



Gesamtrainingsplan 2018



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 2018



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
Gymnastik Frauen	Mo	20:00	21:15	Turnhalle Realschule
Volleyball Treff	Mi	20:30	22:00	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	Turnhalle Realschule
Judo Hobby Treff	Fr	20:15	21:30	Turnh. Franziskusschule



Gesamtrainingsplan 2018



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
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



Gesamtrainingsplan 2018



Fußball

Abteilungsleiter:

فوتبال

كرة القدم
Philipp Hilleke (0176/11423555)

Angebot	Jg.	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
1. Damen	Ab 99	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 1, 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 99	Di	19:00	20:30	Kunstrasen, VOBA
		Mi	19:00	20:30	Kunstrasen, VOBA
		Fr	18:30	20:00	Kunstrasen, VOBA
2. Männer	Ab 99	Di	20:00	21:30	Kunstrasen, VOBA
		Do	20:00	21:30	Kunstrasen, VOBA
		Fr	18:30	20:00	Rasen 2, Sportpark
3. Männer	Ab 99	Di	20:30	22:00	Kunstrasen, VOBA
		Fr	20:00	21:30	Kunstrasen, VOBA
4. Männer	Ab 99	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	00	Di	18:30	20:00	Kunstrasen, VOBA
		Fr	18:30	20:00	Kunstrasen, VOBA
Männliche B1-Jugend	01	Mo	18:30	20:00	Kunstrasen, VOBA
		Do	18:30	20:00	Rasen 2, Sportpark
Männliche B2-Jugend	02	Di	18:30	20:00	Rasen 2, Sportpark
		Do	18:30	20:00	Kunstrasen, VOBA
Männliche C1-Jugend	03	Mi	17:30	19:00	Rasen 2, Sportpark
		Fr	17:00	18:30	Kunstrasen, VOBA

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



Gesamtrainingsplan 2018



Fußball

Abteilungsleiter:

فوتبال

Philipp Hilleke (0176/11423555)

كرة القدم

Angebot	Jg.	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Männliche C2-Jugend	04	Di	17:00	18:30	Rasen 2, Sportpark
		Fr	17:00	18:30	Kunstrasen, VOBA
Männliche D1-Jugend	05	Mo	18:00	19:30	Rasen 2, Sportpark
		Mi	17:30	19:00	Kunstrasen, VOBA
Männliche D2-Jugend	06	Mi	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	18:30	Rasen 2, Sportpark
		Do	17:30	18:30	Kunstrasen, VOBA
Männliche E2-Jugend	07	Mo	17:00	18:30	Kunstrasen, VOBA
		Mi	17:00	18:30	Rasen 2, Sportpark
Männliche E3-Jugend	08	Mo	18:00	19:30	Rasen 2, Sportpark
		Do	18:00	19:30	Rasen 1, Sportpark
Männliche F1/2/3-Jugend	09/10	Di	17:00	18:30	Rasen 1, Sportpark
		Do	17:00	18:30	Kunstrasen, VOBA
Männliche G1-Jugend	11	Di	17:00	18:00	Rasen 1, Sportpark
		Do	17:00	18:00	Rasen 1, Sportpark
Männliche G2- Jugend	12/13	Di	17:00	18:00	Kunstrasen, VOBA



Gesamtrainingsplan 2018



Gesundheitssport

Informationen:

ورزش تندرستی

Geschäftsstelle (02162/979731)

تمارين اللياقة

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	Sportpark Süchtelner Höhen
Lauf- und Walkingtreff	So	10:00	11:30	Sportpark Süchtelner Höhen
Nordic-Walking (Einsteiger)	Mi	18:30	19:30	Sportpark Süchtelner Höhen
Nordic Walking (Fortgeschr.)	Mo	18:00	19:00	Sportpark Süchtelner Höhen
Nordic Walking (Fortgeschr.)	Do	18:00	19:15	Sportpark Süchtelner Höhen
Langlauf	Mo	18:15	19:45	Sportpark Süchtelner Höhen
Langlauf	Mi	17:30	19:30	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 & Yoga	Mo	19:00	20:30	Praxis Mazaris
Yogailates*	Di	9:00	10:00	Josefshaus
Balance	Di	10:00	11:00	Josefshaus
Qi Gong*	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	19:30	20:30	Kl. Turnhalle Realschule
Orientalischer Tanz	Mi	20:15	21:15	Gymnastikhalle Heidweg

