

Übersicht Trainingszeiten PSV Sportgruppen

Stand 14.09.2021



Das Hygienekonzept zum Sportbetrieb ist auf der Vereinshomepage unter www.polizeisportverein.de einsehbar. Vor einem Schnuppertraing bitte mit der PSV Geschäftsstelle Kontakt aufnehmen. Eintrittserklärungen können auf der Homepage heruntergeladen oder auf der Geschäftsstelle ausgehändigt werden.

| Aerobic | | | Trainingsort |
|----------|-------------------|--------------------------|---|
| Montag | 18.00 - 18.45 Uhr | After Work (Heike) | Halle Liesertalschule |
| Montag | 19.00 - 20.15 Uhr | Thai-Box (Benedikt) | alte Sporthalle PWG |
| Mittwoch | 17.30 - 18.15 Uhr | Zumba Latin (Babette) | Halle Liesertalschule |
| Mittwoch | 19.00 - 19.45 Uhr | Body-Power-Mix (Heike) | Halle Bildungszentrum |
| Samstag | 08.30 - 09.15 Uhr | Zumba Gruppe 1 (Babette) | Vorplatz Liesertalschule oder Halle Bildungszentrum |
| Samstag | 09.30 - 10.15 Uhr | Zumba Gruppe 2 (Babette) | Vorplatz Liesertalschule oder Halle Bildungszentrum |

| Basketball | | | Trainingsort |
|------------|-------------------|-------------------|--------------------------|
| Freitag | 19.00 - 20.30 Uhr | Basketball Frauen | Halle GS Friedrichstraße |

| Bogenschießen | | | Trainingsort |
|---------------|-------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| Dienstag | 16.30 - 18.00 Uhr | Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahre) | Wiese Polizei Wengerohr |
| Dienstag | ab 18.15 Uhr | Erwachsene | Wiese Polizei Wengerohr |
| Donnerstag | 16.30 - 18.00 Uhr | Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahre) | Wiese Polizei Wengerohr |
| Freitag | ab 18.00 Uhr | Erwachsene | Wiese Polizei Wengerohr |
| Samstag | 13.00 - 16.00 Uhr | Erwachsene | Wiese Polizei Wengerohr |
| Sonntag | 10.00 - 16.00 Uhr | Erwachsene | Wiese Polizei Wengerohr |

Fitnessstudio

Neuaufnahmen nur über schriftliche Anfrage (geschaeftsfuehrung@polizeisportverein.de) möglich.

| Gymnastik | | | Trainingsort |
|------------|-------------------|-----------------------|---------------------------------|
| Montag | 16.00 - 16.45 Uhr | Seniorengymnastik | PSV Sport- und Begegnungsstätte |
| Montag | 19.00 - 20.00 Uhr | Gruppe Weber | Halle Polizei / Outdoor |
| Montag | 20.00 - 21.15 Uhr | Gruppe Klink | Halle Liesertalschule |
| Mittwoch | 09.00 - 09.45 Uhr | Osteoporose-Gymnastik | PSV Sport- und Begegnungsstätte |
| Mittwoch | 10.00 - 10.45 Uhr | Gruppe Lautwein | PSV Sport- und Begegnungsstätte |
| Mittwoch | 19.30 - 20.30 Uhr | Gruppe Weber | PSV Sport- und Begegnungsstätte |
| Donnerstag | 19.10 - 20.20 Uhr | Gruppe Klink | Halle Polizei Wengerohr |
| Donnerstag | 19.45 - 20.45 Uhr | Gruppe Mergelsberg | Halle GS Friedrichstraße |

| Inline-Skating | | | Trainingsort |
|----------------|-------------------|--------------------|-------------------------------------|
| Montag | 16.30 - 17.45 Uhr | Inliner Kinder | Schulhof oder Halle Liesertalschule |
| Montag | 19.00 - 20.30 Uhr | Inliner Erwachsene | Vorplatz Eventum |

| Judo | | | Trainingsort |
|----------|-------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| Montag | 16.15 - 17.45 Uhr | Judotraining (Gruppen nach Absprache) | Halle Bildungszentrum |
| Dienstag | 16.30 - 19.45 Uhr | Judotraining (Gruppen nach Absprache) | Halle Bildungszentrum |

| JuJutsu / BJJ / Krav Maga | | | Trainingsort |
|---------------------------|-------------------|--------------------------|----------------------------|
| Dienstag | 17.15 - 18.15 Uhr | BJJ Kinder (6-10 Jahre) | Halle GS Georg-Meistermann |
| Dienstag | 18.15 - 19.30 Uhr | BJJ Jugend (10-14 Jahre) | Halle GS Georg-Meistermann |

