

## Trainingsangebote des SC Önsbach in der Turnhalle Herbst 2020 (Winterplan auf Seite 2)

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter
<b>Montag</b>	18.30 bis 19.45	Frauenkonditionstraining	Bär Nadja
	20.30 bis 21.30	Lady Fitness	Harter Dagmar
<b>Dienstag</b>	17.00 bis 18.00	Fußballschule	Rodriguez Miguel
	18.00 bis 19.30	Bubenturnen 1. bis 4. Klasse	Schmalz Daniel
	19.30 bis 22.00	Freizeit / Staffel Volleyball	Ketterer Kevin, Weber Fred
<b>Mittwoch</b>	17.00 bis 18.30	Mädchenturnen 1. bis 4. Klasse	Weber Sabrina, Burger Tabea
	18.30 bis 20.00	Geräteturnen Mädchen ab 5. Klasse	Ott Kelly, Masur Hanna
	20.00 bis 21.00	Fit und Gesund für Männer und Frauen Ü30	Müller Helmut
<b>Donnerstag</b>	16.30 bis 17.30	Eltern Kind Turnen 2 bis 3 Jahre	Olga Schemschur
	17.30 bis 18.30	Kinderturnen 4 bis 6 Jahre	Harter Stephan
	18.30 bis 20.30	Geräteturnen Mädchen LK	Harter Gregor
<b>Freitag</b>	17.00 bis 18.00	AROHA, 9 Einheiten Kurssystem	Bär Nadja
	18.00 bis 20.00	Geräteturnen Mädchen LK und Jungs ab 10 Jahren	Harter Gregor
	20.00 bis 22.00	Ski-Gymnastik, Aufwärmtraining anschl. Ballpiele	Harter Richard
<b>Samstag</b>	17.30 bis 19.00	Staffel Volleyball (nur in Rücksprache)	Ketterer Kevin, Weber Fred

**Wer Interesse an dem Sportangebot hat kann sich bei den jeweiligen Übungsleitern oder bei der  
Abteilungsleiterin Turnen, Teresa Spraul unter Tel. 015773903945 informieren. Weitere Informationen  
auch unter [www.scoensbach.de](http://www.scoensbach.de).**

**Am Besten nicht lange zögern, Sportsachen einpacken und in der Turnhalle vorbei kommen!**

Die Termine der Ortenauer Turnliga und der Volleyballstaffel können separat abgerufen werden

# Trainingsangebot des SC Önsbach in der Turnhalle

## Winterplan 2020/2021

Der Winterplan berücksichtigt die Trainingspläne der SC-Fussballjugenden und ist witterungsbedingt ab ca. 15. November sowie nach Absprache gültig.

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter
Montag			
	17.30 bis 18.30	Fußball E-Jugend	Maier Sascha, Schneider Roland
	18.30 bis 19.45	Frauenkonditionstraining	Bär Nadja
	20.30 bis 21.30	Lady Fitness	Harter Dagmar
Dienstag	17.00 bis 18.00	Fußballschule/Bambinis	Rodriguez Miguel
	18.00 bis 19.30	Bubenturnen 1. bis 4. Klasse	Schmalz Daniel
	19.30 bis 22.00	Freizeit / Staffel Volleyball	Ketterer Kevin, Weber Fred
Mittwoch	17.00 bis 18.30	Mädchenturnen 1. bis 4. Klasse	Weber Sabrina, Burger Tabea
	18.30 bis 20.00	Geräteturnen Mädchen ab 5. Klasse	Ott Kelly, Masur Hanna
	20.00 bis 21.00	Fit und Gesund für Männer und Frauen Ü30	Müller Helmut
Donnerstag	16.30 bis 17.30	Eltern Kind Turnen 2 bis 3 Jahre	Schemschur Olga
	17.30 bis 18.30	Kinderturnen 4 bis 6 Jahre	Harter Stephan
	18.30 bis 20.30	Geräteturnen Mädchen LK	Harter Gregor
	20.30 bis 22.00	AH-Fußball (nach SC Nikolausfeier)	Maier Günter
Freitag	17.00 bis 18.00	Fußball F-Jugend	Balzer Peter, Bär Manuel
	18.00 bis 20.00	Geräteturnen Mädchen LK	Harter Gregor
	20.00 bis 22.00	Ski-Gymnastik, Aufwärmtraining ansch. Ballspiele	Harter Richard
Samstag	17.30 bis 19.00	Staffel Volleyball (nur in	Ketterer Kevin, Weber Fred

**Bitte beachten: Normalerweise ab Donnerstag, 2 Wochen vor dem "schmutzigen Donnerstag" von 20.00 Uhr bis Aschermittwoch kann in der Halle kein Fussballtraining stattfinden, jedoch coronabedingt wird es vorraussichtlich 2021 keine Fastnachtspause geben. Turner und Gymnastik-gruppen sprechen sich jedoch ggf.mit den Veranstaltern von Faschingsveranstaltungen, wie Feuerwehr TFG eigenständig ab.**