Mit * markierte Angebote erst nach Anmeldung

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



Gesamtrainingsplan 2018



Gesundheitssport ورزش تندرستی تمارين اللياقة البدنية
 Informationen: Geschäftsstelle (02162/979731)

Weitere Angebote (Regelbeitrag + Abteilungszuschlag 5,50 €)

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



Gesamtrainingsplan 2018



**Reha-
sport**

ورزش توانبخشی ریاضة اعادة التأهيل

Informationen:

Geschäftsstelle (02162/979731)

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

Angebot	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
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	Irmgardisstift
Orthopädie (Rücken)	Do	09:00	10:00	Irmgardisstift
Orthopädie (Rücken)	Do	10:00	11:00	Irmgardisstift
Orthopädie (Rücken)	Do	18:00	19:00	Irmgardisstift
Orthopädie (Rücken)	Do	19:00	20:00	Irmgardisstift
Orthopädie (Rücken)	Do	20:00	21:00	Irmgardisstift
Orthopädie (Rücken)	Fr	15:00	16:00	Gymnastikhalle Heidweg
Orthopädie (Rücken)	Fr	16:00	17:00	Turnhalle Martinsschule
Rollstuhlsport (ZNS)	Fr	17:15	18:30	Turnhalle Martinsschule



Gesamtrainingsplan 2018



Handball

Abteilungsleiter:
Jugendobmann:

هندبال

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

Angebot	Jg.	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
1. Männer	Ab 99	Di	20:30	22:00	Karl-Rieger Halle
		Do	20:30	22:00	Karl-Rieger Halle
2. Männer	Ab 99	Di	20:30	22:00	Sporthalle Löh, VIE
		Do	20:30	22:00	Sporthalle Löh, VIE
3. Männer	Ab 99	Mi	20:30	22:00	Karl-Rieger Halle
1. Frauen	Ab 99	Di	20:30	22:00	Karl-Rieger Halle
		Do	20:30	22:00	Karl-Rieger Halle
2. Frauen	Ab 99	Di	19:00	20:30	Karl-Rieger Halle
		Fr	20:00	22:00	Karl-Rieger Halle
3. Frauen	Ab 99	Mi	20:30	22:00	Karl-Rieger Halle
Männliche A-Jugend	00/01	Di	19:00	20:30	Sporthalle Löh, VIE
		Do	19:00	20:30	Karl-Rieger Halle
Männliche B1-Jugend	02/03	Di	19:00	20:30	Sporthalle Löh, VIE
		Do	19:00	20:30	Sporthalle Löh, VIE
Männliche B2-Jugend	02/03	Di	19:00	20:30	Sporthalle Löh, VIE
		Do	19:00	20:30	Sporthalle Löh, VIE
Männliche C1-Jugend	04/05	Di	17:30	19:00	Karl-Rieger Halle
		Do	17:30	19:00	Sporthalle Löh, VIE
Männliche C2-Jugend	04/05	Di	17:30	19:00	Karl-Rieger Halle
		Fr	16:00	17:15	Karl-Rieger Halle
Männliche D-Jugend	06/07	Di	17:30	19:00	Sporthalle Löh, VIE
		Do	17:30	19:00	Sporthalle Löh, VIE



Gesamtrainingsplan 2018



Handball

Abteilungsleiter:
Jugendobmann:

هندبال

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

Angebot	Jg.	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Männliche E1/2-Jugend	08/09	Di	17:30	19:00	Sporthalle Hauptschule
		Do	17:30	19:00	Karl-Rieger Halle
Männliche E3-Jugend	08/09	Di	16:00	17:30	Karl-Rieger Halle
		Fr	16:30	18:00	Josefskirche, VIE
Männliche F1/2-Jugend	10/11	Di	16:30	18:00	Josefskirche, VIE
		Mi	16:00	17:30	Karl-Rieger Halle
		Fr	17:00	18:30	Sporthalle AMG, DÜ
Weibliche B-Jugend	02/03	Di	19:00	20:30	Karl-Rieger Halle
		Do	19:00	20:30	Karl Rieger Halle
Weibliche C-Jugend	04/05	Mo	17:00	18:30	Karl-Rieger Halle
		Do	18:30	20:00	Primusschule, DÜ
Weibliche D-Jugend	06/07	Mi	17:30	19:00	Karl-Rieger Halle
		Fr	18:30	20:00	Karl-Rieger Halle
Weibliche E-Jugend	08/09	Di	17:30	19:00	Sporthalle Löh, VIE
		Fr	16:30	18:00	Sporthalle Hauptschule
Weibliche F-Jugend	10/11	Di	16:30	18:00	Josefskirche, VIE
		Mi	16:00	17:30	Karl-Rieger Halle
		Fr	17:00	18:30	Sporthalle AMG, DÜ
Minis	12/13	Fr	15:00	16:30	Sporthalle Hauptschule
Bambinis	14/15	Fr	15:00	16:00	Karl-Rieger Halle
Torwart A- bis D-Jugend	06-99	Sa	10:30	12:00	Karl-Rieger Halle
Athletik D- und E-Jugend	06-09	Sa	11:00	12:30	Karl-Rieger Halle



