



VFL 1848 Bad Kreuznach e.V.

Trainingsplan

2022

Aerobic / Step-Aerobic
Aikido
Basketball
Cheerleading
Brazilian Ju-Jutsu
Filipino Fighting Arts
Fitness-Center
Gymnastik
Hockey
Iaido
Jazztanz
Judo
Ju-Jutsu
Kanu
Karate
Kinderturnen
Kurse
LasChicas
Leichtathletik
MMA
Rehasport
Rhythmische
Sportgymnastik
Ringen
Schwimmen
TaeKwonDo
Tennis
Tischtennis
Walking / Nordic Walking
Wandern
Weisse Fräck
Wintersport



www.vfl-1848.de

Stand 06.01.2021

Aerobic / Step-Aerobic

Di 18.30 – 19.30 Uhr Jahnhalle 2

Auch als Kurs für Nichtmitglieder möglich!

Aikido (ab 14 Jahren)

Mo 20.00 – 21.30 Uhr Jahnhalle 1

Mi 20.15 – 22.00 Uhr Dojo

Sa 11.00 – 13.00 Uhr Dojo

Basketball

U6 mixed

Sa 09.00 – 11.00 Uhr MLK

U8 mixed

Sa 10.00 – 11.00 Uhr MLK

U10 mixed

Sa 11.30 – 13.00 Uhr MLK

U12 mixed

Mo 17.00 – 18.30 Uhr MLK

U14 männlich

Mi 17.00 – 18.30 Uhr MLK

Fr 17.00 – 18.30 Uhr MLK

U16 männlich

Di 19.00 – 20.30 Uhr MLK

Do 19.00 – 20.30 Uhr MLK

U18 weiblich

Mi 18.30 – 20.00 Uhr MLK

Fr 18.30 – 20.00 Uhr MLK

U18 männlich

Di 17.30 – 19.00 Uhr MLK

Do 17.30 – 19.00 Uhr MLK

Damen

Mo 18.30 – 20.30 Uhr MLK

Mi 20.00 – 22.00 Uhr MLK

Herren

Di 20.30 – 22.00 Uhr MLK

Do 20.30 – 22.00 Uhr MLK

Ü35/Ü40

Fr 20.00 – 22.00 Uhr MLK

Old Luchse

Di 20.00 – 22.00 Uhr LiHi

Senioren

Mi 20.00 – 22.00 Uhr LiHi

Soma / Jedermann

Do 20.00 – 22.00 Uhr LiHi

Brazilian Ju-Jutsu

Mo 19.30 – 21.30 Uhr Dojo-Anbau

Di 17.00 – 19.00 Uhr Ringerraum
(findet aktuell nicht statt)

Do 20.00 – 21.00 Uhr Dojo-Anbau

BJJ Kids ab 8 Jahren

Do 18.30 – 19.30 Uhr Dojo-Anbau

Cheerleading

Minis (4-5 Jahre)

Mi 16.15 – 17.30 Uhr Dojo
(findet aktuell nicht statt)

Sassy Cheetahs (ab 10 Jahren)

So 15.00 – 17.15 Uhr Jahnhalle 1

Wild Cheetahs (ab 15 Jahren)

