



# Trainingsplan des ASV Einigkeit Süchteln e.V.



## Abteilung Badminton

Abteilungsleiter

Rudolf Hagenbeck (02162/81360)

Gruppe	Jahrgang	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Hobby Damen + Herren	Sen.+ Jugendl. ab 16 J.	Di	19:30	22:00	Turnhalle Hauptschule
Hobby Damen + Herren	Sen.+ Jugendl. ab 16 J.	Fr	20:00	22:00	Turnhalle Hauptschule

## Abteilung Fußball

Geschäftsführer  
Jugendobmann

Hans Mair (02162/67314)  
Karsten Rode (02163/45731)

Gruppe	Jahrgang	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
1. Senioren	Ab 92	Di	19:00	20:30	Volksbank-Arena
1. Senioren	Ab 92	Do	19:00	20:30	Ascheplatz am Sportpark
1. Senioren	Ab 92	Fr	18:30	20:00	Volksbank-Arena
2. Senioren	Ab 92	Mi	19:00	20:30	Ascheplatz am Sportpark
2. Senioren	Ab 92	Fr	18:30	20:00	Volksbank-Arena
3. Senioren	Ab 92	Di	20:00	21:30	Volksbank-Arena
3. Senioren	Ab 92	Do	20:30	22:00	Ascheplatz am Sportpark
Alt-Herren	???	Mi	20:00	21:30	Volksbank-Arena
männliche A1	93/94	Mo	19:00	20:30	Volksbank-Arena
männliche A1	93/94	Mi	19:00	20:30	Ascheplatz am Sportpark
männliche A1	93/94	Fr	20:00	21:30	Volksbank-Arena
männliche A2	93/94	Di	19:30	21:00	Volksbank-Arena
männliche A2	93/94	Do	19:30	21:00	Volksbank-Arena
männliche B1	95/96	Mo	19:00	20:30	Volksbank-Arena
männliche B1	95/96	Mi	18:30	20:00	Volksbank-Arena
männliche B1	95/96	Fr	19:00	20:30	Ascheplatz am Sportpark
männliche B2	95/96	Mo	18:00	19:30	Ascheplatz am Sportpark
männliche B2	95/96	Mi	18:30	20:00	Volksbank-Arena
männliche C1	97/98	Di	17:00	18:00	Volksbank-Arena
männliche C1	97/98	Mi	17:00	18:30	Volksbank-Arena
männliche C1	97/98	Fr	17:00	18:30	Ascheplatz am Sportpark
männliche C2	97/98	Mi	17:00	18:30	Volksbank-Arena
männliche C2	97/98	Fr	17:30	19:00	Volksbank-Arena
männliche D1	99/00	Mo	17:30	19:00	Rasen 2 am Sportpark
männliche D1	99/00	Di	17:30	19:00	Volksbank-Arena
männliche D1	99/00	Do	17:30	19:00	Ascheplatz am Sportpark
männliche D2	99/00	Di	18:00	19:30	Volksbank-Arena
männliche D2	99/00	Do	17:30	19:00	Ascheplatz am Sportpark
männliche E1	2001/02	Di	18:15	19:30	Turnhalle Hauptschule
männliche E1	2001/02	Do	17:00	18:30	Volksbank-Arena
männliche E2	2001/02	Di	17:00	18:30	Turnhalle Martinsschule
männliche E2	2001/02	Do	17:00	18:30	Volksbank-Arena
männliche E3	2001/02	Di	17:00	18:15	Turnhalle Hauptschule
männliche E3	2001/02	Do	16:30	18:00	Volksbank-Arena
männliche E4	2001/02	Di	17:00	18:15	Turnhalle Hauptschule
männliche E4	2001/02	Do	16:30	18:00	Volksbank-Arena
männliche F1	2003/04	Mo	17:30	19:00	Volksbank-Arena
männliche F1	2003/04	Do	16:30	18:00	Turnhalle Martinsschule
männliche F2	2003/04	Mo	17:30	19:00	Volksbank-Arena
männliche F2	2003/04	Mi	17:00	18:30	Turnhalle Martinsschule
männliche F3	2003/04	Mo	17:00	18:30	Turnhalle Martinsschule
männliche F3	2003/04	Fr	17:00	18:30	Volksbank-Arena
Bambini	2005 + jünger	Fr	17:00	19:00	Turnhalle Martinsschule





