



Gruppen und Trainingszeiten Sommer 2024

Gruppe	Altersgruppe	Zeit	Ort	Ansprechpartner
Fit in die Woche	Erwachsene	Montag 7:30 – 8:30 Uhr	Grundschule Sporthalle	Gabriele Pechiny Telefon 87 17 97 Mobil 0160-91 91 80 66
Eltern-Kind-T. Sport und Spiel	Kinder bis 4 J.	Montag 14:30 – 15:00 Uhr	Grundschule Sporthalle	Dieter Kuhlmann Telefon 97 142
	Kinder bis 6 J.	15:00 – 16:00 Uhr		
	Kinder bis 10 J.	16:00 – 17:00 Uhr		
	Kinder ab 10 J.	17:00 – 18:00 Uhr		
Functional Body Workout	ab 16 Jahre	Montag 18:30 – 19:30 Uhr	Grundschule Sporthalle	Jana Rademacher Mobil 01522-1585838
Fußball-Kids	Kinder 5-9 Jahre	Dienstag 16:45 – 18:00 Uhr	Grundschule Sportplatz / Halle	Daniel Sternberg Stefan Neumann 01578-4348052
Sportabzeichen Abnahme	Jedermann	Dienstag 18:00 – 20:00 Uhr	Sportplatz von Mitte Juni – Mitte September	Norbert Meyer- Hartmann Telefon 87 06 68
Fußball	Altliga ab 32 Jahre	Mittwoch 18:30 – 21:00 Uhr	Grundschule Sportplatz / Halle	Jens Röhrborn Telefon 87 04 24 Mobil 0175-18 36 178
Faszien / BLACKROLL® Functional Training	Erwachsene	Donnerstag 18:30 – 19:00 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr	Grundschule Sportplatz oder Halle	Gabriele Pechiny Telefon 87 17 97 Mobil 0160-91 91 80 66
Faustball	Erwachsene Herren	Freitag 17:00 – 19:00 Uhr	Grundschule Sporthalle	Bodo Hurtienne Telefon 87 08 48
Lauftreff	Erwachsene	Samstag 9:00 Uhr	Grundschule Sporthalle	Gabriele Pechiny Telefon 87 17 97 Mobil 0160-91 91 80 66

Für Interessenten und neue Teilnehmer:

Bitte im Vorfeld Kontakt mit dem jeweiligen Trainer aufnehmen, da sich kurzfristig Änderungen ergeben können. Danke

Mitgliedsbeitrag

Liebe Sportfreunde,

die Beiträge gestalten sich folgendermaßen:

		Monatlich	¼ jährlich	½ jährlich	jährlich
Einzelmitglieder unter 18 Jahren	€	4,00	10,50	19,00	36,00
Einzelmitglieder über 18 Jahren	€	9,00	26,00	50,00	98,00
Familien mit Kindern unter 18 J.	€	15,00	42,00	83,00	165,00
Passive Einzelmitglieder	€	6,50	18,00	34,00	66,00
Passive Familien	€	10,00	27,00	53,00	104,00

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Satzung sowie der Beitragsordnung, die Bestandteile der Eintrittserklärung sind.

Als Mitglied der Sportfreunde List von 1946 e.V. steht Ihnen die Teilnahme an allen angebotenen Sparten offen. Bei Fragen zu den einzelnen Gruppen wenden Sie sich bitte direkt an die jeweiligen Ansprechpartner.

