



Gruppen und Trainingszeiten Winter 2025/26

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
Junior Sportfreunde	Kinder 2 bis 6 J.	Montag 15:30 – 16:20 Uhr	Grundschule Sporthalle	Steffi Weiß Mobil 0176-23857672
Fit Teens	Kinder 7 bis 12 J.	Montag 16:30 – 17:30 Uhr		Sonja Strohrer Tina Hansen
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 Sporthalle	Daniel Sternberg Stefan Neumann 01578-4348052
Pilates	Ab 16 Jahre	Dienstag 18:30 – 19:30 Uhr	Grundschule Sporthalle	Hannah Hoffmann Mobil 015256262285
Fußball	Altliga ab 32 Jahre	Mittwoch 18:30 – 21:00 Uhr	Grundschule Sporthalle	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 Sporthalle	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
Leichtathletik	ab 12 Jahre	Freitag 19:00 – 20:30 Uhr ab 16.01.2026	Grundschule Sporthalle	Rüdiger Szelest Mobil 0162-9458991
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	$\frac{1}{4}$ jährlich	$\frac{1}{2}$ 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