# Trainingsplan des ASV Einigkeit Süchteln e.V.



## Abteilung Gesundheitssport

**Ansprechpartner**

ASV Geschäftsstelle (02162/979731)

Gruppe	Jahrgang	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Meditation I	Alle	Mo	19:00	20:00	Physiotherapie Mazaris, Gehlingsweg 1
Meditation II	Alle	Mo	20:00	21:00	Physiotherapie Mazaris, Gehlingsweg 1
Rückengymnastik I	Alle	Mi	19:00	20:00	Turnhalle Franziskusschule
Nordic Walking (Einsteigerkurs)	Erw.	Di	18:00	19:00	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Nordic Walking (Einsteigerkurs)	Erw.	Sa	9:00	10:00	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Nordic-Walking- / Walking-Treff	Alle	Mo	18:00	19:00	Parkplatz LKH
Nordic-Walking-Treff (Einsteiger)	Alle	Mi	19:45	20:45	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Nordic-Walking- / Walking-Treff	Alle	Do	18:00	19:15	Parkplatz LKH

## Abteilung Herzsport

**Abteilungsleiter**

Peter Hölters (0216251206)

Gruppe	Jahrgang	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Gruppe I	Alle	Mo	17:30	19:00	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Gruppe I	Alle	Fr	17:30	19:00	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Gruppe II	Alle	Mo	19:00	20:30	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Gruppe II	Alle	Fr	19:00	20:30	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Gruppe III	Alle	Mo	19:00	20:30	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Gruppe III	Alle	Fr	19:00	20:30	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Gruppe IV	Alle	Mo	17:30	19:00	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Gruppe IV	Alle	Fr	17:30	19:00	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Gruppe V	Alle	Mo	17:30	19:00	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Gruppe V	Alle	Fr	17:30	19:00	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Gruppe VI	Alle	Mo	19:00	20:30	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Gruppe VI	Alle	Fr	19:00	20:30	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Gruppe VII	Alle	Mo	19:00	20:30	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Gruppe VII	Alle	Fr	19:00	20:30	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule

## Abteilung Judo

**Abteilungsleiter  
Jugendobmann**

Frank Terhoeven (02162/962178)  
Jürgen Hampel (02163/58960)

Gruppe	Jahrgang	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Wettkämpfer	bis 12 J.	Di	17:00	18:30	Turnhalle Brüder Grimm Schule
Wettkämpfer	ab 13 J.	Di	18:30	20:00	Turnhalle Brüder Grimm Schule
Anfänger	ab 5 J.	Mi	16:15	17:30	Turnhalle Brüder Grimm Schule
Anfänger	8-10 J.	Mi	17:30	18:45	Turnhalle Brüder Grimm Schule
Anfänger	10-15 J.	Mi	18:30	20:00	Turnhalle Brüder Grimm Schule
Fortgeschrittene	ab 16 J.	Mi	20:00	21:30	Turnhalle Brüder Grimm Schule
Anfänger	5-8 J.	Fr	16:00	17:15	Turnhalle Brüder Grimm Schule
Anfänger/ Fortgeschrittene	8-11 J.	Fr	17:15	18:30	Turnhalle Brüder Grimm Schule
Anfänger/ Fortgeschrittene	11-16 J.	Fr	18:30	19:45	Turnhalle Brüder Grimm Schule
Randori	15-99 J.	Fr	19:45	20:15	Turnhalle Brüder Grimm Schule
Anfänger/ Fortgeschrittene	ab 16 J.	Fr	20:15	21:30	Turnhalle Brüder Grimm Schule



# Trainingsplan des ASV Einigkeit Süchteln e.V.



## Abteilung Leichtathletik

**Abteilungsleiter**

Walter Sprotte (02162/67463)

