



- Vereinsprogramm -

Winter 2022/23

Öffnungszeiten der ESV – Geschäftsstelle

Lönsweg 2, 37574 Einbeck

Tel. 05561-4422 Fax 05561-798579

www.einbecker-sv.de / 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!

Abteilung Aikido

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

Aikido-1 (01.01) Freies Training für Erwachsene	Leser, Karsten	Hubehalle 2	Dienstag 19:30 – 21:00
Aikido-2 (01.02) Übungsgruppe für Jugendliche	Olaf Kurzt Frank Geese	Hubehalle 2	Dienstag 18:15-19:30
Aikido-3 (01.03) Freis Training für Erwachsene	Leser, Karsten	Hubehalle 2	Freitag 19:30 – 21:00

Abteilung Fechten

Bernhardt, Jörg / Abteilungsleiter / 05561-5388

Fechten-1 (04.01) Gemeinsames Training für Anfänger und Fortgeschrittene	Bernhardt, Jörg	Stadionhalle	Dienstag 18:00 – 20:00
--	-----------------	--------------	---------------------------

Abteilung Wandern

Vertretung: Riekers, Gerhard / 05561-6962

Wandern (08.02)	Gerhard Riekers	Jeden ersten Sonntag im Monat	Ankündigung: schwarzes Brett, Tageszeitung
---------------------------	-----------------	----------------------------------	--

Einbecker Sportverein von 2006 e. V.

Abteilung Leistungsturnen weiblich

Rudloff, Marc / Abteilungsleiter/ 0163 6635032
Freitag, Katrin / Stellvertreterin / 05561-74681
Ostermann, Dietlind / Stellvertreterin / 05561-6067
Buchholz, Dustin / Stellvertreter 0179/2201283

Leistungsturnen weiblich – Minis (05.01)	Freitag, Katrin Jörn, Bianca Ostermann, Falk	Hubehalle 1	Montag 16:00 – 18:00 Freitag 15:30 – 17:30
Leistungsturnen weiblich – Midis (05.02)	Rudloff, Marc Winter, Vanessa Buchholz, Dustin	Hubehalle 1	Montag 18:00-20:00
		Hubehalle 1	Mittwoch 17:30 – 20:30
		Hubehalle 1	Freitag 7:30 – 20:30
Leistungsturnen weiblich – Maxis (05.03)	Ostermann, Dietlind Rudloff, Marc Ostermann, Falk	Hubehalle 1	Montag 18:00 – 20:00
		Hubehalle 1	Mittwoch 17:30 – 20:00
		Hubehalle 1	Freitag 19:00 – 21:30

Die Einteilung in Übungsgruppen und die Festlegung der Anzahl der Trainingstage erfolgt nach Alter und Leistung und wird ständig angepasst.

Abteilung Karate-Do

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

Karate-1 (06.01)	Franz, Gerhard	Teichenweghalle	Freitag 17:30 – 20:00
Karate-2 (06.02) Übungsgruppe für Anfänger (Kinder) / Weiß- bis Orangegurte	Franz, Gerhard	Teichenweghalle	Mittwoch 17:30 – 18:30
Karate-3 (06.03) Übungsgruppe für Fortgeschrittene ab Orangegurte	Franz, Gerhard	Teichenweghalle	Montag 17:30 – 20:00
Karate-4 (06.04) Übungsgruppe für Fortgeschrittene	Rosniewski, Alex	Teichenweghalle	Samstag 13:30-15:00 nach Absprache
Karate-6 (06.06) Übungsgruppe für Anfänger (Jugendliche/Erwachsene) Orangegurte, Weiß- bis Grün gurte	Franz, Gerhard	Teichenweghalle	Mittwoch 18:30 – 20:00

Einbecker Sportverein von 2006 e. V.

