



Trainingsplan ab Mai 2024

Sportart Trainingszeit Leitung

Turnen (Jana Scharfenberg 04154 8992408)

Stressprävention in der Natur	Sa oder So.... (1x monatl.)	11.00 – 14.00	Dörte Försterling-Wittmann (☐ 0170 27 58 502)
Yoga	Montag	10:00 – 11:30	Mara Egner
Qi Gong (Gemeindezentrum Schönbg)	Montag	18:30 – 20:00	Ulrike Schmidt (☐04534 8942)
Salsation	Dienstag	17:00 – 18:00	Iris Vogel
Yoga	Donnerstag	14:30 – 15:45	Michaela Anzinger
Fitness.....	Donnerstag...	19:00 – 20:00	Sabine Weise
Senioren-sport.....	Freitags	15:00 – 16:00	Jürgen Möller
Eltern-Kind-Turnen	Mittwoch	15:00 – 16:00	Jana Scharfenberg
Kinderturnen (3 – 14 Jahre)	Montag	14:00 – 18:00	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 (Kathleen Zirschnitz ☐ 04534 205462)

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/U12	Donnerstag	16:45 – 18:00	Melanie Ohnesorge / Emma Ohnesorge
Kinder U16	Dienstag	16:30 – 17:45	Ragna Schliewe
Leistungssport	Dienstag	18:00 – 19:45 (Sandesn.)	Bernd Schmidt
Leistungssport	Donnerstag	17:00 – 18:30 (Sandesn.)	Bernd Schmidt
Leistungssport (nach Absprache)	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	Jana Scharfenberg
Damen und Herren	Montag	19:30 – 22:00	Andreas Ahrens

Aikido (Erik Bauerkemper ☐ 0173 9006677)

Kinder/Jugendliche	Mittwoch	17:00 – 19:00	Erik Bauerkemper / Jan Stäcker
Erwachsene	Mittwoch	19:00 – 20:30	Erik Bauerkemper



Trainingsplan ab Mai 2024

Sportart Trainingszeit Leitung

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)

Herzranke	Freitag	16.00 – 18:00	Jürgen Möller
-----------	---------	---------------	---------------

Fußball: Senioren (Bernd Ehlers ☐ 04534 210963)

1. Herren	Di. u. Do.	19:30 – 21:30 (Wentorf)...	Bahattin Altinalana
2. Herren	Mo. u. Mi.	19:30 – 21:00 (Wentorf)...	Michael Wesse
Alt-Herren	Mittwoch	19:30 – 21:30 (Wentorf)...	Stephan John (0176 34798474)

weitere Info. - Spartenleiter

Fußball: Kinder und Jugendliche (Bernd Ehlers ☐ 04534 210963)

G-Jugend (ab 5 Jahre)	Freitag.....	15.30-16.30 Uhr	Christopher Koalick(☐0175-149 270 93)
F-Jugend (7-8 Jahre)	Di+Do	17.00-18.00 Uhr	Denise Lesny (☐0152-038 735 55)
E-Jugend (9-10 Jahre)	Mi+Fr	17.00-18.00 Uhr	Tobias Lesny (☐0152-593 356 21)
C-Mädchen (11-14 Jahre)	Di+Do	18.00-19.15 Uhr	Michael Wesse (☐0173-241 20 07)
C-Jugend (13-14 Jahre)	Di+Do	17.00-18.30 Uhr	Christian Hinze (☐0162-895 57 87)
B-Jugend (15-16 Jahre)	Di+Do	18.00-19.30 Uhr	Lucas Molter (☐0176-311 273 96)
A-Jugend (17-18 Jahre)	Di+Do	18.00-19.30 Uhr	Lucas Molter (☐0176-311 273 96)