

Übungs- und Trainingszeiten und Ansprechpartner der Mannschaften

Fußballabteilung

Mannschaft Spielklasse	Trainingstag und -zeit		Trainingsort	Trainer / Ansprechpartner
I. Herren Ostfrieslandklasse B	Dienstag	19.00 - 20.30 Uhr	an't Schoolpad	Thilko Nannen (0171 / 5112519)
	Donnerstag	19.00 - 20.30 Uhr	an't Schoolpad	Michael Beekmann
II. Herren Ostfrieslandklasse C	Dienstag	19.30 - 21.00 Uhr	an't Schoolpad	Holger Loers (0174 / 1847584)
				Jens Harders
11er Damen Ostfrieslandklasse A	Montag	19.00 – 20.30 Uhr	an't Schoolpad	Helmut Sandersfeld (0175 / 7228708)
	Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr	an't Schoolpad	Bert Doggen (0151 / 53244320)
9er B-Mädchen Play-Off / Spielgemeinschaft mit Uplengen, Hesel	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	an't Schoolpad	Sandra Schrage (01522 / 1897050)
	Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr	an't Schoolpad	Ayla Walther, Nadine Schön
7er C-Mädchen OK A / Spielgemeinschaft mit Uplengen, Hesel	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	an't Schoolpad	Thomas Harms (0170 / 1693411)
	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	an't Schoolpad	Ayla Walther (0151 / 56012689)
7er D-Mädchen Play-Off / Spielgemeinschaft mit Uplengen, Hesel	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	an't Schoolpad	Ingo Nannen (04956 / 2668)
	Mittwoch	17.15 – 18.45 Uhr	an't Schoolpad	Björn Walther
7er E-Mädchen OL / Spielgemeinschaft mit VFB Uplengen	Mittwoch	15.30 – 17.00 Uhr	an't Schoolpad	Werner Büscher (01520 / 2790105)
				Mirja Walther
11er C-Jugend OK A / Spielgemeinschaft mit Hesel, Ockenhausen	Dienstag	18.30 – 20.00 Uhr	an't Schoolpad	Dieter Ferdinand (0160 / 6376899)
	Donnerstag	18.30 – 20.00 Uhr	an't Schoolpad	Ingo Freerks, Marco Lotz
9er D-Junioren OK B / Spielgemeinschaft mit Hesel, Ockenhausen	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	VFL Ockenhausen	Gerold Schoon (0171 / 1712651)
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	VFL Ockenhausen	Max Rosenboom, Stephan Gruis
7er E1-Junioren OK B / Spielgemeinschaft mit Hesel, Ockenhausen	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	an't Schoolpad	Mathias Bontjer (0172 / 923 0667)
	Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	an't Schoolpad	Karin Störmer
7er E2-Junioren OK B / Spielgemeinschaft mit Hesel, S'dorf	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	TSV Hesel	Tobias Hager (0151 / 16069909)

7er F1-Junioren Spieltage / Spielgemeinschaft mit Ockenhausen, S'dorf	Dienstag Donnerstag	16.30 – 18.00 Uhr 16.30 – 18.00 Uhr	an't Schoolpad an't Schoolpad	Christiane Buhr (0162 / 3481791) Sven Alexy-Weiermann
7er F1-Junioren Spieltage / Spielgemeinschaft mit Ockenhausen, S'dorf	Donnerstag	16.00 – 17.30 Uhr	TSV Hesel	Daniela Boomkamp (0176 / 32298671) Axel Rumkorf (04950 / 9876948)
7er G1-Junioren Spieltage / Spielgemeinschaft mit Ockenhausen, Hesel	Donnerstag	16.30 – 17.30 Uhr	an't Schoolpad	Merle Gruis-Rebitzer (0172 / 5807420) Boris Lotz, Hendrik Schoon

7er G2-Junioren Spieltage / Spielgemeinschaft mit Ockenhausen, S'dorf	Freitag	16.30 – 18.00 Uhr	TSV Hesel	Jeanette Minor (0176 / 84131750) Sabrina de Vries, Jannes Minor
---	---------	-------------------	-----------	--

Alte Herren Spielgemeinschaft mit VFB Uplengen	-	-	an't Schoolpad	Holger Ernst (0162 / 9732053) Jelto Harms
--	---	---	----------------	--

Gymnastikabteilung

Senioren	Montag	19.00 - 20.00 Uhr	"Dörphus"	Erika Meyer (04956 / 751)
Fitnessgymnastik	Montag	20.00 - 21.00 Uhr	"Dörphus"	Andrea Fahnster (04950 / 988165)
Wirbelsäulengymnastik	Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	"Dörphus"	Andrea Fahnster (04950 / 988165)

Radfahrgruppe

	Dienstag	19.00 / 19.30 Uhr	an't Schoolpad	Marga Bontjer (04956 / 4913)
		April – September		Elfriede Lotz (04956 / 2460)

Laufgruppe

	Montag	18.45 Uhr	an't Schoolpad	Boris Lotz (04956 / 928400)
				Friedrich Janssen (04956 / 2454)

Zumba

Zumba®Fitness	siehe Kalender	"Dörphus"	Ina Pollmann
---------------	----------------	-----------	--------------