Abteilung Leichtathletik

Hundertmark, Diana / Abteilungsleiterin / 05561-9272708

Leichtathletik-1 (07.01)	Hinweis: Lauf Auskunft Abteilungsleitung		
Leichtathletik-2 (07.02) Hammerwurf und Mehrkampf ab Jugend U14	Scholz, Wolfgang 05561-72409	Stadion	Nach Absprache
		Stadionhalle/ Kraftraum	Montag, Dienstag, Donnerstag & Freitag 17:00-18:30 Uhr
Leichtathletik-3 (07.03) Jugend ab 12 Jahren	Wimmer, Valentin 05561-8280900 Scholz, Wolfgang	Stadionhalle	Mittwoch & Freitag 18:30 – 20:00 Uhr
Leichtathletik-4 (07.04) Kinder von 6 bis 11 Jahren	Theuer, Thomas 0176-72232816	Stadionhalle	Mittwoch und Freitag 17:00 – 18:30

Abteilung Wassersport

Sievert, Matthias / Abteilungsleiter / 017538825487 (Ab 17:00 Uhr)

Schwimmen (10.01) Für Kinder bis 8 Jahre ab Schwimmabzeichen Bronze	Sievert, Miriam 05563-919854	Hallenbad Einbeck	Freitag 14:45– 15:45
Schwimmen (10.03) Für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahre	Sievert, Miriam 05563-919854	Hallenbad Einbeck	Freitag 16:15 – 17:00
Schwimmerngruppe (10.04) Für Kinder nach dem Seepferdchen	Klose, Lena 05561-7994977	Schwimmhalle Geschwister Scholl Schule	Donnerstag 20:00 – 21:00
Wassergymnastik/Spiele (10.02) Für Männer	Knüppel, Frank 05561-1464	Schwimmhalle Geschwister Scholl Schule	Donnerstag 20:00 – 21:00

Einbecker Sportverein von 2006 e. V.

Abteilung Tanzen

Schulte, Silke / Abteilungsleiterin / 05561-9259920
Poppinga, Tanja / Stellvertreterin / 05561-3192133

<p style="text-align: center;">Sunnys (09.03) Kindertanz für Kinder ab 3 Jahre</p>	Schulte, Silke	Teichenweg- halle	Dienstag 16:30 – 17:30
<p style="text-align: center;">Flowers (09.05) Moderner Tanz ab 6 Jahren</p>	La Rocca, Jolien Lachstädter, Katharina	Teichenweg- halle	Dienstag 17:30 – 18:30
<p style="text-align: center;">Funkys (09.09) Moderner Tanz ab 9 Jahren</p>	Schulte, Silke	Teichenweg- halle Gymnastikraum	Dienstag 17:30 – 18:30
<p style="text-align: center;">Misar (09.04) Show-, Modern- & Jazz-Dance ab 30 Jahren</p>	Poppinga, Tanja	Teichenweg- halle Gymnastikraum	Dienstag 19:30 – 21:00
<p style="text-align: center;">Jumps (09.06) Moderner Tanz ab 12 Jahren</p>	Schulte, Silke	Vereinsheim	Donnerstag 17:30 – 18:30
<p style="text-align: center;">Chorus (09.02) Modern- & Jazz Dance ab 16 Jahren</p>	Wloka, Vinja Körber, Lea	Pestalozzi- schule	Donnerstag 18:00 – 20:00
<p style="text-align: center;">Together (09.08) Spielen und Tanzen für Kinder mit und ohne Handicap ab 6 Jahren in Zusammenarbeit mit dem KiFaBü Einbeck Sprachförderung für ausländische Kinder</p>	Schulte, Silke	Vereinsheim	Donnerstag 16:00 – 17:30 Betreuung ab 15:30



Einbecker Sportverein von 2006 e. V.

Abteilung Gesundheit

Ostermann, Helmut / Abteilungsleiter / 05561-6067

Sparte Gesundheit/Rehabilitation

Ostermann, Helmut / 05561-6067

	Herzsport-1 (11.01) mit ärztlicher Betreuung	Tersch, Renate 05561-2370	Hubehalle 1+2	Mittwoch 16:30 – 17:30
	Herzsport-2 (11.02) mit ärztlicher Betreuung	Köhler, Anke 0170-4158403	Hubehalle 1+2	Mittwoch 16:30 – 17:30
	Herzsport-3 (11.03) mit ärztlicher Betreuung	Oppermann, Andreas 05552-999982	Hubehalle 1+2	Mittwoch 16:30 – 17:30
	Herzsport-4 (11.04) mit ärztlicher Betreuung	Blaskiewicz, Robert 05561-4422	Hubehalle 1+2	Mittwoch 16:30 – 17:30
	Lungensportgruppe (11.06)	Blaskiewicz, Robert 05561-4422	Vereinsheim	Mittwoch 15:30-16:15

Sparte Gesundheit/Prävention

Roth, Ingrid / 05561-71211

Nordic Walking-1 (11.24)	Roth, Ingrid	Vereinsheim Parkplatz	Montag 15:00
Nordic Walking-2 (11.25)	Roth, Ingrid	Vereinsheim Parkplatz	Mittwoch 15:00
Nordic Walking-3 (11.26)	Roth, Ingrid	Vereinsheim Parkplatz	Donnerstag 9:00



Einbecker Sportverein von 2006 e. V.

