

# INFO



# INFO

Der VfL Aplerbeckermark hat folgende Sportarten im Angebot:

## **Spiel und Spaß für Kids**

**Damen-Gymnastik und Fitnessausgleich & Aerobic für Damen**

**Herren-Trimmen**

**Walking / Nordic Walking**

**Handball für Jugendliche und Erwachsene**

Alle Interessierten sind herzlich zu folgenden Trainingszeiten eingeladen:

### **Spiel und Spaß für Kids:**

Mittwochs von 16<sup>00</sup> bis 17<sup>00</sup> in der Sporthalle der Aplerbeckermark Grundschule für Kinder im Vor- und Grundschulalter

### **Damen-Gymnastik:**

Dienstags von 20<sup>00</sup> bis 21<sup>00</sup> in der Sporthalle der Aplerbeckermark Grundschule

### **Fitnessausgleich & Aerobic für Damen:**

Mittwochs von 20<sup>15</sup> bis 21<sup>15</sup> in der Sporthalle der Aplerbeckermark Grundschule

### **Walking/Nordic Walking, für Damen und Herren:**

Montags von 16<sup>00</sup> bis 17<sup>30</sup>, Treffpunkt: Parkplatz an der Schützenhalle, Ecke Aplerbecker WaldstSchwerter Str. (in den Wintermonaten 30 Min. früher)

### **Herren-Trimmen:**

Mittwochs von 18<sup>30</sup> bis 20<sup>15</sup> in der Sporthalle der Aplerbeckermark Grundschule

### **Handball, Männer - ab 18 Jahre - :**

Freitags von 20<sup>30</sup> bis 22<sup>00</sup> in der Sporthalle der Realschule Aplerbeck

### **Handball, Damen - ab 18 Jahre - :**

Mittwochs von 20<sup>00</sup> bis 22<sup>00</sup> in der Sporthalle des Gymnasiums a. d. Schweizer Allee

### **Handball, weibliche C- Jugend - Alter 13 bis 14 Jahre - :**

Dienstags von 18<sup>00</sup> bis 20<sup>00</sup> in der Sporthalle Eving

### **Handball, männliche D- u. E-Jugend - Alter 9 bis 12 Jahre - :**

Freitags von 16<sup>15</sup> bis 17<sup>30</sup> in der Sporthalle der Realschule Aplerbeck

### **Handball, weibliche D- u. E- Jugend - Alter 9 bis 12 Jahre - :**

Freitags von 16<sup>00</sup> bis 18<sup>00</sup> in der Sporthalle Brackel 2

### **Handball, gemischte F-Jugend - Alter 7 bis 8 Jahre - :**

Mittwochs von 17<sup>00</sup> bis 18<sup>30</sup> in der Sporthalle der Aplerbeckermark Grundschule

### **Handball, Minis - Alter 4 bis 6 Jahre - :**

Samstag von 10<sup>00</sup> bis 11<sup>30</sup> in der Sporthalle der Aplerbeckermark Grundschule