

Sommer-Trainingsplan 2024

Stand 11.06.2024

Tag	Bemerkungen	Uhrzeit	Abteilung	Gruppe	Leitung	Trainingsort	
Montag		08:00 - 09:00	Kurs	Bodystyling	Natascha	Halle Am Sauerborn	
		10:00 - 12:00	Turnen	Kindergarten Kinderburg	Daniel Deistler	Halle Am Sauerborn	
		15:30 - 16:30	Turnen	Eltern-Kind Turnen	Melanie Kunz	Halle Am Sauerborn	
		16:30 - 17:30	Turnen	Eltern-Kind Turnen	Melanie Kunz	Halle Am Sauerborn	
		16:30 - 18:00	Leichtathletik	Jugend U12 + U14	Christina Kuchta	Sportplatz BGH	
		18:00 - 19:00	Turnen	Gymnastik Frauen ab 40 Jahre	Christine Flögel	Halle Am Sauerborn	
		17:30 - 19:00	Fußball	F-Jugend 1	Stephan, Juan	Sportplatz BGH	
		17:30 - 19:00	Fußball	E-Jugend 1+2	Cris, Marian, Matthias, Bruno	Sportplatz BGH	
		19:15 - 21:00	Fußball	Damen	Pascal Zinnert	Sportplatz BGH	
		19:30 - 21:00	Leichtathletik	Jugendliche ab 18, Erwachsene	Stefanie Neumann	Sportplatz BGH	
		20:30 - 22:00	Pickleball	Erwachsene	Fred Schlichting	Halle Grundschule/Außengelände GS	
	pausiert	20:15 - 21:15	Kurs	Zumba Fitness®	Verena	Halle Am Sauerborn	
Dienstag		09:00 - 10:00	Turnen	Nordic Walking - Anfänger und Wiedereinsteiger	Christine Flögel	Treffpunkt: Halle Am Sauerborn	
		17:30 - 19:00	Turnen	Geräteturnen	Tabea, Jana, Anika, Lara	Halle Am Sauerborn	
		17:00 - 18:30	Kurs	Hatha Yoga	Lisa Winkler	PRS-Gymnastikraum	
		17:00 - 19:00	Fußball	D-Jugend	Tommy, Ilija, Nicole	Sportplatz BGH	
		17:45 - 19:15	Fußball	JfV - C1	Sebastian Wagner	Sportplatz BGH	
		18:40 - 19:50	Kurs	Vinyasa Power Yoga	Lisa Winkler	PRS-Gymnastikraum	
		19:00 - 20:30	Aikido	Aktive	Vera Basquitt	Halle Grundschule	
		19:15 - 22:00	Tischtennis	Training Erwachsene	Detlev Modersohn	Halle Am Sauerborn	
	Saisonbeginn 22.6.24	19:15 - 21:00	Fußball	1. und 2. Mannschaft (Senioren)	Marius Walz Lucas Max	Sportplatz BGH	
Mittwoch		09:00 - 10:00	Turnen	Frühgymnastik für Frauen	Sabine Laska	Halle Am Sauerborn	
		15:30 - 16:30	Turnen	Eltern-Kind-Turnen	Jana Höflein	Halle Am Sauerborn	
		16:00 - 17:00	Leichtathletik	Kinder (Kita + 1. Klasse)	Steffi, Nicole	Sportplatz BGH	
		16:45 - 17:45	Turnen	Kinderturnen 3-4 Jahre	Jana Höflein, Julia, Elodie	Halle Am Sauerborn	
		17:00 - 18:00	Leichtathletik	Kinder (2. + 3. Klasse)	Steffi, Nicole	Sportplatz BGH	
		17:30 - 19:00	Fußball	F-Jugend 1+2	Stephan, Juan	Sportplatz BGH	
		17:30 - 19:00	Fußball	E-Jugend	Cris, Marian, Matthias, Bruno	Sportplatz BGH	
		18:00 - 19:30	Pickleball	Jugendliche 12-14 Jahre	Fred Schlichting	Halle Grundschule	
		18:00 - 19:30	Kurs	Pilates	Kerstin Raab	Halle Am Sauerborn	
		19:00 - 20:00	Turnen	Fit ab 50 plus für Herren – Funktionsgymnastik	Hubert Horn	Halle Grundschule	
		19:00 - 20:45	Fußball	Soma	Frank Mergard	Sportplatz BGH	
