

# Trainingsangebot SC Önsbach e.V.



Wochentag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter	Ort / Treffpunkt
<b>Montag</b>	17:30 - 18:30	Pilates	Nadja Bär	Halle
	18:30 - 19:30	Frauentraining	Nadja Bär	Halle
	19:30 - 20:30	Männergymnastik	Stephan Harter	Halle
	20:30 - 21:30	Lady Fitness	Dagmar Harter	Halle
<b>Dienstag</b>	17:00 - 18:00	Bambinis Fußball	Marvin Hurst, Sebastian Schneider, Jürgen Schemel	Halle / Kleinspielfeld
	18:00 - 19:30	Bubenturnen ab 1. Klasse	Daniel Schmalz, Felix Zoike	Halle
	18:00 - 20:00	Leichtathletik Bahntraining	Patrick Schemel	Sportplatz
	19:30 - 22:00	Volleyball	Julia Itta	Halle / Beachfeld
<b>Mittwoch</b>	17:00 - 18:30	Mädchenturnen 1.-4. Klasse	Tina Huber, Tabea Burger	Halle
	17:00 - 19:00	Tennis Kindertraining (Sommer)	Marie-Celine Fritz, Lisa Sonner, Kati Schütt, Timo Rommel	Tennisplatz
	17:30 - 19:00	F-Jugend Training (Sommer)	Daniel Serrer, Kevin Gempler, Simon Schmiederer, Simon Müller	Sportplatz
	18:30 - 20:00	Gerätturnen Mädchen ab 5. Klasse	Kelly Dinger, Hanna Masur	Halle
	20:00 - 21:00	Fit und Gesund für alle Ü30	Helmut Müller	Halle
	19:00 - 21:00	Lauftreff (Laufen und Walken)	Bernhard Kast	Sportplatz
	19:30 - 21:00	Alte Herren Fußball (Sommer)	Günter Meier	Sportplatz
<b>Donnerstag</b>	16:30 - 17:30	Eltern-Kind-Turnen 2-3 Jahre	Kathrina Hörth	Halle
	17:30 - 18:30	Kinderturnen 4-6 Jahre	Olga Schemschur, Bianca Kupferer	Halle
	18:30 - 19:30	AROHA (Kurs)	Nadja Bär	Pfarrheim
	18:30 - 20:30	Gerätturnen Mädchen LK	Gregor Harter, Svenja Weber	Halle
	19:00 - 20:30	Leichtathletik Ausdauertraining	Manfred König	Sportplatz
	20:30 - 22:00	Alte Herren Fußball (Winter)	Günter Meier	Halle
<b>Freitag</b>	17:00 - 18:00	F-Jugend Hallentraining (Winter)	Daniel Serrer, Kevin Gempler, Simon Schmiederer, Simon Müller	Halle
	18:00 - 19:30	Leichtathletik Jugend (Sommer)	Patrick Schemel	Sportplatz
	18:00 - 20:00	Gerätturnen Mädchen und Jungs LK	Gregor Harter, Svenja Weber	Halle
	20:00 - 22:00	Gymnastik Männer (Ballspielgruppe)	Richard Harter	Halle
<b>Samstag</b>	10:00 - 11:30	Leichtathletik Jugend (Winter)	Patrick Schemel	Halle
<b>Sonntag</b>	07:30 - 09:00	Leichtathletik Ausdauertraining	Manfred König	Waldparkplatz Kaier

## Bambinis



**Dienstag 17:00 – 18:00 Uhr**  
Sommer: Kleinspielfeld bei der Halle  
Winter: Turnhalle

Alter: 4 – 7 Jahre

Trainer: Marvin Hurst, Sebastian Schneider, Jürgen Schemel, Moritz Bär, Maximilian Sturm

