



Trainingsplan ab Okt. 2022

Sportart Trainingszeit Leitung

Turnen ()

Senioren-Yoga	Montag.....	10:00 – 11:30	Mara Egner
Qi Gong (Gemeindezentrum Schönbg)....	Montag.....	19:00 – 20:30	Ulrike Schmidt (☎04534 8942)
Yoga.....	Donnerstag....	14:30 – 15:30	Michaela Anzinger
Fitness.....	Donnerstag....	19:00 – 20.00.....	Sabine Weise
Eltern-Kind-Turnen.....	Di.....	09:30 – 10:30	Jana Scharfenberg
Eltern-Kind-Turnen.....	Mi.....	15:00 – 16:00	Jana Scharfenberg
Kinderturnen (3 – 14 Jahre)	Montag.....	14:00 – 18:00	Stefano Mari / Jana Scharfenberg

3 u. 4 Jahre 15:00 – 15:45 / **5 u. 6 Jahre** 14:00 - 14:45 / **1. u 2. Klässler** 16:00 – 16:45 **ab 3. Klasse** 17:00 – 17:45)

Leichtathletik (Wilhelm Hassler ☎ 04534 7004)

Männer und Frauen	Dienstag.....	19:30 – 21:00	Wilhelm Hassler
Kinder 6-7 Jahre 1. Gruppe.....	Dienstag.....	15:00 – 16:00	Kathleen Zirschnitz / Jannika Rohlfing
Kinder 7-8 Jahre 2. Gruppe.....	Dienstag.....	16:00 – 17:00	Kathleen Zirschnitz / Jannika Rohlfing
Kinder U10.....	Donnerstag....	16.00 - 17.00	Kathleen Zirschnitz
Kinder U12.....	Donnerstag....	16:00 – 17:00 (Sandesn.)	Melanie Ohnesorge
Kinder U16.....	Donnerstag....	16:00 – 17:00 (Sandesn.)	Ragna Schliewe
Leistungssport.....	Dienstag.....	18:00 – 19:45 (Sandesn.)	Bernd Schmidt
Leistungssport.....	Donnerstag....	17:00 – 18:30 (Sandesn.)	Bernd Schmidt
Leistungssport.....	Sonntag.....	17:00 – 19:00	Bernd Schmidt

Sportabzeichentreff (Britta Höft ☎ 04534 7465)

Alle ab 14 JahrenJuni – Sept.....Donnerstag....19:30...Sportplatz Schö... Britta Höft

Tischtennis (Andreas Ahrens ☎ 04534 298248)

Jugendliche	Montag.....	18:00 – 19:30	Stefano Mari
Damen und Herren.....	Montag.....	19:30 – 22:00	Andreas Ahrens
Damen und Herren.....	Freitag.....	19:30 – 22:00	Andreas Ahrens

Aikido (Erik Bauerkemper ☎ 04154 9937141)

Kinder/Jugendliche	Mittwoch	17:00 – 19:00	Erik Bauerkemper / Jan Stäcker
Erwachsene	Mittwoch	19:00 – 20:30	Erik Bauerkemper
Erwachsene (nach Absprache)	Sonntag.....	11:00 – 13:00	Erik Bauerkemper

Fußball (Bernd Ehlers ☎ 04534 210963)

1. Herren	Di. u. Do.	19:30 – 21:30 (Wentorf)...	Bahattin Altinalana
Alt-Herren	Mi	19:30 – 21:30 (Wentorf)...	Stephan John (0176 34798474)

weitere Info. - Spartenleiter

Klettern (Gudrun Hahne ☎ 04534 8417)

Jedermann	Dienstag.....	18:00 – 19:30	Gudrun Hahne
Jedermann	Donnerstag....	17:15 – 18:45	Jürgen Möller

Koronar Sport (Jürgen Möller ☎ 04534 8417)

Herzkranke.....	Freitag.....	15:00 – 16:30	Jürgen Möller
-----------------	--------------	---------------------	---------------