

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																	
						10:00-12:00	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
			17:00-18:00	Tischtennis PPP & Jugend	Loretta-Halle ↓	17:00-18:30	Basketball Kids	Loretta-Halle ↓	17:30-18:30	Reha-Sport	Loretta-Halle ↓	16:00-17:00	Kinderturnen (4-6 Jahre)	Loretta-Halle ↑	15:00-16:30	Nordic Walking (Winter)	versch. Treffpunkte (s. Webseite)
			17:45-19:15	Flag Football U13	Sportplatz/ Schulzentrum	17:00-18:30	Tanzgruppe Fireflies	Loretta-Halle ↑	18:00-19:00	Kinder-Karate (7 – 14 J.)	Schulzentrum	17:00-18:30	Tanzgruppe Fireflies	Loretta-Halle ↑	16:00-23:00	Tischtennis Meisterschaftsspiele	Loretta-Halle ↓
									18:00-19:30	Basketball Jugend	Gymnasium	17:00-18:30	Inlinehockey Kinder	Gymnasium	Fragen? Probetraining? Meldet Euch gerne!		
									18:00-20:00	Flag Football U16 + „Seniorteam“	Sportplatz						
ABENDS																	
17:00-18:00	Bassline Theory	Loretta-Halle ↑	18:00-23:00	Tischtennis Jugend & Erwachsene	Loretta-Halle ↓	18:00-20:00	Radsport (Sommer)	Brücke ↓ Traben	19:00-21:00	Inklusions-Shotokan-Karate Erwachsene	Schulzentrum	18:00-23:00	Tischtennis Jugend & Erwachsene	Loretta-Halle ↓	■ 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 Sebastian Schneider 0151/53647214 ■ 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-Hamme 06541/3219 & Markus Köberlein ■ Kinderturnen Silvia Schmitz 0171/9958695 ■ Volleyball Peter Junglen 0160/3790593 ■ Zumba Kaha Aroha Babette Daun		
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 ↓	19:00-20:30	Karate SV/Stiloffen	Schulzentrum	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 ↑	19:30-21:00	Sport Jeder-frau/ mann	Loretta-Halle	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	19:30-20:30	Aroha	Grundschule Allwies	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	Iaido & Jodo	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				20:00-21:30	Yoga (Hatha)	Loretta-Halle ↓						
									20:00-21:30	Basketball Erwachsene	Gymnasium						