



# Trainingsplan

Aktueller Stand: November 2017



اطلاعات معلومات

Information und Anmeldung:

**ASV EINIGKEIT SÜCHTELN**

Breiten-, Gesundheits-, Wettkampf- und

Rehabilitationssport

Tel. 0 21 62 / 97 97 31

info@asv-suechteln.de

www.asv-suechteln.de

Allgemeiner Sportverein Einigkeit 1860/03/06 Süchteln e.V.



# Trainingsplan

Aktueller Stand: November 2017



## Badminton

Abteilungsleiter:

## بدمينتون

Thomas Komorek (0176/84365670)

## الريشة الطائرة

Angebot	Alter	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Hobby (Männer & Frauen)	16+	Di	19:30	22:00	Turnhalle Hauptschule
Hobby (Männer & Frauen)	16+	Fr	20:00	22:00	Turnhalle Hauptschule



## Breitensport - Erwachsene (Wettkampfunabhängig)

## الدراجات الهوائية الجبلية

Angebot	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Fußballtennis	Mo	18:30	19:30	Turnhalle Martinsschule
Gymnastik Frauen	Mo	20:00	21:15	Turnhalle Martinsschule
Volleyball Treff	Mo	20:00	21:45	Franziskusschule
Handball Treff (Männer)	Mi	20:30	22:00	Sporthalle Löh, VIE
Badminton Treff	Di	19:30	22:00	Turnhalle Hauptschule
Badminton Treff	Fr	20:00	22:00	Turnhalle Hauptschule
Tischtennis Treff	Mi	19:30	22:00	Turnhalle Hauptschule
Fit und Stark	Mi	19:00	20:00	Gymnastikhalle Heidweg
Kinball	Mi	20:30	22:00	Turnhalle Realschule
Handball Treff (Frauen)	Mi	20:30	22:00	PRIMUS-Schule
Ballsportfrauen	Fr	18:30	20:00	Martinschule
Judo Hobby Treff	Fr	20:15	21:30	Turnh. Franziskusschule

Allgemeiner Sportverein Einigkeit 1860/03/06 Süchteln e.V.



# Trainingsplan

Aktueller Stand: November 2017



**Tauchen**  
Abteilungsleiter:  
Jugendwart:

غواصی

الغطس

Klaus Hoffmann (02156/952313)  
Christian Thomas

**Abteilungszuschlag 3,50 €**

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



**Kirche & Sport**  
Informationen:

Geschäftsstelle (02162/979731)

Angebot	Alter	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Orientalischer Tanz für Kinder	6-10	Mo	17:00	18:00	Josefshaus, Ostring 33
Orientalischer Tanz für Jugendliche	ab 10	Mo	18:00	19:00	Josefshaus, Ostring 33
Akrobatik	Ab 8	Di	17:00	18:00	Josefshaus, Ostring 33
Jazz und Modern Dance	6-9	Mi	16:30	17:30	Josefshaus, Ostring 33
Jazz und Modern Dance	10-12	Mi	17:30	18:30	Josefshaus, Ostring 33
Slack Line & Parcours	Alle	Do	17:30	18:30	Turnhalle Realschule
Slack Line & Parcours	ab 12	Do	18:30	19:30	Turnhalle Realschule

**Allgemeiner Sportverein Einigkeit 1860/03/06 Süchteln e.V.**



# Trainingsplan

Aktueller Stand: November 2017



## Fußball

Abteilungsleiter:  
Jugendwart:

## فوتبال

كرة القدم  
Philipp Hilleke (0176/11423555)  
Milun Novakovic (0152/33967497)

