



VFL 1848 Bad Kreuznach e.V.

# Trainingsplan

2024

Aerobic / Step-Aerobic  
Aikido  
Basketball  
Cheerleading  
Brazilian Jiu-Jitsu  
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



[www.vfl-1848.de](http://www.vfl-1848.de)

Stand: 30.07.2024

## Aerobic / Step-Aerobic

Di 18.30 – 19.30 Uhr Jahnhalle

Auch als Kurs für Nichtmitglieder möglich!

## Aikido (ab 14 Jahren)

Mo 20.00 – 21.30 Uhr Jahnhalle

Mi 20.00 – 21.30 Uhr Dojo

Sa 11.00 – 13.00 Uhr Dojo

## Basketball

### U6 mixed

Sa 08.30 – 10.00 Uhr MLK

### U8 mixed

Sa 10.00 – 11.30 Uhr MLK

### U10 mixed

Sa 11.30 – 13.00 Uhr MLK

### U12 mixed

Mo+Do 17.00 – 18.30 Uhr MLK

### U14 männlich

Mi 17.30 – 18.30 Uhr MLK

Fr 15:00 – 16:30 Uhr Lihi (U14m1)

Fr 17.00 – 18.30 Uhr MLK(U14m2)

### U16/U18 weiblich

Di 17.00 – 18.30 Uhr MLK

Mi 19:00 – 20:30 Uhr Hofgartenschule

Fr 18.30 – 20.00 Uhr MLK

### U16 männlich

Di + Do 17.00 – 18.30 Uhr MLK

### U18 männlich

Mo u Mi 20.30 – 22.00 Uhr MLK

### Damen

Mo 18.30 – 20.30 Uhr MLK

Mi 18.30 – 20.30 Uhr MLK

### Herren 1

Di u. Do 20.00 – 22.00 Uhr MLK

### Ü35/Ü40

Fr 20.00 – 22.00 Uhr MLK

### Old Luchse

Di 20.00 – 22.00 Uhr LiHi

### Herren 2

Mi 20.00 – 22.00 Uhr LiHi

### Soma / Jedermann

DO 20.00 – 22.00 Uhr LiHi

## Brazilian Jiu-Jitsu

### Erwachsene (ab 16 Jahre)

Mo 19.30 – 21.30 Uhr Dojo-Anbau

### No Gi Grappling:

Di 18:30 – 20:30 Uhr Dojo-Anbau

### BJJ Oben Mat

Mi 18:30 – 20:00 Uhr

### Anfänger

Do 18:30 – 20:00 Uhr Dojo-Anbau

### Fortgeschrittene:

Do 20:00 – 21:30 Dojo + Anbau

### Wettkampftraining

Sa 14.00 – 16.00 Uhr Dojo

### BJJ Kids ab 8 Jahren

Sa 14.00 – 15.00 Uhr Dojo Anbau

## Cheerleading

### Minis (4-5 Jahre)

Fr 15:30 – 17:00 Uhr Lebenshilfe

So 16.00 – 17.30 Uhr Jahnhalle

### Tiny Cheetahs (6-11 Jahre)

Fr 16:45 – 18:30 nach Absprache

So 10:00 – 12:00 Uhr Jahnhalle

### Sassy Cheetahs+Fierce Cheetahs (ab 10 J.)

Mi 17:30 – 19:00 Uhr Jahnhalle

So 14:30 – 16:30 Uhr Jahnhalle

### Wild Cheetahs (ab 15 Jahren)

Mi 19.00 – 21.00 Uhr Röka/Jahnh.

