

VfL Fredenbeck Sportangebot



Turnen/Gymnastik Kinder

Eltern und Kind	Mo.15.00 - 16.00 Uhr	HRA	M. Martens
Vorschulturnen 3-4 Jahre	Mo.16.15 - 17.00 Uhr	HRA	Martens/Michel-Reese
Vorschulturnen 5-6 Jahre	Mo.17.00 - 17.45 Uhr	HRA	Martens/Michel-Reese
Geräteturnen 6-8 Jahre	Di. 15.00 - 16.00 Uhr	HRA	F. Ilgmann/K. Heins
Geräteturnen 8-10 Jahre	Di. 16.00 - 17.00 Uhr	HRA	F. Ilgmann/K. Heins
Geräteturnen Fortgeschrittene	Di. 17.00 - 18.00 Uhr	HRA	F. Ilgmann/Heins
Eltern und Kind	Fr. 16.00 - 17.00 Uhr	HRA	M. Martens
Eltern und Kind	Fr. 17.00 - 18.00 Uhr	HRA	M. Martens

Erwachsene

Präventive Wirbelsäulengym.	Mo.18.00 - 19.00 Uhr	HRA	M. Zeißler
Line Dance Anfänger	Mo.19.00 - 20.00 Uhr	Aula	C. Stöckmann
Line Dance Fortgeschrittene	Mo.20.00 - 21.00 Uhr	Aula	C. Stöckmann
Crosstraining Fortgeschrittene	Mo.19.00 - 20.00 Uhr	HRA	N. Frey
Crosstraining Anfänger	Mo.20.00 - 21.00 Uhr	HRA	N. Frey
Funktionsgymnastik „Ü 50“ - ER + SIE Wirbelsäulengym.	Di. 18.00 - 19.00 Uhr	KHG	B. v.Harten
Fitness-Dance	Di. 19.00 - 20.00 Uhr	KHG	B. v.Harten
X-Do	Di. 18.00 - 19.00 Uhr	HRA	N. Potschka
Bauch-Beine-Po	Di. 19.00 - 20.00 Uhr	HRA	N. Sahr
Workout 5	Mi. 18.00 - 19.00 Uhr	HRA	B. v.Harten
Starke Knochen in Balance	Mi. 19.00 - 20.00 Uhr	HRA	B. v.Harten
Freizeitsport für Männer	Do.15.30 - 16.30 Uhr	KHG	B. v.Harten
	Do.18.30 - 20.00 Uhr	KHG	J. Martens

Aerobic

Stepp-Aerobic	Mi. 19.00 - 20.30 Uhr	KHG	N. Frey
---------------	-----------------------	-----	---------

Kindertanz

Kreativer Kindertanz 4-6 Jahre	Di. 16.15 - 17.00 Uhr	HRA	C. Michel-Reese
Dance Mix for Kids ab 7 Jahren	Di. 17.00 - 18.00 Uhr	HRA	C. Michel-Reese

Tischtennis

Erwachsene	Mo.19.30 - 22.00 Uhr	KHG	M. Kück
Jugendliche Anfänger	Fr. 16.30 - 17.30 Uhr	KHG	T. Engelhardt
Jugendliche Fortgeschrittene	Fr. 17.30 - 18.30 Uhr	KHG	T. Engelhardt
Jugendliche Leistungstraining	Fr. 18.30 - 19.30 Uhr	KHG	T. Engelhardt
Erwachsene	Fr. 19.30 - 22.00 Uhr	KHG	M.Kück

Nordic-Walking

Nordic Walking in Kooperation mit dem FC Fredenbeck

Bogenschießen

Kinder ab 10 J. + Jugendliche	Mo.16.00 - 18.00 Uhr	HRA	J. Otto
Jugendliche und Erwachsene	Fr. 19.30 - 22.00 Uhr	HRA	J. Otto

Judo

Erwachsene/Fortgeschrittene	Mo.18.00 - 19.30 Uhr	KHG	S. Jansen
-----------------------------	----------------------	-----	-----------

