



## - Vereinsprogramm -

### Sommer 2024

#### Öffnungszeiten der ESV – Geschäftsstelle

Lönsweg 2, 37574 Einbeck

Tel. 05561-4422 Fax 05561-798579

[www.einbecker-sv.de](http://www.einbecker-sv.de) / [info@einbecker-sv.de](mailto:info@einbecker-sv.de)

Montag:	15:00 – 18:00 Uhr
Dienstag:	09:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch:	13:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag:	09:00 – 12:00 Uhr
Freitag:	13:00 – 17:00 Uhr

**Sport erleben!**

# Einbecker Sportverein von 2006 e. V.

## Abteilung (01) Aikido

**Leser, Karsten / Abteilungsleiter / 05561-971665**  
**Pfaff, Carsten / Stellvertreter / 05561-9241208**



<b>Aikido-1</b> (01.01) Freies Training für Erwachsene	Leser, Karsten 05561-971665	Hubehalle 2	Freitag 18:45-19:30
<b>Aikido-2</b> (01.02) Übungsgruppe für Erwachsene	Leser, Karsten 05561-971665	Hubehalle 2	Dienstag 19:30 – 21:00
<b>Aikido-3</b> (01.04) Übungsgruppe für Erwachsene	Leser, Karsten 05561-971665	Hubehalle 2	Freitag 18:00-20:30

## Abteilung ( 04 ) Fechten



n.N.

<b>Fechten-1</b> (04.01) Gemeinsames Training für Anfänger und Fortgeschrittene	<b>Zur Zeit findet kein Training statt!</b>		
--	---	--	--

## Abteilung ( 05 ) Leistungsturnen weiblich

**Rudloff, Marc / Abteilungsleiter/ 0163/6635032**  
**Freitag, Katrin / Stellvertreterin / 05561/74681**  
**Ostermann, Dietlind / Stellvertreterin / 05561/6067**



<b>Leistungsturnen weiblich – Minis</b> (05.01)	Freitag, Katrin Scholz Nora	Hubehalle 1	Montag 16:00 - 18:00 Freitag 15:30 - 17:30
<b>Leistungsturnen weiblich – Midis</b> (05.02)	Rudloff, Marc Winter, Vanessa	Hubehalle 1	Montag 18:00 – 20:00
		Hubehalle 1+2	Mittwoch 17:30 – 20:30
		Hubehalle 1	Freitag 17:30 – 20:30
<b>Leistungsturnen weiblich – Maxis</b> (05.03)	Ostermann, Dietlind Rudloff, Marc	Hubehalle 1	Montag 18:00 – 20:00
		Hubehalle 1+2	Mittwoch 17:30 – 20:00
		Hubehalle 1	Freitag 19:00 – 21:30

# Einbecker Sportverein von 2006 e. V.

## Abteilung ( 06 ) Karate-Do

**Franz, Gerhard / Abteilungsleiter / 05561- 4422**  
**Rosniewski, Alex / Stellvertreter / 05561-9259920**

<b>Karate-1</b> (06.01)	<b>Franz, Gerhard</b> <b>Prenzler, Kevin</b>	<b>Teichenweghalle</b>	<b>Freitag</b> <b>17:30 – 20:00</b>
<b>Karate-2</b> (06.02) Übungsgruppe für Fortgeschrittene	<b>Rosniewski, Alex</b>	<b>Teichenweghalle</b>	<b>Mittwoch</b> <b>17:30 – 18:30</b>
<b>Karate-3</b> (06.03) Übungsgruppe für Fortgeschrittene ab Orangeurte	<b>Franz, Gerhard</b>	<b>Teichenweghalle</b>	<b>Montag</b> <b>17:30 – 20:00</b>
<b>Karate-6</b> (06.06) Übungsgruppe für Anfänger (Jugendliche/Erwachsene) Orangeurte, Weiß- bis Grünurte	<b>Franz, Gerhard</b>	<b>Teichenweghalle</b>	<b>Mittwoch</b> <b>18:30 – 20:00</b>