Fr 20.00 – 22.00 Uhr nach Absprache

So 12.00 – 14.30 Uhr Jahnhalle

### Bold Cheetahs

Fr 18:00 – 20.30 Uhr Jahnhalle

So 17.30 – 20.00 Uhr Jahnhalle

## Kraftraum

Mo 17.00 – 20.00 Uhr

Di 10.30 – 12.00 Uhr

17.00 – 20.00 Uhr

Mi 17.00 – 21.00 Uhr

Do 10.30 – 12.00 Uhr

17.00 – 21.00 Uhr

Fr. 10:30 – 12:00 Uhr

16.00 – 20.00 Uhr

Sa geschlossen

### Cross-Training nach Absprache

Mo 18.30 – 20.00 Uhr

Do 18.30 – 20.00 Uhr

Sa 13.00 – 14.30 Uhr

### Zusatzkosten Nutzung Kraftraum

10er-Karte 20€ 6 Monate 80€

3 Monate 50€ 12 Monate 125€

## Filipino Fighting Arts

Do 19.30 – 21.30 Uhr Dojo-Anbau

## Gymnastik

### Bodystyling mit Flexibar

Do 09.00 – 10.00 Uhr Jahnhalle

### Frauengymnastik

Mo 18.00 – 19.00 Uhr Jahnhalle

### Frauen und Männer 50+

Mo. 10:30 – 11:30 Uhr Stad. Salinental

Mo 09.00 – 10.00 Uhr Jahnhalle

### Bodyfitness

Mi 10.00 – 11.30 Uhr Jahnhalle

### Gymnastik contra Osteoporose

Di 08.30 – 09.30 Uhr Halle 1

Di 09.30 – 10.30 Uhr Halle 1

### Senioren sport

Do 14.30 – 15.30 Uhr Jahnhalle

### CoFa – Core- und Faszientraining

Di 18.30 – 19.30 Uhr Jahnhalle

### Wirbelsäulengymnastik

Mi 17.30 – 18.30 Uhr Jahnhalle

Fr 10.00 – 11.00 Uhr Jahnhalle

### Fitness für Jedermann im Salinental

Mi. 10:30 - 11:30 Uhr Kanustrecke

### Fitness mit Handgeräten

Mo. 10:30 - 11:30 Uhr Jahnhalle

## Hockey

### Trainingszeiten bitte bei Trainern erfragen.

Alex Dehmer, Trainer: 0151-70009521

[Alexdehmer67@icloud.com](mailto:Alexdehmer67@icloud.com)

Thorsten Ackermann, Trainer: 01791351191

[Thorsten\\_ackermann@gmx.de](mailto:Thorsten_ackermann@gmx.de)

Hans-Wilhelm Hetzel, Abteilungsleiter Hockey

0171-1750612

[Hetzel.vfl@gmx.de](mailto:Hetzel.vfl@gmx.de)

Trainingsorte:

Nach den Osterferien bis zu den

Herbstferien im Stadion Salinental

Nach den Herbstferien: diverse Sporthallen in

Bad Kreuznach

## Iaido (ab 18 Jahren)

Di 19.30 – 22.00 Uhr Jahnhalle

## Judo

### Jugend (U11 bis U14 Jahre)

Di 17.30 – 19.00 Uhr Dojo

Fr 17.30 – 19.00 Uhr Dojo

### Erwachsene und Jugend (ab 13 Jahren)

Fr 19.00 – 21.00 Uhr Dojo

### Randori (ab 13 Jahren)

Di 19.00 – 21.00 Uhr Dojo

## Ju-Jutsu (ab 16 Jahren)

Mo 19.30 – 21.30 Uhr Dojo

Do 19.30 – 21.30 Uhr Dojo

## Kanu

### Sommertraining

Mi ab 17.00 Uhr Bootshaus

### Wintertraining

Mi 18.00 – 20.00 Uhr Fitnessraum

## 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

Fr 20:00 – 21.00 Uhr MLK

Sa 19.00 – 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](http://www.vfl-1848.de).

## Leichtathletik

### Trainingsort i. d. Sommermonaten (nach den Osterferien): Möbusstadion

#### Kinder (8-12 Jahre)

Mo 16.00 – 17.30 Uhr Jahnhalle

#### Schüler / Jugend (ab 12 Jahren)

Mo 17.30 – 19.00 Uhr Jahnhalle 1

Mi 18.00 – 19.30 Uhr Röka

#### Erwachsene / Senioren

Mi 17:00 – 18:30 Möbusstadion

Mi 16.30 – 19.30 Uhr Don-Bosco-Schule

## MMA

findet momentan nicht statt

Mi 18.30 – 20.00 Uhr Dojo

Sa 14.00 – 16.00 Uhr Dojo

## Rehasport

### Orthopädie

Di 08.30 – 09.30 Uhr Jahnhalle 2

#### Hockergymnastik:

Di 09:30 – 10:30 Uhr Jahnhalle 2

Mi 08.30 – 09.30 Uhr Jahnhalle 2

Di 16.00 – 17.00 Uhr Ringerraum

### Diabetiker

Do 09.00 – 10.00 Uhr Dojo

### Knie und Hüfte

Do 09.30 – 10.30 Uhr Ringerraum

### Reha nach Brustkrebs

Mi 09.30 – 10.30 Uhr Dojo

Do 09.30 – 10.30 Uhr Dojo

### Reha Nacken und Schultern

Di 09.30 – 10.30 Dojo

## Rhythmische Sportgymnastik

### Anfänger (ab 4 Jahren)

Di 14.00 – 15.30 Uhr Jahnhalle 2 + Dojo

Do 14.00 – 15.30 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 Jahnhalle2

