



# Gesamtrainingsplan 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.



# Gesamtrainingsplan 2017

## Inhaltsverzeichnis

- Seite 2: Inhaltsverzeichnis und Gutschein
- Seite 3: Badminton, BMX und Breitensport
- Seite 4: Fit for Kids, Fußball: Frauen, weibliche Jugend, Männer
- Seite 5: Fußball: Männer und männliche Jugend
- Seite 6: Fußball: Männliche Jugend
- Seite 7: Gesundheitssport
- Seite 8: Handball: Frauen, Männer und männliche Jugend
- Seite 9: Handball: männliche und weibliche Jugend
- Seite 10: Herzsport und Judo
- Seite 11: Leichtathletik
- Seite 12: Reha-Sport
- Seite 13: Schwimmen und Tauchen
- Seite 14: Tischtennis und Trampolin
- Seite 15: Triathlon und Turnen
- Seite 16: Volleyball und Angebote in Kooperation "Kirche und Sport für Süchteln"

## **GUTSCHEIN**

Lerne den ASV Einigkeit Süchteln  
kostenlos und unverbindlich kennen beim

## **SCHNUPPERTRAINING**

## **ASV EINIGKEIT SÜCHTELN**

Breiten-, Gesundheits-  
Wettkampf- und Rehabilitationssport



# Gesamtrainingsplan 2017



**Badminton**

**بدمينتون**

**الريشة الطائرة**

Abteilungsleiter:

Thomas Komorek (0176/84365670)

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



**BMX**

**الدراجات الهوائية الجبلية**

Information:

Geschäftsstelle (02162/979731)

**Ab Frühjahr 2017 wieder!**



**Breitensport - Erwachsene**

**(Wettkampfunabhängig)**

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	Karl-Rieger-Halle
Handball Treff (Männer)	Mo	20:30	22:00	Sporthalle Realschule
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	20:00	22:00	Sporthalle Realschule
Handball Treff (Frauen)	Mi	20:30	22:00	Karl-Rieger-Halle
Ballsportfrauen	Fr	18:30	20:00	Martinsschule
Judo Hobby Treff	Fr	20:15	21:30	Turnh. Franziskusschule

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



# Gesamtrainingsplan 2017



## Fit for Kids

Informationen:                      Geschäftsstelle (02162/979731)

Angebot	Alter	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Kindersportschule	3-5	Di	16:00	17:00	Turnhalle Realschule
Ballschule	3-4	Fr	15:00	16:00	Karl-Rieger-Halle



## Fußball

## فوتبال

## كرة القدم

Abteilungsleiter:  
Jugendwart:

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

Angebot	Jg.	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
1. Damen	Ab 98	Mo	19:30	21:00	Rasen 2, Sportpark
		Fr	20:00	21:30	Kunstrasen, VOBA
Weibliche U 19	U 19	Mo	19:00	20:30	Rasen 2, Sportpark
		Do	19:00	20:30	Kunstrasen, VOBA
Weibliche U15	U 15	Di	17:30	19:00	Kunstrasen, VOBA
		Do	18:30	20:00	Rasen 2, Sportpark
1. Männer	Ab 98	Di	19:00	20:30	Kunstrasen, VOBA
	Ab 98	Mi	19:00	20:30	Kunstrasen, VOBA
	Ab 98	Fr	18:30	20:00	Kunstrasen, VOBA
2. Männer	Ab 98	Di	20:00	21:30	Kunstrasen, VOBA
	Ab 98	Do	20:00	21:30	Kunstrasen, VOBA
	Ab 98	Fr	18:30	20:00	Rasen 2, Sportpark
3. Männer	Ab 98	Di	20:30	22:00	Kunstrasen, VOBA
	Ab 98	Fr	18:30	20:00	Rasen 2, Sportpark



# Gesamtrainingsplan 2017



**Fußball**

**فوتبال**

**كرة القدم**

Abteilungsleiter:

Philipp Hilleke (0176/11423555)