Angebot	Jg.	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
1. Damen	Ab 98	Mo	19:30	21:00	Ascheplatz, Sportpark
		Fr	20:00	21:30	Kunstrasen, VOBA
Weibliche U 19	U 19	Mo	19:00	20:30	Ascheplatz, Sportpark
		Do	19:00	20:30	Kunstrasen, VOBA
Weibliche U15	U 15	Di	17:30	19:00	Kunstrasen, VOBA
		Do	18:30	20:00	Ascheplatz, Sportpark
1. Männer	Ab 98	Di	19:00	20:30	Kunstrasen, VOBA
		Mi	19:00	20:30	Kunstrasen, VOBA
		Fr	18:30	20:00	Kunstrasen, VOBA
2. Männer	Ab 98	Di	20:00	21:30	Kunstrasen, VOBA
		Do	20:00	21:30	Kunstrasen, VOBA
		Fr	18:30	20:00	Ascheplatz, Sportpark
3. Männer	Ab 98	Di	20:30	22:00	Kunstrasen, VOBA
		Fr	20:00	21:30	Rasen 2, Sportpark
4. Männer	Ab 98	Di	20:00	21:30	Rasen 2, Sportpark
		Do	20:30	22:00	Kunstrasen, VOBA
Alte Herren	Ab 35	Mi	20:30	22:00	Kunstrasen, VOBA
Männliche A1-Jugend	Ab 99	Di	18:30	20:00	Kunstrasen, VOBA
		Fr	18:30	20:00	Kunstrasen, VOBA
Männliche B1-Jugend	01	Di	18:30	20:00	Ascheplatz, Sportpark
		Do	18:30	20:00	Kunstrasen, VOBA
Männliche B2-Jugend	01	Di	18:30	20:00	Ascheplatz, Sportpark
		Do	18:30	20:00	Kunstrasen, VOBA
Männliche C1-Jugend	03	Mi	17:30	19:00	Ascheplatz, Sportpark
		Fr	17:00	18:30	Kunstrasen, VOBA

Allgemeiner Sportverein Einigkeit 1860/03/06 Süchteln e.V.



# Trainingsplan

Aktueller Stand: November 2017



**Fußball**

Abteilungsleiter:

**فوتبال**

Philipp Hilleke (0176/11423555)

**كرة القدم**

Angebot	Jg.	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Männliche C2-Jugend	04	Fr	17:00	18:30	Kunstrasen, VOBA
Männliche D1-Jugend	05	Mo	18:00	19:30	Ascheplatz, Sportpark
		Mi	17:30	19:00	Kunstrasen, VOBA
Männliche D2-Jugend	06	Mo	17:00	18:30	Kunstrasen, VOBA
		Fr	17:00	18:30	Ascheplatz, Sportpark
Männliche D3 - Jugend	06	Mo	17:00	18:30	Kunstrasen, VOBA
		Do	17:00	18:30	Ascheplatz, Sportpark
Männliche E1-Jugend	07	Di	17:30	19:00	Ascheplatz, Sportpark
		Do	17:30	19:00	Kunstrasen, VOBA
Männliche E2-Jugend	07	Mo	17:00	18:30	Ascheplatz, Sportpark
		Mi	17:00	18:30	Kunstrasen, VOBA
Männliche E3-Jugend	08	Mo	17:30	18:30	Ascheplatz, Sportpark
		Do	17:30	19:00	Kunstrasen, VOBA
Männliche F1-Jugend	08	Di	17:00	18:30	Kunstrasen, VOBA
		Do	17:00	18:30	Kunstrasen, VOBA
Männliche F2-Jugend	09	Di	17:00	18:30	Kunstrasen, VOBA
		Do	17:00	18:30	Kunstrasen, VOBA
Männliche F3 - Jugend	10	Di	17:00	18:30	Kunstrasen, VOBA
		Do	16:30	18:00	Kunstrasen, VOBA
Männliche G1-Jugend	11	Di	16:15	17:15	Kunstrasen, VOBA
		Do	17:00	18:00	Martinschule
Männliche G2- Jugend	12	Di	17:30	18:30	Martinschule
Männliche G3- Jugend	13	Di	16:30	17:30	Martinschule



# Trainingsplan

Aktueller Stand: November 2017



**Gesundheitssport**

**ورزش تندرستی**

تمارين اللياقة

Informationen:

Geschäftsstelle (02162/979731)

البدنية

## Lauftreffs (Regelbeitrag)

Angebot	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Walking (Schleicher)	Mo	09:30	10:30	Sportpark Süchtelner Höhen
Lauf- und Walkingtreff Plus	Mo	18:30	20:00	Turnhalle Realschule
Lauf- und Walkingtreff	So	10:00	11:30	Sportpark
Nordic-Walking (Einsteiger)	Mi	18:30	19:30	Sportpark
Nordic Walking (Fortgeschr.)	Mo	18:00	19:00	Sportpark
Nordic Walking (Fortgeschr.)	Do	18:00	19:15	Sportpark
Langlauf	Do	17:30	19:00	Sportpark

