

Turnen

Ansprechpartner

- Henning Klingbeil, Tel. 0177 5280521
- Sabine Neumann, Tel. 0521 202732

Alle Ansprechpartner und Trainingszeiten:

<https://www.vfl-ummeln.com/turnen/>

Kinderturnen (Turnhalle Quittenweg)

Mo.	16:00-17:00 Uhr	3,5-5 Jahre
	16:00-17:00 Uhr	Eltern-Kind ab Laufalter - 3,5 Jahre
	17:00-18:00 Uhr	6-8 Jahre
	17:00-18:00 Uhr	Eltern-Kind ab Laufalter - 3,5 Jahre
	18:00-19:00 Uhr	ab 8 Jahre

Ballett u. Modern Dance (Halle Trüggebachstr.)

Do.	15:30-16:30 Uhr	Mini-Ballett (5-7 Jahre)
	16:30-17:30 Uhr	Ballett (6-10 Jahre)

Frauen- und Männerturngruppen

Mo.	17:15-18:15 Uhr	Turnen für Männer + Frauen	Turnhalle Trüggebachstr.
	20:00-21:30 Uhr	Turnen für Frauen	
	18:45-20:00 Uhr	Turnen für Männer	Turnhalle Quittenweg
Mi.	19:00-20:00 Uhr	Turnen für Frauen	
Do.	19:00-20:30 Uhr	Turnen für Männer	

Rehasport

Mi.	14:00-14:45 Uhr	Reha Orthopädie	Turnhalle Trüggebachstr.
	15:00-15:45 Uhr		
	16:00-16:45 Uhr	Reha COPD	
Do.	18:00-19:00 Uhr	Reha Herzsport unter ärztlicher Aufsicht	Turnhalle Quittenweg

Kursangebot (Turnhalle Trüggebachstr.)

Mo.	13:30-15:00 Uhr	Feldenkrais
	16:15-17:15 Uhr	Fitnessgymnastik
Di.	19:00-20:00 Uhr	Dance-Step (Vorkenntnisse unbedingt erforderlich)
Mi.	17:00-18:00 Uhr	Step Aerobic (Anfänger bis Mittelstufe)
	18:00-19:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	19:00-19:45 Uhr	Circl
Do.	18:00-19:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	19:00-20:00 Uhr	Zumba
	20:00-21:30 Uhr	Stabilitraining
Fr.	08:30-09:30 Uhr	Gemeinsam bewegen
So.	11:00-12:00 Uhr	Zumba

Badminton

Mi.	18:30-20:00 Uhr	ab 14 Jahren
-----	-----------------	--------------

Laufgruppe

Di.	18:00-19:00 Uhr	Sportplatz
-----	-----------------	------------

Seniorengruppe

Ansprechpartner: Lothar Hamacher, Tel. 48683

Jeden 2. Montag	ab 15:00 Uhr	Klönen
Jeden 1. Dienstag	ab 14:00 Uhr	Radfahren

Fußball

Alle Ansprechpartner und Trainingszeiten:

<https://www.vfl-ummeln.com/fussball/>

1. Fußballobmann Herren	Frank Pietsch	0151/40657504
1. Altligaobmann	Frank Niestrat	0151/14538400
Jugendleiter	Benjamin Berens	0151/42328365

Das VfL-Clubhaus am Trüggebach kann man mieten: Geburtstage, Jubiläen, Familienfeiern etc.

Kontakt: Frank Niestrat 0521-488232, Handy: 0151-14538400 oder niefra@aol.com