Angebot	Jg.	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
4. Männer	Ab 98	Di	20:00	21:30	Rasen 2, Sportpark
		Do	20:30	22:00	Kunstrasen, VOBA
Alte Herren	/	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	Rasen 2, Sportpark
		Fr	17:00	18:30	Kunstrasen, VOBA
Männliche B2-Jugend	01	Di	18:30	20:00	Rasen 2, Sportpark
		Do	18:30	20:00	Kunstrasen, VOBA
Männliche C1-Jugend	03	Mi	17:30	19:00	Kunstrasen, VOBA
		Fr	17:00	18:30	Rasen 2, Sportpark
Männliche C2-Jugend	04	Di	17:00	18:30	Rasen 2, Sportpark
		Fr	17:00	18:30	Kunstrasen, VOBA
Männliche C3-Jugend	03/04	Mo	18:30	20:00	Kunstrasen, VOBA
		Mi	19:00	20:30	Rasen 2, Sportpark



# Gesamtrainingsplan 2017



**Fußball**

Abteilungsleiter:  
Jugendwart:

**فوتبال**

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

Angebot	Jg.	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Männliche D1-Jugend	05	Mo	18:00	19:30	Rasen 2, Sportpark
		Mi	17:30	19:00	Rasen 2, Sportpark
Männliche D2-Jugend	06	Mo	17:00	18:30	Kunstrasen, VOBA
		Fr	17:00	18:30	Rasen 2, Sportpark
Männliche D3 - Jugend	06	Mo	17:00	18:30	Kunstrasen, VOBA
		Do	17:00	18:30	Rasen 2, Sportpark
Männliche E1-Jugend	07	Di	17:30	19:00	Rasen 1, Sportpark
		Do	17:30	19:00	Kunstrasen, VOBA
Männliche E2-Jugend	07	Mo	17:00	18:30	Rasen 2, Sportpark
		Mi	17:00	18:30	Kunstrasen, VOBA
Männliche E3-Jugend	08	Mo	17:30	19:00	Rasen 2, VOBA
		Do	17:30	19:00	Rasen 1, Sportpark
Männliche F1-Jugend	08	Di	17:00	18:30	Kunstrasen, VOBA
		Do	17:00	18:30	Rasen 2, Sportpark
Männliche F2-Jugend	09	Di	17:00	18:30	Kunstrasen, VOBA
		Do	17:00	18:30	Rasen 2, Sportpark
Männliche F3 - Jugend	10	Di	17:00	18:30	Rasen 2, Sportpark
		Do	17:00	18:30	Kunstrasen, VOBA
Männliche G1-Jugend	11	Di	16:00	17:00	Kunstrasen, VOBA
		Do	16:00	17:00	Rasen 2, Sportpark
Männliche G2- Jugend	12	Di	16:00	17:00	Kunstrasen, VOBA



# Gesamtrainingsplan 2017



تمارين اللياقة البدنية    ورزش تندرستی    Gesundheits-  
sport

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	Sporthalle 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
Lauf Dich Fit, ab 7.5.2017	So	11:00	12:30	Sportpark Süchtelner Höhen
Weitere Angebote (Regelbeitrag + Abteilungszuschlag 5,50 €)				
Angebot	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
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
Zumba	Di	19:30	20:30	Gymnastikhalle Heidweg
Orientalischer Tanz	Mi	20:15	21:15	Gymnastikhalle Heidweg
Mach mit, werd´ fit (60+)	Mi	09:00	11:00	Sportpark Süchtelner Höhen
Pilates 4	Mi	18:00	19:00	Kl. Turnhalle Realschule
Pilates 5	Mi	19:00	20:00	Kl. Turnhalle Realschule
Zumba	Do	18:00	19:00	Weberhaus
Mach mit, werd´ fit (40+)	Fr	20:00	22:00	Turnhalle Martinsschule