## Weitere Angebote (Regelbeitrag + Abteilungszuschlag 5,50 €)

Angebot	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Bike & Boule	Mo	9:30	11:30	Realschule
Pilates 1	Mo	18:00	19:00	Weberhaus
Pilates 2	Mo	19:00	20:00	Weberhaus
Pilates 3	Mo	20:00	21:00	Weberhaus
Meditation	Mo	19:00	20:30	Praxis Mazaris
Qi Gong	Di	9:00	10:00	Josefshaus
Yogailates	Di	10:00	11:00	Josefshaus
Balance	Di	11:00	12:00	Josefshaus
Zumba	Di	19:00	20:00	Gymnastikhalle Heidweg
Fitness Power Dance	Di	20:00	21:00	Gymnastikhalle Heidweg
Pilates 4	Mi	18:00	19:00	Kl. Turnhalle Realschule
Faszien Training	Mi	19:00	19:30	Kl. Turnhalle Realschule
Pilates 5	Mi	19:00	20:00	Kl. Turnhalle Realschule
Orientalischer Tanz	Mi	20:15	21:15	Gymnastikhalle Heidweg
Mach mit, werd' fit (60+)	Fr	20:30	22:00	Martinschule

**Allgemeiner Sportverein Einigkeit 1860/03/06 Süchteln e.V.**



# Trainingsplan

Aktueller Stand: November 2017



**Reha-  
sport**

ورزش توانبخشی ریاضة اعادة التأهيل

Informationen: Geschäftsstelle (02162/979731)

Im Abteilungszuschlag Gesundheitssport  
(Regelbeitrag + Abteilungszuschlag 5,50 €)

Angebot	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Orthopädie (Beckenboden)	Mo	16:30	17:15	Praxis Mazaris
Neurologie	Mo	16:00	17:00	Martinschule
Orthopädie (Rücken)	Di	18:00	19:00	Kl. Turnhalle Realschule
Brustkrebs	Di	19:00	20:00	Kl. Turnhalle Realschule
Orthopädie (Rücken)	Mi	09:00	10:00	Weberhaus, Hochstraße 10
Orthopädie (Rücken)	Mi	10:00	11:00	Weberhaus, Hochstraße 10
Orthopädie (Rücken)	Mi	11:00	12:00	Weberhaus, Hochstraße 10
Orthopädie (Rücken)	Mi	10:00	11:00	Josefshaus, Ostring 33
Orthopädie (Rücken)	Mi	11:00	12:00	Josefshaus, Ostring 33
Orthopädie (Rücken)	Mi	17:00	18:00	Gymnastikhalle Heidweg
Orthopädie (Rücken)	Mi	18:00	19:00	Gymnastikhalle Heidweg
Orthopädie (Hockergymnastik)	Do	08:00	09:00	Praxis Mazaris
Orthopädie (Rücken)	Do	09:00	10:00	Praxis Mazaris
Orthopädie (Rücken)	Do	10:00	11:00	Praxis Mazaris
Orthopädie (Rücken)	Do	18:00	19:00	Praxis Mazaris
Orthopädie (Rücken)	Do	19:00	20:00	Praxis Mazaris
Orthopädie (Rücken)	Do	20:00	21:00	Praxis Mazaris
Orthopädie (Rücken)	Fr	15:00	16:00	Gymnastikhalle Heidweg
Orthopädie (Rücken)	Fr	16:00	17:00	Gymnastikhalle Heidweg
Rollstuhlsport (ZNS)	Fr	17:15	18:30	Gymnastikhalle Heidweg

Allgemeiner Sportverein Einigkeit 1860/03/06 Süchteln e.V.



# Trainingsplan

Aktueller Stand: November 2017



**Gesundheitssport**

**ورزش تندرستی**

تمارين اللياقة البدنية

Informationen:

Geschäftsstelle (02162/979731)

## Weitere Angebote (Regelbeitrag + Abteilungszuschlag 5,50 €)

Angebot	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Pilates*	Do	9:00	10:00	Josefshaus
Fit & Sicher*	Do	10:00	11:00	Josefshaus
Zumba	Do	18:00	19:00	Weberhaus
Fit im Alltag*	Fr	9:30	10:30	Josefshaus
Fit im Alltag*	Fr	10:30	11:30	Josefshaus
Mach mit, werd´ fit (60+)	Mi	09:00	11:00	Sportpark Süchtelner Höhen
Mach mit, werd´ fit (40+)	Fr	20:00	22:00	Turnhalle Martinsschule

