



VFL 1848 Bad Kreuznach e.V.

# Trainingsplan

Frühjahr 2020

Aerobic / Step-Aerobic  
Aikido  
Basketball  
Cheerleading  
Brazilian Ju-Jutsu  
Filipino Fighting Arts  
Fitness-Center  
Gymnastik  
Hanbo Jiu-Jitsu  
HipHop  
Hockey  
Iaido  
Jazztanz  
Judo  
Ju-Jutsu  
Kanu  
Karate  
Kinderturnen  
Kurse  
LasChicas  
Leichtathletik  
Lauftreff  
MMA  
Rehasport  
Rhythmische Sportgymnastik  
Ringen  
Schwimmen  
TaeKwonDo  
Tennis  
Tischtennis  
Walking / Nordic Walking  
Wandern  
Weisse Fräck  
Wintersport



[www.vfl-1848.de](http://www.vfl-1848.de)

Stand 04.03.2020

## Aerobic / Step-Aerobic

Di 18.30 – 19.30 Uhr Jahnhalle 2

Auch als Kurs für Nichtmitglieder möglich!

## Aikido (ab 14 Jahren)

Mo 20.00 – 21.30 Uhr Jahnhalle 1

Mi 20.15 – 22.00 Uhr Dojo

Sa 11.00 – 13.00 Uhr Dojo

## Basketball

### U8 mixed

Sa 10.00 – 11.00 Uhr MLK

### U10 mixed

Sa 11.00 – 12.00 Uhr MLK

### U12 mixed

Mo 17.00 – 18.30 Uhr MLK

Fr 17.00 – 18.30 Uhr MLK

### U14 männlich

Di 17.00 – 18.30 Uhr MLK

Do 17.00 – 18.30 Uhr MLK

### U16 männlich

Di 18.30 – 20.00 Uhr MLK

Do 18.30 – 20.00 Uhr MLK

### U16 weiblich

Mi 18.30 – 20.00 Uhr MLK

Fr 18.30 – 20.00 Uhr MLK

### U18 männlich

Mi 17.00 – 18.30 Uhr MLK

### Damen

Mo 18.30 – 20.15 Uhr MLK

Mi 20.00 – 20.00 Uhr MLK

### Herren 1

Di 20.00 – 22.00 Uhr MLK

Do 20.00 – 22.00 Uhr MLK

### Herren 2

Mo 20.15 – 22.00 Uhr MLK

### Ü35

Fr 20.00 – 22.00 Uhr MLK

### Old Luchse

Di 20.00 – 22.00 Uhr LiHi

### Senioren

Mi 20.00 – 22.00 Uhr LiHi

### Soma / Jedermann

Do 20.00 – 22.00 Uhr LiHi

## Brazilian Ju-Jutsu

Mo 19.30 – 21.30 Uhr Dojo-Anbau

Di 17.30 – 19.00 Uhr Ringerraum

Do 16.30 – 17.30 Uhr Dojo-Anbau

18.30 – 20.00 Uhr Dojo-Anbau

### BJJ Kids ab 8 Jahren

Do 17.30 – 18.30 Uhr Dojo

## Cheerleading

### Minis (4-5 Jahre)

Mi 16.15 – 17.30 Uhr Dojo

### Tiny Cheetahs (ab 6 Jahren)

So 15.30 – 17.15 Uhr Jahnhalle 1

### Sassy Cheetahs (ab 10 Jahren)

So 15.00 – 17.15 Uhr Jahnhalle 1

## Wild Cheetahs (ab 15 Jahren)

Mi 18.00 – 20.00 Uhr Röka

Fr 20.00 – 22.00 Uhr Jahnhalle 1

So 17.30 – 20.00 Uhr Jahnhalle 1

## Fitness-Center

### Offenes Training

Mo 10.30 – 12.00 Uhr Krafraum

17.00 – 20.00 Uhr Krafraum

Di 17.00 – 20.00 Uhr Krafraum

Mi 10.30 – 12.00 Uhr Krafraum

17.00 – 21.00 Uhr Krafraum

Do 17.00 – 20.00 Uhr Krafraum