Gruppe	Jahrgang	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Nordic-Walking/ Walking	Alle	Mo	18:00	19:00	Parkplatz LKH
Sprint, Mittel-/Langstrecke (w/ma)	B- & A-Jugend	Mo	18:00	19:30	Parkplatz LKH
Langlauf	Alle	Mo	18:00	19:00	Sportpark Süchtelner Höhen
Mehrkampf	Schüler/innen A/B/C, Jgd. B/A	Mi	17:00	20:00	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Langlauf	Alle	Mi	18:30	20:00	Parkplatz LKH
LA AG der Brüder-Grimm-Schule	Schüler/innen	Do	16:30	17:30	Karl-Rieger-Halle
Nordic-Walking/ Walking	Alle	Do	18:00	19:00	Parkplatz LKH
Bambini Leichtathletik	2005 + jünger	Fr	15:00	16:30	Turnhalle Hauptschule
Mehrkampf Schüler	1998-2001	Fr	16:30	18:00	Sportpark Süchtelner Höhen
Mehrkampf Schülerinnen	2000-2001	Fr	16:00	17:30	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Mehrkampf Schüler/ innen	1999-1997	Fr	16:00	17:30	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Mehrkampf Schüler/ innen	Schüler/innen A/B/C, Jgd. B/A	Fr	17:00	19:00	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Sportabzeichen	Alle	Fr	18:00	19:30	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Langlauf	Alle	So	10:00	11:00	Sportpark Süchtelner Höhen

## Abteilung Rehabilitationssport

**Abteilungsleiter**

Geschäftsstelle (02162/979731)

Gruppe	Jahrgang	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Orthopädie V (Beckenboden)	Alle	Mo	15:30	16:30	Physiotherapie Mazaris, Gehlingsweg 1
Orthopädie IV	Alle	Mo	17:30	18:30	Physiotherapie Mazaris, Gehlingsweg 1
Orthopädie X	Alle	Mi	10:00	11:00	Physiotherapie Mazaris, Gehlingsweg 1
Orthopädie VI	Alle	Mi	11:00	12:00	Physiotherapie Mazaris, Gehlingsweg 1
Orthopädie VII	Alle	Mi	18:00	19:00	Physiotherapie Mazaris, Gehlingsweg 1
Orthopädie II	Alle	Mi	19:00	20:00	Physiotherapie Mazaris, Gehlingsweg 1
Orthopädie III	Alle	Do	09:00	10:00	Physiotherapie Mazaris, Gehlingsweg 1
Orthopädie I	Alle	Do	10:00	11:00	Physiotherapie Mazaris, Gehlingsweg 1
Neurologie I	Alle	Do	17:00	18:00	Physiotherapie Mazaris, Gehlingsweg 1
Orthopädie VIII	Alle	Do	18:00	19:00	Physiotherapie Mazaris, Gehlingsweg 1
Brustkrebs I	Alle	Do	19:00	20:00	Physiotherapie Mazaris, Gehlingsweg 1
Orthopädie IX	Alle	Do	20:00	21:00	Physiotherapie Mazaris, Gehlingsweg 1

## Abteilung Schwimmen

**Abteilungsleiter  
Jugendobmann**

Birgit Timons (02162/34682)  
Parviz Marandi (0179/1263476)

Gruppe	Jahrgang	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Landtraining 1. Mannschaft	Alle	Mo	16:30	17:00	Familienbad Ransberg
1. Mannschaft	Alle	Mo	17:00	18:30	Familienbad Ransberg
Landtraining 1. Mannschaft	Alle	Di	18:00	18:30	Familienbad Ransberg
1. Mannschaft	Alle	Di	18:30	20:00	Familienbad Ransberg
Landtraining 1. Mannschaft	Alle	Mi	18:00	18:30	Familienbad Ransberg
1. Mannschaft	Alle	Mi	18:30	20:00	Familienbad Ransberg
Landtraining 1. Mannschaft	Alle	Fr	18:00	18:30	Familienbad Ransberg
1. Mannschaft	Alle	Fr	18:30	20:00	Familienbad Ransberg
2. Mannschaft	Alle	Di	17:00	18:30	Familienbad Ransberg
2. Mannschaft	Alle	Mi	17:00	18:30	Familienbad Ransberg
Landtraining 2. Mannschaft	Alle	Fr	16:30	17:00	Familienbad Ransberg
2. Mannschaft	Alle	Fr	17:00	18:30	Familienbad Ransberg
3. Mannschaft	Alle	Di	17:00	18:30	Familienbad Ransberg
3. Mannschaft	Alle	Mi	17:00	18:30	Familienbad Ransberg
4. Mannschaft	Alle	Di	18:30	20:00	Familienbad Ransberg
5. Mannschaft	Alle	Mo	17:00	18:30	Familienbad Ransberg
Talentfördergruppe	Alle	Mo	16:00	17:00	Familienbad Ransberg
Seepferdchen	Alle	Di	17:30	18:30	Familienbad Ransberg
Nichtschwimmerausbildung	Alle	Mo	17:00	18:00	Familienbad Ransberg
Wassergewöhnung & -bewältigung	Alle	Mi	15:00	17:00	Horionstraße
Breitensport	Alle	Mo	16:00	17:00	Familienbad Ransberg
Breitensport	Alle	Di	16:00	17:00	Familienbad Ransberg



