

Südring Trainingszeiten

| | Zeit | Gruppe | Inhalte | Trainer |
|-------------------|-------------|---|---|------------------|
| Montag | 16.00-17.30 | Schüler: Anfänger/Kader | Lauftechnik/Grundschnläge Schatten, Beweglichkeit | Lüdeke |
| | 17.30-19.00 | Jugend: Anfänger/Kader | Lauftechnik/ Grundschnläge | Lüdeke |
| | 19.00-21.15 | Senioren: 1.&2.Mannschaft | Schatten, Ballmaschine | Kämmer |
| Dienstag | 19.00-21.15 | Senioren: Hobbyspieler & Untere Mannschaften | Freies Spiel | - |
| Mittwoch | 16.00-18.00 | Schüler/Jugend: Kader & Einzeltraining | Erweiterte Techniken, Ballmaschine, Mentaltech. | Lüdeke, |
| | 18.00-21.15 | Senioren: Hobbyspieler& Untere Mannschaften | Freies Spiel | - |
| Donnerstag | 16.00-17.30 | Schüler: Anfänger/Kader | Lauftechnik, freies Spiel | Lüdeke |
| | 17.30-19.00 | Jugend. Anfänger/ Kader | Ballsicherheit, freies Spiel | Lüdeke |
| | 19.00-21.15 | Senioren: Sämtliche Mannschaften | Freies Spiel | Achmet, Schröder |
| Freitag | 19.00-21.00 | Hobbyspieler & Unter Mannschaften | Grundausbildung, Fitness, Ballmaschine, Freies Spiel | Wuttke |

Zusätzlich findet häufig Training nach Absprache statt. Schüler und Jugendliche mit Kaderstatus, erhalten die Möglichkeit in den Ferien zweimal täglich zu trainieren. Zusätzlich wird ihnen ein Bundesligaspieler für die weiterführende Ausbildung zugewiesen.