Gesamtrainingsplan 2018



Leichtathletik
Abteilungsleiter:

دو میدانی
Tim Penski (02162/819771)

ألعاب القوى

Angebot	Alter	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
Erwachsene	18-99	Mo	17:00	18:00	Functional Training
		Mi	17:30	19:30	Sportpark, Süchtelner Höhen
		Fr	18:00	19:15	Sportpark, Süchtelner Höhen
		Sa	11:00	13:00	Wurftraining, auf Einladung
U 16/ U 18	14-17	Mo	17:00	18:00	Functional Training
		Mi	17:30	19:30	Sportpark, Süchtelner Höhen
		Fr	17:30	18:00	Sportpark, auf Einladung
		Sa	11:00	13:00	Wurftraining, auf Einladung
U 14	12-13	Mi	17:30	19:30	Sportpark, Süchtelner Höhen
		Fr	17:30	19:00	Sportpark, Süchtelner Höhen
U 12	10-11	Fr	17:00	19:00	Sportpark, Süchtelner Höhen
U 10	8-9	Fr	16:00	17:30	Sportpark, Süchtelner Höhen
U 8	4-7	Fr	16:00	17:30	Sportpark, Süchtelner Höhen
Sportabzeichen	alle	Mi	18:00	20:00	Mai bis Oktober, Sportpark
Laufen in der Sonne	alle	Mi	19:30	21:00	Sportpark, Süchtelner Höhen
Nordic Walking	alle	Mo	18:00	19:30	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
Langlauf	alle	Mo	18:15	19:45	Sportpark, Süchtelner Höhen
		Mi	17:30	19:00	Sportpark, Süchtelner Höhen

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



Gesamtrainingsplan 2018



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



Gesamtrainingsplan 2018



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.



Gesamtrainingsplan 2018



BMX

Information: Geschäftsstelle (02162/979731)

Angebot	Alter	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
BMX	Alle	Sa	Ab Mai	2018	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	20:15	22:00	Karl-Rieger Halle
		Fr	20:00	22:00	Erasmus v. Rotterdam Gymnasium, VIE
Mixed-U20	15-18	Mo	18:30	20:00	Karl-Rieger Halle
Mixed-U13/14	U 14	Mo	18:30	20:00	Karl-Rieger Halle
Damen U20	U 20	Mo	18:30	20:15	Karl-Rieger Halle
Hobby-Mixed	Alle	Mo	20:15	22:00	Karl-Rieger Halle



Gesamtrainingsplan 2018



مسابقات سه گانه

السباق الثلاثي (سباحة، ركوب دراجة، جري)

Triathlon

Abteilungsleiter: Marcel Hammans (0160/97824363)

Angebot	Alter	Tag	Beginn	Ende	Sportstätte
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	Sportpark
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
Wettkampf- und Gürtelprüfungs-vorbereitung	bis 11	Mo	17:00	18:30	Turnh. Franziskusschule
Gürtelprüfungs-vorbereitung und Techniktraining	ab 12	Mo	18:30	20:00	Turnh. Franziskusschule
Anfänger	5-7	Mi	16:15	17:30	Turnh. Franziskusschule
Anfänger/ Fortgeschr.	8-12	Mi	17:30	19:00	Turnh. Franziskusschule
Anfänger/ Fortgeschr.	ab 13	Mi	19:00	20:30	Turnh. Franziskusschule
Anfänger	5-7	Fr	16:15	17:30	Turnh. Franziskusschule
Anfänger/ Fortgeschr.	8-13	Fr	17:30	19:00	Turnh. Franziskusschule
Anfänger/ Fortgeschr.	ab 14	Fr	19:00	20:30	Turnh. Franziskusschule

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