Fr 16.00 – 20.00 Uhr Krafraum

Sa 12.00 – 15.00 Uhr Krafraum

### Cross-Training

Mo 18.30 – 20.00 Uhr Krafraum

Do 18.30 – 20.00 Uhr Krafraum

Sa 13.00 – 14.30 Uhr Krafraum

### Zusatzkosten Nutzung Krafraum

10er-Karte 20€ 6 Monate 80€

3 Monate 50€ 12 Monate 125€

## Filipino Fighting Arts

Di 20.00 – 22.00 Uhr Dojo-Anbau

So 18.00 – 20.00 Uhr Jahnhalle

## Gymnastik

### Bodystyling

Di 10.00 – 11.00 Uhr Jahnhalle 2

Do 10.00 – 11.00 Uhr Jahnhalle 2

### Frauengymnastik

Mo 18.00 – 19.00 Uhr Jahnhalle 2

### Frauen und Männer 50+

Mo 09.30 – 10.30 Uhr Jahnhalle 1

Mi 09.30 – 10.30 Uhr Jahnhalle 1

### Gymnastik contra Osteoporose

Di 09.00 – 10.00 Uhr Dojo

Di 10.15 – 11.15 Uhr Dojo

### Nacken, Schulter, Rücken

Fr 16.30 – 17.30 Uhr Dojo

### Seniorengymnastik

Mi 10.30 – 11.30 Uhr Jahnhalle 2

Do 14.30 – 15.30 Uhr Jahnhalle 2

### Skigymnastik

Di 18.30 – 19.30 Uhr Jahnhalle 2

Di 19.30 – 20.30 Uhr Jahnhalle 2

### Wirbelsäulengymnastik

Mo 20.00 – 21.00 Uhr Jahnhalle 2

Mi 19.30 – 20.30 Uhr Jahnhalle 1

Fr 17.30 – 18.30 Uhr Kleistschule

## Hanbo Jiu-Jitsu

Di 19.00 – 21.30 Uhr Dojo-Anbau

Fr 21.00 – 22.00 Uhr Dojo

## HipHop

### OwnRisk (ab 16 Jahren)

So 11.00 – 16.00 Uhr Jahnhalle 2

## Hockey

### Bambini

Fr 15.00 – 16.00 Uhr LiHi

### Mädchen D

Mi 16.15 – 18.00 Uhr KFH (alle 2 Wochen)

Fr 15.30 – 17.00 Uhr LiHi

### Knaben D

Mi 16.15 – 18.00 Uhr KFH (alle 2 Wochen)

Fr 15.30 – 17.00 Uhr LiHi

### Mädchen C

Mo 17.00 – 18.15 Uhr Röka

Do 16.00 – 17.15 Uhr Jahnhalle

### Knaben C

Di 17.00 – 18.00 Uhr Röka

Mi 16.00 – 17.30 Uhr Jahnhalle

### Mädchen B

Do 17.15 – 18.30 Uhr Jahnhalle

Di 17.30 – 18.45 Uhr LiHi

Di 18.45 – 20.00 Uhr LiHi

### Knaben B

Di 18.15 – 19.45 Uhr KFH

Mi 18.15 – 19.45 Uhr JKH

Do 19.00 – 20.00 Uhr LiHi

### Mädchen A

Mi 17.00 – 19.00 Uhr Röka

Di 16.00 – 17.00 Uhr Jahnhalle

Do 18.30 – 20.15 Uhr Jahnhalle

### weibliche Jugend B

Di 19.45 – 22.00 Uhr KFH

Do 18.30 – 20.15 Uhr Jahnhalle

### Damen

Di 19.45 – 22.00 Uhr KFH

### Herren

Do 20.15 – 22.00 Uhr Jahnhalle

### Torwarttraining

Fr 16.00 – 18.00 Uhr JKH

### Elternhockey

Di 20.00 – 22.00 Uhr Röka

## Iaido (ab 18 Jahren)

Di 19.30 – 22.00 Uhr Jahnhalle 2

Mi 19.00 – 20.15 Uhr Dojo

## Jazztanz

Mi 20.30 – 21.30 Uhr Jahnhalle 2

Weitere Trainingszeiten unter LasChicas!

