

Trainingsplan

<u>Sportart</u>	<u>Wo</u>	<u>Wer</u>	<u>Uhrzeit</u>		
Handball <u>Ansprechpartner Jugend:</u> Daniel Schwebe mail: d.schwebe@handball-postsv-hagen.de mobil: 0179 896 43 77 <u>Ansprechpartner Senioren:</u> Volker Müller mail: v.mueller@postsvhagen.de mobil: 0151 418 38 777	Sporthalle	Boloh	Minis (männlich/weiblich)	16.00 - 17.00 Uhr	Mittwochs
	Sporthalle	Boloh	F-Jugend (männlich/ weiblich)	16.00 - 17.00 Uhr	Mittwochs
	Sporthalle	Boloh	E-Jugend (männlich/ weiblich)	17.00 - 18.30 Uhr	Mittwochs
	Sporthalle	Boloh	D-Jugend (männlich/ weiblich)	17.00 - 18.30 Uhr	Mittwochs
	Sporthalle	Boloh	Senioren (männlich)	18.30 - 20.15 Uhr	Mittwochs
Gymnastik (SaMBE) <u>Ansprechpartner:</u> Volker Müller mail: gymnastik@postsvhagen.de mobil: 0 151 418 38 777	Vereinsheim		Erwachsene (weiblich)	09.30 - 11.30 Uhr	Montags
	Familienbildungsstätte Feithstr. 3, 58093 Hagen		Erwachsene (weiblich)	19.00 - 21.00 Uhr	Montags
	Vereinsheim		Erwachsene (weiblich)	19.30 - 21.30 Uhr	Mittwochs
Tanzen (Standard) <u>Ansprechpartner:</u> Clemens Becker Mail: info@postsvhagen.de tel: 02304 73073	Vereinsheim		Erwachsene (männlich/ weiblich)	19.30 - 21.00 Uhr	Dienstags

BadmintonAnsprechpartner:

Hartmut Trebehs

mobil: hartmut.trebehs@t-online.de

tel: 02334 42345

Sporthalle Dahmsheide Senioren (männlich/weiblich)

18.00 - 20.00 Uhr Freitags

WING TZUNAnprechpartner:

Till Wallentowitz

Mail: info@zidao-kampfkunst.de

mobil: 0174 343 10 89

Vereinsheim

Jugend
(männlich/weiblich)

18.15 - 19.15 Uhr Montags

Vereinsheim

Erwachsene
(männlich/ weiblich)

19.30 - 21.00 Uhr Montags

Vereinsheim

Jugend
(männlich/weiblich)

18.15 - 19.15 Uhr Donnerstags

Vereinsheim

Erwachsene
(männlich/ weiblich)

19.30 - 21.00 Uhr Donnerstags

Salsa / BachataAnsprechpartner

Massaro Gaetano

mail: massarogaetano@hotmail.com

mobil: 01627380290

Vereinsheim

Anfänger

13.30 - 15.30 Uhr Sonntags

Vereinsheim

Mittelstufe

15.30 - 17.30 Uhr Sonntags

Vereinsheim

Fortgeschrittene

17.30 - 19.30 Uhr Sonntags

Orientalischer TanzkursAnsprechpartnerin:

Kerstin Flügge (Nelifer)

mail: kerstn.fluegge@gmx.de

mobil: 0157 735 05 457

Vereinsheim

Alle

18.00 - 19.30 Uhr Mittwochs