		19:30 - 22:30	Pickleball	Erwachsene, vorwiegend Freizeitspieler	Fred Schlichting	Halle Grundschule	
		19:30 - 20:30	Kurs	Bodystyling	Tamara Wirth	Halle Am Sauerborn	
		20:30 - 22:00	Pickleball	Erwachsene, alle Gruppen	nur Ersatz bei Bedarf	Halle Am Sauerborn	
Donnerstag		09:00 - 10:00	Turnen	Nordic Walking - Anfänger und Wiedereinsteiger	Christine Flögel	Treffpunkt: Halle Am Sauerborn	
		09:30 - 11:00	Turnen	Kindergarten Spatzennest		Halle Am Sauerborn	
		15:00 - 16:00	Turnen	Reha-Sport Lunge	Christina Reitinge-Görgner	Halle Am Sauerborn	
		16:00 - 17:00	Turnen	ReHa-Sport Orthopädie I	Natascha	Halle Am Sauerborn	
		15:30 - 17:00	Turnen	Kinderturnen 5-9 Jahre	Antje Brendel, Lara	Halle Grundschule	
		17:00 - 18:00	Kurs	Rückenfit	Natascha	Halle Am Sauerborn	
		17:00 - 19:00	Fußball	D-Jugend	Tommy, Ilija, Nicole	Sportplatz BGH	
		17:45 - 19:15	Fußball	JfV - C1	Sebastian Wagner	Sportplatz BGH	
		18:00 - 19:00	Turnen	ReHa-Sport Orthopädie III	Christina Reitinge-Görgner	Halle Am Sauerborn	
		19:00 - 22:30	Pickleball	Erwachsene, alle Gruppen	Fred Schlichting	Halle Grundschule	
		19:15 - 21:00	Fußball	1. und 2. Mannschaft (Senioren)	Marius Walz Lucas Max	Sportplatz BGH	
		19:30 - 20:30	Kurs	Zumba Fitness®	Eva Schneider	Halle Am Sauerborn	
		20:30 - 22:00	Pickleball	Erwachsene, alle Gruppen	nur Ersatz bei Bedarf	Halle Am Sauerborn	
Freitag		08:30-09:30	Turnen	ReHa-Sport Orthopädie II	Natascha	Halle Am Sauerborn	
		15:30 - 16:15	Kurs	Zumba Kids	Eva Schneider	Halle Am Sauerborn	
		15:45 - 16:45	Fußball	Bambini	Fritz Wagner, Melanie Kunz	Sportplatz BGH/ Halle Grundschule	
		16:15 - 17:15	Kurs	Zumba Gold	Eva Schneider	Halle Am Sauerborn	
		18:30 - 20:00	Leichtathletik	Jugend U18	Nils Neumann	Sportpark Frdf./ Sportplatz BGH	
		19:00 - 23:30	Tischtennis	bei Punktspielen	Detlev Modersohn	Halle Am Sauerborn	
		wenn kein A-Jugend-Spiel stattfindet	19:15 - 21:00	Fußball	Damen	Pascal Zinnert	Sportplatz BGH
		20:00 - 22:00	Turnen	Konditions- & Kraftgymnastik mit Ballspiele für Herren 35+	Wolfgang Resch	Halle Grundschule	
	19:00 - 22:00	Pickleball	Erwachsene, alle Gruppen	Fred Schlichting	Halle Am Sauerborn		
	alternativ	20:00-22:00	Pickleball	Erwachsene, alle Gruppen	Fred Schlichting	PRS, Halle S3+4	
Samstag							
Sonntag	nach Absprache	10:30 - 12:00	Leichtathletik	Werfergruppe	Christina Kuchta	Sportplatz BGH	
		13:00 - 17:30	Fußball	1. und 2. Mannschaft (Senioren), bei Heimspielen	Marius Walz, Max Lucas	Sportplatz BGH	
		14:00 - 16:00	EDC	Theaterprobe	Andrea Lenz	Halle Am Sauerborn	
		17:00 - 19:00	Pickleball	Erwachsene, alle Gruppen	Reinhold (Peter) Rauch	Halle Am Sauerborn, nach Absprache auch Sportpark Frdf.	