

Mach mit im ASC

UNSERE AKTIVITÄTEN



Leichtathletik

Laufen, Jugendleichtathletik, Sportabzeichen



Radsport

Rennrad-, Crossrad-, Mountainbike- Ausfahrten



Volleyball

Hobby Mixed, Beachvolleyball



Walking/Nordic Walking

Walking, Nordic/Walking in verschiedenen Leistungsgruppen



Breitensport

Wandern, Gymnastik, Yoga

Kindersport



Veranstaltungen

Volkslauf, Winterlaufserie



Unser ASC stellt sich vor

Der Alfterer Sport-Club 1968 e.V. (ASC) entstand im Jahre 1968 aus der Volkslaufbewegung. Nach und nach haben sich dann weitere Sportgruppen gegründet. In den 50 Jahren wurde das Angebot mit den Abteilungen Breitensport, Volleyball und Radsport erweitert. Als eigenständige Abteilung hat sich 2009 die Abteilung Nordic Walking/ Walking etabliert.

Ziel des Vereins ist, interessante sportliche Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene anzubieten. Wir sind darum bemüht, für alle Generationen eine gute Adresse für Sport im Verein zu sein. Zum einen gilt es, gerade junge Menschen an den Spaß an der Bewegung heranzuführen und diesen lebenslang zu erhalten. Diese Jugendförderung ist die Basis für unseren Verein. Zum anderen ist es wichtig, sich gerade in der heutigen Berufswelt Freiräume für Freizeitaktivitäten zu bewahren und diese zu nutzen. Dabei unterstützen wir gerne. Und nicht zuletzt finden viele Aktive gegen Ende oder nach ihrem Berufsleben wieder die Zeit und Tatkraft, ihrem Leben mit Sport wieder einen neuen Inhalt und dem Sport wieder eine größere Bedeutung zu geben.

Wir werden nicht alle Wünsche erfüllen können und wir sind nicht in der Lage, alle Sportarten anzubieten. Dazu fehlen uns in Alfter die entsprechenden Sportstätten, Räumlichkeiten und ausgebildeten Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Jedoch können wir dir als Verein ein ausgewogenes, sportliches und gut betreutes Angebot anbieten.

Hast du eine Sportart gefunden, die dich oder deine Familie interessieren, oder Fragen zum Angebot oder dem Verein? Nimm einfach Kontakt zur Ansprechpartnerin, zum Ansprechpartner oder zur Abteilungsleiterin bzw. zum Abteilungsleiter auf. Sprich deine oder eure Teilnahme direkt ab. Ist das Angebot etwas für dich, solltest du nach wenigen „Schnupperstunden“ den Aufnahmeantrag ausfüllen. Von Anfang an übernehmen wir mit der Nichtmitgliederversicherung Verantwortung für dich, aber erst nach Eingang des Aufnahmeantrages im Verein kommst du zu einer vollumfänglichen Versicherung deiner sportlichen Aktivitäten im Verein.

Ein Verein lebt von seinen sportlichen und nichtsportlichen Aktivitäten. Dies alles funktioniert nur, wenn sich alle Mitglieder mit dem Verein und seinen Veranstaltungen identifizieren.

Helferinnen und Helfer sind immer willkommen!

Als Mitglied wirst du über die Vereinsaktivitäten vier Mal im Jahr mit unserer Vereinszeitschrift „ASC-AKTUELL“ und laufend im Internet auf der Homepage des Alfterer SC informiert.

Vielen Dank für das Interesse am Alfterer SC.

