

Trainingsplan Winter 2017/ 18

Stand 05.10.2017

Tag	Uhrzeit	Abteilung	Gruppe	Leitung	Halle
Montag	18:00 - 19:30	Fußball	C-Jugend JSG Friedrichsdorf	Thomas Balkhausen, J. Marx	Sportplatz BGH
	16:30 - 18:00	Fußball	D-Jugend	Michael Eitner Jannik Callenberg	Sportplatz BGH
	18:30 - 20:00	Fußball	B-Jugend, JSG Köppern	Sebastian Wagner, Nikola Djukic	Sportpl. Köppern
					Sportpark Frdf.
					Sportpark Frdf.
	16:00 - 17:00				Halle Grundschule
	17:00 - 18:00	Fußball	E-Jugend		Halle Grundschule
	18:00 - 19:30	Leichtathletik	SchülerInnen (ab 9 Jahre)	Christina Kuchta, Laura Z./ Florian S.	Halle Grundschule
	19:30 - 21:00	Leichtathletik	Jugendliche (ab 14 Jahre) + Erwachsene	Christina Kuchta	Halle Grundschule
	20:00 - 21:30	Kurs	Pilates	Kerstin Raab	PRS, Gymn.Raum
	08:00 - 09:00	Kurs	Bodystyling	Natascha	Vereinsturnhalle
	09:00 - 15:15	Turnen	ReHa-Sport	Karin Gombert	Vereinsturnhalle
	15:15 - 16:30	Turnen	Eltern-Kind Turnen (1-2 Jahre)	Jana Höflein	Vereinsturnhalle
	16:30 - 17:30	Turnen	Eltern-Kind Turnen (2-3 Jahre)	Jana Höflein	Vereinsturnhalle
	17:30 - 18:00				Vereinsturnhalle
	18:00 - 19:00	Turnen	Gymnastik Frauen ab 40 Jahre	Christine Flögel	Vereinsturnhalle
	19:00 - 20:10	Kurs	Vinyasa Power Yoga	Nina Rehermann	Vereinsturnhalle
	20:15 - 21:15	Kurs	Zumba Fitness®	Susana	Vereinsturnhalle
	21:15 - 22:00				Vereinsturnhalle
Dienstag	18:00 - 19:30	Fußball	A-Jugend JSG Köppern	Daniel Engel	Sportpl. Köppern
	19:30 - 21:00	Fußball	1. und 2. Mannschaft (Senioren)	Achim Diehl	Sportplatz BGH
	15:00-16:00				Halle Grundschule
	16:00 - 17:30	Fußball	Main-Taunus-International School Fußballschule		Halle Grundschule
	17:30 - 19:00	Fußball	F-Jugend	Daniel Vasallo	Halle Grundschule
	19:00 - 20:00	Kurs	Rückenfit	Manuela Wolf-Steckel	Halle Grundschule