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



# Gesamtrainingsplan 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 Realschule
		Do	20:15	22:00	Sporthalle Realschule
2. Männer	Ab 98	Di	20:30	22:00	Sporthalle Realschule
		Do	20:30	22:00	Sporthalle Löh, VIE
3. Männer	Ab 98	Mo	20:30	22:00	Sporthalle Realschule
1. Frauen	Ab 98	Di	20:15	21:45	Karl-Rieger-Halle
		Do	20:30	22:00	Karl-Rieger-Halle
2. Frauen	Ab 98	Di	19:00	20:30	Karl-Rieger-Halle
		Fr	20:00	22:00	Karl-Rieger-Halle
3. Frauen	Ab 98	Mi	20:30	22:00	Karl-Rieger-Halle
Männliche A-Jugend	99/00	Di	19:00	20:30	Sporthalle Realschule
		Do	19:00	20:30	Karl-Rieger-Halle
Männliche B1-Jugend	01/02	Di	19:00	20:30	Sporthalle Realschule
		Do	19:30	20:30	Sporthalle Löh, VIE
Männliche B2-Jugend	01/02	Di	18:00	20:00	Sporthalle Löh, VIE
		Fr	18:30	20:00	Karl-Rieger-Halle
Männliche C1-Jugend	03/04	Di	17:30	19:00	Sporthalle Realschule
		Do	17:30	19:00	Sporthalle Löh, VIE
Männliche C2-Jugend	03/04	Di	17:30	19:00	Sporthalle Realschule
		Do	17:30	19:00	Sporthalle Löh, VIE
Männliche D1-Jugend	05/06	Di	17:30	19:00	Karl-Rieger-Halle
		Do	17:15	18:45	Sporthalle Realschule
Männliche D2-Jugend	05/06	Di	17:30	19:00	Karl-Rieger-Halle
		Do	17:15	18:45	Sporthalle Realschule





# Gesamtrainingsplan 2017



## Handball

Abteilungsleiter:  
Jugendobmann:

## هندبال

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

Angebot	Jg.	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Männliche E1-Jugend	07/08	Mi	17:30	19:00	Karl-Rieger-Halle
		Do	16:00	17:30	Karl-Rieger-Halle
Männliche F1-Jugend	09/10	Di	16:00	17:30	Karl-Rieger-Halle
		Fr	16:00	17:15	Karl-Rieger-Halle
Männliche F2 Jugend	09/10	Di	16:00	17:30	Karl-Rieger-Halle
		Fr	16:00	17:15	Karl-Rieger-Halle
Weibliche A-Jugend	99/00	Mi	19:00	20:30	Karl-Rieger-Halle
		Fr	18:30	20:00	Karl-Rieger-Halle
Weibliche B-Jugend	01/02	Mo	17:00	18:30	Karl-Rieger-Halle
		Do	18:45	20:15	Sporthalle Realschule
Weibliche C-Jugend	03/04	Mo	17:00	18:30	Karl-Rieger-Halle
		Do	18:45	20:15	Sporthalle Realschule
Weibliche D-Jugend	05/06	Di	17:30	19:00	Turnhalle Hauptschule
		Do	17:30	19:00	Karl-Rieger-Halle
Weibliche E-Jugend	07/08	Di	16:00	17:15	Sporthalle Realschule
		Fr	16:30	18:00	Turnhalle Hauptschule
Weibliche F-Jugend	09-11	Mi	16:15	17:30	Sporthalle Realschule
		Fr	16:30	18:00	Turnhalle Hauptschule
Minis	11/12	Fr	15:00	16:00	Karl-Rieger-Halle
Bambinis	12-14	Fr	15:00	16:00	Karl-Rieger-Halle



# Gesamtrainingsplan 2017



**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	Sporthalle Realschule
	Fr	17:30	19:00	Sporthalle Realschule
Gruppe 2I	Mo	17:30	19:00	Sporthalle Realschule
	Fr	17:30	19:00	Sporthalle Realschule
Gruppe 3	Mo	17:30	19:00	Sporthalle Realschule
	Fr	17:30	19:00	Sporthalle Realschule
Gruppe 4	Mo	19:00	20:30	Sporthalle Realschule
	Fr	19:00	20:30	Sporthalle Realschule
Gruppe 5	Mo	17:30	19:00	Sporthalle Realschule
	Fr	17:30	19:00	Sporthalle Realschule



