

Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2023/2024

KR = Kunstrasen

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag									
A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D						
																G5 16:00 -17:00 Uhr	G2 16:00 -17:00 Uhr	F2/F3 16:00 - 17:30 Uhr	G4 16:00 - 17:00 Uhr						
F1 16:30-17:30 Uhr	D3/D5 17 - 18:30 Uhr			E3 17 - 18:30 Uhr	E1 16:30 - 18:00 Uhr			D3/D5 17 - 18:30 Uhr		D1/D2 17-18.30 Uhr		E4 17 - 18:30 Uhr		F-Mädchen 17:30 - 18:30 Uhr E-Mädchen 17:30 - 19:00 Uhr		D1 17 - 18:30 Uhr		D2 17-18.30 Uhr							
B1 18:30 - 20 Uhr	C1 18:30 - 20 Uhr			1.Herren 18:30 - 20 Uhr		D1/D2 18:00 - 19:30 Uhr		D-Juniorinnen (2010- 2012) 18:30-20:00 Uhr		C1 18:30 - 20 Uhr		B1 18:30 - 20 Uhr		C-Mädchen 7er U15 1.1.2009 (18:30 - 20 Uhr)		1.Herren 18:30 - 20 Uhr Saisonvorbereitung		C1 18:30 - 20 Uhr							
A1 20 - 21:30 Uhr	AH Oktober - April			Frauen 20 - 21:30 Uhr				Frauen 20 - 21:30 Uhr		2. Herren 20 - 21:30 Uhr	3. Herren 20 - 21:30 Uhr	Frauen 20 - 21:30 Uhr		1.Herren 18:30 - 20 Uhr		2. Herren 20 - 21:30 Uhr		3. Herren 20 - 21:30 Uhr							
Generell: Das Training ist 5 Minuten vor regulären Trainingsende zu beenden und der Platz ist zu räumen, damit die nachfolgenden Mannschaften pünktlich die Trainings starten können. DANKE								Feld																	
								C	D																
								A	B																
								Container																	

Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2023/2024

NR = Naturrasen / Laufbahn

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag							
A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D				
Gymnastik 9:30 Uhr Pilates 10:45 Uhr								Qi Gong 10:30 Uhr				WS- Gymnastik 10:30 Uhr Fit im Alter 10:45 Uhr											
				F2/F3 17:00 - 18:30 Uhr	Block Leichtathl etik	G/F-Mädchen U9, 1.1.2015 (17:20-18:30)	E-Mädchen (17:30 - 19 Uhr)	Bambini-Treff (2017&2018) 16:30-18:00 Uhr				TW 17:30 - 18:30 Uhr	Block Leichtathl etik					G1 17:00 -18:00 Uhr	Block Leichtathl etik	E3 16:30 - 18:00 Uhr	E1 16:30 - 18:00 Uhr		
E4 17 - 18:30 Uhr		D-Mädchen 7er U13 18-19:30 Uhr				C-Mädchen 7er U15 1.1.2009 (18:30 - 20 Uhr)	F1 16:30-17:30 Uhr	2020 16:30- 17:30 Uhr						B1 18:30 - 20 Uhr							G3 16:30 -18:00 Uhr		
				Frauen (Ausweichplatz) 19:30 - 21:00 Uhr				Laufen für Anfänger 18:30 - 19:30 Uhr Sven Schümann / Lotahr Kreß															
AH Mai - September 19:30 - 21 Uhr																Block Leichtathleten 16:00 - 17:00 Uhr Laufgruppe Kinder (Winter Halle)							
Ist der Naturrasen GESPERRT , sind die Ausweichplätze auf Asche zu nutzen.				Block Leichtathleten 15:45 - 17:15 Uhr Kinder 6-9 Jahre (Winter Halle) 17:00 -18:00 Uhr Sportabzeichen Kinder (Winter Pause) 18:00 - 19:30 Uhr Sportabzeichen Erw. (Winter Pause) 19:00 - 20:30 Uhr Walking/Nordic Walking Erw.				Feld				Block Leichtathleten (Winter Halle) 16:30 - 18:00 Uhr Kinder 6-9 Jahre 19:00 - 20:30 Uhr Walking/Nordic Walking Erw.											
				C	D																		
				A	B	Vereinsheim																	

Trainingsplan / Platzbelegung - Saison 2023/2024

NRT = Naturrasen Trainingswiese (hinter KR)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pilates (Mirja) 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr				
		TW 1 16:00 - 18.00 Uhr		G2 17:00 - 17:30 Uhr
D-Juniorinnen 18 - 19:30 Uhr (AUSWEICHPLATZ)			Pilates (Mirja) 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr	
	Yoga (Mirja) 19:00 Uhr bis 21:30 Uhr		Fitness (Mirja) 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr	
Sommerferien Montags ab ca. 17:30 - 18:30 Uhr Rope Skipping				