ÜBUNGSSTUNDEN

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

Traben-Trarbach 1861 e.V.

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	17:00-18:00	Tischtennis PPP & Jugend	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
			17:30-19:00	Fechten	Loretta-Halle ↑	17:00-18:30	Basketball Kids (8 - 11 Jahre)	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)
						17:00-18:30	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 (ab 12 Jahre)	Gymnasium	17:00-18:30	Inlinehockey Kinder	Gymnasium			
ABENDS																	
17:30-18:30	Flag Football Kids	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 ↓			
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)	Beachvolley-ballanlage			
19:00-20:30	Karate Stiloffen/ Selbstverteidigung	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	Frauen-Gymnastik	Loretta-Halle ↑	18:45-19:15	Flag Football Youth	Sportplatz/ Schulzentrum	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	Gymnastik für Männer (50+)	Loretta-Halle ↓	19:00-20:00	ZUMBA Gold	Loretta-Halle ↑				19:30-21:00	Iaido & Jodo	Loretta-Halle ↓	20:00-22:00	Volleyball Mixed (Winter)	Gymnasium			
			19:00-21:00	Inklusions-Shotokan-Karate Erwachsene	Schulzentrum				19:30-21:30	Basketball Erwachsene (ab 18)	Gymnasium						
			19:30-21:30	Badminton Erwachsene	Schulzentrum				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** 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**
- **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 | Kaha | Aroha** Babette Daun

Stand: 11/2026