## Abteilung ( 07 ) Leichtathletik

**Hundertmark, Diana / Abteilungsleiterin / 05561- 972708**



<b>Leichtathletik 2</b> (07.02) Hammerwurf und Mehrkampf ab Jugend U14	<b>Scholz, Wolfgang</b> 05561-72409	<b>Stadion</b>	<b>Montag, Dienstag,</b> <b>Donnerstag &amp; Freitag</b> <b>17:00 – 18:30</b>
		<b>Stadionhalle – Kraftraum</b>	<b>Kraftraum nach Absprache</b>
<b>Leichtathletik 3</b> (07.03) Schüler A und B ab 12 Jahren & Jugend A und B	<b>Theuer, Thomas</b> <b>Rischmann, André</b>	<b>Stadion</b>	<b>Montag, Mittwoch &amp; Freitag</b> <b>18:30 – 20:00 Uhr</b>
<b>Leichtathletik 4</b> (07.04) Schüler D von 6 bis 11 Jahren	<b>Theuer, Thomas</b> 0176-72232816 <b>Manuel Heyen</b>	<b>Stadion</b>	<b>Montag &amp; Freitag</b> <b>17:00 – 18:30</b>
<b>Leichtathletik 1</b> <b>(07.01)</b> <b>Laufgruppe</b>	<b>Vollmer, Manfred</b> 05561-82651	<b>Stadion</b>	<b>Donnerstag</b> <b>17:00 – 18:30</b>

# Einbecker Sportverein von 2006 e. V.

<b>Abteilung (08) Wandern</b>			
<b>Vertretung: Riekers, Gerhard / 05561-6962</b>			
<b>Wandern</b> (08.02)	<b>Riekers, Gerhard</b> 05561-6962 <b>Wiegleb, Waltraud</b> 05561-4602	<b>Jeden ersten</b> <b>Sonntag im Monat</b>	<b>Ankündigung: schwarzes</b> <b>Brett, Tageszeitung</b>

<b>Abteilung ( 09 ) Tanzen</b>	
	<b>Schulte, Silke / Abteilungsleiterin / 05561-9259920</b> <b>Poppinga, Tanja / Stellvertreterin / 05561-3192133</b>

<b>Sunnys</b> (09.03) Kindertanz für Kinder ab 3 Jahre	<b>Schulte, Silke</b> <b>Bald, Anjana</b>	<b>Teichenweghalle</b>	<b>Dienstag</b> <b>16:30 – 17:30</b>
<b>Alegri</b> (09.05) Moderner Tanz ab 6 Jahren	<b>Schulte, Silke</b> 05561-9259920 <b>Hanekamp, Ida</b>	<b>Teichenweghalle</b>	<b>Dienstag</b> <b>17:30 – 18:30</b>
<b>Wild Tigers</b> (09.09) Moderner Tanz ab Jahrg.2014	<b>Sobotta,</b> <b>Sophie</b> <b>Munzli, Else</b>	<b>Teichenweghalle</b> <b>Gymnastikraum</b>	<b>Dienstag</b> <b>17:30 – 18:30</b>
<b>Jumps</b> (09.06) Moderner Tanz ab 10 Jahren	<b>Schulte, Silke</b> 05561-9259920	<b>Vereinsheim</b>	<b>Donnerstag</b> <b>17:30 – 18:30</b>
<b>Together</b> (09.08) Spielen, Basteln und Tanzen für Kinder zur Förderung der Integration. Sprach- und Bewegungsspiel auch für Kinder mit Handicap. ab 6 Jahre	<b>Schulte, Silke</b> 05561-9259920 	<b>Vereinsheim</b>	<b>Donnerstag</b> <b>16:00 – 17:30</b>
<b>yes we dance</b> (09.04) Show-, Modern- & Jazz-Dance ab 25 Jahren	<b>Poppinga,</b> <b>Tanja</b> 05561-3192133	<b>Pestalozzischule</b>	<b>Donnerstag</b> <b>18:30 – 20:00</b>

# Einbecker Sportverein von 2006 e. V.

## Abteilung ( 10 ) Wassersport

Sievert, Matthias 05563-919854

<b>Schwimmen</b> (10.01) Für Kinder bis 10 Jahre ab Schwimmabzeichen Bronze	<b>Sievert, Miriam</b> 05563-919854	<b>Hallen- Freibad Einbeck</b>	<b>Freitag</b> <b>14:45 – 15:45</b>
<b>Schwimmen</b> (10.03) Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre	<b>Sievert, Miriam</b> 05563-919854	<b>Hallen- Freibad Einbeck</b>	<b>Freitag</b> <b>16:00-17:00</b>
<b>Wassergymnastik/Spiele</b> (10.02) Für Männer	<b>Knüppel, Frank</b> 05561-1464	<b>Schwimmhalle Geschwister Scholl Schule</b>	<b>Donnerstag</b> <b>20:00 – 21:00</b>