| | | | |
|------------|-------------------|--------------------------|----------------------------|
| Dienstag | 18.00 - 19.30 Uhr | BJJ Erwachsene | Halle GS Georg-Meistermann |
| Donnerstag | 17.15 - 18.15 Uhr | BJJ Kinder (6-10 Jahre) | Halle GS Georg-Meistermann |
| Donnerstag | 18.15 - 19.30 Uhr | BJJ Jugend (10-14 Jahre) | Halle GS Georg-Meistermann |
| Donnerstag | 18.30 - 20.00 Uhr | BJJ Erwachsene | Halle GS Georg-Meistermann |
| Samstag | 14.00 - 17.00 Uhr | nach Absprache | Halle GS Georg-Meistermann |

| Kinderturnen und Kinderfitness | | | Trainingsort |
|--------------------------------|-------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| Montag | 16.15 - 17.15 Uhr | Boden- und Geräteturnen (ab 7 Jahren) | Halle GS Bombogen |
| Dienstag | 15.30 - 16.15 Uhr | Kinderturnen 3-4 Jahre (Gruppe 1) | Halle Bildungszentrum |
| Dienstag | 16.30 - 17.15 Uhr | Kinderturnen 3-4 Jahre (Gruppe 2) | Halle Liesertalschule |
| Dienstag | 17.30 - 18.15 Uhr | Kinderturnen 7-9 Jahre | Halle Liesertalschule |
| Mittwoch | 15.30 - 16.15 Uhr | Kinderturnen 5-6 Jahre (Gruppe 1) | Halle Liesertalschule |
| Mittwoch | 16.30 - 17.15 Uhr | Kinderturnen 5-6 Jahre (Gruppe 2) | Halle Liesertalschule |
| Donnerstag | 16.15 - 17.15 Uhr | Eltern-Kind-Turnen | Halle GS Bombogen |
| Freitag | 14.30 - 15.30 Uhr | Eltern-Kind-Turnen | Halle Bildungszentrum |

| Leichtathletik | | | |
|----------------|-------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Montag | 17.30 - 19.30 Uhr | u16 / Erwachsene / Senioren | Sportplatz Polizei Wengerohr |
| Mittwoch | 17.30 - 19.30 Uhr | u16 / Erwachsene / Senioren | Sportplatz Polizei Wengerohr |
| Donnerstag | 17.00 - 18.00 Uhr | Kinder 6-9 Jahre | Sportplatz Polizei Wengerohr |
| Freitag | 16.30 - 17.45 Uhr | Schüler 10-13 Jahre | Sportplatz Polizei Wengerohr |
| Freitag | 18.00 - 20.00 Uhr | u16 / Erwachsene / Senioren | Sportplatz Polizei Wengerohr |

| Motorsport | | | |
|-------------------|-------------------|------------------------|----------------------|
| Samstag | 14.00 - 18.00 Uhr | Gruppen nach Absprache | Parkplatz Collosseum |

| Präventionssport | | | Trainingsort |
|-------------------------|-------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| Montag | 19.00 - 19.50 Uhr | Präventive Wirbelsäulengymnastik | Halle Liesertalschule (od. Schulhof) |
| Donnerstag | 18.00 - 18.45 Uhr | Präventive Wirbelsäulengymnastik | PSV Sport- und Begegnungsstätte |
| Freitag | 09.00 - 10.00 Uhr | Pilates | PSV Sport- und Begegnungsstätte |
| Freitag | 10.15 - 11.15 Uhr | Myofasziales Training | PSV Sport- und Begegnungsstätte |

| Rehasport (nur auf ärztliche Verordnung) | | Trainingsort |
|--|--|---------------------|
| Informationen zum Rehasport entnehmen Sie bitte dem gesonderten Rehasport-Plan auf unserer Homepage unter www.polizeisportverein.de | | |

| Schwimmen (bis 19.09.) | | | Trainingsort |
|-------------------------------|-------------------|----------------------------|-------------------------------|
| Montag | 16.00 - 16.45 Uhr | verschiedene Altersgruppen | Freibad Vitelliusbad Wittlich |
| Freitag | 17.00 - 17.45 Uhr | verschiedene Altersgruppen | Freibad Vitelliusbad Wittlich |
| Freitag | 18.00 - 18.45 Uhr | verschiedene Altersgruppen | Freibad Vitelliusbad Wittlich |

| Volleyball | | | |
|-------------------|-------------------|------------|-------------------------|
| Dienstag | 18.30 - 20.00 Uhr | Volleyball | Halle Polizei Wengerohr |
| Dienstag | 20.15 - 22.00 Uhr | Volleyball | Halle Polizei Wengerohr |
| Donnerstag | 18.45 - 22.00 Uhr | Volleyball | Halle Bildungszentrum |

Walking

| | | | |
|----------|-------------------|---------------|--|
| Montag | 10.00 - 11.00 Uhr | Gruppe Hilker | Treffpunkt nach Absprache |
| Mittwoch | 09.00 - 10.00 Uhr | Gruppe Junk | Treffpunkt PSV Sport- und Begegnungsstätte |
| Mittwoch | 18.00 - 19.00 Uhr | Gruppe Weber | Treffpunkt Parkplatz römische Villa |

Yoga und Tai-Chi (in Kursform)

Bzgl. Sportstättengröße bitte mit Geschäftsführung Kontakt aufnehmen