

## unsere Abteilungen:

Stand 01.01.2026

|                                                                                                   |                       | Trainingszeiten:                                                      |             | Ort   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|-------|
| Basketball ab 14 Jahren                                                                           |                       | Dienstag                                                              | 17:30-19:00 | 2     |
| Dart                                                                                              |                       | Mittwoch                                                              | ab 18:30    | 3     |
| Gymnastik mit den Bereichen:                                                                      | Bandixx               | Donnerstag                                                            | 19:00-20:00 | 3     |
|                                                                                                   | Damengymnastik        | Mittwoch                                                              | 19:00-20:00 | 2     |
|                                                                                                   | Kapow                 | Dienstag                                                              | 19:00-20:00 | 2     |
|                                                                                                   | Qigong/Tai Chi        | Dienstag                                                              | 18:30-19:30 | 3     |
|                                                                                                   | Seniorengymnastik     | Montag                                                                | 15:00-16:00 | 2     |
|                                                                                                   | Tabata & Step         | Mittwoch                                                              | 18:00-19:00 | 2     |
|                                                                                                   | Wirbelsäulengymnastik | Donnerstag                                                            | 17:30-18:30 | 2     |
|                                                                                                   | Yoga                  | Montag                                                                | 18:15-20:00 | 7     |
|                                                                                                   | Zumba                 | Donnerstag                                                            | 19:00-20:00 | 10    |
| Handball                                                                                          |                       | finden Sie unter <a href="http://www.hsg-lisa.de">www.hsg-lisa.de</a> |             |       |
| Es besteht eine Spielgemeinschaft (HSG LiSa) mit Mannschaften im Jugend, Damen- und Herrenbereich |                       |                                                                       |             |       |
| Damenhobbygruppe                                                                                  |                       | Dienstag                                                              | 20:00-22:00 | 2     |
| Selbstverteidigung                                                                                |                       | Mittwoch                                                              | 16:30-18:00 | 3     |
|                                                                                                   |                       | Mittwoch                                                              | 20:00-22:00 | 2     |
| Pétanque                                                                                          |                       | Freitag                                                               | 15:00-17:00 | 1+4+5 |
| Tennis                                                                                            |                       | auf Anfrage                                                           |             | 6     |
| Tischtennis                                                                                       |                       | Montag                                                                | 19:00-22:00 | 2     |
|                                                                                                   |                       | Freitag                                                               | 19:00-22:00 | 2     |
| Volleyball                                                                                        |                       |                                                                       |             |       |
| Hobbyliga                                                                                         |                       | Donnerstag                                                            | 18:30-21:00 | 2     |
| Angebote für Kids:                                                                                |                       |                                                                       |             |       |
| Minihandball                                                                                      |                       | Freitag                                                               | 16:00-17:00 | 8     |
|                                                                                                   |                       | Freitag                                                               | 15:00-16:30 | 9     |
| Handball                                                                                          |                       | finden Sie unter <a href="http://www.hsg-lisa.de">www.hsg-lisa.de</a> |             |       |
| Kinderturnen                                                                                      | von 3 - 4 Jahren      | Freitag                                                               | 15:15-16:15 | 2     |
|                                                                                                   | von 5 - 6 Jahren      | Freitag                                                               | 16:15-17:15 | 2     |
| Selbstverteidigung                                                                                | ab 8 Jahre            | Mittwoch                                                              | 16:30-18:00 | 3     |
| Tennis                                                                                            | im Winter             | Mittwoch                                                              | 16:00-18:00 | 2     |
|                                                                                                   | im Sommer auf Anfrage |                                                                       |             | 6     |
| Tischtennis                                                                                       |                       | Montag                                                                | 17:30-19:00 | 2     |
|                                                                                                   | auf Anfrage           | Freitag                                                               | 17:30-19:00 | 2     |

### unsere Sportstätten

- 1 Parkstadion, Karl-Fricke-Weg 4, 38259 SZ-Ringelheim
- 2 Sporthalle der Grundschule Ringelheim, Silberkamp 2, 38259 SZ-Ringelheim
- 3 Jugend- und Mehrzweckraum, Karl-Fricke-Weg 4, 38259 SZ-Ringelheim
- 4 Gelände des FSB, Goslarsche-Str. 131, 38259 SZ-Ringelheim (im Sommerhalbjahr - jeden 2. Freitag im Monat)
- 5 ehemaliges Gewächshaus Alt Wallmoden (im Winterhalbjahr und bei schlechtem Wetter)
- 6 Tennisplätze am Parkstadion, Karl-Fricke-Weg 4, 38259 SZ Ringelheim
- 7 Turnhalle Sehle, Birkenweg 3, 38279 Sehle
- 8 Grundschule Liebenburg, Schäferwiese 18, 38704 Liebenburg
- 9 Waldschule, Burgstr. 45, 38259 SZ-Bad
- 10 Grundschule An der Wiesenstraße, Wiesenstr. 2 B, 38259 SZ-Bad