Viel Freude beim Training wünscht Ihnen
der Vorstand



Gruppen und Trainingszeiten Sommer 2024

Gruppe	Altersgruppe	Zeit	Ort	Ansprechpartner
Fit in die Woche	Erwachsene	Montag 7:30 – 8:30 Uhr	Grundschule Sporthalle	Gabriele Pechiny Telefon 87 17 97 Mobil 0160-91 91 80 66
Eltern-Kind-T. Sport und Spiel	Kinder bis 4 J.	Montag 14:30 – 15:00 Uhr	Grundschule Sporthalle	Dieter Kuhlmann Telefon 97 142
	Kinder bis 6 J.	15:00 – 16:00 Uhr		
	Kinder bis 10 J.	16:00 – 17:00 Uhr		
	Kinder ab 10 J.	17:00 – 18:00 Uhr		
Functional Body Workout	ab 16 Jahre	Montag 18:30 – 19:30 Uhr	Grundschule Sporthalle	Jana Rademacher Mobil 01522-1585838
Fußball-Kids	Kinder 5-9 Jahre	Dienstag 16:45 – 18:00 Uhr	Grundschule Sportplatz / Halle	Daniel Sternberg Stefan Neumann 01578-4348052
Sportabzeichen Abnahme	Jedermann	Dienstag 18:00 – 20:00 Uhr	Sportplatz von Mitte Juni – Mitte September	Norbert Meyer- Hartmann Telefon 87 06 68
Fußball	Altliga ab 32 Jahre	Mittwoch 18:30 – 21:00 Uhr	Grundschule Sportplatz / Halle	Jens Röhrborn Telefon 87 04 24 Mobil 0175-18 36 178
Faszien / BLACKROLL® Functional Training	Erwachsene	Donnerstag 18:30 – 19:00 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr	Grundschule Sportplatz oder Halle	Gabriele Pechiny Telefon 87 17 97 Mobil 0160-91 91 80 66
Faustball	Erwachsene Herren	Freitag 17:00 – 19:00 Uhr	Grundschule Sporthalle	Bodo Hurtienne Telefon 87 08 48
Lauftreff	Erwachsene	Samstag 9:00 Uhr	Grundschule Sporthalle	Gabriele Pechiny Telefon 87 17 97 Mobil 0160-91 91 80 66

Für Interessenten und neue Teilnehmer:

Bitte im Vorfeld Kontakt mit dem jeweiligen Trainer aufnehmen, da sich kurzfristig Änderungen ergeben können. Danke

Mitgliedsbeitrag

Liebe Sportfreunde,

die Beiträge gestalten sich folgendermaßen:

		Monatlich	¼ jährlich	½ jährlich	jährlich
Einzelmitglieder unter 18 Jahren	€	4,00	10,50	19,00	36,00
Einzelmitglieder über 18 Jahren	€	9,00	26,00	50,00	98,00
Familien mit Kindern unter 18 J.	€	15,00	42,00	83,00	165,00
Passive Einzelmitglieder	€	6,50	18,00	34,00	66,00
Passive Familien	€	10,00	27,00	53,00	104,00

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Satzung sowie der Beitragsordnung, die Bestandteile der Eintrittserklärung sind.

Als Mitglied der Sportfreunde List von 1946 e.V. steht Ihnen die Teilnahme an allen angebotenen Sparten offen. Bei Fragen zu den einzelnen Gruppen wenden Sie sich bitte direkt an die jeweiligen Ansprechpartner.

Viel Freude beim Training wünscht Ihnen
der Vorstand



Gruppen und Trainingszeiten Sommer 2024

Gruppe	Altersgruppe	Zeit	Ort	Ansprechpartner
Fit in die Woche	Erwachsene	Montag 7:30 – 8:30 Uhr	Grundschule Sporthalle	Gabriele Pechiny Telefon 87 17 97 Mobil 0160-91 91 80 66
Eltern-Kind-T. Sport und Spiel	Kinder bis 4 J.	Montag 14:30 – 15:00 Uhr	Grundschule Sporthalle	Dieter Kuhlmann Telefon 97 142
	Kinder bis 6 J.	15:00 – 16:00 Uhr		
	Kinder bis 10 J.	16:00 – 17:00 Uhr		
	Kinder ab 10 J.	17:00 – 18:00 Uhr		
Functional Body Workout	ab 16 Jahre	Montag 18:30 – 19:30 Uhr	Grundschule Sporthalle	Jana Rademacher Mobil 01522-1585838
Fußball-Kids	Kinder 5-9 Jahre	Dienstag 16:45 – 18:00 Uhr	Grundschule Sportplatz / Halle	Daniel Sternberg Stefan Neumann 01578-4348052
Sportabzeichen Abnahme	Jedermann	Dienstag 18:00 – 20:00 Uhr	Sportplatz von Mitte Juni – Mitte September	Norbert Meyer- Hartmann Telefon 87 06 68
Fußball	Altliga ab 32 Jahre	Mittwoch 18:30 – 21:00 Uhr	Grundschule Sportplatz / Halle	Jens Röhrborn Telefon 87 04 24 Mobil 0175-18 36 178
Faszien / BLACKROLL® Functional Training	Erwachsene	Donnerstag 18:30 – 19:00 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr	Grundschule Sportplatz oder Halle	Gabriele Pechiny Telefon 87 17 97 Mobil 0160-91 91 80 66
Faustball	Erwachsene Herren	Freitag 17:00 – 19:00 Uhr	Grundschule Sporthalle	Bodo Hurtienne Telefon 87 08 48
Lauftreff	Erwachsene	Samstag 9:00 Uhr	Grundschule Sporthalle	Gabriele Pechiny Telefon 87 17 97 Mobil 0160-91 91 80 66