## Abteilung ( 11 ) Gesundheit

Ostermann, Helmut / Abteilungsleiter / 05561-6067

**Sparte Gesundheit/Rehabilitation**

Ostermann, Helmut / 05561-6067

 <b>Herzsport-1</b> (11.01) mit ärztlicher Betreuung	<b>Geese, Kirsten</b>	<b>Hubehalle</b> <b>1+2</b>	<b>Mittwoch</b> <b>16:30 – 17:30</b>
 <b>Herzsport-2</b> (11.02) mit ärztlicher Betreuung	<b>Köhler, Anke</b> 0170-4158403	<b>Hubehalle</b> <b>1+2</b>	<b>Mittwoch</b> <b>16:30 – 17:30</b>
 <b>Herzsport-3</b> (11.03) mit ärztlicher Betreuung	<b>Oppermann, Andreas</b> 05552-999982	<b>Hubehalle</b> <b>1+2</b>	<b>Mittwoch</b> <b>16:30 – 17:30</b>
 <b>Herzsport-4</b> (11.04) mit ärztlicher Betreuung	<b>Schmidt, Regine</b>	<b>Hubehalle</b> <b>1+2</b>	<b>Mittwoch</b> <b>16:30 – 17:30</b>
 <b>Lungensport</b> (11.06)	<b>Geese, Kirsten</b>	<b>Vereinsheim</b>	<b>Mittwoch</b> <b>15:30 – 16:15</b>

# Einbecker Sportverein von 2006 e. V.

## Sparte Gesundheit/Prävention

**Roth, Ingrid / 05561-71211**

<b>Nordic Walking-1</b> (11.24)	<b>Roth, Ingrid</b> 05561-71211	<b>Vereinsheim</b> <b>Parkplatz</b>	<b>Montag</b> <b>15:00</b>
<b>Nordic Walking-2</b> (11.25)	<b>Roth, Ingrid</b> 05561-71211	<b>Vereinsheim</b> <b>Parkplatz</b>	<b>Mittwoch</b> <b>15:00</b>
<b>Nordic Walking-3</b> (11.26)	<b>Roth, Ingrid</b> 05561-71211	<b>Vereinsheim</b> <b>Parkplatz</b>	<b>Donnerstag</b> <b>9:00</b>

## Abteilung ( 12 ) Fitness



**Scheider-Neumann, Ulrike / 05561-923407**

**Geschäftsstelle / 05561-4422**

<b>Aerobic 1</b> (12.01)	<b>Scheider-Neumann, Ulrike</b> 05561-923407	<b>Pestalozzi-</b> <b>schule</b>	<b>Montag</b> <b>20:00 – 21:30</b>
<b>Aerobic 2</b> (12.02)	<b>Scheider-Neumann, Ulrike</b> 05561-923407	<b>Hubehalle 2</b>	<b>Donnerstag</b> <b>20:00 – 21:15</b>
<b>Gymnastik/Yoga</b> (12.04)	<b>Iseler, Hella</b>	<b>Vereinsheim</b>	<b>Montag</b> <b>08:45– 9:45</b>
<b>Kraftraum/ Fitnessraum</b> (12.07)	<b><u>Einführungszeiten</u></b> <b>nach Absprache</b> <b>in der</b> <b>Geschäftsstelle</b> 05561-4422	<b>Vereinsheim</b>	<b>Der Kraftraum ist zu</b> <b>allen Geschäftszeiten</b> <b>und Mo.-Do abends</b> <b>bis 21: 00 geöffnet</b>

**Wussten Sie schon, dass...**

der ESV viele Gesundheits-/Fitnesskurse anbietet?

# Einbecker Sportverein von 2006 e. V.

## Abteilung ( 13 ) Breitensport

Paulmann, Irmgard / Abteilungsleiterin / 05561-71224

### Sparte Breitensport/Herren Brinkmann, Heinz-Hermann / 05561-73212

<b>Freizeitsportler</b> (13.01)	Brinkmann, H.-H. 05561-73212	BBS- Sporthalle	Dienstag 19:00 – 21:00
<b>Freitagsturner</b> (13.03)	Hotschicke, Hartmut 05561-6884	Teichenweg- halle	Freitag 20:00 – 22:00
Laufschule, Gymnastik, Ballspiele in allen Übungsgruppen			

