



Trainings- und Übungszeiten der SGP Oberlohnberg e.V.

Vereinsanschrift: Gärtnerstr. 115, 46539 Dinslaken ☎ 02064 94716 Fax 473186
Homepage: sgpo.de e-mail: kontakt@sgpo.de

Fußball: -Senioren: Kontakt: Abteilungsleiter Ali Kaya ☎ 0176 24995718
1. Mannschaft: Dienstag, Freitag 19 – 20.30 Trainer Andreas Matyjaszek ☎ 0179 1072593
Co-Trainer Marco Dyba
2. Mannschaft: Mittwoch und Freitag 19.30 – 21.00 Trainer: Jens Friebele ☎ 0179 3281868
3. Mannschaft: Mittwoch 19.30 – 21.00 Freitag 19.45 – 21.15 Trainer: Sascha Burczek
4. Mannschaft: Dienstag und Donnerstag 20.00 – 21.30
Frauen Dienstag und Donnerstag 19.45 – 21.15 Trainer: Marco Richter
Alte-Herren: Donnerstag 18.30 – 20 Freitag 20.30 – 22.00 Halle Friedrich-Althoff-Schule

-Jugend: Kontakt: montags von 19.00 – 20.00 ☎ 02064 473187
Jugendleiter: Jürgen Niklas ☎ 02064 38776

B-Junioren: 14 – 16 Jahre: Mittwoch und Freitag 18.00 – 19.30
Trainer: Felix Arnold ☎ 0151 21232901, Timur Adakoy ☎ 0157 86220130

C-Junioren: 12 – 14 Jahre: Dienstag und Donnerstag 17.15 – 18.45
Trainer: Jürgen Niklas ☎ 02064 38776

E-Junioren: 8 – 10 Jahre: Montag und Donnerstag 17.30 – 19.00

Trainer Dieter Timm ☎ 0171 2388649, Andreas Kwapil ☎ 0157 37242400

F1-Junioren: 6 – 8 Jahre: Montag 16.00 – 17.30 und Donnerstag 16.15 – 17.45
Trainer Peter Brockmann ☎ 0157 85831369

F2-Junioren: 6 – 8 Jahre: Dienstag und Donnerstag 16.15 – 17.45

Trainer: Marc Ratajczak ☎ 0176 80443299

Tennis: Auskunft: Abteilungsleiter: Heinz Piechula ☎ 02064 93000
Sportwart: Rolf Feldkamp

Tischtennis: Übungs- und Spielorte: Trainingsort 1: Turnhalle an der Dorfschule Hiesfeld, Auf dem Loh
Trainingsort 2: Turnhalle der Grundschule „Am Weyer“, Hügelstr. 19
Auskunft: Abteilungsleiter Helmut Schönemann ☎ 02064 93818
Training: *Schüler/Jugend Mittwoch und Freitag Halle 1 17.00 - 19.00*
Senioren: Halle 1, Montag 20- 22 Uhr, Mittwoch u. Freitag 19 – 22 Uhr; - Halle 2 Donnerstag 18.30 – 22.00

Breitensport: Auskunft Abteilungsleiterin Reinhard Claves ☎ 0171 3834579

Übungsort 1: Turnhalle an der Dorfschule Hiesfeld, Auf dem Loh

Übungsort 2: Neue Turnhalle am GHZ, Schulzentrum Kirchstraße

Kinder- und Schülergruppen: Übungsort 1

Eltern- und Kind-Turnen	Dienstag	16.00 – 17.00	Iris Staudt	☎ 02064 97967
Kinderturnen 4 – 7 Jahre:	Dienstag	17.00 – 18.00	Iris Staudt	☎ 02064 97967
Kinderturnen 7 – 10 Jahre:	Donnerstag	16.00 – 17.30	Ulrike Koch	☎ 0208 4449279

Frauenturngruppen: Übungsort 1

Ganzkörper-Training	Montag	17.30 – 19.00	Manuela Krumpl	☎ 02064 97103
Frauen-Gymnastik	Montag	19.00 – 20.00	Christel Dickmann	☎ 02064 90214
Fit ab 60	Dienstag	20.00 – 21.30	Reinhard Claves	☎ 0171 3834579
**AROHA™ Kurs	Donnerstag	18.00 – 19.00	Manuela Krumpl	☎ 02064 97103
**Step-Aerobic Level1-2 Kurs	Donnerstag	19.00 - 20.00		

**Kursgebühr für 10 Übungsabende: Mitglieder 10,- € Nichtmitglieder 40,- € (AROHA, Step-Aerobic)

Fit und aktiv Donnerstag 20.00 – 21.30 Annie Richter ☎ 02064 32067

Übungsort 2:

*Gymnastik 50 + Männer u. Frauen Kurs Donnerstag 19.00 – 20.00 Reinhard Claves ☎ 0171 3834579

*Kursgebühr für 10 Übungsabende Mitglieder 5,- €, Nichtmitglieder 25,- €

Männerturngruppe: Übungsort 1

Jedermannturnen	Dienstag	18.00 – 20.00	Annie Richter	☎ 02064 32067
-----------------	----------	---------------	---------------	---------------

Nordic-Walking Mittwoch 17.00 – 18.00 Ursula Konrad ☎ 02064 15126

Kursgebühr für 10 Übungsabende: Mitglieder frei, Nichtmitglieder 20,- € Treff: Schützenhaus am Rotbachsee

Allgemeine Auskünfte: Alfred Duckat (Geschäftsf.) ☎ 0173 2936011 e-mail: kontakt@sgpo.de
Hans Weinmann (stellv. Geschäftsf.) 02064 94653