Mi 18.00 – 20.00 Uhr Röka

Fr 18.00 – 22.00 Uhr Jahnhalle 1

So 17.30 – 20.00 Uhr Jahnhalle 1

Fitness-Center

Offenes Training

Mo 10.30 – 12.00 Uhr Krafraum

17.00 – 20.00 Uhr Krafraum

Di 17.00 – 20.00 Uhr Krafraum

Mi 10.30 – 12.00 Uhr Krafraum

17.00 – 21.00 Uhr Krafraum

Fr 10.30 – 12.00 Uhr Krafraum

16.00 – 20.00 Uhr Krafraum

Sa 12.00 – 15.00 Uhr Krafraum

Cross-Training

Mo 18.30 – 20.00 Uhr Krafraum

Do 18.30 – 20.00 Uhr Krafraum

Sa 13.00 – 14.30 Uhr Krafraum

Zusatzkosten Nutzung Krafraum

10er-Karte 20€ 6 Monate 80€

3 Monate 50€ 12 Monate 125€

Filipino Fighting Arts

Di 20.00 – 22.00 Uhr Dojo-Anbau

So 18.00 – 20.00 Uhr Jahnhalle

Gymnastik

Bodystyling/Gymnastik

Do 09.00 – 10.00 Uhr Jahnhalle 2

Frauengymnastik

Do 18.00 – 19.00 Uhr Jahnhalle 2

Frauen und Männer 50+

Mo 09.00 – 10.00 Uhr Jahnh. 1/outdoor

Mi 10.30 – 11.30 Uhr Jahnh. 1/outdoor

Gymnastik contra Osteoporose

Di 08.30 – 09.30 Uhr Halle 1

Di 09.30 – 10.30 Uhr Halle 1

Nacken, Schulter, Rücken

Fr 16.30 – 17.30 Uhr Dojo

Seniorenspport

Mi 09.30 – 10.30 Uhr Jahnh. 2

Do 14.30 – 15.30 Uhr Jahnhalle 2

Skigymnastik

Di 18.30 – 19.30 Uhr Jahnh. 1/outdoor

CoFa – Core-Faszientraining

Di 19.30 – 20.30 Uhr Jahnhalle 1

(findet aktuell nicht statt)

Wirbelsäulengymnastik

Mo 19.30 – 20.30 Uhr Jahnhalle 2

Mi 19.30 – 20.30 Uhr Jahnhalle 1

Fr 17.30 – 18.30 Uhr Kleistschule

Hanbo Jiu-Jitsu

z.Z. keine Trainingszeiten

HipHop

OwnRisk (ab 16 Jahren)

So 11.00 – 16.00 Uhr Jahnhalle 2

Findet momentan nicht statt!

Hockey

Trainingsort i. d. Sommermonaten: Salinental

Bambini

Mo 16.00 – 17.00 Uhr

Do 16.00 – 17:30 Uhr

Fr 15.00 – 16.00 Uhr LiHi

Mädchen D

Mo 17.00 – 18.00 Uhr

Mi 16.00 – 18.00 Uhr KFH

Knaben D

Di 16.00 – 17.00 Uhr

Do 17.00 – 18.30 Uhr KFH

Mädchen C

Mo 16.00 – 17.30 Uhr Röka

Mi 16.30 – 18.00 Uhr Jahnhalle

Knaben C

Di 17.00 – 18.30 Uhr

Do 17.00 – 18.30 Uhr

Mädchen B

Mo 16.30 – 18.00 Uhr

Do 17.30 – 18.30 Uhr Jahnhalle

Knaben B

Di 18.15 – 20.00 Uhr KFH

Do 18.30 – 20.00 Uhr LiHi

Mädchen A

Mo 16.30 – 18:00 Uhr

Mi 18.00 – 20.00 Uhr Röka

Knaben A

Di 18:15 – 20.00 Uhr

Do 18.30 – 20.00 Uhr

weibliche Jugend B

Mo 19.30 – 21.30 Uhr KFH

Do 18.30 – 19.30 Uhr Jahnhalle

Fr 17.00 – 18.30 Uhr Jahnhalle

Damen

Mo 19.30 – 21.30 Uhr

Do 20.00 – 21.30 Uhr KFH

Herren

Di 20.00 – 21.30 Uhr Jahnhalle

Torwarttraining

Mi 16:30 – 18:30 Uhr

Fr 16.00 – 17.00 Uhr JKH

Iaido (ab 18 Jahren)

Di 20.00 – 21.30 Uhr Jahnhalle 2

Mi 19.00 – 20.00 Uhr Dojo

Jazztanz

Mi 20.30 – 22.00 Uhr Jahnhalle 2

Weitere Trainingszeiten unter LasChicas!

