



Trainingsplan ab 23. März 2026

Sportart Trainingszeit Leitung

Turnen (Jana Scharfenberg 04154 8992408)

Yoga Montag.....10:00 – 11:00Mara Egner
Sitzgymnastik.....Montag.....11.15 – 12.15.....Nicole Brüggemann
Qi Gong (Gemeindezentrum Schönbg)..... Montag.....18:30 – 20:00Ulrike Schmidt (☎04534 8942)
Salsation.....Dienstag.....17:00 – 18:00Iris Vogel
Yoga.....Donnerstag...14:30 – 15:45Michaela Anzinger
Fitness.....Donnerstag...19:00 – 20:00.....Sabine Weise
Eltern-Kind-Turnen.....Mittwoch15:00 – 16:00Jana Scharfenberg
Kinderturnen (3 – 14 Jahre) Montag.....14:00 – 18:00Jana 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 – 21:00Bernd Schmidt
Kinder U8.....Dienstag.....15:00 – 16:00Kathleen Zirschnitz
Kinder U10.....Dienstag.....16:00 – 17:00Kathleen Zirschnitz
Kinder U10/U12.....Donnerstag...16:45 – 18:00.....Melanie Ohnesorge / Emma Ohnesorge
Kinder U16/U18.....Donnerstag...16:15 – 17:30.....Ragna Schlieuwe
LeistungssportDienstag.....16:30 – 18:00 (Sandesn.) .Bernd Schmidt
LeistungssportDonnerstag...17:00 – 18:30 (Sandesn.) .Bernd Schmidt
Leistungssport (nach Absprache)..... Sonntag17:00 – 19:00Bernd Schmidt

Sportabzeichentreff (Britta Höft ☎ 04534 7465)

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

Tischtennis (Andreas Ahrens ☎ 04534 298248)

Jugendliche Montag.....18:00 – 19:30Jana Scharfenberg
Damen und Herren Montag.....19:30 – 22:00Andreas Ahrens

Aikido (Janika Harms ☎ 0172 4624330)

Kinder/Jugendliche Mittwoch17:00 – 19:00Janika Harms
Erwachsene Mittwoch19:00 – 20:30Janika Harms

Klettern (Gudrun Hahne ☎ 04534 8417)

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

Koronar Sport (Jürgen Möller ☎ 04534 8417)

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



Trainingsplan ab 23. März 2026

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