

## Montag

### Prellball mit Dirk Gerkenn

⇒ 19:00 – 20:00 Uhr (ab 12 Jahre)

### Volleyball mit Dagmar Ernst

⇒ 19:00 – 20:00 Uhr (ab 14 Jahre)  
(mit vorheriger Rücksprache)

## Dienstag

### Sportabzeichen mit Bärbel Tiedemann (ab 6 Jahre)

⇒ 18:00 – 19:30 Uhr  
(Termine siehe [www.vfl-kutenholz.de](http://www.vfl-kutenholz.de))

## Mittwoch

### Kinderturnen mit Gaby Mutter

⇒ 13:30 – 15:30 Uhr (3 - 6 Jahre)

### Eltern-Kind-Turnen mit Stefanie Kula

⇒ 15:30 – 16:45 Uhr (1½ - 3 Jahre)

### Judo mit Jan Behrens

⇒ 15:45 – 17:30 Uhr (6 - 10 Jahre)  
⇒ 17:30 – 19:00 Uhr (10 - 16 Jahre)

### Kindertanz mit Stefanie Kula

⇒ 16:45 – 17:30 Uhr (4 - 7 Jahre)

### Zumba® für Kids mit Stefanie Kula

⇒ 17:30 – 18:15 Uhr (ab 7 Jahre)

## Freitag

### Tennis mit Sebastian Koch

⇒ 16:00 – 19:00 Uhr (ab 9 Jahre)  
oder nach Absprache

### Badminton mit Jens Wöhlkens / Karsten Johannes

⇒ 19:00 – 20:00 Uhr (ab 5 Jahre)

### Just Dance for teens mit Janin Christensen

⇒ 15:00 – 16:00 Uhr (ab 12 Jahre)

**NEU!**

### Laufgruppe "just for run"

⇒ Gemeinsames Laufen, einfach mal so!  
Kontakt: Heino Tiemann, 04762 - 2516

Teilnahme an verschiedenen Laufveranstaltungen

### Ansprechpartner

Bei Fragen ruft gerne unsere Übungsleiter an oder kommt direkt zur Sportstätte.

Behrens, Jan	04762 - 18 47 37
Christensen, Janin	0151 - 287 662 73
Ernst, Dagmar	04762 - 92 32 80
Gerken, Dirk	04762 - 18 32 46
Kleenlof, Christiane	04141 - 98 19 11
Koch, Sebastian	0176 - 316 319 01
Koch, Werner	04762 - 13 43
Kula, Stefanie	0152 - 013 051 10
Lange, Marianne	04762 - 3279762
Matiszik, Jochen	04762 - 184 01 88
Mutter, Gaby	04762 - 15 21
Pape, Jutta	04762 - 85 87
Tiedemann, Bärbel	04762 - 84 63
Tiedemann, Frank	04762 - 84 63
Wöhlkens, Jens	0171 - 227 00 41

### Termine / Veranstaltungen

01. Juli	Straßen- und Volkslauf
18. August	Challenge Run
25. August	Kutenholzer Motorradtag
17. November	VfL Dart Masters

Immer aktuell auf [www.vfl-kutenholz.de](http://www.vfl-kutenholz.de)  
oder auf unserer Facebook-Seite



**Sport vor Ort  
beim VfL Kutenholz  
2018/19**

## Unser Angebot für Erwachsene

### Montag

#### Stuhlgymnastik mit Gaby Mutter

⇒ 8:00 – 9:00 Uhr und 9:00 – 10:00 Uhr



#### Nordic Walking mit Jutta Pape

⇒ 16:30 – 18:00 Uhr im Winter  
⇒ 18:30 – 20:00 Uhr im Sommer



#### Prellball mit Dirk Gerken

⇒ 19:30 – 21:30 Uhr

#### Volleyball mit Dagmar Ernst

⇒ 19:00 – 22:00 Uhr



### Dienstag

#### Funktionsgymnastik mit Gaby Mutter

⇒ 9:00 – 10:00 Uhr



#### Sportabzeichen mit Bärbel Tiedemann

⇒ 18:00 – 19:30 Uhr, Bargstedt  
Termine: siehe [www.vfl-kutenholz.de](http://www.vfl-kutenholz.de)

#### Tennis mit Jochen Matiszik

⇒ ab 18:00 Uhr oder nach Vereinbarung  
(Sommersaison)

#### Mobile Balance mit Jan Behrens

⇒ 20:00 – 21:15 Uhr  
(April - September)

**NEU!**

## Unser Angebot für Erwachsene

### Mittwoch

#### Gymnastik mit Marianne Lange

⇒ 8:00 – 9:30 Uhr



#### Fitnessgymnastik mit Gaby Mutter

⇒ 18:30 – 20:00 Uhr



#### Just Dance mit Janin Christensen

⇒ 20:00 – 21:00 Uhr

### Donnerstag

#### Nordic Walking mit Marianne Lange

⇒ 08:30 – 09:30 Uhr



#### Tennis mit Werner Koch

⇒ 17:00 – 18:30 Uhr (Wintersaison)

#### Step und Fit mit Jutta Pape

⇒ 20:00 – 21:30 Uhr



#### Fit und Fun mit Frank Tiedemann

⇒ 20:00 – 21:30 Uhr



## Unser Angebot für Erwachsene

### Freitag

#### Tennis mit Werner Koch

⇒ 13:00 – 15:00 Uhr (Wintersaison)

#### Badminton mit Jens Wöhlkens / Karsten Johannes

⇒ 20:00 – 22:00 Uhr



#### Volleyball mit Dagmar Ernst

⇒ 18:00 – 20:00 Uhr, Sporthalle Mulsum

#### Tischtennis mit Christiane Kleenlof

⇒ 20:00 – 22:00 Uhr, Sporthalle Mulsum

### Fußball spielen wir natürlich auch!



In dem zusammen mit dem TSV Mulsum gegründeten Fußballverein FC Mulsum/Kutenholz. Informationen bei Ralf Steffens (04762-8343) oder auf [www.fc-mulsum-kutenholz.de](http://www.fc-mulsum-kutenholz.de)

### Pluspunkt für Gesundheit

Das Qualitätssiegel für Gesundheits-sport vom Deutschen Sportbund und „Sport pro Gesundheit“ vom Deutschen Olympischen Sport Bund. Unsere Übungsleiter(innen) haben dieses Zertifikat durch kontinuierliche Fortbildung erworben.