# Trainingsplan des ASV Einigkeit Süchteln e.V.



## Abteilung Tauchen

**Abteilungsleiter** Klaus Hoffmann (02156/952313)

Gruppe	Jahrgang	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Jugend	Alle	Fr.	19:45	21:00	Familienbad Ransberg
Erwachsene	Alle	Fr.	19:45	21:00	Familienbad Ransberg

## Abteilung Tischtennis

**Abteilungsleiter** Thomas Kluß (02162/351185)  
**Jugendobmann** Johannes Seng (02162/80885)

Gruppe	Jahrgang	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Damen, Herren	Alle	Mo	19:30	22:00	Turnhalle Hauptschule
Damen, Herren und Hobby	Alle	Mi	19:30	22:00	Turnhalle Hauptschule
Damen, Herren	Alle	Do	19:30	22:00	Turnhalle Hauptschule
Jugend	Bis 92	Mo	17:15	19:30	Turnhalle Hauptschule
Jugend	Bis 92	Mi	17:30	19:30	Turnhalle Hauptschule
Jugend	Bis 92	Do	17:15	19:30	Turnhalle Hauptschule
Alle	Alle	Fr	18:00	20:00	Turnhalle Hauptschule

## Abteilung Trampolin

**Abteilungsleiter** Frank Trimborn (02162/52697)

Gruppe	Jahrgang	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Erwachsene Leistung	1991 und älter	Fr	18:00	20:00	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Erwachsene	1991 und älter	Mo	18:00	20:00	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Erwachsene	1991 und älter	Mi	18:00	20:00	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Jugend Leistung	1993-1991	Mo	18:00	20:00	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Jugend Leistung	1993-1991	Mi	18:00	20:00	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Jugend Leistung	1993-1991	Fr	18:00	20:00	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Schüler/innen Leistung	2002-1994	Mo	17:45	19:00	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Schüler/innen Leistung	2002-1994	Mi	17:45	19:00	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Schüler/innen Leistung	2002-1994	Fr	18:00	19:30	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Anfänger I	Bambini, 2003 u. jünger	Mo	16:30	17:45	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Anfänger I	Bambini, 2003 u. jünger	Mi	16:30	17:45	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Anfänger I	Bambini, 2003 u. jünger	Fr	17:30	18:45	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Breitensport Erwachsene	1991 und älter	Fr	20:00	22:00	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule

## Abteilung Triathlon

**Abteilungsleiter** Patrick Knodel (02162/1033986)

Gruppe	Jahrgang	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Schwimmtraining	Alle	Di	20:00	21:00	Familienbad Ransberg
Lauftraining	Alle	Mi	18:30	20:00	Familienbad Ransberg
Schwimmtraining	Alle	Mi	20:00	21:00	Familienbad Ransberg
Lauftraining	Alle	Fr	18:30	20:00	Familienbad Ransberg
Schwimmtraining	Alle	Fr	20:00	21:00	Familienbad Ransberg
Crosslauf	Alle	Sa	09:00	10:30	Sportpark Süchtelner Höhen
Radtraining	Alle	nach Absprache			



# Trainingsplan des ASV Einigkeit Süchteln e.V.



## Abteilung Turnen

**Abteilungsleiter**

Brigitte Heines-Buck (02162/8725)

