

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. Stinski
Geräteturnen 8-10 Jahre	Di. 16.00 - 17.00 Uhr	HRA	F. Stinski
Geräteturnen Fortgeschrittene	Di. 17.00 - 18.00 Uhr	HRA	F. Stinski
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
Bauch-Beine-Po	Di. 18.00 - 19.00 Uhr	HRA	N. Potschka
Workout Inklusiv	Mi. 18.00 - 19.00 Uhr	HRA	C. Schütt
Starke Knochen in Balance	Mi. 19.00 - 20.00 Uhr	HRA	C. Schütt
Freizeitsport für Männer	Do.15.30 - 16.30 Uhr	KHG	B. v.Harten
	Do.18.30 - 20.00 Uhr	KHG	J. Martens →Warteliste!

Aerobic

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

Kindertanz

Kreativer Kindertanz ab 4 Jahre	Di. 15.00 - 16.00 Uhr	HRA	C. Michel-Reese
Kreativer Kindertanz ab 6 Jahre	Di. 16.00 - 17.00 Uhr	HRA	C. Michel-Reese
Dance Mix Kids ab 8 Jahre	Di. 17.00 - 18.00 Uhr	HRA	C. Michel-Reese

Tischtennis

Erwachsene	Mo.19.30 - 22.00 Uhr	KHG	S. Koch
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	S. Koch

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

Kinder von 7 bis 14 Jahren	Mo.16.45 - 18.15 Uhr	KHG	M. Granzow
Jugendliche u. Erwachsene	Mo.18.15 - 19.30 Uhr	KHG	M. Granzow
Jugendliche u. Erwachsene	Mi. 20.30 - 22.00 Uhr	KHG	M. Granzow

Kurse

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

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

Aula = Geestlandschule-Aula

Stand: August 2017

Trainingszeiten – Jugend-Handball Geestlandhalle

Minis männl./weibl.			
Jahrgang	2009 und jünger		
Trainer	F.S.v. Spannenberg L. Dubbels		
Samstag Raakamp	10.00 – 12.00 Uhr		
männliche E-Jugend		weibliche E 1 u. 2-Jugend	
Jahrgang	2007/2008	Jahrgang	2007/2008
Trainer	Maik Wiebusch	Trainer	Florian S.v. Spannenberg
Dienstag	15.00 – 16.30 Uhr	Mittwoch	15.00 – 16.30 Uhr
Donnerstag	15.00 – 16.30 Uhr	Freitag	14.30 – 16.00 Uhr
männliche D 1 u. 2-Jugend		weibliche D 1 u. 2-Jugend	
Jahrgang	2005/2006	Jahrgang	2005/2006
Trainer D1	Aleksandra Malmon	Trainerin	Ingrid Meyer u. N. Klintworth
Trainer D2			
Dienstag	16.00 – 17.30 Uhr	Montag	15.00 – 16.30 Uhr
Donnerstag	15.30 – 16.30 Uhr	Mittwoch	16.30 – 18.00 Uhr
männliche C -Jugend		weibliche C-Jugend	
Jahrgang	2003/2004	Jahrgang	2003/2004
Trainer	Igor Sharnikau	Trainer	Nadine Klintworth
Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Montag	16.00 – 17.30 Uhr
Freitag	16.00 – 17.30 Uhr		
männliche B-Jugend		weibliche B-Jugend	
Jahrgang	2001/2002	Jahrgang	2001/2002
Trainer B1	Florian Jungclaus	Trainer	Kooperation mit VfL Stade
Trainer B2	Mühlmann/ Richter		
Montag	17.30 – 19.00 Uhr		
Donnerstag	16.30 – 18.30 Uhr		
Freitag	19.00 – 20.30 Uhr		
männliche A-Jugend		weibliche A-Jugend	
Jahrgang	1999/2000	Jahrgang	1999/2000
Trainer	T. Malmon	Trainer	Kooperation mit VfL Stade
Dienstag	20.30 – 22.00 Uhr		
Mittwoch	19.30 – 21.30 Uhr		
Freitag	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 Jörn Euhus	Sperberweg 13, 21717 Fredenbeck Tel. 04149 - 934700
1. stellv. Vorsitzende Nadine Frey	An der Bahn 3 a, 21717 Deinste Tel. 04149 - 900699
2. stellv. Vorsitzender Lars Müller	Hauptstr. 62, 21717 Fredenbeck Tel. 04149 - 7300
Schatzmeisterin Andrea Martens	Milanweg 8, 21717 Fredenbeck Tel. 04149 - 932898
Spielwartin Wiebke Michaelsen	Estetalstr. 53 e, 21614 Buxtehude Tel. 04161 - 969827
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 E-Mail: vfl@vfl-fredenbeck.de Internet: www.vfl-fredenbeck.de
Ute Richters	
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!					