## F-Jugendtraining



**Sommer: Mittwoch 17:30 – 19:00 Uhr**  
Sportplatz

**Winter: Freitag 17:00 – 18:00 Uhr**  
Turnhalle

Alter: 7 – 9 Jahre

Trainer: Daniel Serrer, Kevin Gempler, Simon Schmiederer, Simon Müller

## Eltern-Kind-Turnen



**Donnerstag 16:30 – 17:30 Uhr**  
Turnhalle

Alter: 2 – 3 Jahre mit einem Elternteil  
Übungsleiterin: Kathrina Hörth

## Kinderturnen



**Donnerstag 17:30 – 18:30 Uhr**  
Turnhalle

Alter: 4 – 7 Jahre

Trainerinnen: Olga Schemschur, Bianka Kupferer

## Bubenturnen



**Dienstag 18:00 – 19:30 Uhr**  
Turnhalle

Ab der 1. Klasse

Übungsleiter: Daniel Schmalz, Felix Zoike

## Mädchenturnen



**Mittwoch 17:00 – 18:30 Uhr**  
Turnhalle

Alter: 1. – 4. Klasse

Übungsleiterinnen: Tina Huber, Tabea Burger

## Gerätturnen Mädchen



**Mittwoch 18:30 – 20:00 Uhr**  
Turnhalle

Alter: ab 10 Jahre

Übungsleiterinnen: Kelly Dinger, Hanna Masur

## Gerätturnen Mädchen/Jungs LK



**Donnerstag 18:30 – 20:30 Uhr**  
**Freitag 18:00 – 20:00 Uhr**  
Turnhalle

Übungsleiter: Gregor Harter, Svenja Weber

## Tennis Kindertraining



**Mit Spiel und Spass wird das Tennis-training mit den Jüngsten durchgeführt.**

Trainerinnen und Trainer: Marie-Celine Fritz, Lisa Sonner, Kati Schütt, Timo Rommel

Alter: 7 – 15 Jahre

Anfrage und nähere Informationen unter: [marie-celine.fritz@scoensbach.de](mailto:marie-celine.fritz@scoensbach.de)

## Kinder-/Jugendleichtathletik



**Sommer: Freitag 18:00 – 19:30 Uhr**  
Sportplatz

**Winter: Samstag 10:00 – 11:30 Uhr**  
Turnhalle

Für Kids von 10 bis 18 Jahren, spielerische Leichtathletik.

Trainer: Patrick Schemel, [patrickscemel@googlemail.com](mailto:patrickscemel@googlemail.com)

## Pilates



**Montag 17:30 – 18:25 Uhr (Turnhalle)**

**Kontakt:** Nadja Bär, [nadja.baer@scoensbsch.de](mailto:nadja.baer@scoensbsch.de)

Das Training nach den 6 Grundprinzipien von Joseph Pilates bringt die Körperstruktur in die richtige Balance und korrigiert Fehlhaltungen. Auf sanfte Weise werden die tiefe Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum gestärkt. Das Training bringt Körper & Geist in Einklang, da die Bewegungen sehr bewusst und mit großer Konzentration und Präzision ausgeführt werden. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

## Montagsturnerinnen



**Montag 18:30 – 19:30 Uhr (Turnhalle)**

**Kontakt:** Nadja Bär, [nadja.baer@scoensbsch.de](mailto:nadja.baer@scoensbsch.de)

- Im Vordergrund steht aber immer der Spaß an der Bewegung
- Kreislauf aktivieren und Gelenke mobilisieren mit Aerobic und toller Musik
- Kräftigung der Tiefenmuskulatur
- Koordinationsübungen, z.B. Gleichgewichtsübungen

## Lady Fitness



**Montag 20:30 – 21:30 Uhr (Turnhalle)**

**Kontakt:** Dagmar Harter, Tel. 07841 4575

- Konditionstraining mit und ohne Geräte
- Intensives Training Bauch, Beine, Po
- Muskelaufbautraining mit Handgeräten (Stab, Bänder oder leichte Gewichte)
- Für junge / junggebliebene Frauen, die sich bei rhythmischen Übungen auf mitreisende Musik gerne mehr fordern möchten!