Judo

Jugend (U11 bis U14 Jahre)

Di 17.30 – 19.00 Uhr Dojo

Fr 17.30 – 19.00 Uhr Dojo

Erwachsene (ab 15 Jahren)
Fr 19.00 – 21.00 Uhr Dojo

Randori (ab 15 Jahren)
Di 19.00 – 21.00 Uhr Dojo

ID-Judo (ab 6 Jahren)
Mi 17.30 – 19.00 Uhr Dojo

Unsere ID-Judo Gruppe ist eine inklusive Trainingsgruppe, in der Menschen mit geistiger Behinderung zusammen mit Menschen ohne Behinderung trainieren.
Findet momentan nicht statt

Ju-Jutsu (ab 16 Jahren)

Mo 19.30 – 21.30 Uhr Dojo
Do 19.30 – 21.30 Uhr Dojo

Kanu

Sommertraining
Mi ab 17.30 Uhr Bootshaus

Wintertraining
Di 17.30 – 20.00 Uhr Berufsschule

Karate

Anfänger / Weiß- / Gelbgrurte
Di 17.00 – 18.00 Uhr Jahnhalle
Sa 16.00 – 17.00 Uhr Dojo

ab Orangegurt
Di 17.00 – 18.30 Uhr Jahnhalle
Sa 17.00 – 18.00 Uhr Dojo

Fortgeschrittene ab Grüngurt
Fr 18.00 – 21.00 Uhr MLK
Sa 18.00 – 19.00 Uhr Dojo

Schwarzgurt Training
Sa 18.00 – 20.00 Uhr Jahnhalle

Kurse

Neben unseren festen Trainingsgruppen bieten wir zudem in regelmäßigen Abständen Kurse (z.B. Gymnastik, Tanzen, Yoga, Zumba) an. Diese Kurse können sowohl von Mitgliedern als auch Nichtmitgliedern besucht werden. Weitere Infos dazu in unserem Kursprogramm oder unter www.vfl-1848.de.

Leichtathletik

Trainingsort i. d. Sommermonaten:
Möbusstadion

Schüler / Jugend (8-12 Jahre)
Mo 16.00 – 17.30 Uhr Jahnhalle

Schüler / Jugend (ab 13 Jahren)
Mo 17.30 – 19.00 Uhr Jahnhalle 1
Mi 17.30 – 19.00 Uhr Jahnhalle 1

Erwachsene / Senioren
Mi 17.30 – 19.00 Uhr Ellerbachsch.

MMA

Mi 18.30 – 20.00 Uhr Dojo-Anbau

Rehasport

Orthopädie
Di 08.30 – 09.30 Uhr Jahnhalle 2
Mi 08.30 – 09.30 Uhr Jahnhalle 2
17.30 – 18.30 Uhr RöKa Gym.-Halle

Diabetiker
Do 09.00 – 10.00 Uhr Dojo

Knie und Hüfte (findet aktuell nicht statt!)
Mi 09.30 – 10.30 Uhr Ringerraum

Reha nach Brustkrebs (n. Absprache im Möbusstadion)

Mi 09.30 – 10.30 Uhr Dojo
Do 09.30 – 10.30 Uhr Dojo

Reha Nacken und Schultern
Fr 15.00 – 16.00 Uhr Dojo
Fr 16.00 – 17.00 Uhr Dojo

Rhythmische Sportgymnastik

Anfänger (ab 4 Jahren)
Di 14.00 – 16.00 Uhr Jahnhalle 2 + Dojo
Do 14.00 – 16.00 Uhr Jahnhalle 2 + Dojo

Fortgeschrittene
Mo 14.00 – 16.00 Uhr Jahnhalle 1
Mi 14.00 – 16.00 Uhr Jahnhalle 1

Wettkampfgruppe
Fr 14.00 – 17.00 Uhr Jahnhalle 2

Ringen

Jugend / Bambini (ab 5 Jahren)
Mi 17.00 – 18.30 Uhr Ringerraum
Fr 18.00 – 19.30 Uhr Ringerraum