Trainingsplan Winter 2017/ 18

Stand 05.10.2017

	19:00 - 20:30	Aikido	Aktive	Vera Basquitt	Halle Grundschule
	20:15 - 21:15	Kurs	X-Co Walking Running von November bis Februar	Manuela Wolf-Steckel	Treffp.Grundschule
	18:30 - 19:30				PRS, Gymn.Raum
	19:30 - 20:30	Kurs	Piloxing	Verena Sündermann	PRS, Gymn.Raum
	20:30 - 22:00				PRS, Gymn.Raum
	09:00 - 10:00	Turnen	Nordic Walking - Anfänger und Wiedereinsteiger	Christine Flögel	Treffpunkt: Vereinsturnhalle
	09:30 - 10:30	Turnen	Baby Fitness	Jana Höflein	Vereinsturnhalle
	10:30 - 11:30	Turnen	Eltern-Kind Turnen (1 - 2 Jahre)	Jana Höflein	Vereinsturnhalle
	11:30 - 13:00		KINDERHAUS Peter-Geibel-Str.	Stefan Lebeau	Vereinsturnhalle
	13:00 - 15:30	Turnen	Reserviert ReHa-Sport	Karin Gombert	Vereinsturnhalle
	15:30 - 16:30	Turnen	Kinderturnen, 3 und 4 Jahre	Jana Höflein	Vereinsturnhalle
	16:30 - 17:30	Turnen	Kinderturnen, ab 5 Jahre	Jana Höflein	Vereinsturnhalle
	17:00 - 18:30	Turnen	Gerätturnen Mädchen, ab 8 Jahre	Jana Höflein	Vereinsturnhalle
	18:30 - 19:15	Turnen	reserviert für Turnabteilung		Vereinsturnhalle
	19:15 - 22:00	Tischtennis	Training Erwachsene	Manfred Schlicht	Vereinsturnhalle
Mittwoch	16:30 - 18:00				Sportplatz BGH
	17:30 - 19:00				Sportplatz BGH
	17:30 - 19:00	Fußball	E-Jugend	M. Thiemer, Dos Santos	R. Sportplatz BGH
	18:30 - 19:30	Leichtathletik	Werfertraining	Rene Cloos	Sportplatz BGH
	18:00 - 19:30	Fußball	C-Jugend JSG Friedrichsdorf	Thomas Balkhausen	Sportpl.Seulberg
	18:30 - 20:00	Fußball	B-Jugend, JSG Köppern	Sebastian Wagner, Nikola Djukic	Sportpl. Köppern
bis November	19:00 - 21:00	Fußball	Soma	Achim Diehl, Siegfried Grützner	Sportplatz BGH
	18:00 - 19:30				Sportpark Frdf.
	18:00 - 19:00	Kurs	Zumba Fitness®	Anna	Paul-Maar-Schule Ober-Erlenbach
	15:00 - 16:30				Halle Grundschule
	16:30 - 18:00	Leichtathletik	Kinder (ab 5 Jahre)	Stefanie Neumann, Gesa Brieskorn	Halle Grundschule

Trainingsplan Winter 2017/ 18

Stand 05.10.2017

	18:00 - 19:30	Fußball	JSG Friedrichsdorf		Halle Grundschule
	19:30 - 20:30	Turnen	Fit ab 50 plus für Herren – Funktionsgymnastik	Sabine Baransky	Halle Grundschule
	20:00 - 22:00	Turnen	Volleyball	Jörn Lahrs, Robert Kölm	Halle Grundschule
	09:00 - 10:00	Turnen	Frühgymnastik für Frauen	Sabine Laska	Vereinsturnhalle
	10.00 - 15:15	Turnen	Reserviert für Rehasport		Vereinsturnhalle
	15:15 - 16:30	Turnen	Eltern-Kind Turnen (1 - 2 Jahre) vorübergehend auf Montag verlegt	Jana Höflein	Vereinsturnhalle
	16:30 - 18:00	Turnen	Jugend-Tanzgarde	Lea Stich	Vereinsturnhalle
	18:00 - 19:30	Kurs	Pilates	Kerstin Raab	Vereinsturnhalle
	19:30 - 20:30	Kurs	Bodystyling	Manuela Wolf-Steckel	Vereinsturnhalle
	20:30 -22:00				Vereinsturnhalle
Donnerstag	17:00 - 19:00				Sportplatz BGH
	18:00 - 19:30	Fußball	A-Jugend JSG Köppern	Daniel Engel	Sportpl. Köppern
	19:30 - 21:00	Fußball	1. und 2. Mannschaft (Senioren)	Achim Diehl	Sportplatz BGH
	09:00 - 10:00	Turnen	Nordic Walking - Anfänger und Wiedereinsteiger	Christine Flögel	Treffpunkt: Vereinsturnhalle
	09:30 - 12:00	Turnen	KINDERGARTEN Spatzennest	Sabine König-Villioth	Vereinsturnhalle
	12:00 - 15:30				Vereinsturnhalle
	15:30 - 16:30	Turnen	ReHa-Sport Lunge	Karin Gombert	Vereinsturnhalle
	16:30 - 17:30	Turnen	ReHa-Sport Orthopädie I	Karin Gombert	Vereinsturnhalle
	17:30 - 18:30	Turnen	ReHa-Sport Orthopädie II	Karin Gombert	Vereinsturnhalle
	18:30 - 19:30	Turnen	ReHa-Sport Orthopädie III	Karin Gombert	Vereinsturnhalle
	19:30 - 20:30	Kurs	Pound Workout	Verena/ Susana	Vereinsturnhalle
	20:30-22:00				Vereinsturnhalle
	15:00 - 17:30				Halle Grundschule
	17:30 - 19:30	Fußball	D-Jugend	Michael Eitner Jannik Callenberg	Halle Grundschule
ab November	19:30 - 22:00	Fußball	SOMA	Siegfried Grützner	Halle Grundschule
	20:00 - 22:00	Badminton	Badminton Damen und Herren und Jugend	Mark Andre Schneider	Schule PRS

