

Trainingsplan

Stand 17.05.22

Tag	Bemerkungen	Uhrzeit	Abteilung	Gruppe	Leitung	Indoor			Outdoor	
						Halle Am Sauerborn	Halle Grundschule	PRS	Sportplatz BGH Kunstrasen	Sportplatz BGH Rasenplatz
Montag		08:00 - 09:00	Kurs	Bodystyling	Natascha					
		10:00 - 12:00	Turnen	Kindergarten Kinderburg	Daniel Deistler	x			x	
		15:30 - 16:30	Turnen	Eltern-Kind Turnen	Christina Kuchta	x				
		16:30 - 17:30	Turnen	Eltern-Kind Turnen	Christina Kuchta	x				
		18:00 - 19:00	Turnen	Gymnastik Frauen ab 40 Jahre	Christine Flögel	x				
		18:00 - 19:30	Leichtathletik	Jugendliche (ab 9 Jahre)	Christina Kuchta					x
		17:30 - 19:00	Fußball	F-Jugend 1+2	Jens, Cris, Matthias, Bruno				x	x
		18:00 - 19:30	Fußball	JFV - B1	Michael Eitner				x	
		19:00 - 20:15	Kurs	Vinyasa Power Yoga	Nina Rehermann	x				
		19:15 - 21:00	Fußball	Damen	Pascal Zinnert				x	
		19:30 - 21:00	Fußball	JFV - A2	Michael Eitner				x	
		19:30 - 21:00	Leichtathletik	Jugendliche ab 14, Erwachsene	Stefanie Neumann					x
		20:00 - 21:30	Kurs	Pilates	Kerstin Raab			x		
		20:15 - 21:15	Kurs	Zumba Fitness®	Verena	x				
Dienstag		09:00 - 10:00	Turnen	Nordic Walking - Anfänger und Wiedereinsteiger	Christine Flögel	Treffpunkt				
		09:30 - 11:00	Turnen	Eltern-Kind-Turnen	Jana Höflein	x				
		15:45 - 16:45	Turnen	Kinderturnen	Jana Höflein	x				
		17:00 - 18:30	Turnen	Kinderturnen Grundschüler	Jana Höflein	x				
		17:30 - 19:00	Fußball	E-Jugend	Tim, Oliver, Peter, Nick				x	
		17:30 - 19:00	Fußball	D-Jugend	Daniel Vassallo/ Thore Körschgen				x	
		19:00 - 20:30	Aikido	Aktive	Vera Basquitt		x (bei gutem Wetter außen)			
		19:15 - 22:00	Tischtennis	Training Erwachsene	Manfred Schlicht	x				
		19:15 - 21:00	Fußball	1. und 2. Mannschaft (Senioren)	Klaus Krieger, Achim Diehl				x	
	Mittwoch		09:00 - 10:00	Turnen	Frühgymnastik für Frauen	Sabine Laska	x			
		10:15 - 11:15	Turnen	Babyfit	Jana Höflein	x				
		15:30 - 16:30	Turnen	Eltern-Kind-Turnen	Jana Höflein	x				
		16:00 - 17:00	Leichtathletik	Kinder (5 + 6 Jahre)	Stefanie Neumann					x
		16:45 - 17:45	Turnen	Kinder 3+4 Jahre	Christina Kuchta	x				
		17:00 - 18:00	Leichtathletik	Kinder (7 + 8 Jahre)	Stefanie Neumann					x
		17:30 - 19:00	Fußball	F-Jugend 1+2	Jens, Cris, Matthias, Bruno				x	x
		17:45 - 19:15	Fußball	JFV - C1	Sebastian Wagner				x	
		18:00 - 19:30	Pickleball	Jugendliche 12-14 Jahre	Theo Pospich		x halbe Halle bis 19 Uhr, bei gutem Wetter draußen			
		19:30 - 22:30 evtl. auch früher, nach Wetterlage	Pickleball	Erwachsene, vorwiegend Freizeitspieler	Fred Schlichting		x halbe Halle bis 20:30 Uhr, bei gutem Wetter draußen			
	18:00 - 19:00	Kurs	Rückenfit	Manuela Wolf-Steckel		x (bei gutem Wetter außen)				
	18:00 - 19:30	Kurs	Pilates	Kerstin Raab	x					
	nach Absprache	18:30 - 20:00	Leichtathletik	Werfertraining	Rene Cloos				(x)Werferanlage	