### Sparte Breitensport/Damen Paulmann, Irmgard / 05561-71224

<b>Damen-Gymnastik-1</b> (13.21)	Paulmann, Christine 05561-71224	Teichenweghalle	Montag 20:00 – 21:00
<b>Line Dance</b>	Paulmann, Christine 05561-71224	Teichenweghalle	Jeden 2. Montag im Monat 20:00
<b>Damen-Gymnastik-3</b> (13.24)	Paulmann, Christine 05561-71224	Teichenweghalle	Dienstag 18:30 – 19:30
<b>Damen-Gymnastik-5</b> (13.27)	Paulmann, Christine 05561-71224 Brinkmann, Regine 05561-73212	Teichenweghalle	Dienstag 19:30 – 20:30
<b>Damen-Gymnastik-6</b> (13.28)	Paulmann, Christine 05561-71224	Vereinsheim	Donnerstag 20:00 – 21:00
<b>Seniorinnen-Gymnastik-1</b> (13.30)	Paulmann, Irmgard 05561-71224	Vereinsheim	Montag 10:00 – 11:00
<b>Seniorinnen-Gymnastik-2</b> (13.31)	Voigt, Helga 05561-2535	Vereinsheim	Donnerstag 9:30-10:30
<b>Gymnastik auf Stühlen</b> (13.32)	Heidemarie Tönse 05561-72247	Vereinsheim	Mittwoch 10:00 – 11:00

# Einbecker Sportverein von 2006 e. V.

<b>Abteilung ( 14 ) Turnen</b>			
<b>Jessica Huwald</b> 015901977890			
<b>Eltern-Kind-Turnen-1</b> (14.01) bis 3 Jahre	<b>Schulte, Silke</b>	<b>Teichenweghalle</b>	<b>Dienstag</b> 15:30 – 16:30
<b>Eltern-Kind-Turnen-2</b> (14.02) bis 3 Jahre	<b>Huwald, Jessica</b>	<b>Hubehalle 2</b>	<b>Donnerstag</b> 17:00 – 18:00
<b>Kinderturnen 1</b> (14.03) bis 4 Jahre	<b>Huwald, Jessica</b>	<b>Hubehalle 2</b>	<b>Donnerstag</b> 16:00 – 17:00
<b>Kinderturnen 2</b> (14.04) 4 bis 6 Jahre	<b>Dehne Rebecca</b>	<b>Hubehalle 2</b>	<b>Dienstag</b> 16.30 - 18:00
<b>Allgemeines Turnen 1</b> (14.05) 6 bis 10 Jahre	<b>Grünhagen, Lea</b>	<b>Hubehalle 2</b>	<b>Donnerstag</b> 18:00 – 20:00
<b>Nachwuchs Jungen</b> (14.08) ab 7 Jahren	<b>Winter, Vanessa</b>	<b>Hubehalle 1</b>	<b>Mittwoch</b> 17:30-19:30
<b>Nachwuchs Jungen</b> (14.09) wettkampforientiert ab 5 Jahre	<b>Klöppler, Justus</b>	<b>Hubehalle 1</b>	<b>Mittwoch</b> 17:30-19:30
		<b>Hubehalle 1</b>	<b>Freitag</b> 16:00 – 18:30
<b>Schüler</b> (14.10) Wettkampforientiert	<b>Strohmeier, Nils</b>	<b>Hubehalle 1</b>	<b>Montag</b> 17:30 – 19:30
		<b>Hubehalle 2</b>	<b>Mittwoch</b> 17:30 – 19:30
		<b>Hubehalle 1</b>	<b>Freitag</b> 16:00 – 18:30
<b>Jugend und Männer</b> (14.12) Wettkampforientiert	<b>Grund, Merlin</b>	<b>Hubehalle 1</b>	<b>Montag</b> 18:30 – 20:30
		<b>Hubehalle 2</b>	<b>Mittwoch</b> 19:30 – 21:30
		<b>Hubehalle 1</b>	<b>Freitag</b> 19:00 – 21:00
<b>Together</b> (09.08) für Kinder zur Förderung der Integration. Sprach- und Bewegungsspiel auch für Kinder mit Handicap. ab 6 Jahre	<b>Schulte, Silke</b> 05561-9259920  	<b>Vereinsheim</b>	<b>Donnerstag</b> 16:00 – 17:30



# Einbecker Sportverein von 2006 e. V.

## Abteilung ( 15 ) Ball & Spiele

<b>Basketball</b> (15.04) Erwachsene	<b>Pflugmacher, Oliver</b>	<b>Teichenweghalle</b>	<b>Sonntag</b> <b>13:00 – 15:30</b>
<b>Basketball</b> <b>(15.10)</b> Jugendliche	<b>Kosmas, Robert</b>	<b>Teichenweghalle</b>	<b>Donnerstag</b> <b>18:00-20:00</b>
<b>Volleyball</b> (15.11) <b>Jugendliche/Erwachsen</b>	<b>Hofmann, Fritz</b>	<b>Pestalozzischule</b>	<b>Mittwoch</b> <b>18:30-20:00</b>
<b>Volleyball</b> (15.12) <b>Jugendliche/Erwachsen</b> <b>wettkampforientiert</b>	<b>Grothjan, Pascale</b>	<b>Stadionhalle</b>	<b>Dienstag</b> <b>18:00-20:00</b>
<b>Volleyball</b> (15.13) <b>Kinder ab 10 Jahren</b>	<b>Reuter Stefan</b>	<b>Stadionhall</b>	<b>Freitag</b> <b>16:00-17:00</b>

### Wussten Sie schon, dass...

der ESV an allen Grundschulen, der IGS und der Realschule an der Ganztags schulbetreuung beteiligt ist und dort auch AGs anbietet?

