



# 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<br>(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

## البيال

## 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<br>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.