Kurse

Aqua-Fitness Info. Minette Zeißler Tel. 04149/932503

Hallenerklärung: KHG - Kleine-Halle-Geestlandschule/ HRA - Halle am Raakaamp

Aula = Geestlandschule-Aula

Stand: Oktober 2016

Trainingszeiten – Jugend-Handball Geestlandhalle

Minis männl./weibl.			
Jahrgang	2008 und jünger		
Trainer	F.S.v. Spannenberg L. Dubbels		
Samstag Raakamp	10.30 - 12.00 Uhr		
männliche E-Jugend		weibliche E 1 u. 2-Jugend	
Jahrgang	2006/2007	Jahrgang	2006/07
Trainer	Stefan Müller Sven Bähncck	Trainer/in	Julia Höft Sven Steuck
Dienstag	15.00 - 16.30 Uhr	Mittwoch	16.30 - 18.00 Uhr
Donnerstag	15.00 - 16.30 Uhr	Freitag	15.00 - 16.30 Uhr
männliche D 1 u. 2-Jugend		weibliche D 1 u. 2-Jugend	
Jahrgang	2004/2005	Jahrgang	2004/2005
Trainer D1	Stefan Müller	Trainerin	Ingrid Meyer u. N. Klintworth
Trainer D2	Rainer Ohm		
Dienstag	16.00 - 17.30 Uhr	Mittwoch	15.00 - 16.30 Uhr
Donnerstag	16.30 - 18.00 Uhr	Freitag Stade-Ott.	15.00 - 16.30 Uhr
männliche C -Jugend		weibliche C-Jugend	
Jahrgang	2002/2003	Jahrgang	2002/2003
Trainer	Lars Müller	Trainer	
Kooperation mit VfL Stade C2		Kooperation mit VfL Stade	
Montag	16.00 - 17.30 Uhr	Freitag	16.00 - 17.30 Uhr
Dienstag	17.30 - 19.00 Uhr		
männliche B-Jugend		weibliche B-Jugend	
Jahrgang	2000/2001	Jahrgang	2000/2001
Trainer	Igor Sharnikau	Trainer	W. Bruns
Kooperation mit VfL Stade	T. Büttner	Kooperation mit VfL Stade	
Mittwoch	18.00 - 19.30 Uhr		
Donnerstag	18.00 - 19.30 Uhr		
männliche A-Jugend		weibliche A-Jugend	
Jahrgang	1998/99	Jahrgang	1998/99
Trainer	M. Treude	Trainer	
Kooperation mit VfL Stade	T. Malmon	Kooperation mit VfL Stade	
Montag	20.30 - 22.00 Uhr	Montag	
Mittwoch	19.00 - 20.30 Uhr		
Freitag mit 2. Her.	19.00 - 20.30 Uhr		

Das Training für alle Mannschaften findet, wenn nichts anderes angegeben ist, in der Geestlandhalle statt.

Verantwortliche, Ansprechpartner, Adressen	
1. Vorsitzender	
1. stellv. Vorsitzende Sigrid Dunemann	Ahornweg 18, 21717 Fredenbeck Tel. 04149 - 7598
2. stellv. Vorsitzender Jörn Euhus	Sperberweg 13, 21717 Fredenbeck Tel. 04149 - 920848
Schatzmeisterin Andrea Martens	Milanweg 8, 21717 Fredenbeck Tel. 04149 - 932898
Spielwartin Julia Höft	Im Dorfe 1 , 21717 Fredenbeck Tel. 0160-94744412
Schriftwartin Ute Richters	Bornstieg 3, 21717 Fredenbeck Tel. 04149 - 8205
Ref. für Öffentlichkeitsarbeit Jörg Wichern	An`n Möhlendiek 1a, 21717 Fredenbeck Tel. 04149-920309 privat 920798
Pressewart Jörg Potreck	Im Dorfe 33, 21717 Fredenbeck Tel. 04149 - 900801

Geschäftsstelle	Alte Dorfstrasse 20 c, 21717 Fredenbeck. Tel: 04149-8889 Fax: 04149-933 463
Ute Richters	E-Mail: vfl@vfl-fredenbeck.de Internet: www.vfl-fredenbeck.de
Öffnungszeiten	Mittwoch von 10.00 bis 12.00 Uhr Donnerstag von 15.30 bis 17.30 Uhr

Beiträge					
	Beitragsstaffel	monatl.	viertelj.	halbjäh	jährlich
V001	Erwachsene	9,00 €	27,00 €	54,00 €	108,00€
V002	Kinder bis zum vollendeten 6. Lebensjahr	4,00 €	12,00 €	24,00 €	48,00 €
V003	Schüler ab 7. Lebensjahr-vollendeten 14. Lebensjahr	5,00 €	15,00 €	30,00 €	60,00 €
V004	Schüler ab 15. Lebensjahr-vollendeten 18. Lebensjahr	6,00 €	18,00 €	36,00 €	72,00 €
V006	Passive Mitglieder	5,00 €	15,00 €	30,00 €	60,00 €
V009	Sonderbeitrag Studenten	6,00 €	18,00 €	36,00 €	72,00 €
V010	Sonderbeitrag Behinderte	4,00 €	12,00 €	24,00 €	48,00 €
V012	Spartenbeitrag Judo	2,50 €	7,50 €	15,00 €	30,00 €
Familienbeitrag: Es zahlen zwei Erwachsene den vollen Erwachsenenbeitrag. Kinder bis 18 sind dann beitragsfrei!					

