

Angebote der Freizeitabteilung des VFR-Flamersheim

Stand: 16. August 2026



Zeit	Angebot	Leitung	Ort
Montag			
09:30 – 10:30	Wirbelsäulengymnastik für Damen u. Herren	Gisela Cramer	Turnhalle Stotzheim
16:00 – 17:00	starkes Kinderturnen	Michelle Alfter	Turnhalle Flamersheim
17:00 – 18:00	starkes Kinderturnen	Michelle Alfter	Turnhalle Flamersheim
18:00 – 19:00	Hula-Hoop-Fitnesskurs für Frauen	Sabrina Bychal	Turnhalle Flamersheim
19:00 – 20:00	Ladys Body Fit	Gisela Cramer	Turnhalle Flamersheim
Dienstag			
16:00 – 17:00	Eltern-Kind Turnen	Heike Hoier	Turnhalle Flamersheim
17:00 – 18:00	Eltern-Kind Turnen	Heike Hoier	Turnhalle Flamersheim
18:30 – 19:30	Dance-Aerobic u. Body Workout	Antje Küpper	Turnhalle Flamersheim
19:30 – 20:30	Body & Soul	Antje Küpper	Turnhalle Flamersheim
Mittwoch			
17:00 – 18:00	Kinderturnen 4 - 6 Jahre (ohne Eltern)	Annika Dorn	Turnhalle Flamersheim
19:00 – 20:00	Aerobic-Kurs – effektives Ausdauertraining mit einfachen Schrittkombinationen	Sabrina Bychal	Turnhalle Flamersheim
20:00 – 21:30	Volleyball	Peter Kühne	Turnhalle Flamersheim
Donnerstag			
16:00 – 17:00	Kinderturnen 1 - 6 Jahre (mit Eltern)	Kerstin Morr	Turnhalle Flamersheim
18:00 – 19:00	Wirbelsäulengymnastik für Damen u. Herren	Gisela Cramer	Turnhalle Flamersheim
Freitag			
16:00 – 17:00	Ballspiel-Gruppe für Kinder von 3 bis 6 Jahren	Monika Kerps	Turnhalle Flamersheim
17:00 – 18:00	Pilates für Damen u. Herren	Paola Saenz	Turnhalle Flamersheim
18:00 – 20:00	Cheerleading	Marsi Ippendorf	Turnhalle Flamersheim
Samstag			
10:00 – 11:00	Yoga für Damen u. Herren	Paola Saenz	Turnhalle Flamersheim

Sportstätten

Turnhalle Flamersheim — Speckelsteinstraße 31, 53881 Flamersheim

Turnhalle Stotzheim — Selmenstr. 32, 53881 Stotzheim