Gruppe	Jahrgang	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Eltern-Kind Turnen	2-4 Jahre	Mo	15:30	16:30	Turnhalle Johannes-Kepler-Realschule
Kinderturnen	3-6 Jahre	Mo	16:30	17:30	Turnhalle Johannes-Kepler-Realschule
Turnen Mädchen	6-9 Jahre	Mo	17:30	18:30	Turnhalle Johannes-Kepler-Realschule
Turnen Mädchen	ab 9 Jahre	Mo	18:30	19:45	Turnhalle Johannes-Kepler-Realschule
Jedermann	Alle	Mo	20:00	22:00	Turnhalle Johannes-Kepler-Realschule
Turnen Männer	Alle	Mo	18:00	19:30	Turnhalle Martinsschule
Gymnastik Frauen	Alle	Mo	20:00	21:15	Turnhalle Martinsschule
Aerobic	Alle	Di	18:30	19:30	Turnhalle Johannes-Kepler-Realschule
Kinderturnen	3-6 Jahre	Mi	14:30	15:30	Turnhalle Johannes-Kepler-Realschule
Eltern-Kind Turnen	1,5-3 Jahre	Mi	15:30	16:30	Turnhalle Johannes-Kepler-Realschule
Eltern-Kind Turnen	1,5-3 Jahre	Mi	16:30	17:30	Turnhalle Johannes-Kepler-Realschule
Eltern-Kind Turnen	2-4 Jahre	Do	16:00	17:30	Turnhalle Johannes-Kepler-Realschule

## Abteilung Volleyball

**Abteilungsleiter**  
**Jugendobmann**

Schahla Marandi-Jansen (02162/961206)  
Birgit Janz (02162/979641)

Gruppe	Jahrgang	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Damen 1	Alle	Mo	19:45	22:00	Karl-Rieger-Halle
Damen 1	Alle	Mi	20:00	22:00	Turnhalle Johannes-Kepler-Realschule
Damen 2	Alle	Mo	20:00	22:00	Karl-Rieger-Halle
Damen 2	Alle	Mi	20:00	22:00	Turnhalle Johannes-Kepler-Realschule
Jugend	91 - 97	Mo	18:30	20:15	Karl-Rieger-Halle

## Wettkampfunabhängiger Breitensport

Abteilung: Gruppe	Jahrgang	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Badminton: Damen + Herren	Sen.+ Jugendl. ab 16 J.	Di	19:30	22:00	Turnhalle Hauptschule
Badminton: Damen + Herren	Sen.+ Jugendl. ab 16 J.	Fr	20:00	22:00	Turnhalle Hauptschule
Schwimmen: Breitensport	Alle	Mo	16:00	17:00	Familienbad Ransberg
Schwimmen: Breitensport	Alle	Di	16:00	17:00	Familienbad Ransberg
Trampolin: Erwachsene	1991 und älter	Fr	20:00	22:00	Sporthalle Johannes-Kepler-Realschule
Tischtennis: Damen & Herren	Alle	Mi	19:30	22:00	Turnhalle Hauptschule
Turnen: Eltern-Kind Turnen	2-4 Jahre	Mo	15:30	16:30	Turnhalle Johannes-Kepler-Realschule
Turnen: Kinderturnen	3-6 Jahre	Mo	16:30	17:30	Turnhalle Johannes-Kepler-Realschule
Turnen Mädchen	6-9 Jahre	Mo	17:30	18:30	Turnhalle Johannes-Kepler-Realschule
Turnen: Jedermann	Alle	Mo	20:00	22:00	Turnhalle Johannes-Kepler-Realschule
Turnen: Männer	Alle	Mo	18:00	19:30	Turnhalle Martinsschule
Turnen: Gymnastik Frauen	Alle	Mo	20:00	21:15	Turnhalle Martinsschule
Turnen: Jungen	6-9 Jahre	Di	16:30	17:45	Turnhalle Johannes-Kepler-Realschule
Turnen: Aerobic	Alle	Di	18:30	19:30	Turnhalle Johannes-Kepler-Realschule
Turnen: Kinderturnen	3-6 Jahre	Mi	14:30	15:30	Turnhalle Johannes-Kepler-Realschule
Turnen: Eltern-Kind Turnen	1,5-3 Jahre	Mi	15:30	16:30	Turnhalle Johannes-Kepler-Realschule
Turnen: Eltern-Kind Turnen	1,5-3 Jahre	Mi	16:30	17:30	Turnhalle Johannes-Kepler-Realschule
Turnen: Eltern-Kind Turnen	2-4 Jahre	Do	16:00	17:30	Turnhalle Johannes-Kepler-Realschule
Judo: Senioren	ab 1992	Fr	20:15	21:30	Turnhalle Brüder Grimm Schule