## Ringen

### Jugend / Bambini (ab 5-14 Jahren)

Mo,Mi, 17.00 – 18.30 Uhr Ringerraum

### Für Fortgeschrittene Jugend/Bambini

Fr 17.00 – 18.30 Uhr Ringerraum

### Jugend und Fortgeschrittene (5-18 Jahre)

Di.,Do 17.00 – 19:00 Uhr Ringerraum

Fr 17:00 – 18:30 Uhr Ringerraum

### Erwachsene ab 16 Jahren

Mo,Mi,Fr 18.00 – 21.00 Uhr Ringerraum

Fr. Stützpunkt nach Absprache

## 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

### Anfänger:

#### Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Mo+Do. 16.30 – 18:00 Dojo ab 4 J

#### Kinder

Di 16.00 – 17:30 Dojo ab 4 J.

#### Fortgeschrittene

#### Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Do 17:30 – 19:30 Jahnhalle/Dojo

#### Jugendliche und Erwachsene

Mo 17.30 – 19.30 Uhr Dojo

Di 16.30 – 17.30 Uhr Dojo

Fr 18.00 – 19.30 Uhr Dojo-Anbau

### Kampfttraining

Mi 18.00 – 22.00 Uhr RöKa Gym.-Halle

### Training für alle

Sa 16.00 – 20.00 Uhr Jahnhalle

So 14.00 – 18.00 Uhr Dojo

Nur nach vorheriger Absprache mit Martina

Meyer-Kirschner: 015781522956

## Tanzen

### LasChicas Modern Dance (Erwachsene)

Mi 19.00 – 20.30 Uhr Jahnhalle

### Jazzdance (Erwachsene)

Mi. 20.30 – 22.00 Uhr

## Tennis

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

## Tischtennis

### Schüler & Jugend (ab 8 Jahren) -

Fr 18.00 – 19.30 Uhr Jahnhalle 1

### Herren (ab 14 Jahren)

Mo 19.00 – 22.00 Uhr KFH 1

### Herren / Damen / Jugend

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

Mo 15.00 – 16.00 Uhr Jahnhalle

### ab 5 Jahren

Fr 16.30 – 17.30 Uhr Jahnhalle

## Walking / Nordic Walking

Mo 18.30 – 20.00 Uhr Waldparkplatz Salinental

Sommer (nach Zeitumstellung)

Fr 17.00 – 18.00 Uhr Spielplatz Kuhberg

Winter (nach Zeitumstellung)

Fr 16:00 – 17:00 Uhr Parkplatz am

Schwimmbad Salinental

## Wandern

Jeden **ersten Mittwoch im Monat** trifft sich unsere Wandergruppe um 14 Uhr vor. Informationen zu den Routen finden Sie über die Geschäftsstelle und den Aushängen in der Jahnhalle.

## Weis'se Fräck

### Gardezwerge (ab Jahre)

Fr 15.30 – 16.30 Uhr Jahnhalle 1

### WF Butterfly (17 - 30 Jahre)

Di 19.30 – 21.30 Uhr Jahnhalle 1

### WF Girls (ab 14 Jahren)

Mi 19.15 – 21.00 Uhr Kleistschule

### Männerballet „OneNightDancer“

Mo 20.00 – 22.00 Uhr nach Absprache

Informationen zu unseren Fastnachtsveranstaltungen finden Sie unter [www.vfl-1848.de](http://www.vfl-1848.de) oder [www.weissefraeck.de](http://www.weissefraeck.de).

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

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	11,50 €
Erwachsene	15,00 €
Schüler, Studenten, Rentner	11,50 €
Familienbeitrag (3 Personen)	32,00 €
Familienbeitrag ab 4 Personen	35,00 €
Sozialbeitrag (z.B. bei Arbeitslosigkeit)	4,50 €
Sonderbeitrag (ab 50% Schwerbehinderung)	6,50 €

## Zusatzbeiträge einzelner Abteilungen (jährlich)

Basketball	Kinder bis 18 Jahre	30,00 €
	Schüler / Studenten	30,00 €
	Erwachsene	42,00 €
	Familienbeitrag	8,00 €
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 Mitglieder	21,00 €
Kanu	Kinder bis 18 Jahre	10,00 €
	Erwachsene	20,00 €
Schwimmen	alle Mitglieder	120,00 €
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
Ellerbachschr.	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](mailto:geschaeftsstelle@vfl-1848.de)



Weitere Informationen über den Verein auch online unter [www.vfl-1848.de](http://www.vfl-1848.de)



Gefördert durch:  

 Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat  
 aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

