



Turn- und Sportverein HOCHDAHL 64 e.V.

Sommertrainingsplan, gültig vom 05.04.2016 bis 06.10.2016

Leichtathletik

Klasse	Jahrgang	Tag	Zeit	Ort	Trainer
Sch/Schi U10	2011 bis 2007	Di	16.30 - 18.00	Sportplatz Rankestr.	Kuért-Klein/Reich/Molitor
		Do	17.30 - 19.00		
Sch/Schi U12 Sch/Schi U16	2006/2005 bis 2001/2000	Di	16.30 - 18.00	Sportplatz Rankestr.	Sünkeler
		Do	17.30 - 19.00		
Sch/Schi U18 bis Frauen/Männer	1999/1998 bis 1995/...	Di	18.00 - 19.30	Sportplatz Rankestr.	Goebel
		Do	18.00 - 19.30		

Sportabzeichentraining

Tag	Zeit	Treffpunkt	Trainer
Di	18.15 - 19.45 Uhr	Sportplatz Rankestr.	Kuért-Klein
Mi	18.15 - 19.45 Uhr	Sportplatz Rankestr.	Kuért-Klein/Fritz

ALLGEMEINES KONDITIONSTRAINING für ERWACHSENE

Tag	Zeit		Treffpunkt	Trainer
Mo	19.00 - 20.15	Frauen + Männer	Halle Hauptschule	Brceske-Heller
Mi	20.00 - 21.30	Frauen	Halle Trills	Hunecke

Langlaufgruppe

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

Telefon :				
	Brceske-Heller, Ingrid	02104/46200	Kuért-Klein, Gabriele	0173 / 2646560
	Fritz, Joachim	02104 / 44599	Küppers, Klaus Abt.Leitung	02104 / 40524
	Grassberger, Günter	02104 / 31820	Molitor, Christopher	0176 / 98387438
	Goebel, Gesa	0176 / 93273899	Reich, Oliver	0151 / 20958471
	Hunecke, Ursula	02104 / 35479	Sünkeler, Marvin	0157 / 38234664

kk