

Trainingszeiten - Sommersaison 2026

WER	GRUPPE	JAHRGANG	ZEIT		ORT	TRAINER
Vorschulkinder	U6 – Kids	unter 6: Jg. 2021/2022	Mittwochs	17:00 - 18:00 Uhr	Stadion Hohenhorst	Leni Nefedev, Tessa Ribbrock
Kinder	U8 - Kinder	Jg. 2019/2020	Dienstags	17:00 - 18:30 Uhr	Stadion Hohenhorst	Fabienne Manderla, Mathilda Klein, Diana Kohan
Kinder	U10 - Kinder	Jg. 2017/2018	Dienstags Donnerstags	16:30 - 18:00 Uhr 17:00 - 18:30 Uhr	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni, Joris Preckel
Kinder	U10 - Kinder	Jg. 2017/2018	Montags	17:00 - 18:30 Uhr	Stadion Hohenhorst	Leni Nefedev, Nùria Tornow Lafuente, Maja Rothers, Klara Kuhlmann
Kinder	U12 - Kinder	Jg. 2015/2016	Dienstags Donnerstags	16:30 - 18:00 Uhr 17:00 - 18:30 Uhr	Stadion Hohenhorst	Barbara Ziesmer-Praßni
Kinder	U12 - Kinder	Jg. 2015/2016	Montags *	17:00 - 18:30 Uhr	Stadion Hohenhorst	Barbara Ziesmer-Praßni, Carsten Praßni, Marie Manderla
Jugend	U14 - Jugend	Jg. 2014	Dienstags Donnerstags	17:00 - 18:30 Uhr 17:00 - 18:30 Uhr	Stadion Hohenhorst	Barbara Ziesmer-Praßni
Jugend	U14 - Jugend	Jg. 2013/2014	Montags *	17:00 - 19:00 Uhr	Stadion Hohenhorst	Christina Sip
Jugend	U16 - U23 - Jugend	Jg. 2013 und älter	Montags * Mittwochs * Freitags * Samstags *	18:00 - 20:00 Uhr 18:00 - 20:00 Uhr 17:30 - 20:00 Uhr 11:00 - 13:00 Uhr	Stadion Hohenhorst (und Krafraum)	Sebastian Stephani, Jan-Oliver Spiegel, Ludger Zander
Erwachsene	Erwachsene	ab Jg. 2006 und älter	Dienstags * Donnerstags * Samstags *	18:00 - 20:00 Uhr 18:00 - 20:00 Uhr 10:00 - 12:00 Uhr	Stadion Hohenhorst	Bianca Broda
Senioren	Sen 1, Ältere Herren	Ü 60	Montags	18:30 - 20:30 Uhr	Hohenzollernhalle	Ulrich Moschner
Senioren	Sen 6, Männergruppe	Ü 50	Montags	18:30 - 20:00 Uhr	5-fach Sporthalle	Ulrich Fricke
Senioren	Sen 3, Männergruppe	Ü 50	Mittwochs	20:00 - 22:00 Uhr	Hohenzollernhalle	Fritz Gerke
Senioren	Sen 4, Kraftaufbau für Frauen	Ü 50	Mittwochs	18:00 - 19:00 Uhr	Stadion Hohenhorst: Krafraum	Barbara Ziesmer-Praßni
Senioren	Sen 5, Gesundheitssport	Ü 50	Donnerstags	20:00 - 21:00 Uhr	Hohenzollernhalle / Stadion Hohenhorst (nach Absprache)	Arne Wendler
Senioren	Sen 2, Wirbelsäulentraining		Mittwochs	18:30 - 19:45 Uhr	Hohenzollernhalle	Uschi Götz-Trogemann

* Wettkampf- und Leistungstraining

(Gültig April 2026 bis Herbstferien NRW 2026)

Neue, interessierte Athleten/-innen sind stets willkommen!
Bei Interesse melden Sie sich bitte zuvor via E-Mail: