

# Trainingsplan

| <u>Sportart</u>   | <u>Wo</u>  | <u>Wer</u> | <u>Uhrzeit</u>                |                             |
|---|--|------------|-------------------------------|-----------------------------|
| <b>Handball</b><br><u>Ansprechpartner Jugend:</u><br>Daniel Schwebe<br>mail: d.schwebe@handball-postsv-hagen.de<br>mobil: 0179 896 43 77<br><u>Ansprechpartner Senioren:</u><br>Volker Müller<br>mail: v.mueller@postsvhagen.de<br>mobil: 0151 418 38 777 | Sporthalle   | Boloh      | Minis (männlich/weiblich)     | 16.00 - 17.00 Uhr Mittwochs |
|   | Sporthalle   | Boloh      | F-Jugend (männlich/ weiblich) | 16.00 - 17.00 Uhr Mittwochs |
|   | Sporthalle   | Boloh      | E-Jugend (männlich/ weiblich) | 17.00 - 18.30 Uhr Mittwochs |
|   | Sporthalle   | Boloh      | D-Jugend (männlich/ weiblich) | 17.00 - 18.30 Uhr Mittwochs |
|   | Sporthalle   | Boloh      | Senioren (männlich)           | 18.30 - 20.15 Uhr Mittwochs |
| <b>Gymnastik (SaMBE)</b><br><u>Ansprechpartner:</u><br>Volker Müller<br>mail: gymnastik@postsvhagen.de<br>mobil: 0 151 418 38 777   | Vereinsheim  |            | Erwachsene (weiblich)         | 09.30 - 11.30 Uhr Montags   |
|   | Familienbildungsstätte<br>Feithstr. 3, 58093 Hagen |            | Erwachsene (weiblich)         | 19.00 - 21.00 Uhr Montags   |
| <b>Gymnastik (Hula Hoop)</b><br><u>Ansprechpartner:</u><br>Anja Otterbein<br>mail: gymnastik@postsvhagen.de<br>mobil: 0 172 487 60 63   | Vereinsheim  |            | Erwachsene (weiblich)         | 19.30 - 21.30 Uhr Mittwochs |
|   | Vereinsheim  |            | Erwachsene (weiblich)         | 17.00 - 18.00 Uhr Mittwochs |

**Tanzen (Standard)**Ansprechpartner:

Clemens Becker

Mail: info@postsvhagen.de

tel: 02304 73073

Vereinsheim

Erwachsene  
(männlich/ weiblich)

19.30 - 21.00 Uhr Dienstags

**Badminton**Ansprechpartner:

Hartmut Trebehs

mobil: hartmut.trebehs@t-online.de

tel: 02334 42345

Sporthalle Dahmsheide Senioren (männlich/weiblich)

18.00 - 20.00 Uhr Freitags

**WING TZUN**Anprechpartner:

Till Wallentowitz

Mail: info@zidao-kampfkunst.de

mobil: 0174 343 10 89

Vereinsheim

Jugend  
(männlich/weiblich)

18.15 - 19.15 Uhr Montags

Vereinsheim

Erwachsene  
(männlich/ weiblich)

19.30 - 21.00 Uhr Montags

Vereinsheim

Jugend  
(männlich/weiblich)

18.15 - 19.15 Uhr Donnerstags

Vereinsheim

Erwachsene  
(männlich/ weiblich)

19.30 - 21.00 Uhr Donnerstags

**Salsa / Bachata**Ansprechpartner

Massaro Gaetano

mail: massarogaetano@hotmail.com

mobil: 01627380290

Vereinsheim

Anfänger

13.30 - 15.30 Uhr Sonntags

Vereinsheim

Mittelstufe

15.30 - 17.30 Uhr Sonntags

Vereinsheim

Fortgeschrittene

17.30 - 19.30 Uhr Sonntags

***Orientalischer Tanzkurs***

Ansprechpartnerin:

Kerstin Flügge (Nelifer)

mail: kerstn.fluegge@gmx.de

mobil: 0157 735 05 457

Vereinsheim

Alle

18.00 - 19.30 Uhr Mittwochs