



## Trainingszeiten

### Kinderturnen

**Eltern-Kleinkind-Turnen** Kinder 1-3 Jahre  
Dienstag, 15:00-16:00, Turnhalle Schiffsstraße,  
Mittwoch, 15:00-16:00, Turnhalle Schiffsstraße,  
Donnerstag, 16:00-17:00, Turnhalle Schiffsstraße,  
**Eltern-Kind-Turnen** Kinder 3-6 Jahre  
Dienstag, 16:00-17:00, Turnhalle Schiffsstraße  
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, 16:30-18:00, Turnhalle Schiffsstraße,  
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*

**Parkour und Freerunning** alle von 11-15 Jahre  
Dienstag, 17:00-18:30 und 18:30-20:00,  
Turnhalle Schiffsstraße, Sankt Augustin-Mülldorf  
*Übungsleiterin: Ilka Peters, Tel: 0174 - 2045881*



## Trainingszeiten

### Erwachsenenturnen

**Fitness für Männer** jeden Alters  
Gymnastik als Aufwärmtraining und Basketball  
Dienstag, 20:00-22:00, Turnhalle Schiffsstraße,  
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  
Donnerstag, 19:00-20:30, Sporthalle Gemeinschafts-  
grundschule, Pauluskirchstraße 1, Sankt Augustin-Ort  
In Kooperation mit dem ASV  
*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: Maria-Anna Courage  
Rotdornweg 6, 53757 Sankt Augustin  
oder  
Postfach 1104, 53729 Sankt Augustin  
Tel.: 02241 - 168 19 83  
Fax: 02241 - 168 74 98

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: 0170 - 9645439**



### 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](http://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](http://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**

**Funktionsgymnastik**  
Donnerstag, 18:30-19:45, Gymnastikhalle Grundschule,  
Gartenstraße 26-30, Sankt Augustin-Mülldorf  
**Übungsleiterin: Marlies Nadolski, Tel: 0157 - 53030240**

**ATP - AlltagsTrainingsProgramm (kostenpflichtig)**  
Kurs für Frauen und Männer ab 60  
Donnerstag, 10:30-12:00, Turnhalle Schiffsstraße,  
Sankt Augustin-Mülldorf  
**Übungsleiterin: Farhana Risvi, Tel: 02241 - 58116**



### YOGA

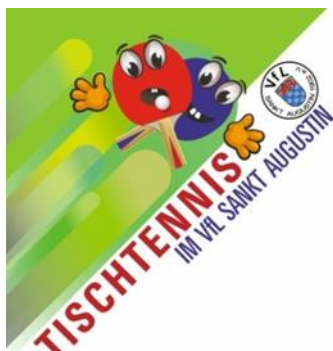
**für Frauen und Männer**

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  
Donnerstag, 20:00-22:00

Turnhalle Schiffsstraße  
Sankt Augustin-Mülldorf

Instagram: [vfl\\_tischtennis](https://www.instagram.com/vfl_tischtennis)

**Ansprechpartner:**  
**Frank Stein, Tel: 02204 - 759821**