## Volleyballer



**Training: Dienstag 19:30 – 22:00 Uhr**  
**Winter: Turnhalle / Sommer: Sportplatz**

**Kontakt:** Julia Itta, Tel. 0162 9504487

Wir, die Volleyballer vom SC Önsbach sind eine buntgemischte Gruppe zwischen 18 und 60 Jahre und suchen DICH! Egal ob fortgeschritten, spielerfahren, Wiedereinsteiger oder Anfänger. Im Sommer beachen wir auf der schönen Außenanlage (am Sportplatz) mit zwei Spielfeldern.

## Fit und Gesund Männergymnastik



**Montag 19:30 – 20:30 Uhr (Turnhalle)**

**Kontakt:** Stephan Harter, Tel. 0160 94988516

- Funktionelle Gymnastik
- Kräftigungs- und Koordinationsübungen
- Intensives Training für Wirbelsäule, Bauch, Beine und den ganzen Bewegungsapparat auf der Matte mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Geräten wie Flexibar, Pezziball, Therabänder Brasils, Pilatesball, usw.

## Fit & Gesund für Männer & Frauen Ü30



**Mittwoch 20:00 – 21:00 Uhr (Turnhalle)**

**Übungsleiter:** Helmut Müller

- Funktionelle Gymnastik
- Kräftigungs- und Koordinationsübungen
- Intensives Training für Wirbelsäule, Bauch, Beine und den ganzen Bewegungsapparat auf der Matte mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Geräten wie Flexibar, Pezziball, Therabänder Brasils, Pilatesball, usw.

## Ballspielgruppe



**Freitag 20:00 – 21:30 Uhr (Turnhalle)**

**Übungsleiter:** Richard Harter, 07841/4575

- Einlaufen/Warmmachen, intensive Gymnastik
- Kräftigungs- und Dehnübungen
- Wintersportgymnastik, Wirbelsäulengymnastik
- Muskelaufbautraining mit Handgeräten
- Für rostende und noch nicht rostende Jahrgänge, die Spaß am geselligen Sport haben und sich fit halten wollen

## Alte Herren



**Sommer: Mittwoch 19:30 – 21:00 Uhr**  
**Sportplatz**

**Winter: Donnerstag 20.30 – 22.00 Uhr**  
**Turnhalle**

Günter Meier

- Fußball spielen
- Alternativ für nicht aktiven, wie Wandern etc.
- Teilnahmen an Turnieren, auch alternativ Turnieren/Sportarten, wie Tischtennis.

## Tennisangebote



**Informationen über Trainingszeiten bekommt ihr von Walter Hund: [walter.hund@scoensbach.de](mailto:walter.hund@scoensbach.de)**

Im Tennis haben wir eine Damenmannschaft, eine Herrenmannschaft, Herren 60 und eine U18 Mannschaft!

Gerne dürft ihr in unseren Tennisteams mitmachen.

## Mittelstreckentraining



**Dienstag 18:30 – 19:30 Uhr**  
Sportplatz

**Kontakt:** Patrick Schemel,  
[patrickscemel@googlemail.com](mailto:patrickscemel@googlemail.com)

Egal, ob es sich um den Einstieg ins Training, den Wiedereinstieg ins Laufen oder die Maximierung der Leistungsfähigkeit handelt: Bahn und Intervalltraining deckt alle Bereiche ab.

## Laufgruppe



**Donnerstag 19:00 – 20:30 Uhr**  
Sportplatz

**Sonntag, 7:30 – 9:00 Uhr**  
Renchen-Ulm, Waldparkplatz Kaier

**Kontakt:** Manfred König, [manfredkoe@web.de](mailto:manfredkoe@web.de)

Ambitionierte Läufer mit dem Ziel an Wettkämpfen teilzunehmen (Volkslauf, Halbmarathon, Marathon).

## Lauf- und Walkingtreff



**Sommer: Mittwoch 20:00 – 21:00 Uhr**  
**Winter: Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr**  
Sportplatz

**Kontakt:** Bernhard Kast, Telefon 07841 25588

15 bis 97 Jahre. Für rostende und auch noch nicht rostende Jahrgänge männlich oder weiblich, die Spass am geselligen Sport haben und sich fit halten wollen.