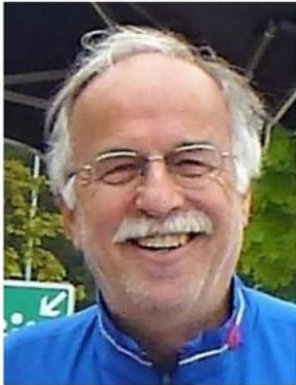
Rainer Meyer
Vorsitzender Alfterer SC

Der Vorstand des Alfterer SC

Rainer Meyer

Vorsitzender

Unter d. Klotenrech 15
53347 Alfter



Hans-H. Schneider

Geschäftsführer

Gallierweg 49
53117 Bonn



Michael Bade

Schatzmeister

Steingasse 21
53347 Alfter



Heidi Ludwig

Stellv. Schatzmeisterin

Impekovener Str. 27
53347 Alfter



Lisa Schlimm

Abteilungsleiterin

Breitensport

Landgraben 13
53347 Alfter



Jürgen Ahrendt

Abteilungsleiter

Radsport

A. d. Mühlenbungert 32
53347 Alfter



Jörg Hamacher

Abteilungsleiter

Volleyball

Altenberger Gasse 40
53332 Bornheim



Anke Schloßbauer

Abteilungsleiterin Nordic

Walking / Walking

Lahnweg 9
53347 Alfter



Ursula Nagel

Schriftführerin

Landgraben 130

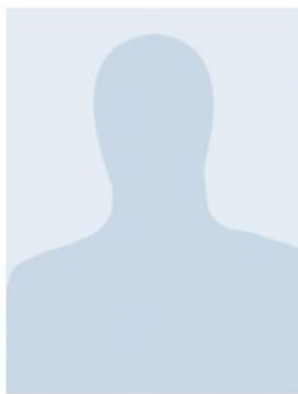
53347 Alfter



N.N.

Abt.-Ltr. Leichtathletik
zur Zeit nicht besetzt

Straße, Wohnort



Christopher Durch

Jugendwart

50931 Köln

Wüllnerstraße 100



Fabian Heimann

Stellv. Jugendwart

Kölner Str. 38

53913 Swisttal



Breitensport-Angebote Juli 2022

Übersicht der Angebote	Ort
Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen	Grundschule Alfter, Sporthalle
Mädchensport, derzeit nicht	Grundschule Alfter, Sporthalle
Kinderschwimmen „Seepferdchen“, derzeit nicht	Grundschule Witterschlick, Lehrschwimmbecken
Senior*innensport	Sportplatz VfL Alfter/ Vorgebirgsschule Alfter,
Rückenfit für Frauen	Grundschule Alfter, Sporthalle
Funktionsgymnastik für Frauen	Vorgebirgsschule Alfter, Übungsraum
Aerobic für Frauen, derzeit nicht	Grundschule Alfter, Sporthalle/ Haus der Alfterer Geschichte
Ganzheitliches Gesundheitstraining, derzeit nicht	ASC-Sportheim (am Sportplatz Alfter)
Fitnessgymnastik für Männer	Grundschule Alfter, Sporthalle
Yoga, nicht in Sommerferien	I Grundschule Alfter, Sporthalle II Vorgebirgsschule Schlossweg 6, Alfter
Wandern	Tages-, Kurz-, Halbtageswanderungen lt. Wanderplan Treffpunkt Parkplatz „Am Herrenwingert“

*Die Anmeldung erfolgt bei den Übungsleiter*innen direkt vor Ort oder per E-mail.
In den Schulferien NRW finden Kurse in Absprache statt.*

Breitensport Erwachsene

Tag	Uhrzeit	Kurs	Ort,	Übungsleiter*in	Kontakt
Montag	17:45 – 19:15	Yoga	Grundschule Alfter, Am Herrenwingert, Sommerferien kein Kurs	Claudia Reiff	Claudia.Reiff@t-online.de
Montag	19.30 – 20.30 19:30 – 20:30	Ganzkörper-Work out	Online-Kurs <u>oder</u> Grundschule Alfter Sommerferien kein Kurs	Petra Vianden	Petra@ralvi.de
Mittwoch	09.30 – 10.30	Senior*innen-Sport	ASC-Vereinsheim / Fußballplatz Alfter, Strangheidgesweg 100	Mechthild Werner	Mechthild-Werner@web.de
Mittwoch	17.30 – 19.00	Senior*innen-Sport	Vorgebirgsschule, Schloßweg 6, Alfter Sommerferien kein Kurs	Rainer Meyer	Rainer-Meyer@hotmail.de
Mittwoch	a-18.30 – 20.00 b-18:00 – 19:30	Rückenfit für Frauen	a-Grundschule Alfter, Am Herrenwingert b-Haus Alfterer Geschichte Rasenplatz Sommerferien kein Kurs	Maria Helwich	maria@helwich.de
Mittwoch	20.00 – 22.00	Gymnastik Männer (ab 40 Jahre)	Grundschule Alfter, Am Herrenwingert Sommerferien kein Kurs	Horst Grunwald	dorisggrunwald@googlemail.com
Donnerstag	17:45 – 19:15	Yoga	Vorgebirgsschule, Schloßweg 6, Alfter Sommerferien kein Kurs	Renate Hildebrand	Renate56Hildebrand@gmail.com
Donnerstag	19.15 – 20.00	Funktions-gymnastik	Vorgebirgsschule, Schloßweg 6, Alfter Sommerferien kein Kurs	Birgit Huth	Lisa.boese211@gmail.com