## Judo

### Jugend (8 bis 14 Jahre)

Di 17.30 – 19.00 Uhr Dojo

Fr 17.30 – 19.00 Uhr Dojo

## Erwachsene (ab 15 Jahren)

Fr 19.00 – 21.00 Uhr Dojo

## Randori (ab 15 Jahren)

Di 19.00 – 21.00 Uhr Dojo

## ID-Judo (ab 6 Jahren)

Mi 17.30 – 19.00 Uhr Dojo

Unsere ID-Judo Gruppe ist eine inklusive Trainingsgruppe, in der Menschen mit geistiger Behinderung zusammen mit Menschen ohne Behinderung trainieren.

## Ju-Jutsu (ab 16 Jahren)

Mo 19.30 – 21.30 Uhr Dojo

Do 19.30 – 21.30 Uhr Dojo

## Kanu

### Sommertraining

Mi ab 17.30 Uhr Bootshaus

### Wintertraining

Di 17.30 – 20.00 Uhr Berufsschule

## Karate

### Anfänger / Weiß- / Gelbgurt

Di 17.00 – 18.00 Uhr Jahnhalle

Sa 16.00 – 17.00 Uhr Dojo

### ab Orangegurt

Di 17.00 – 18.30 Uhr Jahnhalle

Sa 17.00 – 18.00 Uhr Dojo

### Fortgeschrittene ab Grüngurt

Fr 18.00 – 20.00 Uhr Dojo

Sa 18.00 – 19.00 Uhr Dojo

### Schwarzgurt Training

Sa 18.00 – 20.00 Uhr Jahnhalle

### Training Turnierkader

Fr 19.00 – 20.00 Uhr Dojo

## Kurse

Neben unseren festen Trainingsgruppen bieten wir zudem in regelmäßigen Abständen Kurse (z.B. Gymnastik, Tanzen, Yoga, Zumba) an. Diese Kurse können sowohl von Mitgliedern als auch Nichtmitgliedern besucht werden. Weitere Informationen dazu finden Sie in unserem Kursprogramm oder unter [www.vfl-1848.de](http://www.vfl-1848.de).

## Leichtathletik

### Schüler / Jugend (8-12 Jahre)

Mo 16.00 – 17.30 Uhr Jahnhalle

### Schüler / Jugend (ab 13 Jahren)

Mo 17.30 – 19.00 Uhr Jahnhalle 1

Mi 17.30 – 19.00 Uhr Jahnhalle 1

### Erwachsene / Senioren

Mi 17.30 – 19.00 Uhr Ellerbachsch.

