



Trainingsplan ab Oktober 2025

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.....	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 – 16:00 / 5 u. 6 Jahre 14:00 – 15:00 / 1. u 2. Klässler 16:00 – 17:00 ab 3. Klasse 18:00 – 19:00)			

Leichtathletik (Kathleen Zirschnitz ☎ 04534 205462)

Männer und Frauen	Dienstag	19:30 – 21:00	Bernd Schmidt
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.....	Melanie Ohnesorge / Emma Ohnesorge
Kinder U16/U18	Donnerstag	16:15 – 17:30.....	Ragna Schlieuwe
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)

Winterpause.....Start der Saison 2026 ab Frühling 2026

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 Oktober 2025

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

