

# Angebote der Freizeitabteilung des VfR-Flamersheim

Stand: 22. Dezember 2025



## Montag

- 09:30 - 10:30 Uhr – Wirbelsäulgymnastik für Damen u. Herren** · Leitung: Gisela Cramer  
Standort: Turnhalle Stotzheim, Selmenstr. 32, 53881 Stotzheim
- 16:00 - 17:00 Uhr – Kindertanz für Kinder im Grundschulalter** · Leitung: Mona Ueckert  
Standort: Turnhalle Flamersheim, Speckelsteinstraße, 53881 Flamersheim
- 19:00 - 20:00 Uhr – Ladys Body Fit** · Leitung: Gisela Cramer  
Standort: Turnhalle Flamersheim, Speckelsteinstraße, 53881 Flamersheim

## Dienstag

- 16:00 - 17:00 Uhr – Eltern-Kind Turnen** · Leitung: Heike Hoier  
Standort: Turnhalle Flamersheim, Speckelsteinstraße, 53881 Flamersheim
- 17:00 - 18:00 Uhr – Eltern-Kind Turnen** · Leitung: Heike Hoier  
Standort: Turnhalle Flamersheim, Speckelsteinstraße, 53881 Flamersheim
- 18:30 - 19:30 Uhr – Dance-Aerobic u. Body Workout** · Leitung: Antje Küpper  
Standort: Turnhalle Flamersheim, Speckelsteinstraße, 53881 Flamersheim
- 19:30 - 20:30 Uhr – Body & Soul** · Leitung: Antje Küpper  
Standort: Turnhalle Flamersheim, Speckelsteinstraße, 53881 Flamersheim

## Mittwoch

- 17:00 - 18:00 Uhr – Kinderturnen 4 - 6 Jahre (ohne Eltern)** · Leitung: Annika Hoier  
Standort: Turnhalle Flamersheim, Speckelsteinstraße, 53881 Flamersheim
- 18:00 - 19:00 Uhr – Bleib Fit** · Leitung: Heike Pax  
Standort: Turnhalle Flamersheim, Speckelsteinstraße, 53881 Flamersheim
- 19:00 - 20:00 Uhr – Bleib Fit** · Leitung: Heike Pax  
Standort: Turnhalle Flamersheim, Speckelsteinstraße, 53881 Flamersheim
- 20:00 - 21:30 Uhr – Volleyball** · Leitung: Peter Kühne  
Standort: Turnhalle Flamersheim, Speckelsteinstraße, 53881 Flamersheim

## Donnerstag

- 16:00 - 17:00 Uhr – Kinderturnen 1 - 6 Jahre (mit Eltern)** · Leitung: Kerstin Morr  
Standort: Turnhalle Flamersheim, Speckelsteinstraße, 53881 Flamersheim
- 18:00 - 19:00 Uhr – Wirbelsäulgymnastik für Damen u. Herren** · Leitung: Gisela Cramer  
Standort: Turnhalle Flamersheim, Speckelsteinstraße, 53881 Flamersheim

## Freitag

- 17:00 - 18:00 Uhr – Pilates für Damen u. Herren** · Leitung: Paola Saenz  
Standort: Turnhalle Flamersheim, Speckelsteinstraße, 53881 Flamersheim
- 18:00 - 20:00 Uhr – Cheerleading** · Leitung: Marci Ippendorf  
Standort: Turnhalle Flamersheim, Speckelsteinstraße, 53881 Flamersheim

## Samstag

- 10:00 - 11:00 Uhr – Yoga für Damen u. Herren** · Leitung: Paola Saenz  
Standort: Turnhalle Flamersheim, Speckelsteinstraße, 53881 Flamersheim