**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.**



# Gesamtrainingsplan 2017



**Leichtathletik**  
Abteilungsleiter:

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

Angebot	Alter	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Leistungsgruppe	13-99	Do	18:00	19:30	Sportpark, Süchtelner Höhen
Erwachsene	18-99	Mo	17:30	19:30	Sportpark
	18-99	Mi	17:30	19:30	Sportpark
	18-99	Fr	16:45	17:45	Functionaltraining, auf Einladung
	18-99	Sa	11:00	13:00	Stabhochsprung, auf Einladung
U 16/ U 18	13-99	Mo	17:30	19:30	Sportpark
	13-99	Mi	17:30	19:30	Sportpark
	13-99	Fr	16:45	17:45	Functionaltraining, auf Einladung
	13-99	Sa	11:00	13:00	Stabhochsprung, auf Einladung
U 14	13-14	Mi	17:30	19:30	Sportpark
	13-14	Fr	17:30	19:00	Sportpark
U 12	11-12	Fr	16:30	18:30	Sportpark
U 10	9-10	Fr	16:00	17:30	Sportpark
U 8	4-8 J.	Fr	16:00	17:30	Sportpark
Langlauf	13-99	Do	17:30	19:00	Sportpark
Sportabzeichen	alle	Mi	18:00	19:30	April-Oktober, Sportpark
Nordic Walking	alle	Mo	18:00	19:00	Sportpark
	alle	Do	18:00	19:15	Sportpark
Lauftreff	alle	Mo	18:00	19:30	Sportpark
	alle	Mi	17:30	19:30	Sportpark
	alle	So	10:00	11:30	Sportpark

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



# Gesamtrainingsplan 2017



Reha-  
sport

رياضة اعادة التأهيل      ورزش توانبخشی

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	Sporthalle Realschule
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	Karl-Rieger-Halle



# Gesamtrainingsplan 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



## 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

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



# Gesamtrainingsplan 2017



**Tischtennis**

**بینگ یونگ**

**كرة الطاولة**

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



**Trampolin**

**ترامپولین**

**الترامبولین**

Abteilungsleiter:

Frank Trimborn (02162/52697)

Angebot	Alter	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Leistungsgruppe	8+	Mo	18:00	20:00	Sporthalle Realschule
		Mi	17:30	20:00	Sporthalle Realschule
		Fr	18:00	20:00	Sporthalle Realschule
Anfänger	5-7	Mo	16:30	18:00	Sporthalle Realschule
		Mi	17:30	19:00	Sporthalle Realschule
		Fr	18:00	19:00	Sporthalle Realschule
Breitensport Erwachsene	Erw.	Fr	20:00	22:00	Sporthalle Realschule

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



# Gesamtrainingsplan 2017



السباق الثلاثي ( سباحة، ركوب دراجة، جري ) مسابقات سه كانه

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		



Turnen

ژيمناستيك

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 Martinsschule
Gymnastik Frauen	Alle	Mo	20:00	21:15	Turnhalle Martinsschule
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.



# Gesamtrainingsplan 2017



## Volleyball

## واليبال

## كرة الطائرة

Abteilungsleiterin: Schahla Mar.-Jansen (02162/961206)

Jugendwartin: Birgit Janz (02162/979641)

Angebot	Alter	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
A -Jugend	A	Mo	18:30	20:15	Karl-Rieger-Halle
U 13 und Anfänger	U 13	Mo	18:30	20:00	Karl-Rieger-Halle
Damen + Hobby	Alle	Mo	20:00	22:00	Karl-Rieger-Halle
Damen + A Jgd.	Alle	Mi	19:30	21:30	Turnhalle Realschule
U 12	U 12	Do	17:30	19:00	Karl-Rieger-Halle



## 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
Slack Line & Parcours	ab 10	Do	17:30	19:00	Turnhalle Realschule

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