



## Trainingsplan ab November 2024

### Sportart                      Trainingszeit                      Leitung

#### Turnen (Jana Scharfenberg 04154 8992408 )

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.....	Freitag	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 U8	Dienstag	15:00 – 16:00	Kathleen Zirschnitz
Kinder U10	Dienstag	16:00 – 17:00	Kathleen Zirschnitz
Kinder U10/U12	Donnerstag	16:45 – 18:00 (Amtsarena)	Melanie Ohnesorge / Emma Ohnesorge
Kinder U16/U18	Donnerstag	16:15 – 17:30 (Amtsarena)	Ragna Schliewe
Leistungssport	Dienstag	16:30 – 18:00 (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 Jahren .....Juni – 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

#### 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
-----------	---------	---------------	---------------



# Trainingsplan ab November 2024

## Sportart

## Leitung

**Fußball: Die Trainingszeiten sind sehr flexibel. Deshalb bei Interesse jeweils an den/die folgende/n Ansprechpartner/in wenden:**

### **Fußball: Senioren** (Bernd Ehlers ☎ 04534 210963)

1. Herren	.....	Niklas Oehlrichs 0173 2517512
2. Herren	.....	Christian Hinze 0162 8955787
Ü32 (Alt-Herren)	.....	Rico Laurisch 0162 7188387
Ü40	.....	Steffen Gras 0173 2066482
Ü50	.....	Karsten Seifert 0176 97929935

weitere Info.: Spartenleiter

### **Fußball: Kinder und Jugendliche** (Bernd Ehlers ☎ 04534 210963)

G-Jugend (ab 5 Jahre)	.....	Christopher Koalick 0176 14927093
F-Jugend (7-8 Jahre)	.....	Christopher Koalick 0176 14927093
E-Jugend (9-10 Jahre)	.....	Denise Lesny 01520 3873555
E-Mädchen (9-10 Jahre)	.....	Christoph Schultz 0160 94464380
D-Jugend (11-12 Jahre)	.....	Tobias Lesny 01525 9335621
C-Jugend (13-14 Jahre)	.....	Sascha Lenz 0176 48161975
B-Jugend (15-16 Jahre)	.....	Christian Hinze 0162 8955787
B-Mädchen (15-16 Jahre)	.....	Michael Wesse 0173 2412007
A-Jugend (17-18 Jahre)	.....	Lucas Molter 0176 31127396