



## Trainingsplan ab 15. Januar 2024

Tag	Zeit	Art des Trainings	Trainer/Übungsleiter
Montag	18.00 - 20.30 Uhr	- Breitensportgruppe und - Dan-Vorbereitung	Stefan Schnitzler Manuel Gabsa Sandra Schnitzler
	18.30 - 20.00 Uhr	JKG-Training	JVS Trainingsraum A
Dienstag	16.30 - 17.45 Uhr	Anfänger bis Gelbgurt ab 7 Jahre	Anke Pfeifer Simon Dietewich Victoria Pfeifer Theo Hellwig
	18.00 - 19.30 Uhr	Stützpunktraining Talentzentrum ab 10 Jahre	Hans-Werner Krämer (Leiter) Bernd Stausberg Manuel Gabsa Simon Dietewich Tim Krütt
	19.30 - 21.15 Uhr	zur freien Verfügung (Technik)	N.N.
Mittwoch	<b>16.30 - 17.30 Uhr</b> (geänderte Trainingszeit)	Mini - Gruppe 4 - 7 Jahre	Bernd Stausberg Steffen Gabsa Julian Peter
	19.00 - 20.30 Uhr	JKG Training	JVS Trainingsraum A
Donnerstag	16.30 - 17.45 Uhr	Anfänger bis Gelbgurt ab 7 Jahre	Steffen Gabsa Tim Prinz Theo Hellwig
	18.00 - 19.30 Uhr	Gürtelvorbereitungstraining Gelb bis Orange-Grüngurte U12/U15	Bernd Stausberg Manuel Gabsa Tim Krütt
Freitag	17.00 - 19.30 Uhr	Breitensportgruppe	Stefan Schnitzler Sandra Schnitzler Regina Stahl

### Telefonnummern / Email-Adressen der Übungsleiter

Name	Tel. Privat	Handy	Email-Adresse
Anke Pfeifer	02745-309484	0160-99354665	<a href="mailto:ankepfeifer@freenet.de">ankepfeifer@freenet.de</a>
Bernd Stausberg	0271-21850	0173-2748516	<a href="mailto:email@stausi-online.de">email@stausi-online.de</a>
Hans-Werner Krämer	0176-48078494	0176-48078494	<a href="mailto:goli.kraemer@freenet.de">goli.kraemer@freenet.de</a>
Karl-Heinz Henrichs	0271-3829462	0176-20151627	<a href="mailto:karl-heinz.henrichs@gmx.de">karl-heinz.henrichs@gmx.de</a>
Lena Voswinkel		01577-8920176	<a href="mailto:lena.voswinkel@gmx.de">lena.voswinkel@gmx.de</a>
Manuel Gabsa	0271-3142845	0151-15554283	<a href="mailto:manu-gabsa@gmx.de">manu-gabsa@gmx.de</a>
Regina Stahl	0271-311587		<a href="mailto:michaelundregina.stahl@hotmail.de">michaelundregina.stahl@hotmail.de</a>
Sandra Schnitzler	0271-55786	0176-53018598	<a href="mailto:schnitzler.sandra@gmx.de">schnitzler.sandra@gmx.de</a>
Simon Dietewich		0176-25605148	<a href="mailto:simon-dietewich@web.de">simon-dietewich@web.de</a>
Stefan Schnitzler	0271-55786	0160-3531758	<a href="mailto:stefanschnitzler@gmx.de">stefanschnitzler@gmx.de</a>
Steffen Gabsa	0271-65242	0151-21762575	<a href="mailto:gabsa.siegen@t-online.de">gabsa.siegen@t-online.de</a>
Tim Krütt	02737-214299	0171-22800834	<a href="mailto:tim.kruett@gmx.de">tim.kruett@gmx.de</a>
Victoria Pfeifer	02745-309484	0152-31779403	<a href="mailto:victoriapfeifer@freenet.de">victoriapfeifer@freenet.de</a>
Julian Peter		0176-64449129	
Tim Alexander Prinz		0176-78460843	