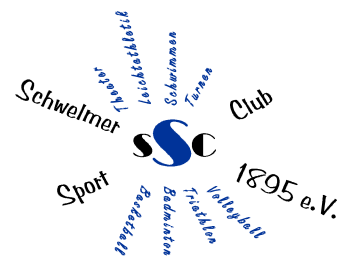


# Trainingsplan

Schwelmer Sport Club 1895 e.V.  
Mittelstr. 33  
58332 Schwelm

Tel. 0151-502 664 78  
schwelmer-sport-club@gmx.de  
www.schwelmer-sc.de



Abteilung/Gruppe	Wochentag	Uhrzeit	Übungsleiter	Kontakt	Sportstätte
------------------	-----------	---------	--------------	---------	-------------

<b>Badminton</b>		<b>Abteilungsleiter/in: Susanne Schminke / Tel. 02336-17963</b>			
Jungen und Mädchen ab 12 Jahren	Dienstag	16.00-18.00	Niklas Flottmann	0152-26582721 NAFlottmann@gmx.de	Hauptschule Ost
Jungen und Mädchen ab 16 Jahren und Familien	Montag	18.00-20.00	Niklas Flottmann	0152-26582721 NAFlottmann@gmx.de	Hauptschule Ost

<b>Basketball</b>		<b>Abteilungsleiter/in: Ralf Krieger / Tel. 02336-83262</b>			
Jugendliche Hobby ab 16 Jahre	Dienstag	20.00-22.00	Ralf Krieger	02336-83262	Kl. Halle Gymnasium

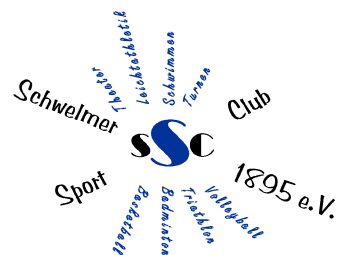
<b>Schwimmen</b>		<b>Abteilungsleiter/in: Mathias Engel / Tel. 0202-627245 www.ssc-schwimmen.de/tl/</b>			
Schüler/Eltern/Senioren nach Gruppeneinteilung	Montag	18.30-19.30	Kathrin Vogelsang	0202-463155	Hallenbad Schwelm
Senioren	Montag	19.30-20.30	Peter Peters	02332-72694	Hallenbad Schwelm
	Donnerstag	20.30-21.30	Klaus-Dieter Klein	0173-3424193	
	Donnerstag	19.00-20.00	Martina Szelongowski	0176-51449768	
Wettkampfmannschaft	Montag	18.30-19.30	Mathias Engel	0202-627245	Hallenbad Schwelm
	Dienstag	18.00-20.00	Mathias Engel	0202-627245	
	Mittwoch	18.00-20.00	Martina Szelongowski	0176-51449768	
	Freitag	18.00-19.00	Peter Peters Martina Szelongowski	0176-51449768	
Kinder/Eltern-Schwimmen	Dienstag	17.00-18.00	Mathias Engel	0202-627245	Hallenbad Schwelm
	Mittwoch	17.00-18.00	Martina Szelongowski	0176-51449768	
Kinder Anfänger (min. Seepferdchen)	Freitag	17.00-18.00	Martina Szelongowski	0176-51449768	Hallenbad Schwelm

<b>Turnen</b>		<b>Abteilungsleiter/in: Britta Hassenpflug / Tel. 02336-9159855</b>			
Kinder 4-6 Jahre "Kleinkinderturnen"	Mittwoch	16.30-18.00	Antonia Machboua	02336-441895	Jahnstraße
Kinder 6-8 Jahre "Spiele ohne Grenzen"	Mittwoch	16.30-18.00	Volker Spaeing	02336-441422	Kaiserstraße
Kinder 8-10 Jahre "Sport und Spiel"	Donnerstag	17.00-18.30	Volker Spaeing	02336-441422	GS Nordstadt
Kinder 11-16 Jahre "Sport und Spiel"	Donnerstag	18.30-20.00	Volker Spaeing	02336-441422	GS Nordstadt
Gymnastik für Frauen	Mittwoch	20.00-21.30	Linda Diedrich	02339-911805	Kaiserstraße
	Donnerstag	20.00-21.30	Ingrid Wächter	02336-5619	Kaiserstraße
Sport für Senioren	Montag	15.00-16.30	Gert Bentmann	02336-990613	Jahnstraße
Sport für Seniorinnen	Donnerstag	15.00-17.00	Britta Hassenpflug	02336-9159855	Engelbertstraße

# Trainingsplan

Schwelmer Sport Club 1895 e.V.  
Mittelstr. 33  
58332 Schwelm

Tel. 0151-502 664 78  
schwelmer-sport-club@gmx.de  
www.schwelmer-sc.de



Abteilung/Gruppe	Wochentag	Uhrzeit	Übungsleiter	Kontakt	Sportstätte
------------------	-----------	---------	--------------	---------	-------------

<b>Triathlon</b> <span style="float: right;"><b>Abteilungsleiter/in: Bernd Gorschlüter</b></span>					
Lauftraining	Montag	18.00-19.15	Bernd Gorschlüter	0151-50266478	ab Stadtbad
Schwimmtraining	Montag	19.30-20.30	Bernd Gorschlüter	0151-50266478	Stadtbad bzw. Freibad
	Mittwoch	19.00-20.00	Bernd Gorschlüter	0151-50266478	Schwimmleistungszentrum Wtal.

<b>Volleyball</b> <span style="float: right;"><b>Abteilungsleiter/in: Jürgen Thiel / Tel. 02336-12778</b> <b>www.volleyball.schwelmer-sc.de</b></span>					
Jugend weiblich ab 13 Jahre	Montag	18.30-20.00	Kathrin Leckebusch	0175-5287083	Realschule
	Mittwoch	18.00-20.00	Katharina Dick		Hauptschule Ost
Damen Bezirksklasse	Montag	20.00-22.00	Christiane Tylko	0177-7876393	Realschule
	Mittwoch	20.00-22.00			Hauptschule Ost
Mixed Hobby	Mittwoch	20.00-22.00	Marianne Thiel	02336-12778	Hauptschule Ost

## Offenes Sportprogramm

<b>Turnen</b>					
Gesundheitskurs Frauen und Männer	Montag	18.30-20.00	Beate Braun	0151-50266478	Engelbertstraße
Medizinische Gymnastik + Volleyball Männer	Dienstag	17.30-19.00	Günter Hildebrand	0151-50266478	Engelbertstraße
Medizinische Gymnastik + Volleyball Männer	Dienstag	19.00-20.30	Günter Hildebrand	0151-50266478	Engelbertstraße
Herz-Kreislauftraining inkl. Haltung und Bewegung Frauen	Dienstag	20.00-21.00	Jelka Schauerte-Hopff	0151-50266478	Kaiserstraße

<b>Schwimmen</b>					
Aquafitness	Montag	20.00-20.45	Fariborz Molki	0176-40017902	Hallenbad Schwelm
	Donnerstag	20.00-20.45			
Kinderschwimmkurs	Montag	auf Anfrage	Mathias Engel	0176-40017902	Hallenbad Schwelm
Erwachsenen- schwimmkurs		auf Anfrage	Mathias Engel	0202-627245	Hallenbad Schwelm