## LasChicas

### Contemporary Jazzdance (ab 8 Jahren)

Mi 17.30 – 19.00 Uhr Jahnhalle 2

### LasChicas (Erwachsene)

Mi 19.00 – 20.30 Uhr Jahnhalle 2

## MMA

Mi 19.00 – 20.30 Uhr Dojo-Anbau

## Rehasport

### Orthopädie

Di 08.30 – 09.30 Uhr Jahnhalle 2

09.30 – 10.30 Uhr Jahnhalle 2

Mi 08.30 – 09.30 Uhr Jahnhalle 2

17.30 – 18.30 Uhr RöKa Gym.-Halle

### Diabetiker

Do 09.00 – 10.00 Uhr Dojo

### Knie und Hüfte

Mi 09.30 – 10.30 Uhr Ringerraum

### Reha nach Brustkrebs

Mi 09.30 – 10.30 Uhr Dojo

Do 09.30 – 10.30 Uhr Dojo

Fr 15.15 – 16.15 Uhr Dojo

### Reha Nacken und Schultern

Fr 16.30 – 17.30 Uhr Dojo

## Rhythmische Sportgymnastik

### Anfänger (ab 4 Jahren)

Di 14.00 – 16.00 Uhr Jahnhalle 1 + Dojo

Do 14.00 – 16.00 Uhr Jahnhalle 1

### Fortgeschrittene

Mo 14.00 – 16.00 Uhr Jahnhalle 1

Mi 14.00 – 16.00 Uhr Jahnhalle 1 + Dojo

### Wettkampfgruppe

Fr 14.00 – 17.00 Uhr Jahnhalle 2

## Ringen

### Jugend / Bambini (ab 5 Jahren)

Mi 18.00 – 19.30 Uhr Ringerraum

Fr 18.00 – 19.30 Uhr Ringerraum

### Jugend und Fortgeschrittene

Mo 18.00 – 20.00 Uhr Ringerraum

### Aktiven Training

Di 19.30 – 21.00 Uhr Ringerraum

Fr 19.30 – 21.00 Uhr Ringerraum

## Schwimmen

### Kinder und Erwachsene

Mo 17.00 – 18.30 Uhr Hallenbad

Mi 18.00 – 20.00 Uhr Hallenbad

Für weitere Infos zum Schwimmen und vor dem ersten Training bitte bei Heike Rehbein (0671 – 44899) oder Stefan Ritter (0671 – 32822) melden.

## TaeKwonDo

### Kinder (3 - 6 Jahren)

Di 16.00 – 17.00 Uhr Dojo

### Kinder, Jugendliche & Anfänger

Mo 16.30 – 18.00 Uhr Dojo

Do 16.30 – 18.00 Uhr Dojo

### Fortgeschrittene

Do 17.30 – 19.00 Uhr Dojo

### Jugendliche und Erwachsene

Mo 17.30 – 19.30 Uhr Dojo

Di 17.00 – 19.00 Uhr Dojo-Anbau

Fr 19.00 – 21.00 Uhr Dojo-Anbau

### Kampftraining

Mi 18.00 – 22.00 Uhr RöKa Gym.-Halle

### Training für alle

Sa 13.00 – 16.00 Uhr Dojo

So 15.00 – 18.00 Uhr Dojo

## Tennis

Informationen über das Tennistraining erhalten Sie von Achim Heim (0179 – 7789751) oder im Internet unter [www.vfl-1848.de](http://www.vfl-1848.de) und [www.vfl-badkreuznach-tennis.de](http://www.vfl-badkreuznach-tennis.de).

## Tischtennis

### Schüler & Jugend (ab 8 Jahren)

Mi 18.00 – 19.30 Uhr VG Rüdeshheim

Fr 17.00 – 19.00 Uhr Jahnhalle 1

### Jugend Kadertraining

Mo 17.00 – 19.00 Uhr KFH 1

### Herren (ab 14 Jahren)

Mo 19.00 – 22.00 Uhr KFH 1

### Herren / Damen / Jugend

Mi 19.30 – 22.00 Uhr VG Rüdeshheim

Fr 19.00 – 21.45 Uhr Jahnhalle 1

### TT am Vormittag

Mo 10.00 – 12.00 Uhr Jahnhalle 1

Do 10.00 – 12.00 Uhr Jahnhalle 1

## Turnen / Kinderturnen

### 3-4 Jährige

Di 15.00 – 16.00 Uhr Jahnhalle 1

### ab 5 Jahren

Fr 14.30 – 15.30 Uhr Jahnhalle 1

## Walking / Nordic Walking

Mo 18.30 – 20.00 Uhr Stadion Salinental

Fr 17.30 – 18.30 Uhr Spielplatz Kuhberg

## Wandern

Jeden **ersten Mittwoch im Monat** trifft sich unsere Wandergruppe um 14 Uhr vor der Jahnhalle. Informationen zu den Routen finden Sie unter [www.vfl-1848.de](http://www.vfl-1848.de) oder auf den Aushängen in der Jahnhalle.



## Gardezwerg (ab 5 Jahre)

Fr 15.30 – 16.30 Uhr Jahnhalle 1

## WF Thunder (13 - 17 Jahre)

Mi 19.00 – 21.00 Uhr Hofgartensch.