ASC-Kinderturnen Grundschule Alfter - Sporthalle

Tag	Uhrzeit	Ort	Kurs	Übungsleiter	Kontakt
Montag	15.30 – 16.30	Grundschule Alfter, Sporthalle, Am Herrenwingert Sommerferien kein Kurs	Kindersport, (2 – 4 Jahre)	Rainer Meyer	Verein@Alfterer-SC.de
Montag	16.30 - 17.30	Grundschule Alfter, Sporthalle, Am Herrenwingert Sommerferien kein Kurs	Kindersport, (4 – 6 Jahre)	Rainer Meyer	Verein@Alfterer-SC.de

Nordic Walking

Dienstag und Samstag	9:00 - 10:30	Sportplatz VFL Alfter / ASC Sportheim, Parkplatz	Walking@Alfterer-SC.de
Dienstag (April - September)	18:30 - 19:30	Sportplatz VFL Alfter/ ASC Sportheim, Parkplatz	Walking@Alfterer-SC.de
Dienstag (Oktober - März)	18:30 - 19:30	Parkplatz, VR-Bank Am Herrenwingert, Alfter	Walking@Alfterer-SC.de

Leichtathletik

Was	Wann	Wo	Ansprechpartner
A(l)fter Work Run	Dienstag / Freitag	Sportplatz Alfter	Rainer-Meyer@hotmail.de
	17:00 - 18:00	Strangheidgesweg 100	leichtathletik@alfterer-sc.de
Jugend-Leichtathletik Mädchen & Jungen, (6 - 11 Jahre)	Donnerstag 17.00 - 18.15	Sporthalle Alfter-Oedekoven, Halle 3 Sommerferien kein Kurs	Christopher Durch Jugendwart & Übungsleiter jugendwart@alfterer-sc.de
Jugend-Leichtathletik Mädchen & Jungen, (12 - 17 Jahre)	Donnerstag 18:15 - 19:30	Sporthalle Alfter-Oedekoven, Halle 3 Sommerferien kein Kurs	Christopher Durch Jugendwart & Übungsleiter jugendwart@alfterer-sc.de

Volleyball

Mannschaft	Uhrzeit	Trainingsort	Kontakt
Hobby - Mixed	Mittwoch 20.00 – 22.00	Sporthalle Gemeinschafts- hauptschule, Alfter- Oedekoven, Sommerferien kein Kurs	Jörg Hamacher volleyball@alfterer-sc.de

Radsport - Trainingszeiten und Wertung für die ASC-Vereinsmeisterschaft

Dienstags 18: 00 Uhr; ab Herrenwingert (von 30. März – September) – von 45 bis 70 km bei bis zu 24 km/h Ansprechpartner: Rainer Freund & Jürgen Ahrendt
Donnerstags 17:45 Uhr; ab Herrenwingert (von 30. März - September) - bis 80 km bei 26 bis 28 km/h - Trainingsleiter: Jürgen Ahrendt
Samstags 10:30 Uhr; (ganzjährig) ab Herrenwingert Trainingsfahrten mit dem Mountainbike MTB Ansprechpartner: Jürgen Rath & Burkhard Rönker
Samstags 12:00 Uhr; (ganzjährig) ab Herrenwingert sportlich bis ambitioniert - längere Runden ab März mit Rennrad je nach Profil und Gruppenzusammensetzung zwischen 24 bis 30 km/h, ab Oktober mit Crossrad CX um 20 bis 23 km/h -Trainingsleiter: Jürgen Ahrendt
Sonntags gelegentlich morgens nach Absprache; per Telefon oder per Email zur gemeinsamen Teilnahme an RTFs als Sternfahrt ab Alfter, VR-Bank/ Am Herrenwingert oder mit Start vom Veranstaltungsort aus.