

Trainingsplan

Stand 16.09.21

Tag	Bemerkungen	Uhrzeit	Abteilung	Gruppe	Leitung	Indoor			Outdoor			
						Halle Am Sauerborn	Halle Grundschule	PRS	Sportplatz BGH Kunstrasen	Sportplatz BGH Rasenplatz	Außengelände Grundschule	Sportpark Frdf./ Sonstige
Montag		08:00 - 09:00	Kurs	Bodystyling	Natascha	x				x		
		10:00 - 12:00	Turnen	Kindergarten Kinderburg	Daniel Deistler	x						
		16:30 - 17:30	Turnen	Eltern-Kind Turnen	Christina Kuchta					x		
		17:30-18:30	Fußball	Bambini	Lea Höflein, Annika					x		
	nach Absprache auch outdoor	18:00 - 19:00	Turnen	Gymnastik Frauen ab 40 Jahre	Christine Flögel	x						
	noch kein Training	18:00 - 19:30	Leichtathletik	Jugendliche (ab 9 Jahre)	Christina Kuchta					x		
		17:30 - 19:00	Fußball	F-Jugend 1+2	Jens, Cris, Peter, 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					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®	Beate/ Verena	x						
Dienstag		09:00 - 10:00	Turnen	Nordic Walking - Anfänger und Wiedereinsteiger	Christine Flögel							sonstige
		09:30 - 11:00	Turnen	Eltern-Kind-Turnen	Jana Höflein	x				x		
		15:30 - 17:30	Turnen	Kinderturnen	Jana Höflein					x		
		17:30 - 19:00	Fußball	E-Jugend	Tim Krätke/ Oliver Ree				x			
		17:30 - 19:00	Fußball	D-Jugend	Daniel Vassallo/ Thore Körschgen				x			
		19:00 - 20:30	Aikido	Aktive	Vera Basquitt		x				x	
		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						
		10:00 - 11:00	Turnen	Babyfit	Jana Höflein	x						
		16:00 - 17:00	Leichtathletik	Kinder (5 - 8 Jahre)	Stefanie Neumann					x		
		15:30 - 16:30	Turnen	Eltern-Kind-Turnen	Jana Höflein				x	optional		
		15:45 - 16:45	Turnen	Kinder 3 Jahre	Christina Kuchta				x	optional		
		17:00 - 18:00	Leichtathletik	Kinder	Stefanie Neumann					x		
		17:30 - 19:00	Fußball	F-Jugend 1+2	Jens, Cris, Peter, Matthias, Bruno				x	x		
		17:45 - 19:15	Fußball	JFV - C1	Sebastian Wagner				x			
		18:00 - 22:30	Pickleball	Erwachsene	Dani + Jörn Lahrs, Norbert Möhring, Fred Schlichting			x			x	
		18:00 - 19:00	Kurs	Rückenfit	Manuela Wolf-Steckel			x			x	
		18:00 - 19:30	Kurs	Pilates	Kerstin Raab	x						
		18:30 - 20:00	Leichtathletik	Werfertraining (nach Absprache)	Rene Cloos					(x)Werferanlage		
	19:00 - 21:00	Fußball	Soma	Siegfried Grützner				x				

		19:15 - 20:15	Kurs	Bodystyling	Manuela Wolf-Steckel	optional				x		
		19:30 - 20:30	Turnen	Fit ab 50 plus für Herren – Funktionsgymnastik	Hubert Horn			x				
							Indoor			Outdoor		
Tag	Bemerkungen	Uhrzeit	Abteilung	Gruppe	Leitung	Halle Am Sauerborn	Halle Grundschule	PRS	Sportplatz BGH Kunstrasen	Sportplatz BGH Rasenplatz	Außengelände Grundschule	Sportpark Frdf.
Donnerstag		09:00 - 10:00	Turnen	Nordic Walking - Anfänger und Wiedereinsteiger	Christine Flögel							sonstige
		09:30 - 11:00	Turnen	Kindergarten	Jana Höflein	x						
	nach Absprache auch outdoor	15:00 - 16:00	Turnen	Reha-Sport Lunge	Christina Reitingergörner	x						sonstige
	nach Absprache auch outdoor	16:15 - 17:15	Turnen	ReHa-Sport Orthopädie I+II	Christina Reitingergörner	x						sonstige
		16:30 - 18:00	Turnen	Kinderturnen	Jana Höflein					x		
		17:30 - 19:00	Fußball	E-Jugend	Tim Krätke/ Oliver Ree				x			
		17:30 - 19:00	Fußball	D-Jugend	Daniel Vassallo/ Thore Körschgen				x			
	nach Absprache auch outdoor	18:00 - 19:00	Turnen	ReHa-Sport Orthopädie III+II	Christina Reitingergörner	x						sonstige
		18:00 - 22:00	Pickleball	Erwachsene, alle Gruppen, auch "Schnupperer".	Eckhard Schäfer, Fred Schlichting		x				x	
		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				x		
Freitag		09:30 - 11:00	Kurs	Hatha Yoga	Claudia Behne	x						
		16:30 - 17:30	Kurs	Zumba Gold	Eva Schneider	x				x		
		17:30 - 19:30	Fußball	JFV - C1	Sebastian Wagner				x			
		18:00 - 19:30	Leichtathletik	Jugendliche (ab 9 Jahre)	Stefanie Neumann					x		
	Start nach den Sommerferien	18:30 - 20:00	Turnen	Geräteturnen Jungen und Mädchen, 6-13 Jahre	Jörn Lahrs		x					
	Start nach den Sommerferien	18:30 - 20:00	Turnen	Leistungs-Geräteturnen Jungen und Mädchen, ab 6 Jahre	Jörn Lahrs		x					
		19:00 - 22:00	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 Ballspiele für Herren 35+	Wolfgang Resch		x					
		19:00-22:00	Pickleball	Erwachsene, alle Gruppen, auch "Schnupperer".	Norbert Möhring, Eckhard Schäfer, Peter Rauch			bei Regen ab 20 Uhr			x	
Samstag		11:00 - 12:00	Fußball	E2-Jugend	Tim Krätke/ Oliver Ree				x			
		12:00 - 13:00	Fußball	E1-Jugend	Tim Krätke/ Oliver Ree				x			
		13:00 - 14.30	Fußball	D-Jugend	Daniel Vassallo/ Thore Körschgen				x			
Sonntag	nach Absprache	10:30 - 12:00	Leichtathletik	Werfergruppe	Christina Kuchta					(x)Werferanlage		
		13:00 - 17:30	Fußball	1. und 2. Mannschaft (Senioren)	Klaus Krieger, Achim Diehl				x			
		14:00 - 16:00	EDC	Theaterprobe	Andrea Lenz	x						
		17:00 - 19:00	Pickleball	Erwachsene	Dani + Jörn Lahrs, Peter Rauch	x						x