



## Turn- und Sportverein HOCHDAHL 64 e.V.

Sommertrainingsplan, gültig vom 17.04.2012 bis 04.10..2012

### Leichtathletik

Klasse	Jahrgang	Tag	Zeit	Ort	Trainer
Sch/Schi U10	2003/04 u. jünger	Di	16.30 - 18.00	Sportplatz Rankestr.	Kuärt-Klein
		Do	17.30 - 19.00		
Sch/Schi U12	2001/2002	Di	16.30 - 18.00	Sportplatz Rankestr.	Sünkeler
Sch/Schi U14	1999/2000	Do	17.30 - 19.00		
Sch/Schi U16 bis Frauen/Männer	1996/1995 bis 1993/...	Di	18.00 - 19.30	Sportplatz Rankestr.	Kühne
		Do	18.00 - 19.30		

### Sportabzeichentraining

Tag	Zeit	Treffpunkt	Trainer
Di	18.15 - 19.45 Uhr	Sportplatz Rankestr.	Kuärt-Klein
Mi	18.15 - 19.45 Uhr	Sportplatz Rankestr.	Kuärt-Klein/Fritz
Do	20.00 - 22.00 Uhr	Turnhalle Trills Abnahme Turndisziplinen	Grassberger

### ALLGEMEINES KONDITIONSTRAINING für ERWACHSENE

Tag	Zeit		Treffpunkt	Trainer
Mo	19.00 - 20.15	Frauen + Männer	Halle Hauptschule	Gargagli/Fritz (Vertr.)
Mi	20.00 - 21.30	Frauen	Halle Trills	Hunecke

### Langlaufgruppe

Tag	Zeit	Treffpunkt	Trainer
Mi	19.30 - 20.30 Uhr	Sportplatz Rankestraße	Freies Laufen

<b>Telefon :</b>	Fritz, Joachim	02104 / 44599	Kuärt-Klein, Gabriele	0173 / 2646560
	Gargagli, Gertrud	02104 / 43260	Küppers, Klaus Abt.Leitung	02104 / 40524
	Grassberger, Günter	02104 / 31820	Sünkeler, Marvin	02104 / 48563
	Hunecke, Ursula	02104 / 35479		
	Kühne, Ingo	0172 / 2991195		

02.04.12kk