Trainingsplan Winter 2017/ 18

Stand 05.10.2017

Freitag	17:30 - 19:00	Fußball	E-Jugend	M. Thiemer, R. Dos Santos	Sportplatz BGH
	18:00 - 19:30	Fußball	C-Jugend JSG Friedrichsdorf	Thomas Balkhausen, J. Marx	Sportpl. Köppern
	18:00 - 19:30	Fußball	B-Jugend, JSG Köppern	Sebastian Wagner, Nikola Djukic	Sportpl. Köppern
	15:00-16:30				Halle Grundschule
	16:30 - 18:00	Fußball	G-Jugend		Halle Grundschule
	18:30 - 20:00	Turnen	Gerätturnen Kinder 6-11 Jahre, Leistungs- Gerätturnen, 6-11-J.	Jörn Lahrs	Halle Grundschule
	20:00 - 22:00	Turnen	Konditions- & Kraftgymnastik mit Ballspiele für 35+	Alexandra Persel	Halle Grundschule
	18:30 - 20:00	Leichtathletik	Jugend	Alina Ott	PRS, Halle S3+4
	20:00 - 22:00	Turnen	Parkour	Till Brieskorn	PRS, Halle S3+4
	09:30 - 11:00	Kurs	Hatha Yoga	Claudia Behne	Vereinsturnhalle
	11:00 - 12:00				Vereinsturnhalle
	12:00 - 14:45		KINDERHort Peter-Geibel-Str.	Stefan Lebeau	Vereinsturnhalle
	14:45 - 15:30	Kurs	Zumba® Kids jr.: Tanzworkout Kinder 4 - 6 Jahre	Maritza Clement	Vereinsturnhalle
	15:30 - 16:15	Kurs	Zumba® Kids: Tanzworkout Kinder 7 – 12 Jahre	Maritza Clement	Vereinsturnhalle
	16:30 - 17:15	Kurs	Zumba Gold®	Anna Pepelnik	Vereinsturnhalle
	17:15 - 18:30				Vereinsturnhalle
	18:30 - 20:30	Turnen	Gerätturnen & Fitness für Erwachsene	Anja Achterberg	Vereinsturnhalle
	20:30 - 22:00				Vereinsturnhalle
bei Spielen	ab 19:00	Tischtennis	Spiele Herren	Manfred Schlicht	Vereinsturnhalle
Samstag	14:30 - 16:00				Vereinsturnhalle
	16:00 - 22:00	Tischtennis	Spiele 1. Herren	Stefan Glinkemann	Vereinsturnhalle
Sonntag	10:30 - 12:00	Leichtathletik	Werfergruppe	Christina Kuchta	Sportplatz BGH
bei Spielen	10:00 - 15:00	Tischtennis	Spiele 1. Herren	Stefan Glinkemann	Vereinsturnhalle
	16:00 - 19:00	EDC	Theaterprobe	Emma Brooks	Vereinsturnhalle

Trainingsplan Winter 2017/ 18

Stand 05.10.2017

Trainingsplan Winter 2017/ 18

Stand 05.10.2017

Trainingsplan Winter 2017/ 18

Stand 05.10.2017