Mit \* markierte Angebote erst nach Anmeldung



**Herzsport**

**ورزش قلب**

رياضة القلب

Informationen: Geschäftsstelle: 02162/979731

## Im Abteilungszuschlag Gesundheitssport (Regelbeitrag + Abteilungszuschlag 5,50 €)

Angebot	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Gruppe 1	Mo	17:30	19:00	Martinschule
	Fr	17:30	19:00	Martinschule
Gruppe 2	Mo	17:30	19:00	Martinschule
	Fr	17:30	19:00	Martinschule
Gruppe 3	Mo	17:30	19:00	Martinschule
	Fr	17:30	19:00	Martinschule
Gruppe 4	Mo	19:00	20:30	Martinschule
	Fr	19:00	20:30	Martinschule
Gruppe 5	Mo	17:30	19:00	Martinschule
	Fr	17:30	19:00	Martinschule

**Allgemeiner Sportverein Einigkeit 1860/03/06 Süchteln e.V.**





# Trainingsplan

Aktueller Stand: November 2017



**Handball**  
Abteilungsleiter:  
Jugendobmann:

**هندبال**  
كرة اليد  
Ralf Schneider (02162/81362)  
Martin Heck (02162/979653)

Angebot	Jg.	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
1. Männer	Ab 98	Di	20:30	22:00	Sporthalle Löh, VIE
		Mi	20:30	22:00	Sporthalle Löh, VIE
2. Männer	Ab 98	Mi	19:00	20:30	Sporthalle Löh, VIE
		Do	20:30	22:00	Sporthalle Löh, VIE
3. Männer	Ab 98	Mi	20:30	22:00	Sporthalle Löh, VIE
1. Frauen	Ab 98	Di	20:30	22:00	Sporthalle Löh, VIE
		Do	20:30	22:00	Sporthalle Löh, VIE
2. Frauen	Ab 98	Mo	20:00	21:30	PRIMUS-Schule, VIE
		Mi	19:00	20:30	Sporthalle Löh, VIE
3. Frauen	Ab 98	Mi	19:30	21:00	PRIMUS-Schule, VIE
Männliche A-Jugend	99/00	Di	19:00	20:30	Sporthalle Löh, VIE
		Do	19:00	20:30	Sporthalle Löh, VIE
Männliche B1-Jugend	01/02	Di	19:00	20:30	Sporthalle Löh, VIE
		Do	19:00	20:30	Sporthalle Löh, VIE
Männliche B2-Jugend	01/02	Di	17:30	19:00	Sporthalle Löh, VIE
		Do	18:15	19:30	Sporthalle Ransberg
Männliche C1-Jugend	03/04	Di	17:30	19:00	Sporthalle Löh, VIE
		Mi	17:30	19:00	Sporthalle Löh, VIE
Männliche C2-Jugend	03/04	Di	17:30	19:00	Hauptschule, Süchteln
		Do	17:30	19:00	Sporthalle Löh, VIE
Männliche D1-Jugend	05/06	Di	17:00	18:30	Sporthalle Ransberg
		Do	17:30	19:00	Sporthalle Löh, VIE
Männliche D2-Jugend	05/06	Di	17:00	18:30	Sporthalle Ransberg
		Mi	17:30	19:00	Sporthalle Löh, VIE



# Trainingsplan

Aktueller Stand: November 2017



## Handball

Abteilungsleiter:  
Jugendobmann:

## هندبال

Ralf Schneider (02162/81362)  
Martin Heck (02162/979653)

## كرة اليد

Angebot	Jg.	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Männliche E1-Jugend	07/08	Do	17:00	18:15	Sporthalle Ransberg
Männliche E2-Jugend	07/08	Do	17:00	18:15	Sporthalle Ransberg
Männliche F1-Jugend	09/10	Di	16:30	18:00	Josefskirche
		Fr	16:30	18:00	Josefskirche
Männliche F2 Jugend	09/10	Di	16:30	18:00	Josefskirche
		Fr	16:30	18:00	Josefskirche
Weibliche A-Jugend	99/00/ 01	Fr	18:30	20:00	Hauptschule, Süchteln
Weibliche B-Jugend	02	Di	18:30	20:00	Sporthalle Ransberg
		Do	18:15	19:30	Sporthalle Ransberg
Weibliche C-Jugend	03/04	Di	18:30	20:00	Sporthalle Ransberg
		Do	18:15	19:30	Sporthalle Ransberg
Weibliche D-Jugend	05/06	Di	17:30	19:00	Hauptschule, Süchteln
		Fr	18:00	19:30	Hauptschule, Süchteln
Weibliche E-Jugend	07/08	Fr	16:00	17:30	Martinschule
Weibliche F-Jugend	09/10/ 11	Fr	16:00	17:30	Martinschule
Minis	11/12	Fr	15:00	16:00	Hauptschule, Süchteln
Bambinis	12-14	Fr	15:00	16:00	Hauptschule, Süchteln