Für Interessenten und neue Teilnehmer:

Bitte im Vorfeld Kontakt mit dem jeweiligen Trainer aufnehmen, da sich kurzfristig Änderungen ergeben können. Danke

Mitgliedsbeitrag

Liebe Sportfreunde,

die Beiträge gestalten sich folgendermaßen:

		Monatlich	¼ jährlich	½ jährlich	jährlich
Einzelmitglieder unter 18 Jahren	€	4,00	10,50	19,00	36,00
Einzelmitglieder über 18 Jahren	€	9,00	26,00	50,00	98,00
Familien mit Kindern unter 18 J.	€	15,00	42,00	83,00	165,00
Passive Einzelmitglieder	€	6,50	18,00	34,00	66,00
Passive Familien	€	10,00	27,00	53,00	104,00

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Satzung sowie der Beitragsordnung, die Bestandteile der Eintrittserklärung sind.

Als Mitglied der Sportfreunde List von 1946 e.V. steht Ihnen die Teilnahme an allen angebotenen Sparten offen. Bei Fragen zu den einzelnen Gruppen wenden Sie sich bitte direkt an die jeweiligen Ansprechpartner.

Viel Freude beim Training wünscht Ihnen
der Vorstand



Gruppen und Trainingszeiten Sommer 2024

Gruppe	Altersgruppe	Zeit	Ort	Ansprechpartner
Fit in die Woche	Erwachsene	Montag 7:30 – 8:30 Uhr	Grundschule Sporthalle	Gabriele Pechiny Telefon 87 17 97 Mobil 0160-91 91 80 66
Eltern-Kind-T. Sport und Spiel	Kinder bis 4 J.	Montag 14:30 – 15:00 Uhr	Grundschule Sporthalle	Dieter Kuhlmann Telefon 97 142
	Kinder bis 6 J.	15:00 – 16:00 Uhr		
	Kinder bis 10 J.	16:00 – 17:00 Uhr		
	Kinder ab 10 J.	17:00 – 18:00 Uhr		
Functional Body Workout	ab 16 Jahre	Montag 18:30 – 19:30 Uhr	Grundschule Sporthalle	Jana Rademacher Mobil 01522-1585838
Fußball-Kids	Kinder 5-9 Jahre	Dienstag 16:45 – 18:00 Uhr	Grundschule Sportplatz / Halle	Daniel Sternberg Stefan Neumann 01578-4348052
Sportabzeichen Abnahme	Jedermann	Dienstag 18:00 – 20:00 Uhr	Sportplatz von Mitte Juni – Mitte September	Norbert Meyer- Hartmann Telefon 87 06 68
Fußball	Altliga ab 32 Jahre	Mittwoch 18:30 – 21:00 Uhr	Grundschule Sportplatz / Halle	Jens Röhrborn Telefon 87 04 24 Mobil 0175-18 36 178
Faszien / BLACKROLL® Functional Training	Erwachsene	Donnerstag 18:30 – 19:00 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr	Grundschule Sportplatz oder Halle	Gabriele Pechiny Telefon 87 17 97 Mobil 0160-91 91 80 66
Faustball	Erwachsene Herren	Freitag 17:00 – 19:00 Uhr	Grundschule Sporthalle	Bodo Hurtienne Telefon 87 08 48
Lauftreff	Erwachsene	Samstag 9:00 Uhr	Grundschule Sporthalle	Gabriele Pechiny Telefon 87 17 97 Mobil 0160-91 91 80 66

