

TRAININGSPLAN

-gültig ab Montag, den 28. Juni

!Anmeldung in der App ist vorläufig nicht mehr erforderlich, ausgenommen Wettkampftraining und Kinderbetreuung!

TRAININGSZEITEN MONTAG

Altersgruppe	Modul(e)	Training	Zeiten	Fläche	Coach
6-8 Jahre	1-3	Kindertraining	<u>17.00 – 18.00</u>	2	Daria
9-14 Jahre	1-4	Kindertraining	<u>17.00 – 18.00</u>	1	Dirk
40+	3	Bestagers	<u>18.15 – 19.30</u>	1	Dirk
15+	1-4	Erwachsene	<u>19.45 – 21.15</u>	1	Dirk
		Kinderbetreuung	<u>16.45– 18.15</u>		Silvia

TRAININGSZEITEN DIENSTAG

Altersgruppe	Modul(e)	Training	Zeiten	Fläche	Coach
15+	1-3	Frauen	<u>17.15 – 18.15</u>	1	Chris
40+	1+2	Bestagers	<u>18.00 - 19.30</u>	2	Micha
15+	1+4	Erwachsene	<u>18.30 – 20.00</u>	1	Chris
15+	1+4	Erwachsene	<u>19.45 – 20.45</u>	2	Max
		Kinderbetreuung	<u>17.15 – 18.15</u>		Silvia

TRAININGSZEITEN MITTWOCH

Altersgruppe	Modul(e)	Training	Zeiten	Fläche	Coach
6-8 Jahre	1-3	Kindertraining	<u>17.00 – 18.00</u>	2	Daria
9-14 Jahre	1-4	Kindertraining	<u>17.00 – 18.00</u>	1	Dirk
40+	3	Bestagers	<u>18.15 – 19.30</u>	1	Dirk
15+	1-4	Erwachsene	<u>19.45 – 21.15</u>	1	Kerstin
	4	Wettkampfvorbereitung Einzeltraining	<u>19.45 – 21.15</u>	2	Dirk
		Kinderbetreuung	<u>16.45– 18.15</u>		Silvia

TRAININGSZEITEN DONNERSTAG

Altersgruppe	Modul(e)	Training	Zeiten	Fläche	Coach
16+	1-4	Freies Training	<u>10.30 – 12.00</u>	<u>1</u>	-
	4	Wettkampftraining Kids	<u>17.00 – 18.00</u>	<u>1</u>	Kerstin
40+	1+2	Bestagers	<u>18.00 – 19.30</u>	2	Micha
15+	1-4	Erwachsene	<u>18.30 – 20.00</u>	1	Max

TRAININGSZEITEN FREITAG

Altersgruppe	Modul(e)	Training	Zeiten	Fläche	Coach
15+	1-3	Frauen	<u>17.15 – 18.15</u>	1	Chris
16+	1-4	Freies Training	<u>17.15 – 20.00</u>	2	-
15+	1-4	Erwachsene	<u>18.30 – 20.00</u>	1	Chris
Nur mit Anmeldung!		Kinderbetreuung	<u>17.15 – 18.15</u>		Silvia

TRAININGSZEITEN SAMSTAG

Altersgruppe	Modul(e)	Training	Zeiten	Fläche	Coach
15+	1-4	Bestagers & friends	<u>10.30 – 12.00</u>	1	Micha
<u>16+</u>	1-4	Freies Training	<u>10.30 – 12.00</u>	2	-

TRAININGSZEITEN SONNTAG

Altersgruppe	Modul(e)	Training	Zeiten	Fläche	Coach
16+	1-4	Crossfit-Zirkel	<u>11.30 – 13.00</u>	1	Lisa
<u>16+</u>	1-4	Freies Training	<u>11.30 – 13.00</u>	2	-