# Trainingsplan

Aktueller Stand: November 2017



**Leichtathletik**  
Abteilungsleiter:

**دو میدانی**  
Tim Penski (02162/819771)

**ألعاب القوى**

Angebot	Alter	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Erwachsene	18-99	Mo	17:00	18:00	Functionaltraining, Fitness Inside
	18-99	Fr	18:30	20:00	Gymnastikhalle Heidweg
U 16/ U 18	14-18	Mo	17:00	18:00	Functionaltraining, Fitness Inside
	14-18	Mi	18:00	19:30	Hauptschule, Süchteln
	14-18	Fr	16:30	18:00	Hauptschule, Süchteln
U 12/ U 14	13-14	Mi	18:00	19:30	Hauptschule, Süchteln
	13-14	Fr	17:00	18:30	Kl. Turnhalle Realschule
U 8/ U 10	4-10	Fr	15:30	17:00	Kl. Turnhalle Realschule
Sportabzeichen	alle	Mi	18:00	19:30	Mai-Oktober, Sportpark
Laufen mit Licht	alle	Mi	18:30	20:00	Sportpark, Süchtelner Höhen
Nordic Walking	alle	Mo	18:00	19:00	Sportpark, Süchtelner Höhen
	alle	Do	18:00	19:15	Sportpark, Süchtelner Höhen
Lauftreff	alle	Mo	18:00	19:30	Sportpark, Süchtelner Höhen
	alle	Mi	17:30	19:00	Sportpark, Süchtelner Höhen
	alle	So	10:00	11:30	Sportpark, Süchtelner Höhen



# Trainingsplan

Aktueller Stand: November 2017



**Schwimmen**  
Aufbau & Breitensport  
Anfängerschwimmen:  
(Mail):

شنا

السباحة

Thomas Wloka (02153/1394174)  
Ruth Grundke  
schwimmausbildung@asv-suechteln.com

Angebot	Alter	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
1. Mannschaft	Alle	Mo	17:00	18:30	Familienbad Ransberg
		Di	18:30	20:00	Familienbad Ransberg
		Mi	18:30	20:00	Familienbad Ransberg
		Fr	18:30	20:00	Familienbad Ransberg
2. Mannschaft	Alle	Di	17:00	18:30	Familienbad Ransberg
		Mi	17:00	18:30	Familienbad Ransberg
		Fr	17:00	18:30	Familienbad Ransberg
3. Mannschaft	Alle	Mo	16:00	17:00	Familienbad Ransberg
		Mi	17:00	18:30	Familienbad Ransberg
1. Aufbaugruppe	Alle	Di	17:00	18:30	Familienbad Ransberg
2. Aufbaugruppe	Alle	Mo	16:00	17:00	Familienbad Ransberg
1. Breitensportgruppe	Alle	Fr	18:30	20:00	Familienbad Ransberg
2. Breitensportgruppe	Alle	Mo	17:00	18:30	Familienbad Ransberg
3. Breitensportgruppe	Alle	Mo	16:00	17:00	Familienbad Ransberg
1. Nachwuchsschwimmen	Alle	Mo	17:00	18:00	Familienbad Ransberg
2. Nachwuchsschwimmen	Alle	Di	17:30	18:30	Familienbad Ransberg
Anfängerschwimmen	Alle	Mo	16:15	18:15	Franziskusschule



# Trainingsplan

Aktueller Stand: November 2017



Trampolin

ترامبولی

الترامبولین

Angebot	Alter	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Leistungsgruppe	8+	Di	17:00	19:30	Turnhalle Ransberg
		Do	17:00	19:30	Turnhalle Ransberg
		Fr	16:30	18:30	Halle LVR Klinik
Anfänger	5-7	Di	17:00	19:30	Turnhalle Ransberg
		Do	17:00	19:30	Turnhalle Ransberg
		Fr	16:30	18:30	Halle LVR Klinik



Turnen

ژیمناستیک

الجمباز

Abteilungsleiterin: Christa Schriefers (02162/817710)

