



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

Sommertrainingsplan, gültig vom 13.04.2015 bis 02.10.2015

### Leichtathletik

| Klasse                               | Jahrgang                     | Tag      | Zeit                           | Ort                  | Trainer                         |
|--------------------------------------|------------------------------|----------|--------------------------------|----------------------|---------------------------------|
| Sch/Schi U10<br>Sch/Schi U8          | 2006/07<br>und jünger        | Di<br>Do | 16.30 - 18.00<br>17.30 - 19.00 | Sportplatz Rankestr. | Kuärt-Klein<br>Reich<br>Molitor |
| Sch/Schi U12<br>Sch/Schi U14         | 2004/2005<br>2001/2000       | Di<br>Do | 16.30 - 18.00<br>17.30 - 19.00 | Sportplatz Rankestr. | Sünkeler                        |
| Sch/Schi U16<br>bis<br>Frauen/Männer | 1999/1998<br>bis<br>1995/... | Di<br>Do | 18.00 - 19.30<br>18.00 - 19.30 | Sportplatz Rankestr. | N.N.                            |

Die Trainingsgruppen U8 bis U12 werden in kleinen Gruppen von 8 bis 12 Personen geleitet.

### Sportabzeichentraining

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

### ALLGEMEINES KONDITIONSTRAINING für ERWACHSENE

| Tag | Zeit          |                 | Treffpunkt        | Trainer |
|-----|---------------|-----------------|-------------------|---------|
| Mo  | 19.00 - 20.15 | Frauen + Männer | Halle Hauptschule | Sybin   |
| 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 |
|                  | Grassberger, Günter | 02104 / 31820 | Küppers, Klaus Abt.Leitung | 02104 / 40524  |
|                  | Hunecke, Ursula     | 02104 / 35479 | Sünkeler, Marvin           | 02104 / 48563  |
|                  |                     |               | Sybin, Lidia               | 02104/776847   |
|                  |                     |               |                            |                |