## WF Butterfly (16 - 21 Jahre)

Di 18.30 – 20.30 Uhr

Trainingsort der Butterfly Gruppe bei Lisa Gampfer (0175-4132929) erfragen.

## WF Girls (ab 18 Jahren)

Mi 19.30 – 22.00 Uhr Kleistschule

## WF Frauen

Di 19.30 – 21.30 Uhr Jahnhalle 1

## Männerballet

Mo 20.00 – 22.00 Uhr Ringerraum

Informationen zu unseren Fastnachtsveranstaltungen finden Sie unter [www.vfl-1848.de](http://www.vfl-1848.de) oder [www.weissefraeck.de](http://www.weissefraeck.de).

## Mitgliedsbeitrag im VfL 1848 Bad Kreuznach e.V.

(monatlich)

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	11,00 €
Erwachsene	14,00 €
Schüler, Studenten, Rentner	11,00 €
Familienbeitrag (3 Personen)	30,00 €
Familienbeitrag ab 4 Personen	33,00 €
Sozialbeitrag (z.B. bei Arbeitslosigkeit)	4,00 €
Sonderbeitrag (ab 50% Schwerbehinderung)	6,00 €

## Zusatzbeiträge einzelner Abteilungen

(jährlich)

Basketball	Kinder bis 18 Jahre	30,00 €
	Schüler / Studenten	30,00 €
	Erwachsene	42,00 €
	Familienbeitrag	72,00 €
Budo (einmalig)	Kinder bis 14 Jahre	20,00 €
	Jugendliche (15 – 18 Jahre)	25,00 €
	Erwachsene	30,00 €
Cheerleader	alle Mitglieder	12,00 €
Hockey	Kinder bis 18 Jahre	31,00 €
	Schüler / Studenten	31,00 €
	Erwachsene	41,00 €
	Familienbeitrag	71,00 €
	passive Abteilungsmitglieder	21,00 €
Kanu	Kinder bis 18 Jahre	10,00 €
	Erwachsene	20,00 €
Schwimmen	alle Mitglieder	66,00 €
Tennis	Kinder bis 18 Jahre	56,00 €
	Erwachsene	112,00 €
	Partnerbeitrag	56,00 €
	passive Abteilungsmitglieder	25,00 €

## Erklärungen zum Trainingsort

Bootshaus	Salinental Bad Kreuznach / Eugen-Kramb-Weg
Dojo	Jahnhalle, Hochstr. 27, 55545 Bad Kreuznach
Dojo-Anbau	Jahnhalle, Hochstr. 27, 55545 Bad Kreuznach
Ellerbachsch.	Sporthalle Ellerbachschule Ellernachstr. 17, 55545 Bad Kreuznach
Hofgartensch.	Sporthalle Hofgartenschule Hofgartenstr. 14, 55545 Bad Kreuznach
Jahnhalle	Hochstraße 27, 55545 Bad Kreuznach
JKH	Jakob-Kiefer Halle, Heidenmauer 12, 55543 Bad Kreuznach
Kleistschule	Sporthalle Kleistschule Kleiststraße, 55543 Bad Kreuznach
LiHi	Sporthalle Lina-Hilger-Gymnasium, Eingang Ringstraße, 55545 Bad Kreuznach
MLK	Sporthalle Martin-Luther-King Schule, Richard-Wagner-Str. 39, 55543 Bad Kreuznach
Ringerraum	Jahnhalle, Hochstr. 27, 55545 Bad Kreuznach
Röka	Gymnasium Römerkastell, Heidenmauer 14, 55543 Bad Kreuznach
RöKa Gym.	Gymnastikhalle Gymnasium Römerkastell

## Geschäftsstelle des VfL 1848 Bad Kreuznach e.V.

Hochstraße 27  
55545 Bad Kreuznach

Tel: 0671 / 32278

Fax: 0671 / 30811

Email: [geschaeftsstelle@vfl-1848.de](mailto:geschaeftsstelle@vfl-1848.de)

Weitere Informationen über den Verein auch online unter [www.vfl1848.de](http://www.vfl1848.de)