Für Interessenten und neue Teilnehmer:

Bitte im Vorfeld Kontakt mit dem jeweiligen Trainer aufnehmen, da sich kurzfristig Änderungen ergeben können. Danke

Mitgliedsbeitrag

Liebe Sportfreunde,

die Beiträge gestalten sich folgendermaßen:

		Monatlich	¼ jährlich	½ jährlich	jährlich
Einzelmitglieder unter 18 Jahren	€	4,00	10,50	19,00	36,00
Einzelmitglieder über 18 Jahren	€	9,00	26,00	50,00	98,00
Familien mit Kindern unter 18 J.	€	15,00	42,00	83,00	165,00
Passive Einzelmitglieder	€	6,50	18,00	34,00	66,00
Passive Familien	€	10,00	27,00	53,00	104,00

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Satzung sowie der Beitragsordnung, die Bestandteile der Eintrittserklärung sind.

Als Mitglied der Sportfreunde List von 1946 e.V. steht Ihnen die Teilnahme an allen angebotenen Sparten offen. Bei Fragen zu den einzelnen Gruppen wenden Sie sich bitte direkt an die jeweiligen Ansprechpartner.

Viel Freude beim Training wünscht Ihnen
der Vorstand



Gruppen und Trainingszeiten Sommer 2024

Gruppe	Altersgruppe	Zeit	Ort	Ansprechpartner
Fit in die Woche	Erwachsene	Montag 7:30 – 8:30 Uhr	Grundschule Sporthalle	Gabriele Pechiny Telefon 87 17 97 Mobil 0160-91 91 80 66
Eltern-Kind-T. Sport und Spiel	Kinder bis 4 J.	Montag 14:30 – 15:00 Uhr	Grundschule Sporthalle	Dieter Kuhlmann Telefon 97 142
	Kinder bis 6 J.	15:00 – 16:00 Uhr		
	Kinder bis 10 J.	16:00 – 17:00 Uhr		
	Kinder ab 10 J.	17:00 – 18:00 Uhr		
Functional Body Workout	ab 16 Jahre	Montag 18:30 – 19:30 Uhr	Grundschule Sporthalle	Jana Rademacher Mobil 01522-1585838
Fußball-Kids	Kinder 5-9 Jahre	Dienstag 16:45 – 18:00 Uhr	Grundschule Sportplatz / Halle	Daniel Sternberg Stefan Neumann 01578-4348052
Sportabzeichen Abnahme	Jedermann	Dienstag 18:00 – 20:00 Uhr	Sportplatz von Mitte Juni – Mitte September	Norbert Meyer- Hartmann Telefon 87 06 68
Fußball	Altliga ab 32 Jahre	Mittwoch 18:30 – 21:00 Uhr	Grundschule Sportplatz / Halle	Jens Röhrborn Telefon 87 04 24 Mobil 0175-18 36 178
Faszien / BLACKROLL® Functional Training	Erwachsene	Donnerstag 18:30 – 19:00 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr	Grundschule Sportplatz oder Halle	Gabriele Pechiny Telefon 87 17 97 Mobil 0160-91 91 80 66
Faustball	Erwachsene Herren	Freitag 17:00 – 19:00 Uhr	Grundschule Sporthalle	Bodo Hurtienne Telefon 87 08 48
Lauftreff	Erwachsene	Samstag 9:00 Uhr	Grundschule Sporthalle	Gabriele Pechiny Telefon 87 17 97 Mobil 0160-91 91 80 66

Für Interessenten und neue Teilnehmer:

