

Trainingsplan Saison 2010/2011 Herbst/Winter

gültig ab **11.10.2010**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
14.30	Leichtathletik	frei	Gymnastik	14.30 - 15.30 Mini-Minis Nicole Pfeiffer / Gabi Petek / Jana Henneberger	frei	14.30
15.00						15.00
15.30				15.30 - 17.00 Minis Janet Zulauf / Simone Vogt	15.30 - 17.00 w.D-Jgd. Harry Kirch / Elke Börstler	15.30
16.00						16.00
16.30		16.30 - 18.00 m.+w.E-Jgd. Vici Robus / Alex Koch	16.30 - 18.00 Husaren 1/3 Halle		16.30 - 18.00 m.C2-Jgd. Mo Barth / Thorsten Koch	16.30
17.00		16.45 - 18.15 w.C1+C2-Jgd. Ulli Götz / Simone Pfeil / Karin Flach				17.00
17.30				17.30 - 19.00 w.C1+C2-Jgd. Ulli Götz / Simone Pfeil / Karin Flach		17.30
18.00		18.00 - 19.30 m.C1-Jgd. Gerhard Koffler / Christine Robus	Fußball	18.30 - 20.00 m.C1-Jgd. Gerhard Koffler / Christine Robus	17.30 - 19.00 m.D-Jgd. Christoph Kral	18.00
18.30	17.45 - 19.15 m.B-Jgd. Christine Robus / Roger Flach	18.45 - 20.15 w.A-Jgd. Knopp / Achim Schmitt				18.30
19.00		19.30* - 20.45 Frauen Marco Petrillo		19.30 - 21.00 w.A-Jgd. Knopp / Achim Schmitt	18.45 - 20.15 1. Männer Detlef Ernst / Marcus Lange	19.00
19.30	Turnen	20.30 - 22.00 1. Männer Detlef Ernst / Marcus Lange	Faustball	20.30 - 22.00 Frauen Marco Petrillo	20.00 - 21.30 2. Männer Horst Schneider	19.30
20.00					20.45 - 22.15 Alt-Herren Horst Schneider	20.00
20.30						20.30
21.00						21.00
21.30						21.30
22.00						22.00

* Frauen laufen sich ab 19.15 Uhr

am Seitenrand warm