Abteilung Fitness

ESV-Geschäftsstelle/ 05561-4422
Scheider-Neumann, Ulrike / Stellvertreterin / 05561-923407

Yoga /Gymnastik	Iseler, Hella	Vereinsheim	Montag 8:45-9:45
Aerobic-1 (12.01)	Scheider-Neumann, Ulrike	Pestalozzi- schule	Montag 20:00 – 21:15
Aerobic-2 (12.02)	Scheider-Neumann, Ulrike	Hubehalle 2	Donnerstag 20:00 – 21:15
Kraftraum/ Fitnessraum (12.07)	Rosniewski, Alex	Vereinsheim	<u>Einführungszeiten</u> Dienstag 19:00 – 21:00

Abteilung Ball & Spiele

ESV-Geschäftsstelle/ 05561-4422

Ballspielgruppe (15.10) für Kinder ab 8 Jahren	Adolph, Matthias 0173 6226869	Teichenweghalle	Montag 15:45-17:30
Basketball (15.11) für Jugendliche	Kosmas, Robert 0176 57720209	Teichenweghalle	Donnerstag 18:00-19:30
Basketball (15.12) für Erwachsene	Pflugmacher, Oliver 0152 53906289	Teichenweghalle	Sonntag 13:00-15:30

Abteilung Breitensport

Paulmann, Irmgard / Abteilungsleiterin / 05561-71224

Breitensport/Herren

Brinkmann, Heinz-Hermann / 05561-73212

Freizeitsportler (13.01)	Brinkmann, H.-H. 05561-73212	BBS- Sporthalle	Dienstag 20:00 – 21:30
Freitagsturner (13.03)	Hotschicke, Hartmut 05561-6884	Teichenweg- halle	Freitag 20:00 – 22:00

Laufschule, Gymnastik, Ballspiele in allen Übungsgruppen

Einbecker Sportverein von 2006 e. V.

Breitensport/Damen Paulmann, Irmgard / 05561-71224			
Damen-Gymnastik-1 (13.21)	Paulmann, Christine 05561-71224 Brinkmann, Regine 05561-73212	Teichenweghalle	Montag 20:00 – 21:00
Damen-Gymnastik-3 (13.24)	Paulmann, Christine 05561-71224 Brinkmann, Regine 05561-73212	Teichenweghalle	Dienstag 18:30 – 19:30
Damen-Gymnastik-5 (13.27)	Paulmann, Christine 05561-71224 Brinkmann, Regine 05561-73212	Teichenweghalle	Dienstag 19:30 – 20:30
Damen-Gymnastik-6 (13.28)	Paulmann, Christine 05561-71224 Brinkmann, Regine 05561-73212	Vereinsheim	Donnerstag 20:00 – 21:00

Breitensport/Senioren/Damen Paulmann, Irmgard / 05561-71224			
Seniorinnen-Gymnastik auf Stühlen (13.29)	Tönse, Heidemarie 05561-72247	Vereinsheim	Mittwoch 10:00 – 11:00
Seniorinnen-Gymnastik-1 (13.30)	Paulmann, Irmgard 05561-71224	Vereinsheim	Montag 10:00 – 11:00
Seniorinnen-Gymnastik-2 (13.31)	Heuse, Hannelore Voigt, Helga 05561-2535	Vereinsheim	Donnerstag 10:00 – 11:00

Wir weisen darauf hin, dass in allen Gruppen die ESV Hygiene-Vorschriften gelten und die Corona-Regeln eingehalten werden müssen!

Einbecker Sportverein von 2006 e. V.