Bitte im Vorfeld Kontakt mit dem jeweiligen Trainer aufnehmen, da sich kurzfristig Änderungen ergeben können. Danke

Mitgliedsbeitrag

Liebe Sportfreunde,

die Beiträge gestalten sich folgendermaßen:

		Monatlich	¼ jährlich	½ jährlich	jährlich
Einzelmitglieder unter 18 Jahren	€	4,00	10,50	19,00	36,00
Einzelmitglieder über 18 Jahren	€	9,00	26,00	50,00	98,00
Familien mit Kindern unter 18 J.	€	15,00	42,00	83,00	165,00
Passive Einzelmitglieder	€	6,50	18,00	34,00	66,00
Passive Familien	€	10,00	27,00	53,00	104,00

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Satzung sowie der Beitragsordnung, die Bestandteile der Eintrittserklärung sind.

Als Mitglied der Sportfreunde List von 1946 e.V. steht Ihnen die Teilnahme an allen angebotenen Sparten offen. Bei Fragen zu den einzelnen Gruppen wenden Sie sich bitte direkt an die jeweiligen Ansprechpartner.

Viel Freude beim Training wünscht Ihnen
der Vorstand



Gruppen und Trainingszeiten Sommer 2024

Gruppe	Altersgruppe	Zeit	Ort	Ansprechpartner
Fit in die Woche	Erwachsene	Montag 7:30 – 8:30 Uhr	Grundschule Sporthalle	Gabriele Pechiny Telefon 87 17 97 Mobil 0160-91 91 80 66
Eltern-Kind-T. Sport und Spiel	Kinder bis 4 J.	Montag 14:30 – 15:00 Uhr	Grundschule Sporthalle	Dieter Kuhlmann Telefon 97 142
	Kinder bis 6 J.	15:00 – 16:00 Uhr		
	Kinder bis 10 J.	16:00 – 17:00 Uhr		
	Kinder ab 10 J.	17:00 – 18:00 Uhr		
Functional Body Workout	ab 16 Jahre	Montag 18:30 – 19:30 Uhr	Grundschule Sporthalle	Jana Rademacher Mobil 01522-1585838
Fußball-Kids	Kinder 5-9 Jahre	Dienstag 16:45 – 18:00 Uhr	Grundschule Sportplatz / Halle	Daniel Sternberg Stefan Neumann 01578-4348052
Sportabzeichen Abnahme	Jedermann	Dienstag 18:00 – 20:00 Uhr	Sportplatz von Mitte Juni – Mitte September	Norbert Meyer- Hartmann Telefon 87 06 68
Fußball	Altliga ab 32 Jahre	Mittwoch 18:30 – 21:00 Uhr	Grundschule Sportplatz / Halle	Jens Röhrborn Telefon 87 04 24 Mobil 0175-18 36 178
Faszien / BLACKROLL® Functional Training	Erwachsene	Donnerstag 18:30 – 19:00 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr	Grundschule Sportplatz oder Halle	Gabriele Pechiny Telefon 87 17 97 Mobil 0160-91 91 80 66
Faustball	Erwachsene Herren	Freitag 17:00 – 19:00 Uhr	Grundschule Sporthalle	Bodo Hurtienne Telefon 87 08 48
Lauftreff	Erwachsene	Samstag 9:00 Uhr	Grundschule Sporthalle	Gabriele Pechiny Telefon 87 17 97 Mobil 0160-91 91 80 66

Für Interessenten und neue Teilnehmer:

Bitte im Vorfeld Kontakt mit dem jeweiligen Trainer aufnehmen, da sich kurzfristig Änderungen ergeben können. Danke

Mitgliedsbeitrag

Liebe Sportfreunde,

die Beiträge gestalten sich folgendermaßen:

		Monatlich	¼ jährlich	½ jährlich	jährlich
Einzelmitglieder unter 18 Jahren	€	4,00	10,50	19,00	36,00
Einzelmitglieder über 18 Jahren	€	9,00	26,00	50,00	98,00
Familien mit Kindern unter 18 J.	€	15,00	42,00	83,00	165,00
Passive Einzelmitglieder	€	6,50	18,00	34,00	66,00
Passive Familien	€	10,00	27,00	53,00	104,00

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Satzung sowie der Beitragsordnung, die Bestandteile der Eintrittserklärung sind.