		19:15 - 20:45	Fußball	Soma	Frank Mergard			x	oder x	
		19:30 - 20:30	Kurs	Bodystyling	Manuela Wolf-Steckel	x			x	
		19:30 - 20:30	Turnen	Fit ab 50 plus für Herren – Funktionsgymnastik	Herbert Laska		x			
		20:30 - 22:00	Pickleball	Erwachsene, alle Gruppen	nur Ersatz Bedarf	x				
Donnerstag		09:00 - 10:00	Turnen	Nordic Walking - Anfänger und Wiedereinsteiger	Christine Flögel	Treffpunkt				
		09:30 - 11:00	Turnen	Kindergarten	Jana Höflein	x				
		15:00 - 16:00	Turnen	Reha-Sport Lunge	Christina Reitinger-Görgner	x				
		15:45 - 16:45	Turnen	Kinderturnen Vorschüler	Jana Höflein		x			
		16:15 - 17:15	Turnen	ReHa-Sport Orthopädie I+II	Christina Reitinger-Görgner	x				
		17:30 - 19:00	Fußball	E-Jugend	Tim, Oliver, Peter, Nick				x	
		17:30 - 19:00	Fußball	D-Jugend	Daniel Vassallo/ Thore Körschgen				x	
		18:00 - 19:00	Turnen	ReHa-Sport Orthopädie III	Christina Reitinger-Görgner	x				
		19:00 - 22:30	Pickleball	Erwachsene, alle Gruppen	Fred Schlichting		x bei gutem Wetter draußen			
		19:15 - 21:00	Fußball	1. und 2. Mannschaft (Senioren)	Klaus Krieger, Achim Diehl				x	
		19:30 - 20:30	Kurs	Zumba Fitness®	Eva Schneider	x				
	Freitag		in Kürze	08:30-09:30	Turnen	ReHa-Sport Orthopädie II	Christina Reitinger-Görgner	x		
			09:30 - 11:00	Kurs	Hatha Yoga	Claudia Behne	x			
			15:30 - 16:30	Turnen	Kinder-Tanzen	Jana Höflein	x			
			15:30 - 16:30	Fußball	Bambini	Lea Höflein, Annika			x	
			16:00 - 17:30	Leichtathletik	Obererlenbach					x
			16:30 - 17:30	Kurs	Zumba Gold	Eva Schneider	x			
			17:30 - 19:30	Fußball	JFV - C1	Sebastian Wagner			x	
			18:00 - 19:30	Leichtathletik	Jugendliche (ab 9 Jahre)	Stefanie Neumann, Valentina de Silvio				x
			18:30 - 20:00	Turnen	Parkour	David Zimmermann		x		
			19:00 - 23:30	Tischtennis	bei Punktspielen	Manfred Schlicht	x			
			19:15 - 21:00	Fußball	Damen	Pascal Zinnert			x	
			19:30 - 21:00	Fußball	JFV - A2	Michael Eitner			x	
		20:00 - 22:00	Turnen	Konditions- & Kraftgymnastik mit Ballsportarten für Herren 35+	Wolfgang Resch		x bei gutem Wetter Außenanlage Grundschule	bei Regen ab 20 Uhr		
Samstag		11:00 - 12:00	Fußball	E2-Jugend, bei Heimspielen	Tim, Oliver, Peter, Nick				x	
		12:00 - 13:00	Fußball	E1-Jugend, bei Heimspielen	Tim, Oliver, Peter, Nick				x	
		13:00 - 14:30	Fußball	D-Jugend, bei Heimspielen	Daniel Vassallo/ Thore Körschgen				x	
Sonntag		nach Absprache	10:30 - 12:00	Leichtathletik	Werfergruppe	Christina Kuchta				(x)Werferanlage
			11:00 - 13:00	Privattraining	Fam. Koppisch	x				
			13:00 - 17:30	Fußball	1. und 2. Mannschaft (Senioren), bei Heimspielen	Klaus Krieger, Achim Diehl			x	
			14:00 - 16:00	EDC	Theaterprobe	Andrea Lenz	x			
			17:00 - 19:00	Pickleball	Erwachsene, alle Gruppen	Reinhold (Peter) Rauch	x			