Abteilung Turnen			
Severit, Andreas / Abteilungsleiter / 05562-914250 oder 0174 9897270			
Hellmann, Kyra / Stellvertreterin und Huwald, Jessica/ Stellvertreter			
Eltern-Kind-Turnen-1 (14.01) bis 3 Jahre	Schulte, Silke 05561-9259920	Teichenweghalle	Dienstag 15:30 – 16:30
Eltern-Kind-Turnen-2 (14.02) bis 3 Jahre	Huwald, Jessica	Hubehalle 2	Donnerstag 17:00 – 18:00
Kinderturnen 1 (14.03) bis 4 Jahre	Huwald, Jessica	Hubehalle 2	Donnerstag 16:00 – 17:00
Kinderturnen 2 (14.04) 4 bis 6 Jahre	Elmazovska, Edisa	Hubehalle 2	Dienstag 16.30 - 18:00
Allgemeines Turnen 1 (14.05) 6 bis 10 Jahre (Altersstaffelung)	Elmazovska, Edisa	Hubehalle 2	Donnerstag 18:00 – 20:00
Gerätturnen Mädchen (14.08) ab 6 Jahre (Altersstaffelung)	Maul-Koblitz, Susanne 05561-73111	Hubehalle 1	Mittwoch 17:30 – 20:00 Freitag 16:00 – 18:30
Gerätturnen Jungen (14.09) Wettkampforientiert ab 5 Jahre	Severit, Andreas	Hubehalle 1	Montag 16:00 – 18:30
		Hubehalle 1	Freitag 16:00 – 18:30
Schüler (14.10) Wettkampforientiert	Hellmann, Kyra	Hubehalle 1	Montag 16:00 – 18:30
		Hubehalle 2	Mittwoch 17:30 – 19:30
		Hubehalle 1	Freitag 16:00 – 18:30
Jugend & Männer (14.12) Wettkampforientiert	Severit, Andreas	Hubehalle 1	Montag 18:30 – 20:30
		Hubehalle 2	Mittwoch 19:30 – 21:30
		Hubehalle 1	Freitag 19:00– 21:00
Landeskadertraining (14.10)	Severit, Andreas	s. Zeiten Schüler (14.10), zusätzlich:	
		Landesstützpunkt Hannover	Donnerstag 16:00 – 19:00 Samstag nach Absprache

Einbecker Sportverein von 2006 e. V.

Dauerhaft angebotene Kurse
Geschäftsstelle 05561-4422

Starker Rücken (16.01)	Gronack, Katharina	Vereinsheim	Mittwoch 17:30 – 18:30
Yoga	Iseler, Hella	Vereinsheim	Montag 16:00-17:30
Pilates (16.03)	Hänicke, Petra	Vereinsheim	Montag 17:30 - 18:30 18:30 – 19:30
Total Body-Workout	Gronack, Katharina	Vereinsheim	Dienstag 19:30-20:30
Rücken-Fit	Gronack, Katharina	Vereinsheim	Donnerstag 11:15-12:15
Qi-Gong	Volk-Krüger, Beate	Vereinsheim	Dienstag 09:30 - 10:30
Qi-Gong	Volk-Krüger, Beate	Vereinsheim	Dienstag 16:30 - 17:30

Wussten Sie schon, dass...

der ESV an allen Einbecker Grundschulen und der IGS, an der Ganztagsbetreuung beteiligt ist und dort auch AGs anbietet?

und, dass ...



der ESV in Kooperation mit der IGS und der Realschule dieses Jahr wieder einen BFD'ler:in beschäftigt, die den Verein in der Geschäftsstelle und im Sportbetrieb unterstützen?

Beitragstabelle ESV

Grundbeiträge

	Kinder bis 5 Jahre	Kinder ab 6 Jahre/ Jugendliche/ Reha	Erwachsene	Familien
Beitrag/Monat	4,00 €	5,00 €	7,50€	16,00 €
Einmalige Aufnahmegebühr für Erwachsene				15,00 €

Abteilungsbeiträge pro Monat

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

Informieren Sie sich bitte auch auf der vielfältigen Homepage über die Angebote des Einbecker Sportvereins unter www.einbecker-sv.de

**Aufgrund der aktuellen Corona-Situation kann es leider zu spontanen Ausfällen/ Verboten in den Gruppen kommen!
Wir bitten um Verständnis.**

Platz für eigene Notizen: