



Trainingszeiten

Kinderturnen

Eltern-Kleinkind-Turnen Kinder 1-3 Jahre
Montag, 15:00-16:00 und Donnerstag, 16:00-17:00
Eltern-Kind-Turnen Kinder 3-6 Jahre
Donnerstag, 15:00-16:00,
Turnhalle Schiffsstraße, Sankt Augustin-Mülldorf
Übungsleiterin: Andrea Thiele, Tel: 02241 - 78535

Bewegung, Spiel & Sport Mädchen 6-9 Jahre
Donnerstag, 16:00-17:30, Mehrzweckhalle,
Bonner Straße 102, Sankt Augustin-Mülldorf
Übungsleiterin: Stefanie Routschka, Tel: 02241 - 204506

Bleib fit, turn mit Kinder 6-10 Jahre
Montag, 15:45-17:00, Mehrzweckhalle,
Bonner Straße 102, Sankt Augustin-Mülldorf
Übungsleiterin: Tanja Preißner, Tel: 0151 - 67505212
(bitte nur nach 15 Uhr!)

Geräteturnen Leistungsgruppe Turnerinnen jeden Alters
Montag, 18:00-19:30 und
Donnerstag, 18:30-20:00
Turnhalle Schiffsstraße, Sankt Augustin-Mülldorf
Übungsleiterin: Stefanie Routschka, Tel: 02241 - 204506
und
Übungsleiter: Reiner Spindler, Tel: 0176 - 96664555

Kooperation von VfL + Bike&Ski



Body workout Gymnastik-Gruppe

Speziell für fitte Männer und Frauen
– auch für Nichtmitglieder offen.

Dienstag, 18:30 - 20:00, Gymnastikhalle 1, Sportzentrum
Niederpleis, Alte Marktstr. 7, Sankt Augustin
Übungsleiterin: Frau Pigulla, Tel: 02241 - 208081

Nähere Infos unter www.vfl-sankt-augustin.de oder
www.bikeundski.de



Trainingszeiten

Erwachsenenturnen

Fitness für Männer jeden Alters
Gymnastik als Aufwärmtraining und Basketball
Dienstag, 20:00-22:00, Mehrzweckhalle,
Bonner Straße 102, Sankt Augustin-Mülldorf
Übungsleiter: Felix Mikeska, Tel: 02246 - 300751

Aktiv und gesund Frauen 50+
Montag, 16:30-17:30, Gymnastikhalle Sportzentrum
Menden, Sankt Augustin-Menden
Übungsleiterin: Klara Böhm-Honnen, Tel: 02241 - 333493
Dienstag, 9:00-10:00, Turnhalle Schiffsstraße
Sankt Augustin-Mülldorf
Übungsleiterin: Farhana Risvi, Tel: 02241 - 58116
Mittwoch, 17:30-19:00, Gymnastikhalle Gutenberg-
schule, Pauluskirchstraße 12, Sankt Augustin-Ort
Übungsleiterin: Lilo Drees, Tel: 02241 - 333274

Fitness nach Feierabend Frauen und Männer
Training in Kooperation mit dem ASV Sankt Augustin
Donnerstag, 19:00-20:30, Sporthalle Gemeinschafts-
grundschule, Pauluskirchstraße 1, Sankt Augustin-Ort
Übungsleiterin: Rita Knebel, Tel: 02241 - 202194

Allgemeine Fitnessgymnastik Frauen jeden Alters
Dienstag, 18:45-19:45, Gymnastikhalle Grundschule
Gartenstraße 26-30, Sankt Augustin-Mülldorf
Übungsleiterin: Angelika Gerlach, Tel: 0176 - 80249503
Donnerstag, 9:00-10:00, Turnhalle Schiffsstraße,
Sankt Augustin-Mülldorf
Übungsleiterin: Farhana Risvi, Tel: 02241 - 58116

Fitness – Mix Frauen jeden Alters
Montag, 19:15-20:45, Gymnastikhalle Grundschule
Gartenstraße 26-30, Sankt Augustin-Mülldorf
Übungsleiterin: Brigitte Winkler, Tel: 02241 - 202404

Sportangebote des VfL SANKT AUGUSTIN 1902 e.V.



VfL-Geschäftsstelle: Brigitte Dettke-Esser
53757 Sankt Augustin, Zedernweg 71
Tel.: 02241 - 34 40 72, Fax: 02241 - 34 40 73

geschaeftsstelle@vfl-sankt-augustin.de
www.vfl-sankt-augustin.de

Besuchen Sie uns auch auf
Facebook!



Trainingszeiten

Kinder, 8-16 Jahre
Mittwoch, 18:00-19:00
Jugendliche, ab 16 Jahre
Montag, 18:30-20:00

Männer siehe unter **Fitness für Männer**
Mehrzweckhalle, Bonner Str. 102
Sankt Augustin-Mülldorf

Ansprechpartner:
Daniel Dudziak, Tel: 0176 - 23236604



Trainingszeiten

Dienstag: 18:45-22:00
Mittwoch: 16:30-18:00
Freitag: 16:00-22:00

Mehrzweckhalle, Bonner Str. 102
Sankt Augustin-Mülldorf

Ansprechpartnerin:
Doris Schelbert, Tel: 02241 - 1654486



Tennis

**Unsere
Tennissaison dauert
je nach Wetterlage
von April bis Oktober**

VfL Tennisanlage:
Dammstraße 50, Sankt Augustin-Mülldorf

Den Anfahrtsplan zu unserer Tennisanlage, sowie
Details zu den Aktionstagen finden Sie auf unserer
Homepage: www.vfl-sankt-augustin.de

Ansprechpartnerin:
Sonja Küch, Tel: 02241 - 9054051



Trainingszeiten

wird z.Zt. nicht angeboten

**Internetseite des
VfL Sankt Augustin**
www.vfl-sankt-augustin.de

Ansprechpartner:
Dr. Karlheinz Meffert, Tel: 02241 - 334474



Gesundheitssport

Kursangebote für
VfL-Mitglieder
und Nichtmitglieder!

Wirbelsäulengymnastik

Montag, 17:00-18:00 und 18:00-19:00
Dienstag, 19:45-20:45, beides Gymnastikhalle Grund-
schule, Gartenstraße 26-30, Sankt Augustin-Mülldorf
Übungsleiterin: Angelika Gerlach, Tel: 0176 - 80249503

Ausdauertraining

mit Schwerpunkt Herz/Kreislauf
Donnerstag, 18:30-19:45, Gymnastikhalle Grundschule,
Gartenstraße 26-30, Sankt Augustin-Mülldorf
Übungsleiterin: Marlies Nadolski, Tel: 0157 - 53030240



YOGA

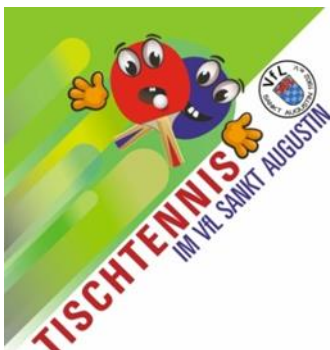
für Frauen und Männer

Kursangebote für
VfL-Mitglieder
und Nichtmitglieder!

Montag, 15:15-16:30
Sporthalle, Grantham Allee 27, Sankt Augustin

Mittwoch, 10:00-11:15
Kloster Steyler Missionare, Sankt Augustin

Ansprechpartnerin:
Monika Schmitz, Tel: 02241 - 343219



Trainingszeiten

Montag, 19:30-22:00

Turnhalle Schiffsstraße
Sankt Augustin-Mülldorf

Ansprechpartner:
Frank Stein, Tel: 02204 - 759821