Jugend und Fortgeschrittene
Mo 17.00 – 18.30 Uhr Ringerraum

Aktiven Training ab 14 J.
Di 19.30 – 21.00 Uhr Ringerraum
Do 18.00 – 21:30 Uhr Ringerraum

Aktiven Training ab 16 J.
Mo/Mi/ Fr 19.30 – 21.00 Uhr Ringerraum

Schwimmen

Kinder und Erwachsene
Mo 17.00 – 18.30 Uhr Salinenbad
Mi 18.00 – 19.30 Uhr Salinenbad

Für weitere Infos zum Schwimmen und vor dem ersten Training bitte bei Heike Rehbein (0671 – 44899) oder Stefan Ritter (0671 – 32822) melden.

TaeKwonDo

Kinder (3 - 6 Jahren) – aktuell nicht!

Di 16.00 – 17.00 Uhr Dojo

Kinder, Jugendliche & Anfänger

Mo 16.30 – 18.00 Uhr Dojo
Do 16.30 – 18.00 Uhr Dojo

Fortgeschrittene
Do 17.30 – 19.30 Uhr Dojo

Jugendliche und Erwachsene

Mo 17.30 – 19.30 Uhr Dojo
Di 17.00 – 19.00 Uhr Dojo-Anbau
Fr 19.00 – 21.00 Uhr Dojo-Anbau

Kampfttraining
Mi 18.00 – 22.00 Uhr RöKa Gym.-Halle

Training für alle
Sa 13.00 – 16.00 Uhr Dojo
So 15.00 – 18.00 Uhr Dojo

Tanzen

Contemporary Jazzdance (ab 6 Jahren)

Mo 16.30 – 17.30 Uhr Jahnhalle 2

LasChicas Modern Dance (Erwachsene)

Mi 19.00 – 20.30 Uhr Jahnhalle 2

Jazzdance (Erwachsene)

Mi. 20.30 – 22.00 Uhr

Tanzen 50+

Fr. 14-tägig 16.30 – 17.30 Uhr

Tennis

Infos erhalten Sie von Achim Heim (0179–7789751) oder unter www.vfl-1848.de und www.vfl-badkreuznach-tennis.de.

Tischtennis

Schüler & Jugend (ab 8 Jahren)

Mi 18.00 – 19.30 Uhr VG Rüdesheim

Fr 18.00 – 19.00 Uhr Jahnhalle 1

Jugend Kadertraining

Mo 17.00 – 19.00 Uhr KFH 1

Herren (ab 14 Jahren)

Mo 19.00 – 22.00 Uhr KFH 1

Herren / Damen / Jugend

Mi 19.30 – 22.00 Uhr VG Rüdesheim

Fr 19.00 – 21.45 Uhr Jahnhalle 1

TT am Vormittag

Mo 10.00 – 12.00 Uhr Jahnhalle 1

Do 10.00 – 12.00 Uhr Jahnhalle 1

Turnen / Kinderturnen

3-4 Jährige (Findet momentan nicht statt!)

Di 15.00 – 16.00 Uhr Jahnhalle 1

ab 5 Jahren

Fr 16.30 – 17.30 Uhr Jahnhalle 1

Walking / Nordic Walking

Mo 18.30 – 20.00 Uhr Stadion Salinental

Fr 17.30 – 18.30 Uhr Spielplatz Kuhberg

Wandern

Jeden **ersten Mittwoch im Monat** trifft sich unsere Wandergruppe um 14 Uhr vor der Jahnhalle. Informationen zu den Routen finden Sie unter www.vfl-1848.de und den Aushängen in der Jahnhalle.

