf Tillmann
06541/4983
- **Flag Football**
Danijel Mamić & Ryan Terry
- **Basketball**
Karsten Krempel
0170/2110053
- **Iaido**
Norbert Prill
06541/816661
- **Inlinehockey**
Ingo Boor
06541/3980
- **Karate Inklusion**
Michael Rohr
- **Karate SV/Stiloffen**
Robin Derbeck
0152/24212194
- **Nordic Walking**
Christa Kivelitz
06541/3989
- **Radsport**
Erich Merker
06541/2870
- **Reha-Sport**
Frank Steffes
06541/810333
- **Rückenschule & Yoga**
Übungsleiter gesucht!
- **Tischtennis**
Lothar Scheidweiler
06541/2224
- **Turnen div.**
Claudia Briese-Hammes
06541/3219 & Markus Köberlein
- **Kinderturnen**
Silvia Schmitz
0171/9958695
- **Volleyball**
Peter Junglen
0160/3790593
- **Zumba**
Babette Daun