Angebot	Alter	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Eltern-Kind Turnen	1-4	Mo	15:30	16:30	Turnhalle Realschule
Kinderturnen	4-6	Mo	16:30	17:30	Turnhalle Realschule
Turnen Mädchen	6-9	Mo	17:30	18:30	Turnhalle Realschule
Turnen Mädchen	ab 9	Mo	18:30	19:45	Turnhalle Realschule
Turnen Männer	Alle	Mo	18:00	19:30	Turnhalle Martinschule
Gymnastik Frauen	Alle	Mo	20:00	21:30	Turnhalle Realschule
Hits für Kids	4-6	Di	16:00	17:00	Turnhalle Realschule
Eltern-Kind-Turnen	1-6	Mi	15:00	18:00	Turnhalle Realschule
Eltern-Kind Turnen	1-4	Do	16:00	17:00	Turnhalle Realschule

Allgemeiner Sportverein Einigkeit 1860/03/06 Süchteln e.V.



# Trainingsplan

Aktueller Stand: November 2017



## BMX

Information:

Geschäftsstelle (02162/979731)

Angebot	Alter	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
BMX	Alle	Sa	13:00	16:00	Auf dem Hohen Busch



## بینگ پونگ

## كرة الطاولة

## Tischtennis

Abteilungsleiter:

Thomas Kluß (02162/351185)

Angebot	Jg.	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Damen, Herren	Alle	Mo	19:30	22:00	Turnhalle Hauptschule
Damen, Herren, 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



## Volleyball

## والیبال

## كرة الطائرة

Abteilungsleiterin:

Schahla Mar.-Jansen (02162/961206)

Jugendwartin:

Birgit Janz (02162/979641)

Angebot	Alter	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Damen	Ab 20	Mo	20:00	22:00	Franziskusschule
Mixed-U20	U 20	Di	18:30	20:00	Martinschule
Mixed-U13/14	U 14	Mi	16:30	18:00	Martinschule
Damen/U20	U 20	Mi	20:00	22:00	Amern Bahnstr.9
Hobby-Mixed	Alle	Mi	20:30	22:00	Franziskusschule

Allgemeiner Sportverein Einigkeit 1860/03/06 Süchteln e.V.



# Trainingsplan

Aktueller Stand: November 2017



مسابقات سه گانه

السباق الثلاثي (سباحة، ركوب دراجة، جري)

## Triathlon

Abteilungsleiter: Marcel Hammans (0160/97824363)

Angebot	Alter	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Athletiktraining	Alle	Okt.-Mrz., n. Absprache, Gymnastikh. Heidweg			
Schwimmtraining	Alle	Di	20:00	21:00	Familienbad Ransberg
Schwimmtraining	Alle	Mi	20:00	21:00	Familienbad Ransberg
Lauftraining	Alle	Do	19:00	20:00	Familienbad Ransberg
Schwimmtraining	Alle	Fr	20:00	21:00	Familienbad Ransberg
Crosslauf	Alle	Sa	09:00	10:30	Sportpark
Radtraining	Alle	Mo	19:00	April—Sept., nach Absprache	
Radtraining	Alle	WE	nach Absprache		



## Judo

جودو

الجودو

Abteilungsleiter: Frank Terhoeven (02162/962178)

Jugendwart: Jürgen Hampel (02163/58960)

Angebot	Alter	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Wettkämpfer	bis 12	Mo	17:00	18:30	Turnh. Franziskusschule
Wettkämpfer	ab 13	Mo	18:30	20:00	Turnh. Franziskusschule
Anfänger	5-7	Mi	16:15	17:30	Turnh. Franziskusschule
Anfänger/ Fortgeschr.	8-12	Mi	17:30	18:45	Turnh. Franziskusschule
Anfänger/ Fortgeschr.	13-17	Mi	18:45	20:00	Turnh. Franziskusschule
Anfänger	5-7	Fr	16:00	17:15	Turnh. Franziskusschule
Anfänger/ Fortgeschr.	8-12	Fr	17:15	18:30	Turnh. Franziskusschule
Anfänger/ Fortgeschr.	13-17	Fr	18:30	19:45	Turnh. Franziskusschule
Randori	14-99	Fr	19:45	20:15	Turnh. Franziskusschule
Judo	16-99	Fr	20:15	21:30	Turnh. Franziskusschule

Allgemeiner Sportverein Einigkeit 1860/03/06 Süchteln e.V.