Als Mitglied der Sportfreunde List von 1946 e.V. steht Ihnen die Teilnahme an allen angebotenen Sparten offen. Bei Fragen zu den einzelnen Gruppen wenden Sie sich bitte direkt an die jeweiligen Ansprechpartner.

Viel Freude beim Training wünscht Ihnen
der Vorstand



Gruppen und Trainingszeiten Sommer 2024

Gruppe	Altersgruppe	Zeit	Ort	Ansprechpartner
Fit in die Woche	Erwachsene	Montag 7:30 – 8:30 Uhr	Grundschule Sporthalle	Gabriele Pechiny Telefon 87 17 97 Mobil 0160-91 91 80 66
Eltern-Kind-T. Sport und Spiel	Kinder bis 4 J.	Montag 14:30 – 15:00 Uhr	Grundschule Sporthalle	Dieter Kuhlmann Telefon 97 142
	Kinder bis 6 J.	15:00 – 16:00 Uhr		
	Kinder bis 10 J.	16:00 – 17:00 Uhr		
	Kinder ab 10 J.	17:00 – 18:00 Uhr		
Functional Body Workout	ab 16 Jahre	Montag 18:30 – 19:30 Uhr	Grundschule Sporthalle	Jana Rademacher Mobil 01522-1585838
Fußball-Kids	Kinder 5-9 Jahre	Dienstag 16:45 – 18:00 Uhr	Grundschule Sportplatz / Halle	Daniel Sternberg Stefan Neumann 01578-4348052
Sportabzeichen Abnahme	Jedermann	Dienstag 18:00 – 20:00 Uhr	Sportplatz von Mitte Juni – Mitte September	Norbert Meyer- Hartmann Telefon 87 06 68
Fußball	Altliga ab 32 Jahre	Mittwoch 18:30 – 21:00 Uhr	Grundschule Sportplatz / Halle	Jens Röhrborn Telefon 87 04 24 Mobil 0175-18 36 178
Faszien / BLACKROLL® Functional Training	Erwachsene	Donnerstag 18:30 – 19:00 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr	Grundschule Sportplatz oder Halle	Gabriele Pechiny Telefon 87 17 97 Mobil 0160-91 91 80 66
Faustball	Erwachsene Herren	Freitag 17:00 – 19:00 Uhr	Grundschule Sporthalle	Bodo Hurtienne Telefon 87 08 48
Lauftreff	Erwachsene	Samstag 9:00 Uhr	Grundschule Sporthalle	Gabriele Pechiny Telefon 87 17 97 Mobil 0160-91 91 80 66

Für Interessenten und neue Teilnehmer:

Bitte im Vorfeld Kontakt mit dem jeweiligen Trainer aufnehmen, da sich kurzfristig Änderungen ergeben können. Danke

Mitgliedsbeitrag

Liebe Sportfreunde,

die Beiträge gestalten sich folgendermaßen:

		Monatlich	¼ jährlich	½ jährlich	jährlich
Einzelmitglieder unter 18 Jahren	€	4,00	10,50	19,00	36,00
Einzelmitglieder über 18 Jahren	€	9,00	26,00	50,00	98,00
Familien mit Kindern unter 18 J.	€	15,00	42,00	83,00	165,00
Passive Einzelmitglieder	€	6,50	18,00	34,00	66,00
Passive Familien	€	10,00	27,00	53,00	104,00

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Satzung sowie der Beitragsordnung, die Bestandteile der Eintrittserklärung sind.

Als Mitglied der Sportfreunde List von 1946 e.V. steht Ihnen die Teilnahme an allen angebotenen Sparten offen. Bei Fragen zu den einzelnen Gruppen wenden Sie sich bitte direkt an die jeweiligen Ansprechpartner.

Viel Freude beim Training wünscht Ihnen
der Vorstand