



# Trainingsplan ab Feb. 2020

**Sportart**      **Trainingszeit**      **Leitung**

## **Turnen** ( Anke Stamer ☎ 04534 529 )

Fitness-slow Damen und Herren.....	Donnerstag....	19:00 – 20:00 .....	Sabine Weise
Fitness-power Damen und Herren.....	Donnerstag....	20:00 – 21:00 .....	Sabine Weise
Wirbelsäulengymnastik .....	Montag.....	9:00 – 10:00 .....	Silke von Rehren
Senioren-sport .....	Montag.....	10:00 – 11:30 .....	Silke von Rehren
Qi Gong (Gemeindezentrum Schönbg)....	Montag.....	19:00 – 20:30 .....	Ulrike Schmidt (☎04534 8942)
Eltern-Kind-Turnen.....	Di.,Mi .....	9:30 – 10:30 .....	Anke Stamer
Kinderturnen (3 – 16 Jahre) .....	Montag.....	14:00 – 18:00 .....	Stefano Mari / Jana Scharfenberg
<b>3 u. 4 Jahre</b> 15:00 – 16:00 / <b>5 u. 6 Jahre</b> 14:00 - 15:00 / <b>1. u 2. Klässler</b> 16:00 – 17:00 <b>ab 3. Klasse</b> 17:00 – 18:00)			

## **Leichtathletik** (Wilhelm Hassler ☎ 04534 7004)

Damen und Herren .....	Dienstag.....	19:30 – 21:00 .....	Wilhelm Hassler
Schüler/innen D .....	Dienstag.....	15:15 – 16:30 .....	Kathleen Zirschnitz / Ragna Schliewe
Schüler/innen C / B .....	Dienstag.....	16:30 – 17:45 .....	Bernd Schmidt
Schüler/innen A + Jugendliche .....	Dienstag.....	18:00 – 19:45 (Sandesn.)	Bernd Schmidt
Schüler/innen 9 / 10 Jahre.....	Donnerstag....	16:00 – 17:00 (Sandesn.)	Bernd Schmidt
Schüler/innen und Jugendliche .....	Donnerstag....	17:00 – 18:30 (Sandesn.)	Bernd Schmidt
Walking .....	Nov – März... Mo. u. Mi.....	15:00 – 16:15 .....	Jürgen Netz) (☎04534 1410)
	April - Okt... Mo. u. Mi.....	18:00 – 19:15 .....	Elke Kähler (☎04534 204233)

## **Sportabzeichentreff** (Britta Höft ☎ 04534 7465)

Jedermann.....Juni – 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** (Bettina Peter ☎ 04107 374069)

Kinder/Jugendliche .....	Mittwoch .....	17:00 – 19:00 .....	Erik Bauerkemper
Erwachsene .....	Mittwoch .....	19:00 – 20:30 .....	Erik Bauerkemper
Erwachsene (nach Absprache) .....	Sonntag.....	11:00 – 13:00 .....	Bettina Peter (☎04107 374069)

## **Sportschießen** (Gerhard Westphal ☎ 0160 96271909)

Erwachsene. n. telef. Abspr..... Gerhard Westphal

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

1. Herren .....	Di. u. Fr. ....	19:30 – 21:30 (Wentorf)...	Christian Hinze
Alt-Herren .....	Mi .....	19:30 – 21:30 (Wentorf)...	Stephan John (0176 34798474)

weitere Info. siehe unter: **[www.sg-wentorf-sandesneben.schoenberg.de](http://www.sg-wentorf-sandesneben.schoenberg.de)**

## **Klettern** (Gudrun Hahne ☎ 04534 8417)

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