### und, dass ...



der ESV in Kooperation mit der IGS, allen Grundschulen und der Löns-Realschule steht?

Dieses Jahr sind wieder zwei FSJ'ler und einen BFD'ler beschäftigt, die den Verein in der Geschäftsstelle und im Sportbetrieb unterstützen.

# Einbecker Sportverein von 2006 e. V.

---

<b>Kursangebote</b> Geschäftsstelle 05561-4422			
<b>Rückenfit</b>	<b>Gronack, Katharina</b>	<b>Vereinsheim</b>	<b>Donnerstag 11:00-12:00</b>
<b>Pilates</b> 2 Gruppen	<b>Hänicke, Petra</b>	<b>Vereinsheim</b>	<b>Montag 18:00-19:30</b>
<b>Pilates</b>	<b>Köhler, Anke</b>	<b>Teichenweghalle/ Gymnastikraum</b>	<b>Dienstag 18:30-19:30</b>
<b>Rücken Fit für Frauen</b>	<b>Gronack, Katharina</b>	<b>Vereinsheim</b>	<b>Mittwoch 17:30-18:30</b>
<b>Qi Gong</b>	<b>Volk-Krüger, Beate</b>	<b>Vereinsheim</b>	<b>Dienstag 09:30 – 10:30 16:00 – 17:00</b>
<b>Total Body Workout</b>	<b>Gronack, Katharina</b>	<b>Vereinsheim</b>	<b>Dienstag 19:30-20:30</b>
<b>Zumba</b>	<b>Köhler, Anke</b>	<b>Teichenweghalle</b>	<b>Montag 18:15-19:15</b>
<b>Yoga</b>	<b>Iseler, Hella</b>	<b>Vereinsheim</b>	<b>Montag 16:00-17:30</b>
<b>Alle Kurse werden auch für Nichtmitglieder angeboten. Vereinsmitglieder zahlen für die angebotenen Kurse nur die Hälfte. Den jeweiligen Kursbeginn erfahren sie auf unserer Homepage oder in der Geschäftsstelle.</b>			

# Einbecker Sportverein von 2006 e. V.

## Beitragstabelle

	Erwachsene	Kinder ab 6 und Jugendliche bis 17 Jahre / Reha	Kinder bis 5 Jahre	Familien
<b>Grundbeitrag</b>	7,50 €	5,00 €	4,00 €	16,00 €
einmalige Aufnahmegebühr für Erwachsene 15,00 € einmalige Passgebühr 1,50 €				

### Abteilungsbeiträge pro Monat

<b>Aikido</b>	2,50 €	<b>Wandern</b>	1,50 €
<b>Breitensport</b>	3,00 €	<b>Tanzen</b>	1,50 €
<b>Fechten</b>	3,00 €		
<b>Karate</b>	2,50 €	<b>Fitness</b>	2,50 €
Über 3x Woche	5,00 €		
<b>Gesundheitssport</b>		<b>Kraftraum</b>	
Reha/ Verordnung	0,00 €	bis 2x Woche	5,50 €
Reha ohne Verordnung	3,50 €	ab 3x Woche	8,50 €
<b>Präventionssport</b>	2,50 €		
		<b>Leistungsturnen weiblich</b>	
<b>Ball und Spiele</b>		Leistungsturnen 1	3,00 €
Basketball	3,00 €	Leistungsturnen 2	8,00 €
Ballspiele	2,00 €	ab 3x Woche	
Volleyball	2,00 €		
Volleyball wettkampforientier	2,50 €	<b>Leichtathletik</b>	
		bis 2x Woche	3,50 €
<b>Turnen</b>		bis 3x Woche	5,50 €
Eltern-Kind	0,50 €	über 3x Woche	7,50 €
Turnen 1x Woche	2,00 €		
Turnen ab 3x Woche	8,00 €	<b>Wassersport</b>	
		Schwimmen	4,50 €
		Wassergymnastik	2,00 €
Stand: 20.04.2020			

**Platz für eigene Notizen:**