

## VfL Fredenbeck Sportangebot



### Turnen/Gymnastik Kinder

Eltern und Kind	Mo.15.00 - 16.00 Uhr	HRA	C. Michel-Reese
Vorschulturnen 3-4 Jahre	Mo.16.15 - 17.00 Uhr	HRA	Michel-Reese/Martens
Vorschulturnen 5-6 Jahre	Mo.17.00 - 17.45 Uhr	HRA	Michel-Reese/Martens
Geräteturnen 6-10 Jahre	Di. 16.00 - 17.00 Uhr	HRA	F. Stinski/C. Meyer
Geräteturnen Fortgeschrittene	Di. 17.00 - 18.00 Uhr	HRA	F. Stinski/C. Meyer
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 1	Mo.19.00 - 20.00 Uhr	HRA	N. Frey
Crosstraining 2	Mo.20.00 - 21.00 Uhr	HRA	N. Frey
Funktionsgymnastik „Ü 50“ - ER + SIE Wirbelsäulengym.	Di. 18.00 - 19.00 Uhr	KHG	C. Stöckmann
Get fit	Di. 19.00 - 20.00 Uhr	KHG	C. Stöckmann
Fitness-Dance	Di. 19.00 - 20.00 Uhr	HRA	Y. Korinth
Mixed Ball	Di. 18.00 - 19.00 Uhr	HRA	N. Potschka
Starke Knochen in Balance	Mi. 18.00 - 19.00 Uhr	HRA	J. Martens
Freizeitsport für Männer	Do.15.30 - 16.30 Uhr	KHG	Y. Korinth
	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	H.E. Werner
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	H.E. Werner

### 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
	April-Sept. ab 18:00 Uhr	Sportplatz Raakamp	

### Judo

Jugendliche u. Erwachsene	Mo.17.30 - 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 Raakamp

Aula = Geestlandschule-Aula

Stand: August 2019

## Trainingszeiten – Jugend-Handball Geestlandhalle

Minis männl./weibl.		Minis männl./weibl.	
Jahrgang	2013 und jünger	2011/2012	
Trainer	Jenny Klug B. Schnackenberg	Florian Dankert Christian Heikaus	
Samstag Raakamp	9.30 - 10.30 Uhr	10.30-12.00 Uhr	
<b>männliche E-Jugend</b>		<b>weibliche E-Jugend</b>	
Jahrgang	2009/2010	Jahrgang	2009/2010
Trainer/in	Tjorben Wigger Ole Richter	Trainer/in	Florian S.v.S. Melanie Bardenhagen Lia Dubbels
Dienstag	15.00 - 16.30 Uhr	Mittwoch	15.00 - 16.30 Uhr
Freitags (Hagen)	15.00 - 16.30 Uhr	Freitag	14.45 - 16.30 Uhr
<b>männliche D -Jugend</b>		<b>weibliche D -Jugend</b>	
Jahrgang	2007/2008	Jahrgang	2007/2008
Trainer/in D1/D2	Aleksandra Malmon Maik Wiebusch	Trainer/in D1/D2	Ingrid Meyer Sebastian Witte
Dienstag	16.15 - 17.45 Uhr	Montag	16.00 - 17.15 Uhr
Donnerstag	16.00 - 17.30 Uhr	Donnerstag	15.00 - 16.30 Uhr
<b>männliche C -Jugend</b>		<b>weibliche C-Jugend</b>	
Jahrgang	2005/2006	Jahrgang	2005/2006
Trainer	Florian Jungclaus Florian Witte	Trainer C1/C2	Manfred Hartkopf Michaela Heymann
Dienstag	17.30 - 19.00 Uhr	Montag	17.00 - 18.30 Uhr
Donnerstag (BBS Stade)	18.30 - 20.00 Uhr	Mittwoch	16.00 - 17.30 Uhr
Freitag	16.30 - 18.00 Uhr	Freitag (Athenaeum)	18.30 - 20.00 Uhr
<b>männliche B-Jugend</b>		<b>weibliche B-Jugend</b>	
Jahrgang	2003/2004	Jahrgang	2003/2004
Trainer B1/B2	Thomas Büttner Paul Dombrowski	Trainer/in B1/B2	Aleksandra Malmon Hajo Klintworth St.Thielker
Montag	18.15 - 19.45 Uhr	Montag	17.00 - 18.30 Uhr
Donnerstag	17.30 - 19.00 Uhr	Mittwoch	17.15 - 18.45 Uhr
Freitag	16.30 - 18.00 Uhr	Freitag (Athenaeum)	18.30 - 20.00 Uhr
<b>männliche A-Jugend</b>		<b>weibliche A-Jugend</b>	
Jahrgang	2001/2002	Jahrgang	2001/2002
Trainer	Tomasz Malmon Bernd Mühlmann		
Dienstag	19.45 - 22.00 Uhr		
Mittwoch	18.00 - 20.00 Uhr		
Freitag	19.15 - 20.45 Uhr		

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

Verantwortliche, Ansprechpartner, Adressen	
1. Vorsitzender <b>Jörn Euhus</b>	Sperberweg 13, 21717 Fredenbeck Tel. 04149 - 934700
1. stellv. Vorsitzende <b>Nadine Frey</b>	Heckenweg 5a, 21717 Fredenbeck Tel. 04149 - 2317811
2. stellv. Vorsitzender <b>Lars Müller</b>	Hauptstr. 62, 21717 Fredenbeck Tel. 04149 - 7300
Schatzmeister <b>Sven Schröder</b>	Gartenstr. 6, 21684 Agathenburg Tel. 04141 - 808062 (Büro 04149 - 9294 0)
Spielwartin <b>Wiebke Michaelsen</b>	Estetalstr. 53 e, 21614 Buxtehude Tel. 04161 - 969827
Schriftwartin <b>Andrea Martens</b>	Milanweg 8, 21717 Fredenbeck Tel. 04149 - 932898
Ref. für Öffentlichkeitsarbeit <b>Jörg Wichern</b>	An`n Möhlendiek 1a, 21717 Fredenbeck Tel. 04149-920309 privat 920798
Pressewart <b>Jörg Potreck</b>	Im Dorfe 33, 21717 Fredenbeck Tel. 04149 - 900801

<b>Geschäftsstelle</b>	Hauptstr. 14, 21717 Fredenbeck. Tel: 04149-8889 Fax: 04149-933 463 E-Mail: <a href="mailto:vfl@vfl-fredenbeck.de">vfl@vfl-fredenbeck.de</a> Internet: <a href="http://www.vfl-fredenbeck.de">www.vfl-fredenbeck.de</a>
<b>Silke Müller</b>	
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 €
<b>Familienbeitrag: Es zahlen zwei Erwachsene den vollen Erwachsenenbeitrag. Kinder bis 18 sind dann beitragsfrei!</b>					