Weis^e Fräck

Gardezwerge (6 – 13 Jahre)

Fr 15.30 – 16.30 Uhr Jahnhalle 1

WF (ab 14 Jahre)

Mi 19.15 – 20.30 Uhr Kleistschule

WF Frauen (16 - 21 Jahre)

Di 20.30 – 21.30 Uhr Jahnhalle 1

WF Girls (ab 18 Jahren)

Mi 19.00 – 21.30 Uhr Kleistschule

WF Frauen

Di 19.30 – 21.30 Uhr Jahnhalle 1

Männerballet

Mo 20.00 – 22.00 Uhr Ringerraum

Informationen zu unseren Fastnachtsveranstaltungen finden Sie unter www.vfl-1848.de oder www.weissefraeck.de.

Mitgliedsbeitrag im VfL 1848 Bad Kreuznach e.V. (monatlich)

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	11,00 €
Erwachsene	14,00 €
Schüler, Studenten, Rentner	11,00 €
Familienbeitrag (3 Personen)	30,00 €
Familienbeitrag ab 4 Personen	33,00 €
Sozialbeitrag (z.B. bei Arbeitslosigkeit)	4,00 €
Sonderbeitrag (ab 50% Schwerbehinderung)	6,00 €

Zusatzbeiträge einzelner Abteilungen (jährlich)

Basketball	Kinder bis 18 Jahre	30,00 €
	Schüler / Studenten	30,00 €
	Erwachsene	42,00 €
	Familienbeitrag	72,00 €
Budo (einmalig)	Kinder bis 14 Jahre	20,00 €
	Jugendliche (15 – 18 Jahre)	25,00 €
	Erwachsene	30,00 €
Cheerleader	alle Mitglieder	12,00 €
Hockey	Kinder bis 18 Jahre	31,00 €
	Schüler / Studenten	31,00 €
	Erwachsene	41,00 €
	Familienbeitrag	71,00 €
	passive Abteilungsmitglieder	21,00 €
Kanu	Kinder bis 18 Jahre	10,00 €
	Erwachsene	20,00 €
Schwimmen	alle Mitglieder	90,00 €
Tennis	Kinder bis 18 Jahre	56,00 €
	Erwachsene	112,00 €
	Partnerbeitrag	56,00 €
	passive Abteilungsmitglieder	25,00 €

Erklärungen zum Trainingsort

Bootshaus	Salinental Bad Kreuznach / Eugen-Kramb-Weg
Dojo	Jahnhalle, Hochstr. 27, 55545 Bad Kreuznach
Dojo-Anbau	Jahnhalle, Hochstr. 27, 55545 Bad Kreuznach
Ellerbachsch.	Sporthalle Ellerbachschule Ellerbachstr. 17, 55545 Bad Kreuznach
Hofgartensch.	Sporthalle Hofgartenschule Hofgartenstr. 14, 55545 Bad Kreuznach
Jahnhalle	Hochstraße 27, 55545 Bad Kreuznach
JKH	Jakob-Kiefer Halle, Heidenmauer 12, 55543 Bad Kreuznach
Kleistschule	Sporthalle Kleistschule Kleiststraße, 55543 Bad Kreuznach
Möbusstadion	Pfingstwiese 911, 55545 Bad Kreuznach
LiHi	Sporthalle Lina-Hilger-Gymnasium, Eingang Ringstraße, 55545 Bad Kreuznach
MLK	Sporthalle Martin-Luther-King Schule, Richard-Wagner-Str. 39, 55543 Bad Kreuznach
Ringerraum	Jahnhalle, Hochstr. 27, 55545 Bad Kreuznach
Röka	Gymnasium Römerkastell, Heidenmauer 14, 55543 Bad Kreuznach
RöKa Gym.	Gymnastikhalle Gymnasium Römerkastell
Salinenbad	Saline Theodorshalle 18, 55543 Bad Kreuznach

Geschäftsstelle des VfL 1848 Bad Kreuznach e.V.

Hochstraße 27
55545 Bad Kreuznach

Tel: 0671 / 32278

Fax: 0671 / 30811

Email: geschaeftsstelle@vfl-1848.de



Weitere Informationen über den Verein auch online unter www.vfl-1848.de



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

